

## **ENVELHECIMENTO HUMANO E SEUS FATORES: UM OLHAR DE UM GRUPO DE IDOSOS ATIVOS ASSISTIDOS PELA FISIOTERAPIA**

Rebeca Pereira Da Silva  
Taynan Da Silveira Rodrigues  
Mykaella Bruna Guimarães  
Valesca Ferreira  
Orientadora: Prof(a) Ms Rachel Cavalcanti Fonseca

*FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DA PARAÍBA*  
*CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA*  
[rebeca\\_prr@hotmail.com](mailto:rebeca_prr@hotmail.com)

### **Introdução**

O envelhecimento é um processo de diminuição orgânica e funcional não decorrente de doenças, e que acontece inevitavelmente com o passar do tempo (ERMIDA 1999). Jacob e Filho et al., (2006) ainda acrescentam que a senescência ou envelhecimento fisiológico é um conjunto de alterações que ocorrem no organismo humano, em perda progressiva da reserva funcional sem que comprometam as necessidades básicas da manutenção da vida.

Levando em consideração o aspecto dimensional do envelhecimento, observa-se que quando o idoso entra nesta fase, ocorrem alterações que perpassam as três dimensões humanas: biológica, cronológica e social. Para Organização de Saúde (OMS), a velhice é definida como modificações fisiomórficas e psicológicas e ininterruptas a ação do tempo sobre pessoas (ARAÚJO, 2001).

O aumento da população idosa constitui tema de debate entre pesquisadores, gestores sociais e políticos, de vários países do mundo (BRASIL, 2003). O envelhecimento populacional é o fenômeno que ocorre em escala global, em especial, nos países desenvolvidos. Esses processos caracterizam-se pelo constante aumento da expectativa de vida e queda de fecundidade (BRASIL-2015).

Bruno (2003) continua enfatizando o papel do idoso, na busca do seu espaço social manifesta que é necessário deflagrar uma revolução social e cultural que possibilite de um lado a efetivação nas políticas públicas que as respondem às necessidades de seguimento e, de outro, o investimento nas mudanças da percepção que a comunidade família e social tenha sobre o envelhecimento.

O processo de envelhecimento traz consigo a diminuição das aptidões físicas, declínio das capacidades funcionais, diminuição da massa óssea e muscular, diminuição da elasticidade e flexibilidade articulares, aumento de peso e doenças crônicas. Portanto para O American College of Sport Medicine (2010), a prática regular de atividade física deve estar associada ao menor índice de morbidade e mortalidade na qualidade de vida na população idosa.

Mediante os problemas relacionados ao processo do envelhecimento estes estão diretamente ligados as condições e qualidade de vida do individuo e esse fenômeno estar, mas presente no mundo atual. Justifica-se cada vez, mas necessário investigar mecanismos que ajudem essa crescente população a ter uma vida mais saudável, bem como, que os mesmo possam compreender como se dar este processo que é individual, dinâmico e irreversível. Diante deste cenário foi visto a necessidade de promover um questionamento no que se refere: Qual a percepção dos idosos quanto ao processo de envelhecimento e suas repercussões?

Este estudo tem por objetivo analisar a percepção dos idosos ativos sobre o processo de envelhecimento e suas repercussões. Tendo como objetivos específicos: caracterizar o perfil sociodemográfico dos idosos envolvidos na pesquisa e conhecer as condições de saúde e assistenciais dos idosos envolvidos.

### **Metodologia**

O referido estudo trata-se de uma pesquisa de campo, com caráter exploratório e abordagem qualitativa. A pesquisa foi realizada no CCI (Centro De Convivência Do Idoso) da cidade de João Pessoa-PB. A escolha desta instituição deve-se ao fato de terem uma assistência especializada que se propõem a atender os idosos que buscam um serviço especializado, bem como, ser cenário prático de fisioterapia da disciplina do Estágio Supervisionado I- Fisioterapia na Atenção Básica. Em relação à assistência prestada, o CCI (Centro de Convivência Do Idoso) oferece programas de atendimentos nos dois turnos, envolvendo: atividade física, passeios, cursos. Inicialmente constituídos de um universo de 35 idosos atendido no período vigente da pesquisa, usuários do CCI (Centro De Convivência do Idoso), na faixa etária de 60 anos ou mais.

A coleta de dados foi viabilizada através de um roteiro de entrevista semiestruturado contendo dados sociodemográficos, dados clínicos, assistenciais e sobre o objeto de estudo envelhecimento, pertinente aos objetivos propostos. Em relação aos aspectos éticos, envolvendo seres humanos, para o seu desenvolvimento foi

respeitada e atendida às diretrizes da resolução 466/ 2012 do Conselho Nacional de Saúde, que defende a pesquisa seres humanos.

No que se referem a análise dos dados os resultados foram organizados de forma qualitativa conforme a resposta dos participantes a respeito da temática em estudo, a análise foi realizada pelo o conteúdo das entrevistas que foram gravadas com celular de marca Samsung as quais foram transcritas e posteriormente receberam tratamentos adequados, extraído das respostas subjetivas temáticas semelhantes de acordo com o instrumento de coleta. Os participantes serão nomeados por rosas, a fim de preservar a identidade destas.

### Resultados E Discussão

**Tabela 1- Características sócio-demográficas dos idosos, participantes do Centro de Convivência do Idoso (CCI).**

Variáveis	N	%
<b>Sexo</b>		
Feminino	<b>10</b>	<b>100</b>
Masculino	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Estado Civil</b>		
Casado	<b>0</b>	<b>0</b>
Solteiro	<b>0</b>	<b>0</b>
Viúvo	<b>10</b>	<b>100</b>
Divorciado	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Idade</b>		
60-74 anos	<b>8</b>	<b>80</b>
75-90 anos	<b>2</b>	<b>20</b>
+ 90 anos	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Escolaridade</b>		
Analfabeto	<b>0</b>	<b>0</b>
Fundamental Incompleto	<b>6</b>	<b>60</b>
Fundamental Completo	<b>3</b>	<b>30</b>
Médio Incompleto	<b>0</b>	<b>0</b>
Médio Completo	<b>0</b>	<b>0</b>
Superior Incompleto	<b>0</b>	<b>0</b>
Superior Completo	<b>1</b>	<b>10</b>

**Fonte:** dados da pesquisa, 2016

Assim, pode-se perceber na Tabela 1 a predominância do sexo feminino, corroborando com Camarano (2006), que aponta predomínio do sexo feminino em seus estudos, na população idosa, caracterizando que o “mundo dos idosos é um mundo das mulheres”. Andrade et al. (2005) acrescentam que a prevalência do sexo feminino é consequência do fenômeno de feminização do processo do envelhecimento.

A idade dos participantes da pesquisa variou entre 60 a 74 anos, representando um percentual de 80%, e os idosos de 75 a 90 anos a mais perfaziam 20% da população do total da amostra.

Quanto ao perfil clínico, observou-se que 80% dos idosos apresentavam Hipertensão Arterial, 20% era portador de Artrite Reumatoide, 20% apresentava um quadro de Artrose, 10% tinha sofrido Acidente Vascular Cerebral (AVC), 10% apresentava quadros depressivos e 10% era portador de Diabetes Mellitus.

A interação dos fatores, que interferem no processo de envelhecimento humano como os aspectos ambientais, saúde física e mental influencia na qualidade de vida dos idosos, sendo estes pontos fundamentais para os índices de morbimortalidade (WEM et. Al, (2008), destacando as doenças crônicas. Tais fatores justificam os achados encontrados acima.

Após a leitura de todas as falas, selecionou-se três temáticas, a fim de apresentar melhor os resultados encontrados, sendo elas: **Envelhecimento e suas repercussões; percepção dos idosos sobre a sua saúde e o envelhecimento saudável e seus fatores**

Quanto à percepção dos idosos, referente ao **envelhecimento e suas repercussões** pode-se perceber no discurso que os idosos, relacionam o envelhecimento, a situações, com o significado negativo em suas vidas. Os idosos gostariam de ser mais ativos, não gostam de ficar na dependência de outrem, porém, mediante suas contribuições de vida mostraram-se relativamente decepcionados ao expor o que pensam a respeito do envelhecimento, com forme algumas falas transcritas abaixo.

“{...} O envelhecimento nos traz muitas surpresas, como nossos direitos na sociedade, que não são vistos como devia” (Girassol, 63 anos).

“{...} O envelhecimento trás dependência dos outros, e eu não gosto de depender de ninguém, para ir aos médicos e para outras atividades domesticas” (Jasmim, 84 anos).

“{...} Eu vivo feliz com a minha idade, temos que enfrentar a velhice como um processo natural da vida” (Cravo, 67 anos).

Os discursos dos idosos nem sempre são expressões de seus hábitos, quando questionados sobre a **percepção dos idosos sobre a sua saúde**, citam a importância da prática de exercício físico, caminhada e uma boa alimentação. O discurso muitas vezes não conduz com que os idosos realmente praticam, conforme algumas falas transcritas a baixo.

“{...} Estou bem, não tenho doenças e nem queixas, durmo bem” (Rosa, 81 anos).

“{...} Avalio a minha saúde, como mais ou menos, pratico caminhada” (Cravo, 67 anos).

“{...} Ruim, pois tenho que ir para o médico, vivo controlando os alimentos e os medicamentos” (Lírio, 73 anos).

Ramos Lima (2003), relata que os idosos, mesmo referindo pelo menos um problema de saúde (doença / agravo), em particular as mulheres, a maioria deles afirmam que estes problemas não atrapalham a realização das atividades cotidianas, mantem-se autônomos e independentes.

No discurso dos idosos, percebe ao questionar **o envelhecimento saudável e seus fatores**, que os mesmos detêm a um estilo de vida, que não conduz com o contexto atual, conforme as falas dos idosos.

“{...} Sou muito saudável, me alimento bem de acordo com as minhas condições já que sou aposentada, danço e caminho” (Rosa, 81 anos).

“{...} Sou aposentada, ganho o salário que dar para sobreviver, me alimento bem, participo de atividades do CCI, faço revisão na saúde, isso e ter uma vida saudável” (Cravo, 67 anos).

“{...} Eu faço exercício diariamente, vou para o médico quando necessário me alimento bem de acordo com a aposentadoria, isso é importante para manter uma vida saudável” (Lírio 73 anos).

Mendes et al (2005) afirmam que a qualidade de vida e o envelhecimento saudável requerem uma compreensão mais abrangente e adequada de um conjunto de fatores que compõe o dia a dia do idoso. É comum encontrar na literatura os termos envelhecimento bem-sucedido, envelhecimento ativo e qualidade de vida na velhice como semelhantes e uma vez que os três focam a satisfação da pessoa idosa com a vida.

### **Conclusões**

A percepção do idoso sobre a sua velhice poderá variar de acordo com o grupo cultural a que cada um está ligado, conclui-se que as pessoas não envelhecem todas das mesmas maneiras, nem se quer possuirão das mesmas experiências. Ao contextualizar o tema como avalia a sua saúde, percebe-se, que esta parece ser elemento que norteiam a vida dos idosos, pois para eles podem ter um significado de autonomia e independência.

O reconhecimento dos idosos, para com a prática de exercício físico demonstra a valorização que esta modalidade de atividade, exerce na promoção da saúde e o bem-estar do idoso, diminuindo o efeito das doenças como Obesidade, Hipertensão Arterial,

Artrose, Depressão e muitos outros, além da ajuda da diminuição de ingestão de medicamento.

Ao longo da análise, concluíram-se que os idosos entrevistados, acerca da qualidade de vida saudável e seus fatores, ainda não estavam bem familiarizados com este conceito e que passam poucas informações em relação aos mesmos. Os sujeitos participantes da pesquisa afirmam terem tido melhorias em alguns aspectos de sua qualidade de vida após o ingresso no CCI, com o convívio de pessoas e a participação nos grupos de exercício realizados pela fisioterapia e mais ânimo para sair de casa.

Percebe-se que os participantes através das atividades, sentem-se valorizado socialmente. Conclui-se, que os idosos ativos, constroem uma socialização maior, pois além dos benefícios físicos que proporcionam, aumenta a autoestima de qualquer pessoa, sente mais vontade para participar de atividades de grupo de conveniência e isso os alegra, e proporciona contatos com outras pessoas.

### **Referências**

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (ACSM). Diretrizes do ACSM para testes de esforço e sua prescrição, 6.ed, Rio de Janeiro 2010: Guanabara Koogan, 2010.

**Brasil IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.** Resultado do censo 2010.

**Brasil, IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia Estatística,** Projeção da População do Brasil: 1980 -2050. 2011.

**Brasil- Estatuto do Idoso Diário Oficial da União,** 3Out. Lei nº 10.74, de 1º Out de 2003

Brasil, DECRETO LEI nº 1. 948, De 3 de Jul de 1996, Regulamenta a lei nº 8.842 de 4 Jan de 1994 sobre a **POLÍTICA NACIONAL DO IDOSO.**

Bruno, Regina Bastos, Cidadania não tem idade, In Serviço Social e Sociedade, Velhice envelhecimento, Ed. Cortez, São Paulo 2003.

CAMARANO, A.A. Envelhecimento da População Brasileira: Uma contribuição demográfica 2002, Cap. 6, p.58-71.

JACOB E FILHO et al. Anatomia e fisiologia do envelhecimento, São Paulo, 2000.

MENDES MRSSB. **O cuidado com os pés um processo em construção(Dissertação),** Florianópolis Universidade Federal Santa Catarina 2000.