

ENVELHECIMENTO ATIVO ASSOCIADO À QUALIDADE DE VIDA E GÊNERO

Thamirys Arielly Brandão Andrade e Silva¹; Ana Regina Carinhanha da Silva²; Fernanda Moreira Sobral³; Edjane Rodrigues Leite de Sousa⁴; Ankilma do Nascimento Andrade Feitosa⁵

1. Acadêmica pela Faculdade Santa Maria. Email: thamy_brandao1@hotmail.com
2. Acadêmica pela Faculdade Santa Maria. Email: reginasilva0705@hotmail.com
3. Acadêmica pela Faculdade Santa Maria. Email: nanda-sobral@hotmail.com
4. Acadêmica pela Faculdade Santa Maria. Email: edjanerodrigues23@gmail.com
5. Enfermeira – FASER. Mestranda -UFPB. Docente na Faculdade Santa Maria, Email: ankilmar@hotmail.com

Resumo: Introdução: Com o processo natural do envelhecimento, a população passa por modificações fisiológicas com maior fragilidade e vulnerabilidade a intercorrências patológicas, nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Metodologia: Desenvolveu-se uma Revisão Integrativa da Literatura na base de dados da Biblioteca Virtual de Saúde, utilizando-se a associação entre os Descritores Controlados em Ciências da Saúde: envelhecimento, qualidade de vida, gênero. Foram encontrados setenta e quatro artigos e a partir dos critérios de inclusão (artigos publicados na íntegra, escritos em português, inglês e espanhol) e dos de exclusão (trabalhos repetidos), chegou-se a trinta e dois artigos, todos disponíveis nas bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), datados de 2008-2016. Resultados e discussão: De princípio ao iniciar-se o estudo tinha-se a ideia de encontrar prioritariamente publicações que relatassem o processo de envelhecimento ativo, a qualidade de vida e gênero da pessoa idosa.

Durante a busca foram selecionados setenta e quatro artigos, com os respectivos descritores envelhecimento, qualidade de vida e gênero, após uma criteriosa análise chegou-se a trinta e dois artigos, todos encontrados no (LILACS e SCIELO).

Nota-se uma intensa associação do envelhecimento ativo com domínio físico em homens e mulheres, sendo que, os homens tem mais domínio psicológico e ambiental comparado as seus pares com envelhecimento normal. Conclusão: Conclui-se que a qualidade de vida da pessoa idosa e a participação dos mesmos em grupos sociais são os principais determinantes de envelhecimento ativo, e que os demais fatores associados são diferentes para cada gênero. Os identificadores sejam de ordem biológica, psicológica ou social, apontam para a necessidade de redefinição de conceitos e valores, no sentido assegurar um envelhecimento ativo e socialmente inserido.

Palavras chaves: envelhecimento, qualidade de vida, gênero.

Introdução

Com o processo natural do envelhecimento, a população passa por modificações fisiológicas, com maior fragilidade e vulnerabilidade a intercorrências patológicas, nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Essa interação se estabelece de acordo com as condições da cultura na qual o indivíduo está inserido. (ANDRADE et al., 2014).

No Brasil hoje há aproximadamente 20 milhões de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, e segundo dados do Estatuto do Idoso até 2025 esse número chegará a 32 milhões, passando assim a ocupar o 6º lugar no mundo em número de idosos. (BODSTEIN; LIMA; BARROS; ABREU, 2014).

Longe de ser frágil, a maioria das pessoas idosas mantém-se em boas condições físicas, realizando as tarefas do seu cotidiano e contribuindo com seus familiares. O envelhecimento ocorre de maneira individualizada e complicada e não representa sinônimo de incapacidade funcional, dependência ou ausência de experiências sociais e sexuais. Mesmo na presença de perdas é possível vivenciar uma velhice bem-sucedida. (VIEIRA; COUTINHO; SARAIVA, 2015).

O envelhecimento ativo foi acentuado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como “o processo de otimização dos ensejos de saúde, participação e segurança, com o objetivo de reparar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”. Desta forma, envelhecer significa favorecer oportunidades para que os indivíduos possam escolher estilos de vida saudáveis, e ainda melhorar sua qualidade de vida. (CAMPOS et al., 2015).

Estudos novos sobre o envelhecimento apontam desafios voltados para a compreensão das condições associadas à possibilidade de assumir o processo de envelhecer como uma etapa positiva seguida de uma e a velhice acrescida de saúde, bem-estar, prazer e qualidade de vida. (CAMPOS et al., 2015).

Os hábitos e estilo de vida como o uso de álcool, tabaco, atividade física, uso de medicamento, inapetência, saneamento e fatores pessoais interferem para o envelhecimento humano.

A qualidade de vida não é um ingênuo modismo, mas sim um grau de satisfação encontrado no âmbito familiar, na vida amorosa, social e ambiental e a própria estética existencial. O termo abrange muitos significados, que conjecturam conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, sendo assim uma construção social com a marca da relatividade cultural. Tendo em vista a relação entre

gênero e envelhecimento onde se baseiam nas mudanças sociais ocorridas ao longo do tempo e nos episódios ligados ao ciclo de vida. (MIRANDA; BANHATO, 2008)

Logo, a finalidade deste trabalho foi analisar o envelhecimento ativo associado á qualidade de vida e gênero através da literatura.

Metodologia

Desenvolveu-se uma Revisão Integrativa da Literatura na base de dados da Biblioteca Virtual de Saúde, utilizando-se a associação entre os Descritores Controlados em Ciências da Saúde: envelhecimento, qualidade de vida, gênero. Foram encontrados setenta e quatro artigos e a partir dos critérios de inclusão (artigos publicados na íntegra, escritos em português, inglês e espanhol) e dos de exclusão (trabalhos repetidos), chegou-se a trinta e dois artigos, todos disponíveis nas bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e no *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) datados de 2008-2016.

Resultados e Discursão

De principio ao iniciar-se o estudo tinha-se a ideia de encontrar prioritariamente publicações que expusessem o processo de envelhecimento ativo, a qualidade de vida e gênero da pessoa idosa.

Durante a busca foram selecionados setenta e quatro artigos, com os respectivos descritores envelhecimento, qualidade de vida e gênero, após uma criteriosa análise chegou-se a trinta e dois artigos, todos encontrados no (LILACS e SCIELO).

Nota-se uma intensa associação do envelhecimento ativo com domínio físico em homens e mulheres, sendo que, os homens tem mais domínio psicológico e ambiental comparado as seus pares com envelhecimento normal. O domínio psicológico também se mostra ativo entre as idosas.

Fatores comportamentais (atividade física, medicamento, perda de apetite) se associaram significativamente com envelhecimento ativo para o sexo feminino e masculino. (CAMPOS et al., 2015).

O envelhecimento ativo foi elucidado pela qualidade de vida, fatores comportamentais, fatores relacionados ao ambiente social e econômico.

Salientando que a perda de apetite em ambos os sexos, aposentadoria entre os homens e baixa renda mensal entre as mulheres foram fatores de risco para envelhecimento normal. Independência funcional, capacidade cognitiva, depressão, percepção de saúde e funcionamento

familiar representam fatores importantes para a ação política do envelhecimento ativo, porque eles têm o potencial de afetar a qualidade de vida e a saúde dos idosos.

Quanto às diferenças de gênero estão integradas aos padrões socioculturais do comportamento humano e são fatores relevantes que determinam episódio de eventos e atitudes que podem se tornar limites ou possibilidades para a conquista do envelhecimento mais ativo e com qualidade. Os fatores mais importantes para o envelhecimento ativo para ambos os gêneros é a qualidade de vida, que está relacionada a uma boa participação social e melhorias nas condições de saúde (CAMPOS et al., 2015).

Faz-se necessário a inserção de idosos em grupos de apoio social, pois proporciona uma mudança no paradigma de velhice enquanto limitação e incapacidade, porque nos grupos sociais é possível encontrar idosos ativos, autônomos, satisfeitos com sua condição geral e que se relacionam interpessoalmente com outras pessoas de mesma faixa etária ou não. Contribuindo assim, para minimizar os sentimentos de solidão e abandono.

Conclusão

Conclui-se que a qualidade de vida da pessoa idosa e a participação dos mesmos em grupos sociais são os principais determinantes de envelhecimento ativo, e que os demais fatores associados são diferentes para cada gênero.

Os identificadores sejam de ordem biológica, psicológica ou social, apontam para a necessidade de redefinição de conceitos e valores, no sentido assegurar um envelhecimento ativo e socialmente inserido. O ser humano precisa sentir-se ativo e necessita envelhecer de forma saudável e com segurança para garantir assim uma velhice bem-sucedida.

Sendo assim, a autonomia (capacidade ou direito) de o indivíduo poder ele mesmo escolher, as regras de sua conduta, a orientação de suas ações e os riscos que está disposto a correr, além da possibilidade de alcançar suas atividades sem a contribuição de terceiros, sendo fundamental para seu bem-estar.

Referências

ALMEIDA FILHO, N. et al. Reconhecer Flexner: inquérito sobre produção de mitos na educação médica no Brasil contemporâneo. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 12, p. 2234-2249, Dez. 2010.

ANDRADE, A. N. et al. Percepção de Idosos Sobre Grupo de Convivência: estudo na cidade de Cajazeiras-PB. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, Rio de Janeiro, v. 17, n.1, p. 39-48, 2014.

Avritzer L. Sociedade civil e participação no Brasil democrático. In: Avritzer L. **Experiências Nacionais de Participação Social**. São Paulo: Cortez, 2009. p. 27-54.

BODSTEIN, A. LIMA, V. V. A, BARROS, A. M. A. **A Vulnerabilidade Do Idoso Em Situações De Desastres: Necessidade De Uma Política De Resiliência Eficaz**. Ambiente & Sociedade São Paulo v.17, n. 2 abril-junho, 2014.

CAMPOS, A. C. V; FERREIRA, E. F; VARGAS, A. M. D. **Determinantes do Envelhecimento Ativo Segundo a Qualidade de Vida e Gênero**. Ciência & Saúde Coletiva, v.20, n.7, p. 2221-2237, 2015.

MIRANDA, L. C, **Qualidade de Vida na Terceira Idade: a influência da participação em grupos**. Psicologia em Pesquisa, UFJF, v. 2, n.1, p. 69-80, janeiro-junho, 2008.

VIEIRA, K.F. L; COUTINHO, M.P. L; SARAIVA, E.R.A. **A Sexualidade Na Velhice: Representações Sociais De Idosos Frequentadores de Um Grupo de Convivência**. Psicologia: Ciência e Profissão, V.36, janeiro-março, 2016.



CONGRESSO NACIONAL
DE **ENVELHECIMENTO**
HUMANO



(83) 3322.3222
contato@cneh.com.br
www.cneh.com.br