



GT 4: POLÍTICAS PÚBLICAS DE SEGURIDADE SOCIAL

ENVELHECIMENTO ATIVO: MELHORA DE QUALIDADE DE VIDA E EXERCÍCIO FÍSICO

Camilla Antonieli Vequi (UNICENTRO/PR); camilla.veq@hotmail.com
Glauca Renee Hilgemberg (UNICENTRO/PR); glauciar@hotmail.com
João Henrique Dutra Blanco (UNICENTRO/PR); jhblanco@unicentro.br
Vanessa Marcolin (UNICENTRO/PR); vane.marco@hotmail.com

TEMÁTICA: SAÚDE

RESUMO: O envelhecimento é dinâmico, progressivo e irreversível, ocorrendo alterações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas, gerando fragilidade e chances de incidência de doenças. A fisioterapia aquática é uma prática terapêutica e tem como função prevenir, manter, retardar, recuperar ou tratar distúrbios físicos característicos do envelhecimento. Oportuniza ao idoso uma vida mais saudável, proporcionando melhor qualidade de vida. **OBJETIVO:** Identificar a concepção de saúde dos idosos matriculados e frequentadores do Projeto Hidroterapia para a Melhora da Qualidade de Vida na Terceira Idade. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa com abordagem transversal qualitativa, tendo como principal referência metodológica a pesquisa ação. Esta investigação foi realizada com 30 idosos participantes do Projeto. Os dados foram coletados a partir do Questionário BOAS. **RESULTADOS:** A maioria dos participantes são mulheres (86,7%), com alta escolaridade (37%), 57% sentem-se com boa condição de saúde física, 40% ótima e apenas 3.3% ruim. 50% se consideram mais saudáveis do que há 5 anos atrás e 77% se sentem melhores quando comparados a idosos da mesma idade. **CONCLUSÃO:** A participação em um programa de exercício físico aquático melhora a auto percepção relacionada a sua própria qualidade de vida, interferindo positivamente nas atividades de vida diária e no processo saúde-doença, tornando- os independentes.

Palavras chave: envelhecimento, fisioterapia aquática, exercício físico, qualidade de vida.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano faz parte de um conjunto de alterações bioquímicas, morfológicas e fisiológicas que levam a desestruturação orgânica, contínua e irreversível no organismo. Esse processo envolve diversos fatores, entre eles, a genética, a ação do meio ambiente, a ação da idade, o tipo de alimentação durante os anos anteriores, o estilo de vida e a ocupação exercida. Esses fatores interferem na saúde e qualidade de vida dessa população (BORGES, et al., 2014; CONFORTIN et al., 2015).

O processo de envelhecimento é muitas vezes acompanhado pela alta incidência de doenças crônicas e degenerativas, que na maioria das vezes é acompanhada por alguma dor. A dor crônica é aquela associada a processos patológicos crônicos, que se prolongam por meses ou anos e, em muitos desses



quadros, a dor é a principal queixa e causa de limitações funcionais. Embora a dor não apareça como fator direto de dependência e morte, a sua interferência causa um profundo impacto em todos os aspectos da vida do indivíduo, como relacionados à família e ao convívio social, afetando ainda a capacidade de cumprir com as atividades laborativas, sociais e familiares, prejudicando assim a sua qualidade de vida (DELLAROZA, et al., 2013).

No Brasil, os idosos representam 12,6% da população, um total de 23 milhões, sendo que há mais idosos do que crianças na faixa etária de 0 a 6 anos, e estima-se que em 2030 o número de idosos será maior do que de crianças e adolescentes de 0 a 14 anos (IBGE, 2013). A quantidade de idosos vem aumentando constantemente e na próxima década (2025), o Brasil será o 6º país no mundo em número de idosos, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005).

O envelhecimento populacional, inclusive no Brasil, torna indiscutível as investigações acerca da saúde dos idosos – já que, historicamente, nunca houve sociedades com um grupo tão grande de pessoas com idade avançada (CLOSS & SCHWANKE, 2012).

Em nossa sociedade atualmente, o processo de envelhecimento, muitas vezes é visto de forma negativa e preconceituosa, o que pode dificultar que as demandas oriundas dessa faixa etária sejam valorizadas até pelo próprio idoso. Em contrapartida à concepção de velhice associada ao declínio, destaca-se a perspectiva do desenvolvimento possível no envelhecimento e, embora a cultura atual ainda atribua valor negativo à velhice, as pesquisas avançam e abrem novos horizontes para se viver melhor essa fase da vida (MOREIRA, 2012).

Os idosos interpretam o processo de envelhecimento e o adoecimento do corpo de diferentes formas, dependendo do seu histórico de vida, aspectos socioeconômicos e grau de instrução. Embora haja diversas variáveis que influenciam no envelhecimento, uma forma de analisá-las é o levantamento de informações sobre a percepção dos idosos em relação ao seu próprio estado de saúde, a autopercepção da saúde, que é considerada um importante preditor de capacidade funcional em idosos, e de enfermidades físicas, psíquicas, emocionais e sociais, que podem culminar em sentimentos de fragilidade e insegurança, refletindo de forma negativa no desempenho das funções (MOIMAZ et al., 2009).

Na opinião dos idosos, as dificuldades e as recompensas na velhice estão relacionadas às escolhas feitas ao longo da vida, às possibilidades internas de cada pessoa, à história de vida, à autopercepção do envelhecimento e ao engajamento social. Além disso, consideram que os recursos financeiros, o afeto da família, a rede social e os grupos de terceira idade influenciam na percepção do envelhecimento (GUERRA & CALDAS, 2010).

Tem-se observado que, com a possibilidade de se manter ativo e inserido no contexto social por meio do desenvolvimento de atividades e do processo de aprendizagem ao longo da vida, o envelhecimento está deixando de ser visto apenas como algo negativo, podendo se vislumbrar nessa fase aspectos positivos (ORDONEZ & CACHION, 2010), assim como também mostra o estudo de Lopes et al., 2014 com idosas longevas ativas e inativas fisicamente, as quais afirmam



estabelecer estratégias de promoção da saúde para compensar as perdas decorrentes da idade.

A autopercepção de saúde engloba aspectos físicos, cognitivos e emocionais relacionando-os com o bem-estar e a satisfação com sua própria vida (CONFORTIN, et al., 2015). É um dos indicadores mais utilizados nas pesquisas gerontológicas, porque prediz de forma robusta e consistente o declínio funcional, além de ser um indicador de mortalidade¹⁵. Pessoas com percepção ruim do estado de saúde têm maior risco de morte, quando comparadas com as que relatam uma saúde boa ou excelente.

É frequentemente utilizada na abordagem da associação entre saúde, determinantes demográficos e socioeconômicos, doenças crônicas e capacidade funcional em idosos, sendo considerado um método confiável, capaz de expressar vários aspectos da saúde física, cognitiva e emocional dos indivíduos (BORGES et al., 2014).

Na convivência com os idosos que frequentam a Universidade Aberta da Terceira Idade, observa-se o esforço e o entusiasmo em manterem-se ativos e participativos por meio da realização de atividades e pela busca de conhecimentos novos. Sendo assim, considerando que a concepção sobre envelhecimento está associada tanto a aspectos positivos como negativos e sofre influências do contexto da vida, além de ser necessário conhecer como essas pessoas compreendem o mesmo em distintos contextos de vida, visando estratégias adequadas às necessidades, o presente estudo propõe-se a compreender a percepção sobre o envelhecimento por idosos que frequentam a Universidade Aberta da Terceira Idade.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo quantitativo descritivo, do tipo transversal, qualitativo quanto ao seu delineamento, desenvolvido nas dependências da Universidade Estadual do Centro-Oeste– UNICENTRO, no Campus Santa Cruz, Guarapuava/PR.

Os dados foram coletados no período de abril de 2016, após ser aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual do Centro-Oeste sob parecer no 1.509.344/2016, e foi solicitada, aos entrevistados, a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE.

A população alvo para este estudo, foi composta por indivíduos idosos que frequentam regularmente o Programa Hidroterapia para a Melhora da Qualidade de Vida na Terceira Idade da Universidade Aberta à Terceira Idade (UnATI/UNICENTRO) do município de Guarapuava/PR, no primeiro quadrimestre de 2016.

O corte realizado para o propósito deste estudo foi o critério cronológico, onde incluíram-se apenas indivíduos com 55 anos ou mais, sendo este, um dos requisitos para a inclusão no Programa. Como critérios de exclusão foram utilizados, indivíduos com menos de 55 anos, indivíduos que não frequentavam regularmente o Programa Hidroterapia para a Melhora da Qualidade de Vida na Terceira Idade da UnATI/UNICENTRO e indivíduos que se recusaram a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.



No total fazem parte do Programa Hidroterapia para a Melhora da Qualidade de Vida na Terceira Idade UnATI/UNICENTRO 94 idosos, sendo incluídos na amostra desta pesquisa 30 idosos que participam do Projeto de Hidroginástica e excluídos os demais participantes inscritos no Programa.

Para a coleta de dados foi utilizado o questionário Brazil Old Age Schedule (BOAS) modificado, sendo este um questionário multidimensional para estudos comunitários na população idosa adaptado, objetivando colher dados referentes aos dados de informações gerais e da saúde física dos indivíduos e relatos dos idosos durante a realização das atividades.

3. RESULTADOS

O grupo estudado caracteriza-se pela maioria dos idosos ser do sexo feminino, apresentar nível de escolaridade alta (maior que dez anos), residir com o companheiro ou com os filhos, realizar diversas atividades no tempo livre e referirem estar satisfeitos com a vida em relação aos aspectos de saúde, moradia e economia. Embora não tenha sido pesquisado o motivo para essa diferença, possíveis justificativas podem se relacionar à resistência masculina em encontrar novas atividades após a aposentadoria e em engajar-se em atividades de cunho cultural, educacional e lúdico.

Ao analisar os quesitos do questionário relacionados à saúde física, nota-se que 57% dos indivíduos se percebem com a condição de saúde boa, 40% ótima e apenas 3% sente apresentar uma condição de saúde ruim. Em relação a percepção de saúde a 5 anos atrás, 50% dos indivíduos dizem ter a mesma condição de saúde atualmente, 27% dizem ser melhor e 23% referem alguma piora na saúde.

Entretanto, 77% dos indivíduos entrevistados se sentem melhores quando comparados com outros indivíduos da mesma idade e 23% se sentem iguais nessa comparação. Esses resultados, sugerem que os grupos de convivência de idosos podem ser considerados importantes veículos para informações nos três níveis de saúde do idoso, visando informar sobre a prevenção e o controle dos principais problemas de saúde no envelhecimento. A autopercepção do envelhecimento é considerada como um bom indicador de um envelhecimento bem-sucedido.

A percepção da melhora da qualidade de vida é relatada pelos próprios idosos, durante a prática da hidroterapia. *“Foi excelente, pois consigo me mover mais rapidamente”* (L., 74). O bem-estar físico é importantíssimo para o equilíbrio entre o corpo e a mente.

“Depois que iniciei as atividades de hidroterapia, melhorou a agilidade, e diminuiu as dores” (M., 70).

“Depois das práticas de hidroterapia, eu saio mais dispostas a realizar as atividades do dia, melhora do humor, saio feliz” (S., 64). O relato mostra o quanto às atividades em grupo proporcionam bem-estar físico e mental a participante.

“Apresentei melhora na qualidade do sono, no humor e no funcionamento do intestino, logo após ter iniciado as práticas de hidroterapia” (L., 58). A melhora da qualidade de vida deste participante foi importante, pois além de melhorar a funcionalidade também obteve ganhos na saúde e na motivação para o trabalho.



“Acho importante à interação que acontece entre a professora e as alunas, os idosos e a professora, e também as alunas com nós, pois com o projeto nota-se que a professora está fazendo um excelente trabalho, formando ótimos profissionais” (O., 64). O relato mostra a grande importância de projetos de extensão, pois engloba os alunos e a comunidade.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atualmente, o que preocupa o idoso é a sua saúde global, tornando as morbidades importantes. As características fisiopatológicas próprias e as necessidades diferenciadas, principalmente pelo aspecto socioeconômico, exigem uma preparação adequada e um atendimento integrado de saúde. Por essas razões, a preocupação com as morbidades no idoso são tão importantes e, quando detectadas precocemente ou prevenidas podem oferecer uma melhor qualidade de vida.

Entre os idosos entrevistados, 57% se diz com condição de saúde física boa e 40% ótima e apenas 3,3% referem que a condição de saúde interfere nas atividades de vida diária, mostrando que a autopercepção está relacionada ao fato de se manterem independentes e autônomos. Para os profissionais envolvidos com atividades e/ou saúde do idoso, compreender a autopercepção da saúde é uma importante ferramenta para se traçar o perfil do grupo de idosos, considerando importante indicador para a vigilância da saúde geral do mesmo.

Estudos complementares se fazem necessários a fim de contribuir no entendimento e na interpretação de como os diferentes fatores socioeconômicos e clínicos participam na autopercepção de saúde da população idosa e qual a sua influência no envelhecimento saudável.

REFERÊNCIAS

BORGES, A. M. et al. Autopercepção de saúde em idosos residentes em um município do interior do Rio Grande do Sul. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, 2014, 17(1), 79-86.

CLOSS EV, SCHWANKE CHA. A evolução do índice de envelhecimento no Brasil, nas suas regiões e unidades federativas no período de 1970 a 2010. **Rev Bras Geriatr Gerontol**. 15(3):443–458. 2012.

CONFORTIN S.C. et al. Autopercepção positiva de saúde em idosos: estudo populacional no Sul do Brasil. **Cad. Saúde Pública** [Internet]. 31(5): 1049-1060. 2015.

DELLAROZA, M.S.G et al. Dor Crônica E Capacidade Funcional Em Idosos: Estudo Sabe. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.29, n.2, p. 325-334, fev, 2013.



GUERRA, Ana Carolina Lima Cavaletti; CALDAS, Célia Pereira. Dificuldades e recompensas no processo de envelhecimento: a percepção do sujeito idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 6, p. 2931-2940, set. 2010.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Projeção da população do Brasil por sexo e idade para o período 2000-2060**. Diretoria de Pesquisas. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Gerência de Estudos e Análises da Dinâmica Demográfica. Brasília: IBGE: 2013. Disponível em <<http://www.ibge.gov.br>> [acessado em 21/05/2017]

LOPES, Marise Amorim et al. Envelhecendo na percepção das pessoas longevas ativas e inativas fisicamente. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 19, n. 1, p. 141-153, abr. 2014.

MOIMAZ S.A.S. et al. Envelhecimento: análise de dimensões relacionadas à percepção dos idosos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, 12(3):361-375. 2009

MOREIRA, Jacqueline de Oliveira. Mudanças na percepção sobre o processo de envelhecimento: reflexões preliminares. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 28, n. 4, p. 451-456, out./dez. 2012.

OMS. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. World Health Organization. Tradução Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, 2005.

ORDONEZ, Tiago Nascimento; CACHIONI, Meire. Motivos para frequentar um programa de educação permanente: relato dos alunos da universidade aberta da terceira idade da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 3, p. 461-474, jan. 2011.