

ENVELHECER NO CAMPO: A Situação do Idoso em Dilermando de Aguiar/RS

Alexandra Rosa Silva¹
Fernanda Altermann Batista²
Marceli Jakoby³

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo mapear a situação do idoso que vive no município de Dilermando de Aguiar/RS, bem como, apresentar o que o município oferece a esta população. Esta pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, pois, pretende descrever as características da situação do idoso nesta cidade. Ao buscar compreender os espaços destinados ao idoso no município de Dilermando de Aguiar, percebemos o projeto de ginástica "Viver Bem" como um espaço de convivência desses idosos, onde seus participantes (a maioria mulheres) encontram-se uma vez na semana e o fato de terem um dia da semana para se encontrarem com o grupo e realizarem uma atividade física contribui para promover o bem estar físico e mental. Portanto, o projeto de ginástica possibilita a essas pessoas o exercício da cidadania, a convivência social e uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Idoso, Qualidade de vida, Inquérito demográfico; acesso e avaliação da assistência à saúde.

¹ Graduada em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) – 2003; Especialista em Ciência do Movimento Humano (UFSM) – 2004; Mestre em Educação (UFSM) – 2009; professora de Educação Física da rede municipal de ensino de Dilermando de Aguiar/RS, e-mail: alerosasilva@hotmail.com.

² Psicóloga graduada pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) – 2004, Especialista em Criança e adolescente em Situação de Risco (UNIFRA) – 2011.

³ Licenciada em Educação Especial pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) – 2006 Especialista em Psicopedagogia Clínica e Institucional pelo Centro Universitário Franciscano (UNIFRA) - 2009, Especializanda em Atendimento Educacional Especializado pela Universidade Estadual de Maringá (UEM-PR), Educadora Especial na rede de ensino de Dilermando de Aguiar.

INTRODUÇÃO

Atualmente, o Brasil vem apresentando um novo padrão demográfico caracterizado pela redução da taxa de crescimento populacional e por transformações profundas na composição de sua estrutura etária, aumentando o contingente de idosos, conforme dados do IBGE (2010). Estas modificações estão acarretando em mudanças no perfil epidemiológico da população, com alterações significativas nos indicadores de morbimortalidade. Dessa forma, verifica-se a necessidade de reformulação e investimentos em políticas públicas para idosos de forma cada vez mais eficaz voltando o olhar para a especificidade relacionada aos cuidados com essa população.

Nesse cenário Acosta (2002) conclui que esse aumento do crescimento populacional, foi evidenciado a partir da segunda metade do século passado, através do aumento da expectativa de vida da população mundial, devido aos avanços da medicina, à adoção de hábitos saudáveis, à prática de atividades físicas, entre outros fatores. Com isso, cresceram as preocupações e os estudos em relação à população idosa, definida pela Organização Mundial da Saúde – OMS – como aquela a partir dos 60 anos de idade.

Diante desse novo cenário, a mobilização da sociedade por meio de ações preventivas, da conscientização sobre a importância do envelhecimento saudável e a construção de uma política pública voltada à terceira idade são essenciais para se garantir dignidade e qualidade de vida ao idoso.

Diante desse panorama, o presente trabalho tem como objetivo, mapear a situação do idoso que vive no município de Dilermando de Aguiar/RS, bem como, apresentar o que o município oferece a esta população enquanto política pública.

METODOLOGIA

Esta pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, pois segundo Gil (2002) as pesquisas descritivas tem como objetivo primordial a descri-

ção das características de determinadas populações ou fenômenos. Uma de suas características está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática.

Destacam-se também na pesquisa descritiva aquelas que visam descrever características de grupos (idade, sexo, procedência etc.), como também a descrição de um processo numa organização, o estudo do nível de atendimento de entidades, levantamento de opiniões, atitudes e crenças de uma população, etc. Também são pesquisas descritivas aquelas que visam descobrir a existência de associações entre variáveis, como, por exemplo, as pesquisas eleitorais que indicam a relação entre o candidato e a escolaridade dos eleitores. Os dados foram coletados a partir do SIAB (2010), Censo População do IBGE (2010) e dos dados referentes ao projeto “Viver Bem” que é um projeto de ginástica destinado aos idosos de dez localidades de Dilermando de Aguiar desenvolvido pela Secretaria de Educação.

RESULTADOS

Dilermando de Aguiar, emancipado em 1996, o município conta atualmente com 3064 habitantes, conforme censo populacional do IBGE (2010) sendo que 564 são pessoas com mais de 60 anos de idade de acordo com o Sistema de Informação Básica (SIAB, 2010). Dentre eles 285 são homens e 279 são mulheres. Isto corresponde a 34,32% da população.

Observa-se, quanto políticas públicas no município, uma dificuldade na implementação de ações eficazes tendo em vista a enorme extensão territorial do município com aproximadamente 600 km². A maioria da população idosa encontra-se na área rural estando distante das ações de serviços públicos, concentrados na sede do município. Quanto à população idosa, observa-se que a maioria vive solitária em suas casas, muitas vezes distantes de parentes que acabam residindo em outras cidades próximas, conforme mapeamento do Centro de Referência em

Assistência Social. Segundo dados do Programa Agentes Comunitários de Saúde, observa-se que a maioria adoece por problemas cardiovasculares, respiratórios e neoplasias.

Nesse sentido, oportunizar essa população a prática de uma atividade física regular traz muitos benefícios a estas pessoas, pois segundo Lima et al (1997), os benefícios da atividade física na vida das pessoas são indiscutíveis e durante o processo de envelhecimento desempenham papel fundamental na manutenção da saúde. Portanto, a atividade física além de proporcionar benefícios físicos, contribui nos fatores psicológicos em todas as idades e em especial no envelhecimento.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Ao buscarmos sobre o que tem sido oferecido a essa população no município, percebemos que além de eventos tais como, dia da mulher, conferência da saúde, assistência entre outras festividades da cidade, o município tem um projeto com grupos de terceira idade que é desenvolvido na sede e em mais nove localidades do interior do município.

O Projeto “Viva Bem” – (como assim é chamado o projeto que oferece ginástica para a comunidade) é desenvolvido pela Secretaria de Educação, Cultura, Turismo, Desporto e Lazer de Dilermando de Aguiar/RS com o objetivo de promover atividades físicas e culturais para a população idosa e em geral, buscando a manutenção da saúde, bem como ampliando seu conhecimento e favorecendo a mudança no estilo de vida. Ao possibilitar aulas de ginástica com orientação de uma profissional de Educação Física busca promover uma melhor qualidade de vida a essas pessoas, pois a ginástica, em qualquer idade, pode ser a solução na prevenção de doenças e na melhoria na qualidade de vida (MATSUDO e MATSUDO, 1992).

A OMS define a qualidade de vida na terceira idade como a manutenção da saúde em seu melhor nível possível, em todos os seus aspectos, isso é tanto no aspecto físico, como no emocional, social e espiritual. No entanto podemos dizer que o conceito de

qualidade de vida também é subjetivo, e está ligado à auto-estima e ao bem estar pessoal. Sobre o conceito de qualidade de vida acrescentamos a valorização pelos idosos do bom relacionamento com a família, com amigos e da participação em organizações sociais; da saúde; de hábitos saudáveis; de se possuir bem-estar, alegria e amor; de uma condição financeira estável; do trabalho; da espiritualidade; de se praticar trabalhos voluntários e de se poder aprender mais.

Outros estudos apontam também, como sinônimos de qualidade de vida, a importância e a necessidade de atividades físicas e de lazer, para que através de uma vida mais ativa se busque o equilíbrio entre as limitações e potencialidades do idoso. Com o processo do envelhecimento ocorrem modificações fisiológicas normais, tais como a diminuição das aptidões físicas, ocorrem também mudanças psicológicas e sociais (MARQUES, 1996). Muitas das vezes todas essas transformações relativas ao processo biológico do envelhecimento, juntamente com a discriminação e desvalorização do idoso pela sociedade acabam desencadeando um processo depressivo. Sabe-se hoje em dia que a depressão é uma das doenças mais comuns na terceira idade.

Nesse sentido, estudos mostram que o simples fato de os idosos poderem praticar algum tipo de atividade física já melhora e muito a qualidade de vida dessas pessoas, aumentando a resistência e força muscular que são necessárias para tarefas comuns do dia-a-dia. De uma forma geral, as atividades físicas podem trazer respostas musculares rápidas e eficientes sendo ideal para o combate a gordura que se acumula no organismo ao longo da idade, o que evita e retardam o surgimento de diabetes e de outras doenças comuns como a osteoporose, ligamentos e tendões fracos, diminuição de reflexos de ação e reação e diminuição da coordenação motora (MATSUDO e MATSUDO, 1992).

Percebemos que o objetivo principal deste trabalho desenvolvido com a Terceira idade e comunidade é proporcionar espaços de convivência, ou seja, uma vida prazerosa, ativa e integrada à sociedade, trabalhando a auto-estima, auto-confiança, a valorização e respeito individual e ao outro, oportunizando ainda novas experiências culturais.

Atualmente participam do projeto 126 idosos, sendo a maioria mulheres. Para Figueiredo et al (2007), o gênero é determinante na forma como o indivíduo lida com as perdas decorrentes do envelhecimento, pois a partir das referências que a pessoa tem dos papéis adequados aos homens e mulheres idosas, é que ele atuará na sua velhice. Nesse sentido, o autor relata que ao estudar a influência do gênero na qualidade de vida dos idosos, destaca a baixa auto-estima vivenciada pelos homens ao envelhecerem em contraponto com a autonomia e a liberdade conquistada pelas mulheres idosas, bem como, o aprendizado ocorrido entre as mulheres idosas que se inseriram em programas de terceira idade, concluindo que existe influência das questões de gênero na saúde e na qualidade de vida na velhice.

Podemos entender a baixa participação dos homens idosos em grupos de convivência a partir de Coutinho e Acosta (2008) e Menezes e Lopes (2007) que descrevem que devido a questões culturais, os homens se sentem intimidados na inserção em grupos de convivência, pois a separação entre homens e mulheres ocorreu durante toda a vida dos indivíduos. Portanto, apesar de os tempos serem outros, a participação em grupos de convivência por parte dos homens idosos ainda é limitada e tímida.

CONCLUSÕES

Ao buscar compreender os espaços destinados ao idoso no município de Dilermando de Aguiar, percebemos o projeto de ginástica como um espaço de convivência desses idosos, onde seus participantes encontram-se uma vez na semana e o fato de terem um dia da semana para se encontrarem com o grupo e realizarem uma atividade física contribui para promover o bem estar físico e mental. Portanto, os encontros promovidos pelo projeto de ginástica possibilitam a essas pessoas o exercício da cidadania, a convivência social e uma melhor qualidade de vida.

Portanto, este projeto tem grande importância para a melhoria da qualidade de vida da população Dilermandense, pois um programa de atividade física bem orientado pode promover saúde, diminuindo a dependência e a ociosidade, favorecendo a socialização e, conseqüentemente aumentando a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- ACOSTA, M. A. Contribuições para o trabalho com a terceira idade. Santa Maria, 2002.
- COUTINHO, R.X.; ACOSTA, M. A. Ambientes masculinos da terceira idade. *Revista Ciência & Saúde Coletiva* [periódico na internet] 2008 julho. Disponível em: [HTTP://www.cienciaesaudecoletiva.com.br](http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br) [acessado em 23 de junho de 2011].
- GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Síntese de indicadores sociais. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Dilermando de Aguiar, 2010.
- LIMA, F. C. et al. Estamos envelhecendo. *Revista Kinesis*. Santa Maria, n.15, 7-18, 1997.
- MARQUES, A. A prática de atividade física nos idosos: as questões pedagógicas. *Horizonte*. Portugal, v. 08, n. 74, p. 11-17, 1996.
- MATSUDO, S. M., MATSUDO, V. K. R. Prescrição de exercícios e benefícios da atividade física na terceira idade. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*. São Caetano do Sul, v. 05, n. 04, p. 19-30, 1992.
- MENEZES, T.M.O.; LOPES, R.L.M. Revisando o viver da pessoa idosa na perspectiva de gênero. *Revista de Enfermagem da UERJ*. RJ, 2007.
- Organização Mundial da Saúde – OMS. 2010.
- Sistema de informação de Atenção básica – SIAB. Secretaria Municipal de Saúde, Dilermando de Aguiar, 2010.