

INICIATIVAS SOCIAIS NA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO NO MUNICÍPIO DE URUGUAIANA/RS

Carolina Franciscatto¹
Nardiele J. Matter¹
Rondineli do Prado Soares²
Pâmela Billig Mello Carpes³
Aline Martinelli Piccinini⁴

RESUMO

As relações interpessoais e a prática de exercícios físicos estão relacionados à saúde, principalmente da população idosa, pois muitos dos problemas dos idosos podem ser amenizados, proporcionando a estes uma vida saudável e tranquila. O Objetivo deste estudo foi identificar quais são as iniciativas sociais que se realizam em prol da qualidade de vida do idoso no município de Uruguaiana-RS, através de grupos de convivência. Observou-se as atividades realizadas em cada grupo, além de características principais, como iniciativa pública ou privada, tipos de atividades, tempo, entre outros. Verificou-se uma grande quantidade de grupos de convivência através de instituições privadas, além aumento crescente de investimentos da iniciativa pública. Quanto às atividades, se promove exercícios físicos, alongamentos, danças, jogos de cartas, entre outros. Além disso, vale ressaltar que o convívio social promovido por esses grupos é de grande valia na melhora da vida do idoso.

Palavras-chave: exercício físico; idosos; qualidade de vida.

¹Acadêmicos do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA). nardiele.matter@hotmail.com e carolfranciscatto@hotmail.com

²Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA). rondi.soares@yahoo.com.br

³Professora adjunta de Fisiologia Humana da UNIPAMPA, doutora em Ciências Biológicas: Fisiologia (UFRGS). pamelacarpes@unipampa.edu.br

⁴ Professora substituta do Curso de Fisioterapia da UNIPAMPA, mestre em Ciências do Movimento Humano (UFRGS). aaline-martinelli@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a população idosa vem crescendo de forma acelerada no Brasil. Segundo Papaleo Neto (1996, p. 28), “o início do século XX, os idosos constituíam apenas 3,3% da população. Este percentual foi aumentando gradativamente, atingindo “4,1% em 1940, 5,1% em 1970, 6,1% em 1980 e o censo de 1991 mostrou que os idosos brasileiros já são 7,4% da nossa população”.

No entanto, essa população ainda sofre com a falta de espaço para ela na sociedade. Para Chaimowicz (1997, p. 191), “o contexto de desigualdade e a velocidade com que ocorrem estas transformações no Brasil apontam para complexidade crescente nas alternativas de atenção às necessidades desta nova estrutura etária emergente”.

Em nossa contemporaneidade são comuns os relatos sobre o aumento da expectativa de vida, com o avanço das ciências, principalmente nas áreas de saúde, naturalmente a maioria das pesquisas está direcionada a descobertas de novas curas as doenças, muitas obtendo o êxito buscado, e assim por consequência vão aumentando a longevidade da humanidade.

Essa tendência global tem levado a que a ciência, os pesquisadores e a população, em geral, procurem, cada vez mais, “soluções” para tentar minimizar, ou, se possível, evitar os efeitos negativos do avanço da idade cronológica no organismo. Cada vez mais se pesquisam formas de deter ou retardar o processo do envelhecimento ou estratégias que garantam uma manutenção da capacidade funcional e da autonomia, nas últimas décadas da vida. (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2000, p. 22).

Foi comprovado que as práticas de exercícios físicos contribuem de uma forma efetiva na obtenção e manutenção da saúde, estes são utilizados de forma terapêuticos, com fins socializadores ou simplesmente em busca do prazer em realizar as atividades escolhidas. Estima-se que em um curto prazo a população de idosos aumentará, e esses cada vez mais buscarão uma melhora da qualidade de vida, visando preservar ainda mais o seu bem estar.

A atividade física regular reduz o risco de várias condições crônicas entre adultos mais velhos, incluindo a doença coronária, a hipertensão, diabetes, desordens metabólicas bem como de diferentes estados emocionais nocivos como a depressão (BLAIR & CONNELLY, 1996). Assim, um aumento do nível de atividade parece ter um potencial elevado para exercer um forte impacto positivo na diminuição da morbidade e eventualmente da mortalidade da população em geral e na idosa em particular (MOTA *et. al.*, 2006, p. 219).

Através desta lógica, os idosos cada vez mais buscam organizar-se dentro do sistema de sua sociedade, uma prova disso é a criação de associações e grupos de terceira idade, estas organizações, em suas atividades atingem assim a maioria das preferências e necessidades buscadas por seus frequentadores, respeitam as individualidades, porém cultuam o coletivo, demonstrando que o motivo ao qual levou o indivíduo a frequentá-los não entra no mérito em questão, mas sim o grau de satisfação encontrado através das atividades realizadas somados a este, ocasionando melhora na qualidade de vida.

Esses grupos têm importância muito grande na redução dos efeitos negativos do envelhecimento, uma vez que, através da prática de atividades físicas, auxilia na melhora aspectos característicos do envelhecimento como a manutenção do equilíbrio, da força muscular, além de reduzir a progressão de sintomas de doenças já instaladas, como a hipertensão e o diabetes.

Além disso, para muitos idosos, o convívio social já não se dá de forma prazerosa, uma vez que este apresenta, muitas vezes, dificuldades em realizar atividades que antes o faria com facilidade, o aparecimento de doenças e, também, por receio de admitir essas novas condições, ocorrendo com frequência o afastamento dos grupos sociais. De acordo com Bonfada (1999), saúde é ter a possibilidade sair de casa, de poder conversar, passear, não enfrentar conflitos e ter boas condições de habitação.

Assim, os grupos de convivência ou “grupos de idosos”, como comumente são conhecidos, ainda auxiliam na qualidade de vida do idoso uma vez que proporcionam a reintegração social, onde as situações de vida se assemelham, proporcionando um convívio prazeroso.

No município de Uruguaiana, esses grupos são cada vez mais comuns. Há muito tempo alguns idosos já se reuniam para realizar atividades físicas e de lazer, principalmente ocorrendo em igrejas e capelas em comunidades, onde se realizavam bingos, jogos de cartas, músicas, bailes e promoção de eventos em benefício das instituições e de outras parcelas da população como campanhas do agasalho.

Com o grande aumento da população idosa no Brasil, instituições privadas começam a promover atividade física orientada para essa população, como ginásticas, danças, aeróbicas e, até mesmo, musculação. Entretanto, esses grupos ainda não eram suficientes para atender a toda a população, desfavorecendo, principalmente, a parcela de baixa renda, que não pode pagar pelos serviços.

Atualmente, no município, a prefeitura disponibiliza aos idosos, atividades físicas orientadas em diversos postos de saúde em vários bairros da cidade. Realizando um cadastramento dos interessados, respeitando as condições de saúde de cada um. Dessa forma, ocorre a descentralização das práticas físicas para grupos de idosos, possibilitando esse convívio e seus benefícios para todos os interessados.

Ainda, o município apresenta um centro de convivência que atrai um grande número de idosos para atividades físicas orientadas durante o turno da manhã, seguida de almoço. Dentre essas atividades estão à dança, os jogos de cartas e tabuleiros, atividades em academias, artesanato, entre outros. A convivência entre os idosos é estimulada, dando-se ênfase às relações interpessoais e trocas de experiências, através de conversas e atividades realizadas, além das festas de integração. Além disso, são disponibilizados atendimentos médico, psicológico, odontológico, entre outros.

Freqüentar, pois, um grupo significa encontrar um espaço em que se pode partilhar afetos (amor, amizade...) o que se reflete no relacionamento com a família e na disposição física. Participar de atividades programadas para serem desenvolvidas em grupo faz com que o idoso pertença a um espaço no qual seus integrantes caracterizam-se pela vontade de envelhecer ativamente, utilizando o tempo livre. (LEITE; CAPELLARI; SONEGO, 2002, p. 23).

Nesse sentido, a atividade física não pode ser descrita com ênfase apenas no rendimento físico dos indivíduos, mas se necessita pensar seu potencial preventivo, na conservação e melhora da saúde, desempenho e combate de doenças, etc. Dessa forma, esse estudo tem como objetivo identificar as iniciativas sociais em prol da qualidade de vida do idoso.

MÉTODOS

Essa pesquisa se caracteriza como uma revisão bibliográfica acerca das melhorias na qualidade de vida que a atividade física proporciona aos idosos, dando-se ênfase para as iniciativas sociais em promover atividades físicas e de lazer para esse público.

Além disso, com caráter descritivo, realizou-se uma observação em diferentes instituições que promovem essa prática para a população idosa no município de Uruguaiana-RS, identificando os principais elementos oferecidos para atrair esse grupo tão vulnerável, seus pontos positivos e dificuldades enfrentadas.

RESULTADOS

No município de Uruguaiana, esses grupos de convivência e apoio aos idosos ocorrem de várias maneiras. Os primeiros grupos se reuniam para realizar atividades de lazer, geralmente em salões de igrejas, onde jogavam cartas, jogos de tabuleiros, dançavam, praticavam alongamento, entre outros. Apesar de alguns idosos relatarem uma melhora na vida cotidiana a partir dessas atividades, vale ressaltar que, a maioria delas, não apresentava orientação de profissionais para realizar atividade física, essa era orientada por voluntários.

Atualmente, houve um grande aumento no número de grupos de convivência que proporcionam a prática de atividade física orientada semanalmente, com iniciativa de instituições privadas. Esses grupos são bastante freqüentados, onde se realizam

atividades como: dança, ginástica aeróbica, alongamentos, testes de equilíbrio, entre outras, na tentativa de melhorar os principais aspectos funcionais que afetam o indivíduo nessa fase da vida.

Entretanto, apesar do grande público que essas instituições apresentam, há uma parcela maior da população desassistida. Pelo fato destas atividades serem pagas e, muitas vezes, realizadas em academias centralizadas, ocorre difícil acesso para a maioria da população, tendo em vista as dificuldades de deslocamento que esses grupos enfrentam, entre outros pontos negativos, como o horário reduzido, cerca de uma hora por dia, a diminuta frequência semanal, de duas a três vezes por semana, ocasionando na falta de integração do grupo.

Nos últimos anos, o município de Uruguaiana/RS vem proporcionando a prática de atividades físicas orientadas para idosos em postos de saúde dos bairros, procurando descentralizar esse atendimento. Dessa forma, essa atividade ocorre de forma gratuita, proporcionando tratamento específico de acordo com a sintomatologia que o idoso apresenta, como por exemplo, hipertensão, diabetes, e outros. Esses grupos realizam integrações mensais com os centros de convivência de outros bairros, na tentativa de promover uma maior socialização entre indivíduos dessa população.

Além disso, mais recentemente, iniciou-se um projeto bastante importante para o município de Uruguaiana-RS, proporcionando não só atividade física, mas também auxílio de profissionais como médicos, psicólogos, terapeutas ocupacionais, dentistas, entre outros. Dessa forma, os idosos são buscados em domicílio pela parte da manhã, recebendo café da manhã e, posteriormente, almoço, além da atenção necessária de todos os profissionais por todo o período da manhã.

Para se inserir nesse programa, os idosos se inscrevem, sendo exigida idade maior de setenta anos e renda mensal da família inferior a dois salários mínimos. Assim, esse grupo se reúne diariamente proporcionando as atividades descritas, além de gerar uma convivência social entre os participantes, sempre estimulando as integrações.

DISCUSSÃO

Com o aumento da idade, os indivíduos se tornam mais inativos, uma vez que, geralmente, param de trabalhar, diminuem as atividades da vida diária, na maioria das vezes por dificuldades em mantê-las, pela ocorrência de dores, entre outras adversidades. Para Trentini *et. al.* (2005, p. 39):

As situações adversas, quando não enfrentadas adequadamente, podem levar à ansiedade e à depressão que, na maioria das vezes, atuam como “trampolim” para o desencadeamento de doenças, incluídas aquelas do tipo crônico-degenerativas, que podem se constituir em fontes de estresse.

Esses fatores acabam por desencadear elementos que, cada vez mais, dificultam a vida dessa população, fazendo com que se afastem inclusive das atividades que antes lhe proporcionavam prazer, facilitando o aparecimento de doenças.

À medida que aumenta a idade cronológica as pessoas se tornam menos ativas, suas capacidades físicas diminuem e, com as alterações psicológicas que acompanham a idade (sentimento de velhice, estresse, depressão), existe ainda diminuição maior da atividade física que conseqüentemente, facilita a aparição de doenças crônicas, que, contribuem para deteriorar o processo de envelhecimento (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2000, p. 22).

Para isso, atualmente, é bastante comum se notar a ocorrência de grupos de convivência para idosos, na tentativa de proporcionar uma melhora na qualidade de vida da população, através de atividades prazerosas de lazer, prática de exercícios físicos, além de se integrar ao convívio social.

As iniciativas de criar grupos de melhorias e apoio à terceira idade têm sido importantes para o município, uma vez que a população idosa aumenta ao longo dos anos e, em contrapartida, a população jovem e adulta pouco se preocupa com suas próprias condições enquanto idosos.

O investimento na saúde e educação da atual população de jovens e a compressão da morbidade são apresentadas como alternativas capazes de minimizar, em um país com recursos financeiros escassos, o impacto do envelhecimento populacional sobre a qualidade de vida. (CHAIMOWICZ, 1997, p. 196).

Dessa forma, além do auxílio e da atenção necessária à saúde e à qualidade física do idoso, é interessante que se faça um trabalho com faixas etárias mais baixas, na tentativa de realizar trabalhos preventivos, diminuindo a incidência de doenças com o envelhecimento.

CONCLUSÃO

O envelhecimento é um processo biológico inevitável, que envolve várias mudanças na vida do indivíduo, atribuindo a ele uma nova condição. No entanto, muitas vezes, o processo de envelhecimento é visto como um estado de doença, devido às dificuldades que traz consigo, exigindo uma grande adaptação por parte do sujeito.

Ao longo da vida, o ser humano, através de suas funções e participação na sociedade, adquire um papel social, o qual, na sociedade atual, acaba por caracterizar o indivíduo. Com o processo de envelhecimento, a maioria dos indivíduos não consegue desempenhar uma vida ativa, diminuindo gradativamente suas funções, muitas vezes perdendo esse papel social. Em decorrência disso, o indivíduo, na maioria das vezes, acaba se afastando de suas relações pessoais e familiares.

Assim, ocorre um grande aumento dos grupos de convivência para idosos, proporcionando atividades físicas orientadas, atividades de lazer, convívio social, troca de experiências e diversos outros fatores, na tentativa de re-socializar essa população e promover um aumento na qualidade de vida.

Através deste estudo percebemos que é de suma importância o profissional da saúde (educadores físicos, fisioterapeutas) visualizar grupos e organizações dos idosos, pois estes vêm em constante crescimento, devido ao aumento da expectativa de vida através do avanço das ciências, é dever estar ciente dos motivos que os levam a prática de exercícios físicos, das carências existentes dentro destes grupos, pois assim saberá quais os procedimentos que deverá adotar sugerir exercícios condizentes e desta forma proporcionará uma melhor qualidade de vida para os idosos, diminuindo o risco de doenças, nesse período da vida.

A prática de atividade física regular é necessária para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento, juntamente com a manutenção das relações sociais e prazerosas e hábitos de vida saudáveis. É importante ressaltar que a atividade física seja estimulada não somente no idoso, mas também no adulto, como forma de prevenir e controlar as doenças crônicas não transmissíveis que aparecem mais frequentemente durante a terceira idade e como forma de manter a independência funcional.

REFERÊNCIAS

- BONFADA, S. T. "Saúde é poder estar com os outros": saúde/doença na voz de mulheres. Ijuí/RS: UNIJUÍ, 1999.
- CHAIMOWICZ, Flávio, A saúde dos idosos brasileiros às vésperas do século XXI: problemas, projeções e alternativas. *Revista Saúde Pública*, 31 (2): 184-2000, 1997.
- LEITE, Marinês T.; CAPELLARI, Viviane T.; SONEGO, Joseila. Mudou, Mudou Tudo na Minha Vida: Experiências de Idosos em Grupos de Convivência no Município de IJUÍ/RS. *Revista Eletrônica de Enfermagem (online)*, Goiânia, v. 4, n.1, p. 18-25. 2002. Disponível em: <http://www.fen.ufg.br>.
- MATSUDO, Sandra M.; MATSUDO, Victor K. R.; BATTOS NETO, Turíbio Leite. 2000. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. *Rev. Bras. Ciên. e Mov*, Brasília v.8 n. 4, p. 21-32, 2000.
- MOTA, Jorge *et. al.* Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. *Rev. bras. Educ. Fís. Esp.* v.20 n.3 São Paulo jul./set. 2006.
- PAPALÉO NETTO, M. Gerontologia: A velhice e o envelhecimento em visão globalizada. Rio de Janeiro: Atheneu, 1996.
- TRENTINI, Mercedes *et. al.* Enfrentamento de situações adversas e favoráveis por pessoas idosas em condições crônicas de saúde. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* v.13 n.1 Ribeirão Preto jan./fev. 2005.

