

QUALIDADE DE VIDA E A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA VELHICE

Eduardo Rocha Locatelli*

RESUMO

Atualmente, verificamos uma preocupação crescente acerca da importância de uma melhor qualidade de vida e a busca por um processo de envelhecimento saudável, através de diferentes estratégias, como a prática de atividades físicas.

Porém, notamos que as informações ainda são insuficientes e que, muitas vezes, ocultam preconceitos, focalizando limitações, restrições, incapacidades, patologias.

Portanto, torna-se fundamental buscar um conhecimento mais abrangente e profundo sobre este período valioso e essencial da vida, entrando em contato com as vivências de seu protagonista: o idoso.

Palavras-chave: velhice, terceira idade, qualidade de vida, atividade física.

ABSTRACT

Nowadays, it's possible to verify a debasement preoccupation about the importance of having a better quality of life and the search for a wholesome debasement process, through different strategies, as "practicing physical activities".

But, we can notice that the existing information is still not enough and that, lot of times, hides prejudice, focusing limitations, restrictions, incapacity, pathology.

So, it becomes fundamental to search for a more comprising and profound knowledge about this valuable and essential time, getting in contact with the vivacities of the elderly.

Key words: elderly, third age, quality of life, physical activities.

INTRODUÇÃO

No Brasil, a maior parte dos idosos encontra-se em uma situação de marginalização, necessitando de uma política social que abranja, inclusive, a preparação dos jovens para o encontro com a velhice.

Existe uma frase que reflete bem a nossa realidade social, a qual diz que as crianças servem porque constituem o futuro, enquanto que os anciãos sobram porque são o passado (MARTINELLI, 2001).

O motivo para a escolha deste tema refere-se ao nosso desejo de conhecer melhor esta figura desconhecida e ao mesmo tempo controvertida do idoso em nossa sociedade. Desconhecida, pois, embora tenha ocorrido um aumento significativo de profissionais que se preocupam com a melhora de qualidade de vida do idoso, entre os leigos o assunto ainda é apenas visto, na maioria das vezes, como algo que somente será discutido "quando chegar a nossa vez".

* Aluno da Faculdade de Psicologia Padre Anchieta, Jundiá.

Porém, o despreparo para esta situação poderá resultar em uma angústia existencial no indivíduo.

Ao mesmo tempo em que o idoso é visto como um ser frágil, é nesta fase que ele, o idoso, encontra-se investido por uma força acumulada pelos muitos anos que faltam aos jovens. Assim, muitos costumam dizer que o termo “terceira idade” deveria ser substituído por “melhor idade”.

Questionamos o quanto a prática de esportes é importante para trazer à tona a vitalidade que a sociedade teima em não reconhecer. “Isso é coisa para velhos”, é uma frase que costumamos ouvir de forma rotineira. Entretanto, o que é que os próprios velhos pensam disso? Como encaram essa nova fase de suas vidas, e para que procuram a prática do esporte são algumas das questões levantadas. Encontramos respostas que algumas vezes nos surpreenderam pela coragem e determinação, enquanto outras foram apenas uma feliz constatação de que, nesta fase, a vida ainda pode ser vivida com liberdade de ações e plenitude de idéias.

A QUESTÃO CONCEITUAL DA VELHICE E A GERONTOLOGIA

Ao longo dos tempos, observam-se diferentes designações aos indivíduos ‘que vivem mais tempo’: adulto maduro; idoso; pessoa da meia idade/da idade maior; da melhor idade, da idade madura. Qual seria a denominação mais adequada? (NÉRI, 2001).

Néri (2001) afirma que o significado da expressão “terceira idade” teria surgido na França, em meados de 1960, correspondendo à idade em que o indivíduo aposenta-se, uma vez que a idade adulta – produtiva – seria a segunda idade e a infância – improdutiva, mas promissora – referiria-se à primeira idade.

Quanto aos diferentes (e muitos) termos utilizados, Néri (2001) sugere válido considerar: “velho” ou “idoso”, como designação para o idoso; “velhice”, referente à última fase do ciclo vital; “envelhecimento”, como o “processo de mudanças físicas, psicológicas e sociais mais perceptíveis a partir dos 45 anos (em média)”; o padrão proposto pela ONU são as idades de 60 e 65 anos para o início da velhice em países em desenvolvimento e desenvolvidos, respectivamente.

Para Erik Erikson (apud NÉRI), o ser humano, durante o desenvolvimento, vê-se diante de diversas transformações, conforme vence sucessivos conflitos, possibilitando novas qualidades ao ego. Dentre estas, a importância do cuidado na vida adulta, a geratividade na meia-idade e a sabedoria para promover uma vivência mais propícia em termos biológico e cultural.

Ao propor o ciclo de vida constituído por oito estágios e, posteriormente, considerando um nono estágio, Erikson (1998) apresenta, para cada um destes, um quociente sintônico mencionado primeiro, seguido por um elemento distônico. O sintônico refere-se a crescimento, expansão, objetivos e auto-respeito, enquanto o distônico apresenta-se em potencial perturbador dos estágios.

Especificamente no oitavo estágio, o da velhice, verifica-se o conflito integridade versus desespero/desgosto, ocorrendo, em geral, uma revisão por parte do indivíduo de sua existência até o momento. Em seguida, no nono estágio, o indivíduo, ao ter que viver e lidar com todos os obstáculos e perdas de sua existência, evidencia a necessidade de apoiar-se na confiança básica. Esta se faz presente desde o nascimento e é indispensável ao longo de toda a vida.

Erikson (1985) afirma que o ciclo de vida individual deve ser compreendido considerando o contexto social, uma vez que indivíduo e sociedade estão em constante intercâmbio. Portanto, 'Sem um ideal culturalmente viável da velhice, a nossa civilização realmente não possui um conceito da totalidade da vida' (ERIKSON, 1985, p.96).

A recente área da Gerontologia surge como um campo multi e interdisciplinar que visa a estudar características e diversas experiências da velhice, abordando aspectos tanto do envelhecimento normal quanto do patológico.

Neste sentido, a velhice é considerada um processo dinâmico e progressivo em que há modificações tanto morfológicas quanto funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam a progressiva perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos que culminam por levá-lo à morte (DIOGO, 2004).

Tendo em vista as virtudes e potencialidades do idoso associadas às mudanças típicas da velhice, torna-se válida, conforme sugere Diogo (2004), a compreensão das diferentes dimensões do processo de envelhecimento:

1. envelhecimento biológico – ocorre durante toda a vida em um processo contínuo;
2. envelhecimento social – condicionado à capacidade de produção do indivíduo – aposentadoria – referencial marcante;
3. envelhecimento intelectual – quando o indivíduo apresenta falhas na memória, dificuldades na atenção, na orientação e na concentração – apresentando modificações desfavoráveis em seu sistema cognitivo;
4. envelhecimento funcional – indivíduo começa a depender dos outros para o cumprimento de suas necessidades básicas ou de suas tarefas habituais.

De acordo com a OMS, há a necessidade de uma política e de um programa de envelhecimento ativo que capacite as pessoas a continuar trabalhando de acordo com suas capacidades e preferências no decorrer do envelhecimento, com a intenção de prevenir e retardar debilidades e doenças crônicas. As pessoas deveriam dispor de seus potenciais de bem-estar físico, social e mental durante todo o curso de vida e participar da sociedade de acordo com suas vontades, necessidades e capacidades (DIOGO, 2004).

QUALIDADE DE VIDA

Entende-se por qualidade de vida “a percepção subjetiva do indivíduo sobre sua posição na vida dentro do contexto da cultura, dos sistemas de valores em que vive e com relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. (ALLEYNE, 2001, p. 1 apud DIOGO, 2004).

Tendo em vista os relacionamentos interpessoais, verifica-se que as relações amorosas, não apenas durante toda a vida, mas principalmente na etapa de vida madura, última fase do desenvolvimento, são essenciais para a saúde física e mental, para a manutenção da auto-estima e para a valorização da identidade sexual. Portanto, os vínculos que são estabelecidos também podem ser responsáveis pela qualidade de uma longa vida (BALBINOTTI, 2003).

O idoso deve manter as competências de vida diária caracterizadas pela capacidade de o indivíduo manter os cuidados pessoais e realizar as atividades cotidianas, aspectos propostos como facilitadores na manutenção dessas competências, auxiliando o idoso a ter uma vida independente (DIOGO, 2004).

Diogo (2004) afirma que a qualidade de vida caracteriza-se em dois grandes domínios: o domínio funcional e o domínio do bem-estar. No domínio funcional, são observadas as seguintes variáveis: capacidades físicas (desempenho aeróbico, resistência, força, equilíbrio, flexibilidade); tarefas básicas (andar, correr, sentar, carregar objetos); capacidades cognitivas (memória, atenção, concentração, compreensão, resolução de problema); atividades da vida diária (independência, relações na comunidade, recreação); auto-avaliação do estado de saúde (percepção de sintomas).

De acordo com Skinner (1985), embora ocorram alterações fisiológicas, psicológicas e sociais, há possibilidades de uma velhice aceita e bem experienciada em função de um planejamento acerca da mesma. Neste sentido, deve-se ter em vista algumas considerações: o que o indivíduo pode fazer a respeito de sua velhice; o contato dele com o mundo em que vive; a importância de viver em um ambiente útil, em que possa organizar suas atividades diárias; o convívio com os outros; e, finalmente, envolvendo todas as considerações, o estar bem consigo mesmo, focalizando a dignidade e beleza da velhice.

Morrow (2002 apud DIOGO, 2004) propõe a terapia do envelhecimento com sabedoria: “Exercite-se de qualquer modo, mova-se; exercite os braços e as pernas; exercite a mente; exercite seus sentidos, sua imaginação, seus direitos, sua paciência; movimente-se” (p.22).

ATIVIDADE FÍSICA

Exercício físico é uma atividade física planejada, estruturada e sistematizada, efetuada com movimentos corporais repetitivos, a fim de manter ou desenvolver um ou mais componentes da aptidão física. Assim, atua no corpo humano, de

forma a estruturá-lo e condicioná-lo harmonicamente, proporcionando-lhe uma interação saudável (DIOGO, 2004).

Diogo (2004) afirma que a atividade física, constituinte das Atividades Avançadas de Vida Diária, está associada com a melhora da saúde, redução da morbidade e da mortalidade, além de proporcionar melhora nos aspectos psicológicos e sociais das pessoas que a praticam regularmente.

Segundo Vitta (2001), é fato que boa saúde física e psicológica propiciam boa qualidade de vida na velhice (assim como em todas as idades). Diferentes estudos apontam alguns benefícios da prática de atividades físicas: favorecimento da capacidade física, da resistência, da flexibilidade; velocidade psicomotora; desempenho neuropsicológico; diminuição do estresse; melhoras no humor, na ansiedade, na depressão e na auto-estima; melhor integração social.

Assim, a atividade física regular agiria como um importante fator na capacidade de adaptação do indivíduo como um todo, evidenciando maior bem-estar, controle, auto-eficácia, como também melhores condições pessoais e sociais frente às diferentes situações vivenciadas (VITTA, 2001).

Portanto, embora não se possa afirmar que a atividade física evita os efeitos normais do envelhecimento, a partir de vários estudos verifica-se a importância da mesma no retardo de possíveis perdas e alterações ocorridas no processo, além dos benefícios para uma melhor qualidade de vida (VITTA, 2001).

OBJETIVO

O trabalho em questão teve por objetivo compreender o significado das vivências de atividades físicas para os indivíduos na velhice, reduzindo-as às respectivas essências.

METODOLOGIA

Foram entrevistados três mulheres (B., S. e G.) e dois homens (P. e M.), na faixa etária de 60 a 70 anos.

Os sujeitos entrevistados praticam alguns dos diferentes tipos de atividade física, dentre eles: corrida para maratona e vôlei adaptado (P.); caminhada e condicionamento físico (M.); caminhada e hidroginástica (B.); hidroginástica (S.); condicionamento físico através da dança (G.).

As entrevistas realizadas de forma aberta viabilizaram-se mediante a autorização dos sujeitos, por meio do termo de consentimento, sendo os mesmos informados acerca da alteração dos dados de identificação, bem como da preservação de identidade e integridade.

Após as entrevistas, os cinco integrantes do grupo realizaram, primeiramente, análises individuais de todas as entrevistas e, posteriormente, análises em grupo, estabelecendo diferentes questões a serem abordadas e discutidas.

O método utilizado para as análises foi a Redução Fenomenológica, a qual consiste em extrair do relato o que se relaciona ao significado da vivência para o indivíduo.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

P., no presente momento, pratica vôlei adaptado à terceira idade e corrida para maratona. Embora já tenha se aposentado, P. trabalha, em média, oito horas por dia, executando a prática de suas atividades físicas após o expediente, no final da tarde, durante a semana. No final de semana, a prática também é realizada no período matutino ou vespertino.

A atividade física, para P., é fundamental, evidenciando-se como satisfação pessoal, saúde física e mental, disposição, alegria e motivação. Implica em participar de grupos (no caso do vôlei), em que há união e apoio entre os membros, bem como competir, representando a cidade em jogos regionais e estaduais. Podemos observar que, seja na prática solitária, seja na prática em grupo, há em P. a presença marcante da competição, sendo que esta não se relaciona especificamente com a vitória, porém mais intimamente há uma necessidade de reconhecimento.

Constatamos que o contexto social é muito importante para possibilitar a satisfação da necessidade de reconhecimento vivenciada pelo indivíduo, evidenciando, como afirma Erikson, a importância de um ideal culturalmente viável da velhice para se considerar a totalidade da vida.

Portanto, a escolha de P. pela prática de atividades físicas apresenta-se fundamental em sua existência, viabilizando as fortes necessidades de competição, de satisfação pessoal e de reconhecimento e incentivo, bem como o planejamento do futuro, como a realização de sonhos referentes à maratona. Além disso, é extremamente importante para propiciar alegria, satisfação, disposição e aumento do número de amigos, resultando em sentir-se bem e realizado na atual idade, e, conseqüentemente, confirmando uma boa qualidade de vida na velhice.

A realização de condicionamento físico em academia e caminhada significa, para M., a busca de proximidade do contexto social. Embora tenha recebido a confirmação de um estado pré-diabético, verificamos que suas escolhas em relação à prática de atividades físicas, tanto as que foram iniciadas e abandonadas ao longo da vida como as atuais, estão associadas mais especificamente às necessidades sociais do que a uma preocupação com a saúde física.

Evidenciamos, ao longo do relato de M., uma forte necessidade de ser aceito socialmente e de ter aprovação dos outros. Esta necessidade faz-se presente em praticamente todas as áreas de sua vida, já que M. sempre relaciona suas ações com bem-estar, felicidade e correspondência aos outros. Podemos como exemplo citar quando M. interrompeu a prática de ioga por não corresponder ao desejo de uma pessoa considerada querida. Curiosamente, M. realiza suas atividades físicas sozinho.

Pudemos observar que a constante preocupação em ser aceito pelos outros,

bem como corresponder às expectativas alheias, faz com que M. procure não emitir opiniões e apresente dificuldades para se expressar. Além disto, há uma forte necessidade de manter as aparências. Como resultado, verificamos a presença de sentimentos de angústia e frustração.

Apesar da manutenção das competências de vida diária, consideramos que o voltar-se inteiramente ao outro, esquecendo-se de si próprio, e a presença de questionamentos sobre “as grandes dúvidas acerca da vida”, fazem com que M., embora se considere uma pessoa satisfeita e feliz, apresente constante referências a desejos não satisfeitos ou oportunidades não aproveitadas. Parece-nos que, no atual momento, não há uma vivência tranqüila e satisfatória da velhice.

Após sempre ter procurado viver segundo regras sociais vigentes (como, por exemplo, casar, ser uma boa esposa, ter filhos, sustentando-os e educando-os, trabalhar e cuidar adequadamente de seu lar), B., ao criar suas filhas e se aposentar, viu-se diante de uma angústia existencial, perdendo a motivação para viver. Com a ausência de seus próprios referenciais, B. encontrou-se desprovida de projetos e, conseqüentemente, do sentido da vida.

B. nos relatou que, durante esta época, sentia-se triste, sozinha, isolada, amargurada, além de apresentar aumento considerável de peso e diminuição do interesse sexual. A situação perpetuava-se ao longo dos dias até que, em um dado momento, uma das filhas de B. colocou-a diante de uma escolha: lutar para sair daquela situação, em busca de um sentido de vida, de um bem-estar, enfim, em busca da vida, ou continuar engordando, tendo um envelhecimento precoce, não qualitativo.

Aceitando a situação e reconhecendo que a concretização de seus projetos de vida dependia totalmente de suas escolhas, B. assumiu sua opção pela busca de um sentido de vida e um envelhecimento saudável, iniciando a prática de caminhada diária, associada a acompanhamento nutricional e reeducação alimentar. Ao realizar a atividade física sozinha, B. nos revela ter encontrado a oportunidade de um real reencontro consigo mesma, abrindo possibilidades para reflexões saudáveis.

Tão logo os resultados começaram a aparecer (perda de peso, sentir-se bem, disposta, alegre), B., ao ver sua imagem corporal no espelho, sentiu-se satisfeita, feliz consigo mesma e com uma motivação mais intensa de continuar. Iniciou a prática de hidroginástica, complementando seus esforços para melhorar a saúde e a aparência física, além de proporcionar momentos agradáveis de convívio social e aumentar o círculo de amizades.

Ao longo do relato de B., pudemos verificar uma pessoa que se percebeu como a principal responsável pela sua vida, encarando os momentos difíceis como parte de sua existência. Na atividade física, B. encontrou meios de atender sua necessidade de satisfação pessoal, garantindo-lhe uma melhor qualidade de vida, em todos os aspectos de sua vida: físico, relacionado à sua imagem corporal, a qual apresenta considerável importância para B. e melhora de seu condicio-

namento físico, possibilitando o planejamento de projetos futuros referentes a outras modalidades de atividade física; psicológico, ao propiciar o encontro consigo mesma e conseqüentes reflexões; e social, favorecendo o convívio social.

Além disto, B. nos revelou ter aprendido que não deve ter saudades de outros tempos, porém aproveitar os momentos presentes, os quais são os melhores, bem como viver um dia de cada vez e arriscar novas experiências, acreditando em si e utilizando-se das inúmeras possibilidades apresentadas à existência humana.

Ao entrarmos em contato com as informações apresentadas por S., pudemos notar uma pessoa que aceita as limitações referentes à idade, reconhecendo a importância de respeitar os limites do corpo, porém não deixando de realizar ações e buscar qualidade de vida, nas suas diferentes áreas. É interessante como ao mesmo tempo em que S. reconhece as limitações da idade e possíveis implicações ela valoriza a liberdade, relatando-nos morar sozinha e ser independente.

Num primeiro momento, a busca de S. pela prática da atividade física objetivava benefícios para a saúde e, conseqüentemente, melhor qualidade de vida. S. afirmou ter sido um processo lento, porém, quando percebeu estar se sentindo melhor e começar a gostar da prática, decidiu não parar mais. Além de proporcionar benefícios à saúde física, a atividade física favoreceu o convívio social, fortalecendo os vínculos afetivos de S. com boas amigas. Também viabilizou a realização de novas possibilidades sociais, como reuniões e passeios entre amigas, bem como a prática de atividade física e, conseqüentemente, o relacionamento com pessoas mais jovens.

Pudemos verificar que para S., atualmente, a atividade física faz parte de sua vida, uma vez que lhe proporciona ótimos resultados nas diferentes áreas, garantindo-lhe melhores condições pessoais e sociais para vivenciar as diversas situações presentes. Portanto, podemos considerar que a atividade física agiu, de fato, conforme nos afirma Vitta (2001), como um importante fator para a adaptação do indivíduo como um todo, proporcionando a S. maior bem-estar, melhor auto-estima, auto-eficácia, realização pessoal, relacionamentos interpessoais agradáveis, entre outros. Enfim, melhor qualidade de vida.

G. considerava ter boa qualidade de vida, por não apresentar problemas com a saúde física e manter relações interpessoais e sociais satisfatórias. Ao ser convidada por uma amiga para iniciar a prática de condicionamento físico através da dança, M. aceitou o convite, decidindo tentar realizar esta nova experiência, embora já tivesse o hábito de participar de jantares dançantes e bailes.

Os resultados obtidos foram surpreendentes. G., ao realizar a atividade em uma sala, com diversas pessoas presentes, diante do espelho, percebeu sua falta de percepção em relação a si própria e aos outros. Verificou que, embora tivesse uma vivência social abrangente, não percebia as pessoas, não as reconhecia com o devido valor que lhes cabe.

Portanto, constatamos a importância da atividade física para o resgate

do contato de G. com sua própria existência, um “encontro com”, tanto com o corpo visível no espelho, quanto com seu mundo interior e, conseqüentemente, com pensamentos, sentimentos, percepções, desejos, emoções, motivações. G. assumiu inteiramente a responsabilidade por este encontro, momento de realização pessoal, esforçando-se ao máximo para não faltar à prática da atividade.

A partir das análises de todos os entrevistados, abordamos vivências e respectivos significados pessoais para cada indivíduo, comentados acima. Também pudemos assinalar considerações feitas por todos, as quais são vivências pessoais, semelhantes a todos. Dentre estas, encontramos a importância do respeito mútuo nos diferentes relacionamentos interpessoais vivenciados. Todos os entrevistados nos relataram que apreciam muito o respeito entre as pessoas, tendo em vista o momento que a pessoa está vivendo, as relações estabelecidas, capacidades e limitações.

Portanto, pudemos perceber a importância do respeito nos relacionamentos interpessoais, viabilizando reconhecimento não somente de limitações, mas, acima de tudo, das potencialidades de cada indivíduo, independentemente do período de vida que está vivendo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pensamos que a sociedade, conforme nos propõe Martinelli (2001), deveria aprender a avaliar melhor a força laborativa do idoso, a riqueza de suas experiências, sua criatividade e capacidade de amor e compreensão, características básicas do existir.

Essa pesquisa foi de suma importância para entrarmos em contato com as situações e possíveis problemas que os idosos enfrentam em sua vida diária. Porém, mais importante que isto, serviu-nos para que uma outra face do idoso fosse revelada. E é esta face que desejamos deixar aqui registrada: aquela que reflete a dignidade de uma vida, que, não importa com que intensidade tenha sido vivida, sempre nos conduzirá a caminhos embasados pela experiência que só quem muito viveu saberá contar.

Também podemos refletir sobre a seguinte questão: Se não morrermos jovens, será porque alcançaremos a idade da velhice. Mas, o que será de nós se, apesar de todo o nosso empenho para construirmos o que um dia foi o nosso futuro, o nosso presente de então trazer, além da tarja preta dos medicamentos, a ultrajante tarja do preconceito, na qual seremos carimbados pejorativamente de velhos? Como enfrentaremos o perigo que então representaremos para aqueles a quem defendemos um dia?

São questões que nos levam a refletir sobre a angústia existencial da figura do idoso, a quem não só deveríamos poupar tantos constrangimentos, mas expressar nosso reconhecimento pela vitória biológica e social que representam.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALBINOTTI, H. B. F. (2003). Amar sempre é preciso. *Revista Viver Psicologia*. n. 131. dez. 2003.

DIOGO, M. J. D.; NERI, A . L.; CACHIONI, M. (2004). *Saúde e qualidade de vida na velhice*. Campinas: Alínea.

ERIKSON, E. (1998). *O ciclo de vida completo*. Trad. Maria Adriana Veríssimo Veronese. Porto Alegre: Artes Médicas.

MARTINELLI, J. C. J. (2001). *Família e casamento*. São Paulo: Literarte.

NERI, A . L. (2001). *E por falar em boa velhice*. Campinas: Papyrus.

SKINNER, B. F.; VAUGHAN, M. E. (1985). *Viva bem a velhice*. São Paulo: Summus.