

Políticas de Envelhecimento Populacional

Solange Aparecida de Souza Monteiro
(Organizadora)



Atena
Editora
Ano 2019

Solange Aparecida de Souza Monteiro

(Organizadora)

Políticas de Envelhecimento Populacional

Atena Editora
2019

2019 by Atena Editora
Copyright © da Atena Editora
Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira
Diagramação e Edição de Arte: Lorena Prestes
Revisão: Os autores

Conselho Editorial

Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista
Profª Drª Deusilene Souza Vieira Dall’Acqua – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Profª Drª Juliane Sant’Ana Bento – Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
P769	<p>Políticas de envelhecimento populacional [recurso eletrônico] / Organizadora Solange Aparecida de Souza Monteiro. – Ponta Grossa (PR): Atena Editora, 2019.</p> <p>Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader. Modo de acesso: World Wide Web. Inclui bibliografia ISBN 978-85-7247-152-7 DOI 10.22533/at.ed.527192802</p> <p>1. Envelhecimento – Brasil – Estatísticas. 2. Idosos – Brasil – Condições sociais. I. Monteiro, Solange Aparecida de Souza.</p> <p style="text-align: right;">CDD 305.260981</p>
Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422	

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores.

2019

Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

www.atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

Políticas de Envelhecimento Populacional

Não me pergunte sobre a minha idade, Porque tenho todas as idades, Eu tenho a idade da infância, Da adolescência, da maturidade e da velhice. (Cora Coralina, 1990)

Com objetivo de compreender o modo de envelhecer de homens e mulheres, o momento da aposentadoria é cheio de significados as várias classes sociais, acerca do que atribui-se ao trabalho ao longo de suas vidas. Pela atividade profissional a pessoa concretiza projetos e sonhos, pelo trabalho o homem se produz e, ao mesmo tempo, modifica suas relações. Desse modo, o mundo atual, tal qual o conhecemos hoje, é o resultado da ação do homem. É necessário compreender o significado do trabalho e os projetos a serem concretizados após a aposentadoria apesar das diferenças marcadas pelas posições e lugares sociais, o sentido e o significado de trabalho que incorporaram, encontram-se matizados pelos valores veiculados. A realização pessoal fica sempre como num esboço de projeto para ser executado após a aposentadoria, e quando essa chega momento esperado e em sua maioria se sentem surpresos e desencantados por não saberem gerenciar com prazer a existência sem uma ocupação profissional, mesmo quando essa atividade tinha sido executada com insatisfação. A ausência de projetos para serem concretizados após a aposentadoria provoca angústia e solidão. A população brasileira experimenta um processo de envelhecimento dispõe a necessidade de ampliação do debate sobre o tema, via sua inclusão em todos os níveis de escolarização. Na área da saúde, isto implicaria em ampliar conteúdos específicos na graduação, na pós-graduação e na educação permanente.

No entanto, a atual escassez destes conteúdos na graduação coloca desafios extras para a especialização. O risco de perda de autonomia e independência, na utilização de medidas preventivas e de suporte, e na prática do trabalho em equipe. São diversos os desafios trazidos pelo envelhecimento da população, uma vez que tal mudança na pirâmide etária influencia o consumo, o mercado de trabalho, assistência médica, entre outros. O questionário também mostrou que muitos deles têm um salário mais alto e estável do que jovens, uma grande parcela tem casa própria, contribuem significativamente na renda familiar e em muitos casos os filhos moram na mesma residência. O trabalho também demonstra que a vulnerabilidade financeira se associa a questão educacional e é mais evidente no sexo feminino e a aposentadoria é fator relevante na questão financeira (Carvalho e Meirelles, 2009). Neste trabalho buscamos selecionar temas instigantes e reflexivos sobre o seu próprio envelhecimento, seu desenvolvimento sistêmico, bioecológico e biopsicosocial, sua maneira de envelhecer, permitindo assim ampliar as variáveis ao encontro de um envelhecimento saudável, contribuindo para melhorar a qualidade e eficácia do atendimento às necessidades da população idosa. Acreditamos que grande é a importância do trabalho com idosos de informação, educação e prevenção referente as diferentes políticas setoriais, em

razão das diferentes vivências dos idosos, que podem ser passados a população, de modo geral, validado pelo aprendizado e conhecimento. Após estas considerações, ressaltamos que este trabalho não possui a pretensão de se esgotar por aqui, antes, gostaríamos que este trabalho possa ser fonte de interesse para que pesquisas sejam realizadas e apontem outras possibilidades de informação, por meio da prática da educação não formal, como por exemplo, um guia multidisciplinar de orientações a profissionais que trabalham com este segmento da população.

No artigo AÇÕES DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA DOENÇA PULMONAR

OBSTRUTIVA CRÔNICA: REVISÃO INTEGRATIVA Maria Carolina da Silva Cardoso Nanque, Eliane Maria Ribeiro de Vasconcelos Marília Gabrielle Santos Nunes, Laryssa Grazielle Feitosa Lopes, Sarah Zayanne, Rafael da Silva Ribeiro, Gabriela Xavier de Moraes Borba Chaves Gomes, os autores buscam identificar o conhecimento produzido sobre as ações de educação em saúde na doença pulmonar obstrutiva crônica. No artigo A IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE, as autoras Paloma Katleen Moura Melo, Rianne Soares Pinto Gonçalves, Laura Camila Pereira Liberalino Buscaram realizar uma intervenção em que se pudesse relatar a importância da hidratação na qualidade de vida de idosos que frequentam o Centro de Convivência do Idoso do município de Mossoró/RN. No artigo ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR NA HIGIENE BUCAL DE IDOSOS COM LIMITAÇÕES MANUAIS, os autores Lígia Antunes Pereira Pinelli, Andréia Affonso Barretto Montandon, Laiza Maria Grassi Fais Gisela David Lujan Garcia, Patrícia Cristina Urbano mostrar aos profissionais da área de saúde os principais métodos disponíveis para a higiene bucal caseira de indivíduos, em especial idosos com limitações manuais, suas principais indicações e contraindicações, a fim de que sejam indicados produtos e dispositivos capazes de reduzir a formação de biofilme. No artigo ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM AO IDOSO PORTADOR DA DOENÇA DE ALZHEIMER: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA, os autores Sabrina Emylle Torres Fernandes, Andreza Josiany Aires de Farias, Nemório Rodrigues Alves, Ana Dark Aires de Farias, Marina Saraiva de Araújo Pessoa, Histalfia Barbosa Batista Neves, Jeferson Pereira da Silva, Anne Caroline, Pereira Bezerra, Jamira Martins dos Santos, Brenda Séphora de Brito Monteiro e Silva, trata-se de levantar as produções científicas relacionada com a assistência de enfermagem ao idoso portador da Doença de Alzheimer (DA), compreendendo assim o processo patológico da DA e as intervenções de enfermagem para o idoso que necessita de cuidados específicos para minimizar o impacto de tal doença. No artigo ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM NA BUSCA POR UM ENVELHECIMENTO ATIVO os autores Andreza Josiany Aires de Farias Sabrina Emylle Torres Fernandes, Rafael de Lima Monteiro, Brenda Séphora de Brito Monteiro e Silva, Ana Dark Aires de Farias, Marina Saraiva de Araújo, Pessoa Nemório Rodrigues Alves, Histalfia Barbosa Batista Neves, Jamira Martins dos Santos, Jeferson Pereira da Silva com o objetivo de reunir conhecimentos científicos sobre a importância de uma boa qualidade de vida na população idosa e o papel do enfermeiro nesse processo.

No artigo ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO PÉ DIABÉTICO EM IDOSOS: REVISÃO INTEGRATIVA

DA LITERATURA, os autores Letícia Gomes de Oliveira, Cristiane Kelly leão Wanzeler, Abigail das Mercês do Vale Batista, Daniele Damasceno da Silva, Marcela Raissa Asevedo Dergan, Ewellyn Natália Assunção Ferreira, Felipe Souza Nascimento, Dayara de Nazaré Rosa de Carvalho, buscaram Identificar na literatura científica a assistência de enfermagem na prevenção e tratamento do pé diabético em idosos no período de 2009 a 2017, bem como conhecer as intervenções de enfermagem dispostas nas literaturas. No artigo BENEFÍCIOS DA ANALGESIA POR ACUPUNTURA PARA O PACIENTE IDOSO DURANTE PROCEDIMENTO CIRURGICO ODONTOLÓGICO as autoras , Andreia Affonso Barretto Montandon, Lúgia Antunes Pereira Pinelli, Laiza Maria Grassi Fais, Andressa Mendonça Turci buscam discutir os benefícios da analgesia por acupuntura para um paciente idoso por meio da apresentação de um caso relacionado à realização de extração dentária. No artigo CICLOS DE VIDA E ÉTICA DO ENVELHECIMENTO, Solange Aparecida de Souza MONTEIRO e Paulo Rennes Marçal RIBEIRO busca-se compreender a vivência do envelhecer. De escolhas vividas pelos sujeitos que estão envelhecendo, a saúde passa a ser essencial para a sua autonomia, o direito de encontrar significado para viver até a chamada terceira idade. No artigo DISTRIBUIÇÃO ESPACIAL E DEMOGRÁFICA DA POPULAÇÃO IDOSA DO MUNICÍPIO DE COARI-AM, os autores Edivã Bernardo da Silva, Wallace Ancelmo dos Santos, Ricardo Sartorello, Francisco Carlos Franco, Ivone Panhoca buscou com este trabalho estabelecer a distribuição espacial e demográfica dos idosos, pessoas com 60 anos ou mais, do município de Coari- AM No artigo ESPIRITUALIDADE E SAÚDE DO IDOSO: CONTRIBUIÇÕES PARA O CUIDADO HOLÍSTICO DE ENFERMAGEM, os autores Gonzaga, Ester Lorrany dos Santos, Navarine, Teresa Cristina Rosa, Romero, Costa, Marta Miriam Lopes, buscam identificar qual a relação da espiritualidade com a saúde do idoso, e evidenciar a importância da consideração dessa dimensão na sistematização da assistência de enfermagem pautada na integralidade do ser. No artigo IDOSOS PARAIBANOS TRABALHADORES, os autores Marina Holanda Kunst, José de Souza Brandão mostrar a independência dos moradores do Habitacional Cidade Madura com os possíveis efeitos da participação ativa no trabalho para sua qualidade de vida. O trabalho consistiu de um levantamento bibliográfico e pesquisa de campo a partir dos dados da dissertação de Kunst no ano de 2016, abordando no corpo do texto os temas: “envelhecimento ativo”, “qualidade de vida” e “trabalho”, temas norteadores do trabalho. O “ETARISMO” E A VELHICE: REVISÃO DAS PUBLICAÇÕES NACIONAIS, Mayara Pinheiro de Moura Rodrigues, Isaac Felipe Leite Braz, Rayane Pereira de Araújo, Juliano Silveira de Araújo abordar as questões que envolvem a discriminação contra os idosos, além de apresentar meios viáveis para combater essa cultura de marginalização. No artigo O USO DAS TERAPIAS COMPLEMENTARES COMO ESTÍMULO DE COGNIÇÃO E MOTRICIDADE PARA IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS EM CASA DE LONGA

PERMANÊNCIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA Os autores Paula Beatriz de Souza Mendonça, Donátilla Cristina Lima Lopes, Clarissa Maria Bandeira Bezerra, Soraya Maria de Medeiros, Jonas Sâmí Albuquerque de Oliveira, Edilma de Oliveira Costa apresentam uma experiência realizada no decorrer do estágio em uma instituição de Longa permanência para idosos (ILPI) no ano de 2016 associando as técnicas utilizadas pelas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). No artigo **OS BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE**, objetivo do presente estudo foi levantar e analisar os benefícios de atividade física na terceira idade. A população alvo foi composta por sessenta indivíduos de ambos os sexos de 60 à 84 anos, sendo em sua maioria aposentados. No artigo **POLÍTICAS PÚBLICAS E DIREITO DA PESSOA IDOSA: DESAFIOS DE MANTER UMA VIDA IGUALITÁRIA NO CENÁRIO ATUAL BRASILEIRO**, Amaíza Ferreira Batista, Ayane Louise Fernandes de Oliveira, Lidiane Casimiro Moreira, Jessica Clemente dos Santos, George Luiz de Souza Araujo, intuito de abordar as políticas públicas e os direitos do idoso, discutindo o planejamento e execução dos programas sociais visando às condições de vida dos idosos no cenário atual brasileiro, objetivando destacar conquistas e desafios trilhados pelos idosos quanto a sua organização sociopolítica; com vista dos seus direitos e garantias sociais. No artigo **QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS LONGEVOS SEGUNDO SUA CARACTERIZAÇÃO SÓCIODEMOGRÁFICA** os autores Arianna Oliveira Santana Lopes, Stênio Duarte Pimentel, Alessandra Souza de Oliveira, Deisiane dos Santos Silva, Luciana Araújo dos Reis discute-se a sociedade contemporânea diante do aumento da expectativa de vida e do envelhecimento esperado da população. No artigo **SEXUALIDADE DO IDOSO: PERCEPÇÃO E BENEFÍCIOS**, os autores, Rafael de Lima Monteiro, Amanda Karla de Almeida Oliveira, Ana Dark Aires de Farias, Andreza Josiany Aires de Farias, Brenda Séphora de Brito Monteiro e Silva, Histalfia Barbosa Batista Neves, Jeferson Pereira da Silva, Marina Saraiva de Araújo Pessoa, Emório Rodrigues Alves, Sabrina Emylle Torres Fernandes buscam pesquisar e entender a relação do idoso e sua sexualidade e, voltado à própria percepção e da sociedade, como também os benefícios de uma sexualidade saudável e a interação do profissional de enfermagem nesse contexto. O artigo **A SEXUALIDADE NO ENVELHECIMENTO: PERCEPÇÕES E VIVÊNCIAS** as autoras Dharah Puck Cordeiro Ferreira Bispo, Virginia Simonato Aguiar, Maria Betânia Maciel da Silva, buscam compreender como o idoso lida com a sexualidade nesta fase da vida. Trata-se de um estudo descritivo exploratório, com abordagem qualitativa, -se como imprescindível na terceira idade.

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1 1

AÇÕES DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÔNICA: REVISÃO INTEGRATIVA

Maria Carolina da Silva Cardoso Nanque
Eliane Maria Ribeiro de Vasconcelos
Marília Gabrielle Santos Nunes
Laryssa Grazielle Feitosa Lopes
Sarah Zayanne Rafael da Silva Ribeiro
Gabriela Xavier de Moraes Borba Chaves Gomes
Maria Carolina da Silva Cardoso Nanque

DOI 10.22533/at.ed.5271928021

CAPÍTULO 2 12

A IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Paloma Katlheen Moura Melo
Rianne Soares Pinto Gonçalves
Laura Camila Pereira Liberalino

DOI 10.22533/at.ed.5271928022

CAPÍTULO 3 20

ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR NA HIGIENE BUCAL DE IDOSOS COM LIMITAÇÕES MANUAIS

Lígia Antunes Pereira Pinelli
Andréia Affonso Barretto Montandon
Laiza Maria Grassi Fais
Gisela David Lujan Garcia
Patrícia Cristina Urbano

DOI 10.22533/at.ed.5271928023

CAPÍTULO 4 29

ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM AO IDOSO PORTADOR DA DOENÇA DE ALZHEIMER: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Sabrina Emylle Torres Fernandes
Andreza Josiany Aires de Farias
Nemório Rodrigues Alves
Ana Dark Aires de Farias
Marina Saraiva de Araújo Pessoa
Histalfia Barbosa Batista Neves
Jeferson Pereira da Silva
Anne Caroline Pereira Bezerra
Jamira Martins dos Santos
Brenda Séphora de Brito Monteiro e Silva

DOI 10.22533/at.ed.5271928024

CAPÍTULO 5 36

ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO PÉ DIABÉTICO EM IDOSOS: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Letícia Gomes de Oliveira
Cristiane Kelly Leão Wanzeler
Abigail das Mercês do Vale Batista
Daniele Damasceno da Silva
Marcela Raissa Asevedo Dergan
Ewellyn Natália Assunção Ferreira
Felipe Souza Nascimento
Dayara de Nazaré Rosa de Carvalho

DOI 10.22533/at.ed.5271928025

CAPÍTULO 6 50

ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM NA BUSCA POR UM ENVELHECIMENTO ATIVO

Andreza Josiany Aires de Farias
Sabrina Emylle Torres Fernandes
Rafael de Lima Monteiro
Brenda Séphora de Brito Monteiro e Silva
Ana Dark Aires de Farias
Marina Saraiva de Araújo Pessoa
Nemório Rodrigues Alves
Histalfia Barbosa Batista Neves
Jamira Martins dos Santos
Jeferson Pereira da Silva

DOI 10.22533/at.ed.5271928026

CAPÍTULO 7 58

BENEFÍCIOS DA ANALGESIA POR ACUPUNTURA PARA O PACIENTE IDOSO DURANTE PROCEDIMENTO CIRURGICO ODONTOLÓGICO

Andreia Affonso Barretto Montandon
Lígia Antunes Pereira Pinelli
Laiza Maria Grassi Fais
Andressa Mendonça Turci

DOI 10.22533/at.ed.5271928027

CAPÍTULO 8 65

CICLOS DE VIDA E ÉTICA DO ENVELHECIMENTO

Solange Aparecida de Souza Monteiro
Paulo Rennes Marçal Ribeiro

DOI 10.22533/at.ed.5271928028

CAPÍTULO 9 78

DISTRIBUIÇÃO ESPACIAL E DEMOGRÁFICA DA POPULAÇÃO IDOSA DO MUNICÍPIO DE COARI-AM

Edivã Bernardo da Silva
Wallace Ancelmo dos Santos
Ricardo Sartorello
Francisco Carlos Franco
Ivone Panhoca

DOI 10.22533/at.ed.5271928029

CAPÍTULO 10	89
ESPIRITUALIDADE E SAÚDE DO IDOSO: CONTRIBUIÇÕES PARA O CUIDADO HOLÍSTICO DE ENFERMAGEM	
Ester Lorrany dos Santos Gonzaga Teresa Cristina Rosa Romero Navarine Marta Miriam Lopes Costa	
DOI 10.22533/at.ed.52719280210	
CAPÍTULO 11	101
IDOSOS PARAIBANOS TRABALHADORES	
Marina Holanda Kunst José de Souza Brandão	
DOI 10.22533/at.ed.52719280211	
CAPÍTULO 12	109
O “ETARISMO” E A VELHICE: REVISÃO DAS PUBLICAÇÕES NACIONAIS	
Mayara Pinheiro de Moura Rodrigues Isaac Felipe Leite Braz Rayane Pereira de Araújo Juliano Silveira de Araújo	
DOI 10.22533/at.ed.52719280212	
CAPÍTULO 13	116
O USO DAS TERAPIAS COMPLEMENTARES COMO ESTÍMULO DE COGNIÇÃO E MOTRICIDADE PARA IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS EM CASA DE LONGA PERMANÊNCIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA	
Paula Beatriz de Souza Mendonça Donátilla Cristina Lima Lopes Clarissa Maria Bandeira Bezerra Soraya Maria de Medeiros Jonas Sâmí Albuquerque de Oliveira Edilma de Oliveira Costa	
DOI 10.22533/at.ed.52719280213	
CAPÍTULO 14	121
OS BENEFÍCIOS PSICÓLOGICOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE	
Rádila Fabricia Salles Antonio Sérgio de Moraes José Antonio Roberto Junior	
DOI 10.22533/at.ed.52719280214	
CAPÍTULO 15	130
POLÍTICAS PÚBLICAS E DIREITO DA PESSOA IDOSA: DESAFIOS DE MANTER UMA VIDA IGUALITÁRIA NO CENÁRIO ATUAL BRASILEIRO	
Amaíza Ferreira Batista Ayane Louise Fernandes de Oliveira Lidiane Casimiro Moreira Jessica Clemente dos Santos George Luiz de Souza Araujo	
DOI 10.22533/at.ed.52719280215	

CAPÍTULO 16	135
QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS LONGEVOS SEGUNDO SUA CARACTERIZAÇÃO SÓCIODEMOGRÁFICA	
Arianna Oliveira Santana Lopes	
Stênio Duarte Pimentel	
Alessandra Souza de Oliveira	
Deisiane dos Santos Silva	
Luciana Araújo dos Reis	
DOI 10.22533/at.ed.52719280216	
CAPÍTULO 17	141
SEXUALIDADE DO IDOSO: PERCEPÇÃO E BENEFÍCIOS	
Rafael de Lima Monteiro	
Amanda Karla de Almeida Oliveira	
Ana Dark Aires de Farias	
Andreza Josiany Aires de Farias	
Brenda Séphora de Brito Monteiro e Silva	
Histalfia Barbosa Batista Neves	
Jeferson Pereira da Silva	
Marina Saraiva de Araújo Pessoa	
Nemório Rodrigues Alves	
Sabrina Emylle Torres Fernandes	
DOI 10.22533/at.ed.52719280217	
CAPÍTULO 18	149
SEXUALIDADE NO ENVELHECIMENTO: PERCEPÇÕES E VIVÊNCIAS	
Dharah Puck Cordeiro Ferreira Bispo	
Virginia Simonato Aguiar	
Maria Betânia Maciel da Silva	
DOI 10.22533/at.ed.52719280218	
SOBRE A ORGANIZADORA	159

OS BENEFÍCIOS PSICÓLOGICOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Rádila Fabricia Salles

Antonio Sérgio de Moraes

José Antonio Roberto Junior

Fundação Educacional de

Fernandópolis – FEF, radila.sales@fef.edu.br

RESUMO: O principal objetivo do presente estudo foi levantar e analisar os benefícios de atividade física na terceira idade. A população alvo foi composta por sessenta indivíduos de ambos os sexos de 60 à 84 anos, sendo em sua maioria aposentados. A coleta de dados foi realizada através de aplicação de questionário com 8 questões sociodemográficas e 21 questões sobre atividades físicas. Os resultados demonstraram que: 72% da população eram mulheres e 28% homens, sendo assim observamos que as mulheres aderem mais a pratica de atividades físicas na terceira idade do que os homens, isso devido a vários fatores, tais como: culturais e econômicos. Antes de iniciar a pratica de atividades físicas somente 8% eram satisfeitas com seu corpo e após o início da atividade física, 62% demonstraram satisfação. Com relação aos benefícios da atividade física destacaram que: diminuiu o tempo ocioso (26%), aumentou o número de amigos (33%), aumentou a disposição física (20%), melhorou o bem estar (21%) e a motivação (18%). Os entrevistados relataram que antes da atividade física eram

solitários e amargurados e após se engajarem no grupo de terceira idade tiveram uma mudança no humor, e passaram a olhar para vida como um recomeço. Sendo assim podemos considerar que é a atividade física pode ajudar na ampliação de sua rede sociométrica, é benéfica para o corpo, mas também pode ser percebida como um meio de diversão e um investimento na qualidade de vida na terceira idade.

PALAVRAS-CHAVE: Terceira idade, atividade física, benefícios, aposentados.

1 | INTRODUÇÃO

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) existiam 390 milhões de pessoas acima de 65 anos em 1998 e estima-se que em 2025 essa população será o dobro. Em muitos países em desenvolvimento é esperado um aumento na população idosa. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística o Brasil atingiu a marca de 23,5 milhões dos brasileiros, mais que o dobro do registrado em 1991, quando a faixa etária contabilizava 10,7 milhões de pessoas (IBGE, 2012). Os dados demonstram que a população idosa vem aumentando rapidamente.

A população prestes a se aposentar e já aposentada está crescendo mais que a população

economicamente ativa, ou prestes a entrar no mercado de trabalho.

Já a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002 apud BRASIL, 2005) define o idoso a partir da idade cronológica, portanto, idosa é aquela pessoa com 60 anos ou mais, em países em desenvolvimento e com 65 anos ou mais em países desenvolvidos. É importante reconhecer que a idade cronológica não é um marcador preciso para as mudanças que acompanham o envelhecimento. Existem diferenças significativas relacionadas ao estado de saúde, participação e níveis de independência entre pessoas que possuem a mesma idade (BRASIL, 2005). Atualmente é utilizado o termo “terceira idade” para designar indivíduos em idade avançada que não apresentam sinais de senilidade e estão em boa qualidade de saúde.

Segundo Sanches (1997 apud YASSUDA, 2004) envelhecer é passar por vários processos de mudança, dentre eles metabólicos e psíquicos, e os fatores ligados a exercícios físicos, lazer e relacionamentos familiares, desempenham papéis importantes no processo de envelhecer, atuando como extensores da longevidade e qualidade de vida.

Para o mesmo autor ter uma boa velhice é um anseio ancestral do ser humano, existindo assim uma preocupação com a preservação da saúde e da independência física, cognitiva e também com a manutenção da autonomia moral.

O envelhecimento é caracterizado por um declínio no funcionamento de todos os sistemas do corpo: cardiovascular, respiratório, imunológico, endócrino, nervoso entre outros que determina muitas mudanças na vida do indivíduo. (ABRANTES, 2001)

Para Yassuda (2004) a velhice está sendo encarada não como uma doença ou problema, e a prática de atividades físicas têm ajudado no combate aos diversos problemas biopsicossociais.

O mesmo autor destaca que a velhice passa então para outro patamar de entendimento, sendo enquadrada como mais uma etapa de vida que deve ser experienciada e desfrutada de maneira saudável, onde os hábitos passados influenciam na qualidade de vida da terceira idade.

Segundo Araújo (2006) vários estudos e demonstram que uma velhice bem sucedida é aquela em que os idosos possuem autonomia, independência e envolvimento afetivo com algum tipo de grupo/atividade, tais como: como família, amigos, lazer e vida social.

Segundo Franchi e Montenegro Junior (2005) o aumento da população idosa gera necessidades de mudanças na estrutura social para que estas pessoas, ao terem suas vidas prolongadas, não fiquem distantes de um espaço social, em situação de incapacidade física, dependência e conseqüentemente sem qualidade de vida.

Os autores destacam cinco fatores que são recomendados para o idoso ter saúde: vida independente, casa, ocupação, afeição e comunicação. Se algum desses fatores estiver deficiente a qualidade de vida do idoso estará comprometida.

De acordo com Neri (2001) as dificuldades do idoso em realizar as atividades da vida diária, devido a problemas físicos, podem ocasionar dificuldades nas relações

sociais e na manutenção da autonomia, trazendo prejuízos à sua saúde emocional.

De acordo com Lexell (1997 apud ARAÚJO, 2006) há uma gama de fatores que podem melhorar a qualidade de vida do indivíduo, dentre esses fatores se encontram o exercício físico.

De acordo com Ballone (2002) a maneira como o indivíduo viveu e de como interpretou suas experiências passadas também é uma chave fundamental para um processo de envelhecer e um bem estar mental, traumas e situações de forte carga emocional por quais o indivíduo passou ao decorrer de sua existência, influenciam em como ele irá se portar diante das situações.

Segundo Anita (2000) todo ser humano passa pelo processo do envelhecer, porém é a fase mais delicada para lidar com as perdas afetivas, pois o indivíduo está mais sensível aos enfrentamentos. O medo faz parte do dia a dia, doenças, dificuldades físicas, frequência maior ao médico, e uma preocupação maior devido aos encargos financeiros e uma baixa aposentadoria.

A maioria dos idosos que trabalharam a vida inteira podem apresentar dificuldade em se adaptar a aposentadoria, pois são pessoas ativas que saíram do mercado de trabalho devido ao tempo de serviço e com isso acabarão tendo que modificar seu estilo de vida acarretando assim algumas decepções e frustrações, chegando muitas vezes a perdas tanto materiais (financeiras) como sociais e psicológicas. (RENTE; OLIVEIRA, 2002)

Segundo Rente e Oliveira (2002) a sociedade tende a associar a velhice a solidão. Este fato ocorre, pois é comum nesta fase a perda do companheiro, o abandono dos filhos, à diminuição da atividade produtiva fora e dentro da casa, a saída dos filhos da casa ou as limitações físicas, sociais e econômicas.

Entretanto os autores destacam que quando os idosos tem a oportunidade de conviver com seus familiares e são tratados com dignidade e respeito, eles se renovam a cada dia e conseguem lutar contra a depressão e a solidão.

Segundo o Estatuto do Idoso (BRASIL, 2013), a família, a comunidade, a sociedade e o poder público têm que assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

Um dos aspectos que influencia a forma como o idoso enfrenta o processo de envelhecer é o preconceito, pois este associa a velhice à enfermidade. A ideia de enfermidade incorporada ao imaginário da pessoa que envelhece, leva o idoso a se enxergar como doente e incapaz, a se acomodar com este estado e a resistir a novas formas mais saudáveis de viver e conviver com as enfermidades naturais da idade (PASCHOAL, 2004).

De acordo com Paschoal (2004) o processo de envelhecer é bastante heterogêneo, podendo resultar em duas situações: - uma com excelente qualidade de vida, conhecida como envelhecimento com sucesso, e outra com qualidade de vida

muito ruim, podendo existir inúmeras situações intermediárias.

Segundo Franchi e Montenegro Junior (2005) o conceito “envelhecimento com sucesso”, engloba três diferentes aspectos: - evitar as doenças e incapacidades; - manter uma alta função física e cognitiva; e - engajar-se de forma sustentada em atividades sociais e produtivas.

Portanto, envelhecer de forma saudável implica, não apenas na possibilidade dos idosos disporem de cuidados em relação aos problemas de saúde mais comuns nesta etapa da vida, mas, também, no reconhecimento das suas possibilidades e necessidades específicas.

Segundo Franchi e Montenegro Junior (2005) está comprovado que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem. A prática de exercícios físicos promove vários benefícios, entre eles: a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos. Por capacidade funcional entende-se o desempenho para a realização das atividades do cotidiano ou atividades da vida diária. Além de beneficiar a capacidade funcional, o exercício físico promove melhora na aptidão física.

Para Dornelles e Costa (2003), existem importantes benefícios psicológicos ao se praticar atividade física na terceira idade, ainda citam que um melhor controle das patologias e das dificuldades físicas características da terceira idade leva incondicionalmente uma melhora do bem-estar emocional.

De acordo com o estudo realizado por Franchi e Montenegro Junior (2005) foi possível constatar que a prática de atividade física para os idosos provoca mudanças no bem-estar e na disposição geral, melhora na aptidão física e no desempenho das atividades da vida diária, uma maior disposição, alteração de quadros de doenças com supressão ou diminuição do uso de medicamentos, o resgate da condição de eficiência, independência e autonomia, levando os idosos a serem novamente ativos e abertos para o mundo, devolvendo-lhes uma das possibilidades do ser, que é a mobilidade primordial que predispõe à ação.

A prática do exercício físico libera substâncias que auxiliam no bem-estar físico e mental, havendo também um melhor controle sobre a dor, aumento na disposição e também uma melhora significativa na qualidade do sono (DORNELLES; COSTA, 2003).

Segundo Lexell (1997 apud ARAÚJO, 2006) é necessário trabalhar de forma global para que possamos melhorar a qualidade de vida da população. Um dos fatores citado pelo autor é o exercício físico, que proporciona aumento da mobilidade, auxilia em situações de depressão, melhora o processo de respiração saudável, aumenta o vigor físico, melhora a postura, previne doenças cardíacas, respiratórias, hipertensão, diabetes dentre outras, sendo assim previne e melhora vários problemas oriundos do processo de envelhecer. Auxiliando assim o idoso a integrar os aspectos naturais do envelhecer com a prática de atividade física para o benefício da qualidade de vida na terceira idade.

2 | METODOLOGIA

2.1 Objetivo Geral

Verificar os benefícios sociais, físicos e psicológicos da atividade física na vida dos indivíduos na terceira idade.

2.2 Objetivos Específicos

- Caracterizar o perfil das pessoas que praticam atividades físicas na terceira idade.
- Verificar os benefícios psicológicos, sociais e físicos que a realização de atividade física promove na terceira idade.
- Analisar as mudanças provocadas na qualidade de vida dos idosos com relação a prática de atividades físicas.

2.3 População Alvo

Para a realização desta pesquisa, foram entrevistados 60 idosos do município de Fernandópolis – SP que realizam atividade física, sendo 43 do sexo feminino e 17 do sexo masculino.

2.4 Instrumento

Para a realização da pesquisa foi realizado um levantamento dos diferentes instrumentos para a avaliação da qualidade de vida na terceira idade e de avaliação de benefícios de atividade física.

Com base nestes instrumentos foi elaborado um questionário contendo 29 questões e dividido em três partes: - aspectos sócio-demográficos; - sobre os aspectos físicos; de saúde; psicológicos e sociais antes da prática de atividade física; - sobre os aspectos físicos, psicológicos e sociais após o início da prática de atividades físicas.

2.5 2.5 Procedimentos de Coleta de Dados

Para a realização da coleta de dados foi elaborado uma autorização, como preconizado na Resolução CFP nº 016/2000 de 20 DE DEZEMBRO DE 2000 que dispõe sobre a realização de pesquisa em Psicologia com seres humanos. Após esclarecimento dos objetivos do estudo e assinatura do termo de consentimento livre

esclarecido, foi aplicado um questionário com 29 questões de múltiplas escolhas.

2.6 Procedimentos de Análise de Dados

De posse das informações, os questionários foram analisados e quantificados para isso foi utilizado o programa Excel. Após a quantificação das respostas foi realizado a análise quantitativa e uma discussão dos dados levando em conta a revisão de literatura que foi realizada sobre o tema proposto.

3 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra da pesquisa foi constituída por 60 idosos da faixa etária de 60 a 84 anos, sendo 72% (43) do sexo feminino e 28% (17) do sexo masculino. Podemos destacar que a maioria das pessoas pesquisadas são casadas 40% (29), seguido dos viúvos 30% (18), solteiros 8% (5), divorciados 7% (4), separado 3% (2) e união consensual que são 3% (2).

Com base nos dados obtidos 70 % dos entrevistados vivem com a família, 20 % com parentes e 10% vivem sozinhos. De acordo com população pesquisada, 90% (54) estão aposentados e apenas 10% (6) ainda continuam trabalhando, pois não conseguiram diante do órgão competente o benefício da aposentadoria.

Após a atividade física a maioria dos entrevistados, 43% (26) relataram que percebem seu estado de saúde como sendo bom, 38% (23) relataram que percebem o mesmo como sendo ótimo, 17% (10) dizem que seu estado de saúde é regular e 2% (1) diz ser péssimo.

Os dados da pesquisa demonstraram que a maior parte da população pesquisada, 80% (41) considerava que possuía um nível regular em relação a qualidade de vida.

Segundo Rocha (2012), além da atividade física ser um fator importante na qualidade de vida das pessoas, há evidências de que a população que mais se beneficia com esta prática é a população de idosos. Neste sentido, a atividade física na velhice mostra-se promissora em despertar no idoso a manutenção a saúde e interação com o meio.

A probabilidade dos idosos que permanecerem ativos fisicamente alcançarem o bem-estar e um envelhecimento saudável é maior do que daqueles que não praticaram atividade física. Porém, aqueles que continuarem sedentários terão maiores chances de manifestar doenças associadas com o passar dos anos (DANTAS; VALE, 2008).

Um fator que foi citado como de grande importância para os entrevistados foi aumento na rede social (33%), diminuição no tempo ocioso (16%), oportunidades de passeios em lugares diferentes (20%), no geral a prática de atividades físicas trouxe uma significativa melhoria na qualidade de vida de cada um dos entrevistados.

De acordo com Furtado (2012) os idosos tem pouca oportunidade de relacionamentos e os programas de exercícios físicos em grupo podem favorecer uma

mudança comportamental e psicológica, visto que o idoso quando se sente valorizado pode desencadear alterações positivas junto a sua família e o meio social em que esta inserido.

Este dado é comprovado pelo trabalho realizado por Dornelles e Costa (2003), que destacam que existem importantes benefícios psicológicos ao se praticar atividade física na terceira idade tal como uma melhora do bem-estar emocional.

A pesquisa demonstrou que ocorreu uma melhora na disposição física (20%), melhora na locomoção (18%); diminuição do cansaço (13%), aumento da flexibilidade (12%) e melhora no sono (10%). Além de uma diminuição no uso de medicamentos (35%).

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS) a participação em atividades físicas leves e moderadas pode retardar o declínio físico e mental do indivíduo. As atividades físicas melhoram a saúde mental e contribui no gerenciamento de desordens como depressão e demência. (OMS, 2002 apud BRAIL, 2005).

Lopes (2012) avalia que as pessoas idosas que praticam regularmente atividade física propiciam ao organismo uma diminuição ou desaceleração da velocidade do envelhecer, o qual implica em melhorar as condições físicas do idoso frente aos problemas e limitações que envolvem a mobilidade.

Através das entrevistas com a população pesquisada, foi levantado que 35 % dos entrevistados diminuiriam bastante a frequência de visitas médicas, sendo que muitos consideram o acompanhamento médico importante e continuam realizando as consultas de rotina para acompanhamento da saúde.

4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho foi realizado com objetivo de verificar a qualidade de vida da população de terceira idade e os benefícios físicos obtidos através das atividades físicas. Todo trabalho foi comprovado na literatura a autenticidade dos fatos obtidos e seus resultados.

Dados desta pesquisa apresentaram muitos benefícios decorrentes a pratica de atividades físicas, mas algo que se destacou foi à ampliação da rede sociometrica de cada individuo e os benefícios psicológicos, como estar bem humorado, mais alegre, terem animo para passear e muitos outros benefícios.

A vida até uma determinada idade se da por fases crescentes, mas depois inverte e inicia uma nova jornada, chamada a volta à origem, ou seja, uma fase decrescente, onde cada um de nós iniciara a ultima jornada do ciclo chamado vida. É nesta fase que o individuo necessita de algumas coisas básicas e simples, como por exemplo: viver em paz com seus familiares e que não seja abandonado ou esquecido, ou até mesmo ignorado, ou visto como um peso por aqueles que o cercam.

Pois isto fará uma grande diferença no cotidiano de cada um, podendo até desencadear doenças no físico e no psíquico.

Alguns nos trouxeram relatos de abandono pelos familiares e tiveram variadas consequências, como depressão, mau humor, estresse, desânimo tentativa de suicídio e desejavam que a vida acabasse para eles.

Das mais variadas formas tomaram conhecimento das práticas esportivas, e ao iniciarem as atividades físicas com o grupo de terceira idade, perceberam que os benefícios eram mais do que se esperavam, pois ampliaram sua rede de amigos e tiveram um novo olhar para a vida como um recomeço, passou a sair mais de casa, fazer passeios com o grupo, e até mesmo devido às atividades deixaram a melancolia de lado, isso despertou o desejo e o instinto da vida de cada ao ponto de trazer qualidade de vida tanto para o físico quanto para o psíquico.

Muitos voltaram a fazer planos para o futuro, mesmo que este não seja tão longo e outros até começaram a namorar pessoas do grupo que agora fazem parte.

A verbalização da maioria é de um rejuvenescimento, autoestima, força devido às atividades e o convívio com os demais do grupo, pois se reencontraram para a vida.

Sendo assim esta pesquisa confirmou os benefícios da prática de atividade física no processo de envelhecimento, os participantes reconhecem os benefícios da atividade física na manutenção do bom estado de saúde, incorporando-a como prática de promoção e prevenção de doenças.

REFERÊNCIAS

ABRANTES, C. **Qualidade de vida com atividade física**: para um envelhecer saudável. 2001.

ANITA, L. B. et al. **E por falar em boa velhice**. São Paulo: Papirus, 2000.

BALLONE, G J. **Alterações Emocionais no Envelhecimento**,. 2002. PsiqWeb, Psiquiatria Geral, Internet, disponível em: <<http://gballone.sites.uol.com.br/geriat/andropausa.html>> Acesso em: 23 de maio de 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso** / Ministério da Saúde - 3. ed., 2. reimpr. - Brasília : Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Organização Pan-Americana da Saúde. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Brasília-DF, 2005

DANTAS, E. H. M.; VALE, R. G. S. **Atividade física e envelhecimento saudável**. Rio de Janeiro: Shape, 2008.

DORNELLES, Beatriz; COSTA, Gilberto José Corrêa da (org). **Investindo no Envelhecimento Saudável**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2003. p – 179-190.

FRACHI; K.M. B.; MONTENEGRO JUNIOR, R.M. **Atividade Física**: Uma Necessidade Para A Boa Saúde Na Terceira Idade. São Paulo, **RBPS** 2005, v.18, n.3, p. 152-156.

FURTADO, H.L. Atividade física e envelhecimento. In: BRASIL, C. **Viver é a melhor opção**: envelhecer... faz parte! Rio de Janeiro: QUARTET, 2012.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA.(IBGE) Censo demográfico de 2010. Rio de Janeiro (RJ): IBGE; 2012 . Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/cidadesat/topwindow.htm?1>> .

Acesso em: 27 de mai. de 2013

NERI, AL. **Maturidade e velhice**: Trajetórias individuais e socioculturais. Campinas: Papyrus editora; 2001.

PASCHOAL, S. M. P. **Qualidade de vida do idoso**: construção de um instrumento através do método de impacto clínico. Tese de Doutorado. Faculdade de Medicina da USP. 2004

PASCHOAL, Sérgio Marcio Pacheco. **Qualidade de vida do idoso**: construção de um instrumento de avaliação através do método do impacto clínico. 2004. 263 p. Tese (Doutorado em Medicina) – Faculdade de Medicina, USP, São Paulo, 2004

RENTE, E. da C; OLIVEIRA, M. M. de. **Terceira Idade: a melhor fase da vida?** Belém, 2002.

ROCHA, Elivania Costa de Almeida. **Prática de Atividades Físicas X Saúde do Idoso**. Conteúdo Jurídico, Brasília-DF: 12 dez. 2012. Disponível em: . Acesso em: 10 out. 2013

YASSUDA, M.S. Desempenho de memória e percepção de controle no envelhecimento saudável. In Neri, A. L. & Yassuda, M. S. (Eds.), **Velhice bem-sucedida**: Aspectos afetivos e cognitivos. Campinas, SP: Papyrus, 2004

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-7247-152-7

