

Envelhecimento bem-sucedido: significados atribuídos por mulheres idosas

Successful ageing: meanings attributed by elderly women

Samara Mendes de Sousa¹, Susanne Pinheiro Costa e Silva², Marcelo Silva de Souza Ribeiro³ & Bráulio Nogueira de Oliveira⁴

RESUMO: O estudo objetivou identificar as representações sociais do envelhecimento bem-sucedido para mulheres gerontes participantes de grupos de práticas corporais/atividade física. Trata-se de pesquisa qualitativa, embasada no referencial teórico-metodológico das Representações Sociais, apoiada pela Teoria do Núcleo Central. A pesquisa foi desenvolvida com 24 idosas participantes de dois grupos distintos de atividade física na cidade de Crato-CE. Utilizou-se um formulário estruturado, Teste de Associação Livre de Palavras (TALP) e entrevista. Os dados foram analisados pelo Software Iramuteq, organizados através da análise de similitude, com posterior Análise de Conteúdo. Os resultados revelaram que o envelhecimento bem-sucedido tem dois núcleos centrais: atividade física e alimentação, apoiadas por outros componentes que embasam a adoção de determinados comportamentos para a manutenção da saúde e qualidade de vida. Conclui-se a ancoragem na execução das atividades físicas e na alimentação saudável para a concretização de uma velhice de sucesso, objetivando o grupo como possibilitador da situação positiva de saúde. Com tudo, o envelhecimento bem-sucedido é, então, o que as idosas almejam. Assim, empenham-se para alcançá-lo através de adoção de hábitos de vida mais saudáveis e participação social. Dessa forma, é possível concluir que as idosas, a partir das suas percepções, vivenciam o envelhecimento bem-sucedido, já que têm autonomia preservada e se consideram fisicamente ativas e com o cognitivo preservado.

Palavras-chave: Envelhecimento bem-sucedido; Pessoa idosa; Saúde; Qualidade de vida; Mulher.

¹ Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)

² Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

³ Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF)

⁴ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará – IFCE

ABSTRACT: The study aimed to identify the social representations of successful aging for elderly women participating in body practices/physical activity groups. This is a qualitative research, based on the theoretical-methodological framework of Social Representations, supported by the Central Nucleus Theory. The research was carried out with 24 elderly women participating in two different groups of physical activity in the city of Crato-CE. A structured form, the Free Word Association Test (TALP) and an interview were used. Data were analyzed using the Iramuteq Software, organized through similarity analysis, with subsequent Content Analysis. The results revealed that successful aging has two central nuclei: physical activity and nutrition, supported by other components that support the adoption of certain behaviors to maintain health and quality of life. The anchoring in the execution of physical activities and healthy eating for the achievement of a successful old age is concluded, aiming at the group as an enabler of a positive health situation. With everything, successful aging is, then, what the elderly women crave. For this, they strive to achieve it through the adoption of healthier lifestyle habits and social participation. Thus, it is possible to conclude that the elderly women, based on their perceptions, experience successful aging, since they have preserved autonomy and consider themselves physically active and cognitively preserved.

Keywords: Successful aging; Elderly; Health; Quality of life; Woman.

Introdução

A saúde do indivíduo e da população é afetada por muitos fatores. Como mostram os índices, no passado, as doenças infecciosas transmissíveis predominavam. Entretanto, nas últimas décadas houve uma mudança desse quadro e preponderância de doenças crônicas relacionadas ao estilo de vida (Skýbová et al, 2021).

Envelhecer é um processo natural da vida do ser humano, ocorrendo de forma irreversível e individual. Nesse acontecimento, as habilidades e a saúde podem ser afetadas, sofrendo interferência dos hábitos que as pessoas adotaram ao longo da vida, que podem acelerar ou retardar eventos como o adoecimento (NAHAS, 2017).

Em 2019, as pessoas viveram seis anos a mais que no ano 2000, com média global de mais de 73 anos vividos, enquanto no ano 2000 o tempo de vida era de pouco mais de 67 anos. No entanto, apenas cinco anos desse tempo adicional foram vividos com boa saúde. Ainda que as estimativas confirmem a tendência de crescimento da longevidade e a expectativa de vida aumente, viver bem ainda é uma utopia para a maioria das pessoas idosas (OPAS, 2020).

No que diz respeito ao envelhecimento bem-sucedido, cabe destacar que não há uma definição consensual. Ele é considerado um produto do ambiente e de sistemas que ajudam a promover saúde e vitalidade para todos, utilizando-se também os termos envelhecimento ativo, robusto e saudável para explicar o processo de envelhecer bem (Teixeira & Neri, 2008). Destacam-se três elementos que auxiliam no envelhecer bem-sucedido: evitar doenças, manter altas funções cognitivas e físicas e permanecer engajado com a vida. Sendo um conceito multidimensional, inclui componentes físicos, mentais, sociais, econômicos, culturais e espirituais, entre outros (Friedman, 2020).

No entanto, a maioria das pessoas desenvolverá uma ou mais doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) durante a vida. As DCNT são as condições de saúde que mais causam mortes, além de serem também responsáveis pelo maior número de anos de vida saudáveis perdidos. Entre elas, sobressaem-se as doenças cardíacas, diabetes, acidente vascular cerebral (AVC), câncer de pulmão e doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), as quais foram coletivamente responsáveis por quase 100 milhões de anos de vida saudáveis adicionais perdidos em 2019 (OPAS, 2020).

Paralelamente, a saúde atrela-se diretamente à Qualidade de Vida (QV), relacionando-se com a percepção do indivíduo sobre sua inserção na vida em uma conjuntura multidimensional. Embora a Organização Mundial de Saúde opere a QV pelo completo bem-estar, os determinantes sociais em saúde, pode interferir de maneira

positiva ou não nessa qualidade de vida (Who, 2021). Na Tailândia, um estudo demonstrou que os comportamentos ligados ao estilo de vida, especialmente a realização de atividade física e ingestão de frutas e verduras, mantém relação estritamente satisfatória com o nível de contentamento com a vida entre idosos (Phulkerd et al., 2021). Isso denota que o estilo de vida está associado ao nível de satisfação com a vida e, conseqüentemente, com a saúde e QV.

Os hábitos de vida saudáveis adotados pelos sujeitos ao longo da vida contribuem para um envelhecimento bem-sucedido. Deles decorrem a prática de atividade física, alimentação saudável e lazer, entre outros. Tais práticas de cuidado ajudam a diminuir os elevados índices de DCNT, além de depressão e ansiedade, que comumente afetam pessoas idosas pela diminuição da autonomia, funcionabilidade, solidão e comprometimento da saúde (Gomes, 2021).

Para que haja melhora da QV, bem-estar e saúde de pessoas idosas é preciso potencializar o nível de atividade física, melhorar a alimentação e ofertar espaços que garantam o estabelecimento de vínculos e convívio social, no contexto do lazer, estimulando a vivência crítica e criativa, entre muitas outras possibilidades (Brito et al., 2019).

Diante da crescente demanda de atenção à saúde da população idosa para a melhoria da sua QV, os grupos operativos aliados à prática de atividade física e educação em saúde são propostas que corroboram com a inovação do cuidado ao geronte. A busca deste pelo serviço aumenta a cada dia, tornando-se uma opção eficaz pelo custo/benefício e eficiência dos resultados obtidos. Estes grupos são reconhecidamente efetivos para o envelhecer qualificado, sendo a adesão dos idosos fortalecida pelos benefícios físicos, sociais e emocionais observados a partir de tal participação (Lima et al., 2020).

Nesse interim, buscou-se compreender os fatores relacionados ao envelhecimento ativo e saudável nas representações de mulheres idosas. Para tanto, utilizou-se a perspectiva das representações sociais, entendidas enquanto conceitos partilhados socialmente por grupos de pessoas inseridas em determinados contextos sócio-históricos. Estas percepções são compartilhadas através da comunicação e estão relacionadas às experiências pelas quais as pessoas envolvidas passaram, assim como ao conhecimento prévio que elas possuem (Moscovici, 2017). Destarte, objetivou-se identificar as representações sociais do envelhecimento bem-sucedido para mulheres gerontes participantes de grupos de práticas corporais/atividade física.

Método

Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa, de cunho descritivo-exploratório no qual empregou-se como referencial teórico-metodológico a Teoria das Representações Sociais - TRS (Moscovici, 2012). Para melhor compreensão do objeto de estudo, optou-se pela abordagem estrutural da Teoria do Núcleo Central (TNC), proposta por Jean-Claude Abric (2001), uma teoria utilizada para complementar a TRS que possibilita analisar o conteúdo e a organização interna das representações (Donato et al., 2017).

A pesquisa foi realizada no município de Crato-CE. Participaram 24 mulheres acima de 60 anos, cadastradas em dois grupos de práticas corporais/atividade física para pessoas idosas, desde que o frequentassem há, pelo menos, três meses. Excluíram-se idosas com déficit cognitivo, mensurado a partir do Mini Exame do Estado Mental (MEEM). Destaca-se que embora não tenha havido limitações no que tange ao gênero, o público participante dos referidos grupos é 100% feminino, o que limitou a amostra neste aspecto.

O grupo 1 surgiu no contexto da Atenção Básica, mediante a iniciativa de um Profissional de Educação Física e discentes da Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva, após aproximações com o território. A idealização do projeto ocorreu pela necessidade da oferta de atividades físicas e educativas que estimulassem a adoção de hábitos de vida saudáveis, favorecendo a mudança do cenário epidemiológico local no qual prevalecem as DCNT em idosos, com destaque para o sobrepeso e a obesidade. A implantação do grupo se deu no ano de 2018 (Sousa et al., 2020). Deste grupo, participaram da pesquisa 15 idosas.

O grupo 2 nasceu com um projeto de extensão vinculado a uma universidade pública local, vinculado ao curso de Educação Física. Busca proporcionar aos indivíduos acima de 60 anos residentes em um determinado bairro e áreas próximas diferentes práticas de atividade física. Teve início em setembro de 2014, com atividades duas vezes por semana (Aquino, 2021). Das participantes deste estudo, 9 mulheres eram frequentadoras do grupo 2.

Os referidos grupos buscam ofertar atividades físicas para a população idosa, atuando na promoção, prevenção e reabilitação da saúde, estimulando a adoção de um estilo de vida saudável que venha a contribuir para melhoria da QV e envelhecimento bem-sucedido, bem como instigar a participação social. Desenvolvem ações em bairros distintos da cidade, com práticas corporais/atividade física duas vezes por semana.

A abordagem às possíveis participantes ocorreu nos dias de atividades dos grupos, de forma que todas foram convidadas e, para quem aceitasse, prosseguiu-se com a marcação de horário para a entrevista. Inicialmente foi utilizado o questionário para avaliação cognitiva (MEEM), que aferiu domínios como orientação espacial, temporal, memória imediata e de evocação, cálculo, linguagem-nomeação, repetição, compreensão, escrita e cópia de desenho. Após sua interpretação, prosseguia-se (ou não) com a

aplicação dos instrumentos. Apenas uma pessoa apresentou escore menor que o recomendado (24 pontos) e, por isso, não foi incluída.

A participação, bem como o aceite, foi documentada através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), de acordo com as instruções da Resolução nº 466/12, do Conselho Nacional de Saúde para pesquisas com seres humanos. Neste artigo, cada participante (P) é identificada por um número ordinal (P1 a P24), garantindo o anonimato. Ressalta-se que o estudo foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (Parecer 5.127.228).

A coleta das informações ocorreu através da aplicação de um formulário contendo questões quanto a caracterização sociodemográfica. Em seguida, foi realizada o teste de associação livre de palavras (TALP), por meio do qual as entrevistadas evocavam cinco termos para os estímulos “envelhecimento ativo” e “envelhecimento saudável”, justificando as duas primeiras evocações. Todo o conteúdo foi gravado em aparelho de áudio e posteriormente transcrito.

Foram identificadas cento e vinte palavras para cada um dos termos indutores provenientes do TALP. Estas foram organizadas em uma matriz decodificada pelo software Iramuteq através da análise de similitude que, por sua vez, possibilita a identificação das coocorrências entre as palavras, indicando a conexidade entre elas (Camargo & Justo, 2013). A análise interpretativa dos dados sistematizados pelo software Iramuteq, bem como dos discursos, foi realizada através da Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2017).

Resultados

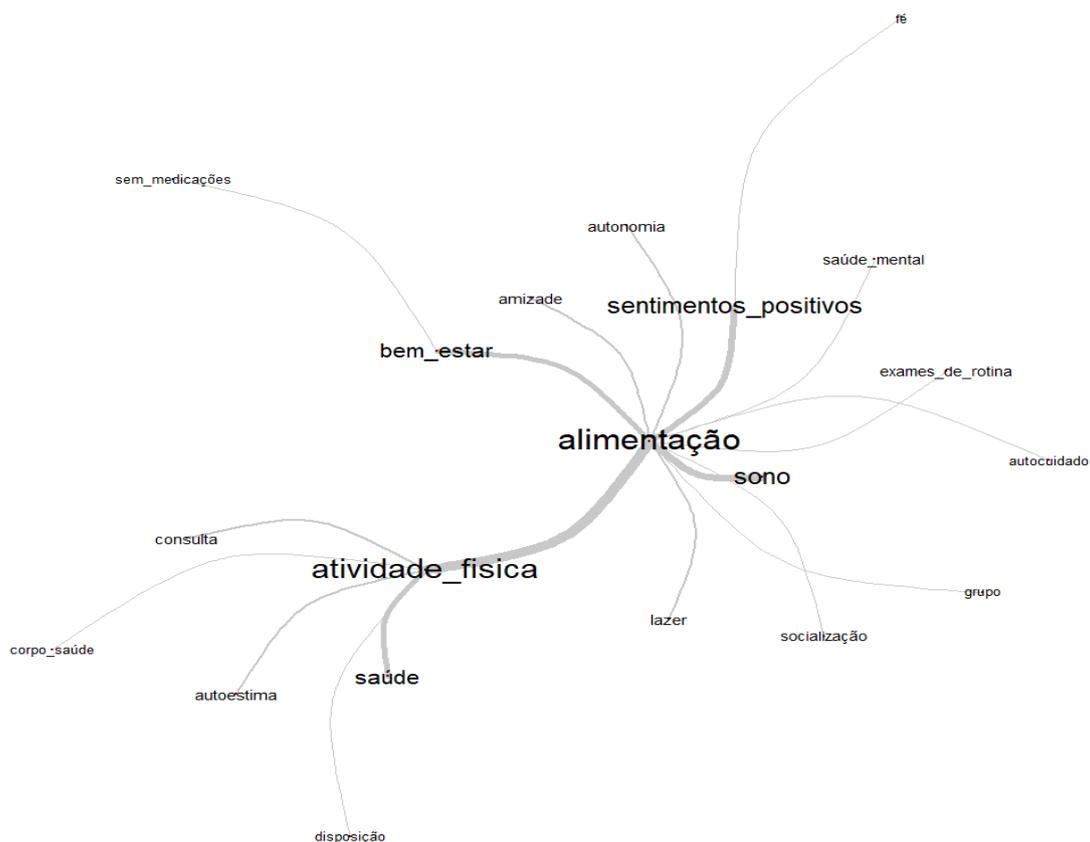
A faixa etária das participantes situou-se entre 60 e 86 anos, com média de 71 anos. No que tange à escolaridade, aproximadamente 55% estudaram apenas até o ensino

fundamental. Destaca-se que 66,7% das idosas referiram ter alguma doença crônica, com primazia da Hipertensão e/ou Diabetes.

Conforme se observa na figura 1, no que concerne às representações do envelhecimento bem-sucedido, a árvore máxima de similitude do corpus evocado pelas idosas revelou a existência de dois termos principais Alimentação e Atividade física. O primeiro elemento estabelece relação com sono, bem-estar, sentimentos positivos e lazer, entre outros.

Figura 1

Árvore de elementos referentes às representações sociais de idosas acerca do envelhecimento bem-sucedido. Crato (CE), Brasil, 2022.



Por sua vez, o elemento Atividade física se liga mais diretamente com o termo saúde, referindo-se aos ganhos alcançados através da prática de tais atividades. Isso denota, também, certa preocupação com o aparecimento de algumas doenças na fase da

velhice, significando que as práticas corporais são consideradas uma iniciativa para evitar possíveis limitações e fragilidades, as quais interferem na qualidade de vida, que deve ser preservada, possibilitando a autonomia.

Observa-se que os termos de destaque “alimentação” e “atividade física” conectam-se fortemente entre si e com os demais elementos da árvore, o que ratifica que as representações construídas e compartilhadas socialmente são demasiadamente influenciadas por estas duas ideias. Isso significa que para estas mulheres, o envelhecimento bem-sucedido é persuadido por fatores diversos, especialmente os citados, os quais intervêm na saúde e na qualidade de vida/bem-estar, estando o lazer mais periféricamente localizado.

Deste modo, o envelhecimento bem-sucedido é representado como um sinônimo de saúde estável, de maneira que reflita o cuidado individual e adoção de hábitos de vida mais saudáveis, principalmente relacionados à alimentação adequada e prática de atividades físicas, os quais contribuem para a promoção da saúde e prevenção de doenças, como também das complicações quando estas já estiverem instaladas. Os trechos a seguir, retirados dos discursos acerca da justificativa para os 2 primeiros termos evocados, detalham melhor tais ideias.

A atividade física traz mais qualidade de vida, todos deveriam fazer porque só faz bem. Eu busco manter a minha saúde e por isso eu faço as atividades do grupo, faço caminhada, tomo a medicação... e a alimentação também é muito importante! (P2, 79 anos).

A atividade física traz paz, tranquilidade e saúde. A ginástica do grupo ajuda na minha saúde e minha filha controla a minha alimentação. Assim, eu me considero uma pessoa saudável porque estou bem e com saúde. A minha qualidade de vida está muito boa agora fazendo atividade física; está ainda melhor porque eu me preocupo muito para não adoecer (P6, 86 anos).

Eu tento manter minha saúde; eu vou regularmente ao médico, estou fazendo essas atividades físicas e procuro muito me esforçar. Eu faço meu trabalho para ter

qualidade de vida e ter saúde. Eu busco me aproximar dos meus filhos e fazer tudo que eles mandam. Eu me ajudo, entende? Eu faço o que o médico mandar! (P8, 73 anos).

É possível inferir através dos trechos que, apesar de entenderem a importância de cuidar da saúde, isto parece só ocorrer quando a velhice chega, como é enfatizado na fala de uma das participantes: “a atividade física contribui para um envelhecimento saudável, no entanto a prática dela bem como outros cuidados de saúde devem ser levados em consideram desde jovem, para quando velho, sentir-se melhor, mais ativo” (P.8, 60 anos).

As modificações geralmente são sugeridas por profissionais de saúde ou familiares, provenientes do diagnóstico de comorbidades. Assim, a preparação para o envelhecimento bem-sucedido não é algo praticado ao longo da vida, mas apenas quando percebem a necessidade em decorrência de alguma adversidade.

Os elementos sono, bem-estar e sentimentos positivos reforçam pontos importantes que, costumeiramente, aparecem em desalinho no grupo geronte. Os cuidados adotados traduzem-se no equilíbrio das funções orgânicas, de acordo com o compartilhamento dos saberes das participantes, ocasionando bem-estar. A saúde mental, ainda, é beneficiada por tais fatores, permitindo que o envelhecer seja com sucesso, desde que haja efetividade nestes cuidados. Adiante, alguns recortes auxiliam neste entendimento.

Pra ter um envelhecimento bem-sucedido tem que tomar alguns cuidados. A atividade física, por exemplo, está diretamente relacionada com a qualidade de vida. Quando fazemos atividade física, o corpo fica mais saudável, a gente dorme bem, sente menos dores e fica mais animada para o dia a dia (P9, 67 anos).

Depois que comecei a me cuidar, durmo bem, emagreci um pouco... me sinto bem! Eu faço caminhada, faço as atividades físicas do grupo, danço e como pouco (P10, 68 anos).

A gente fica mais conversador quando envelhece. Consegue se comunicar melhor... e quando vai fazer exercício é mais ainda, porque tem mais saúde, sente menos dores e dorme bem também (P24, 77 anos)

Eu me sentia tão pra baixo e agora me deu ânimo, força, coragem. Eu acredito que todas as pessoas fiquem assim quando se cuidam, fazem atividade física e se alimentam melhor (P11, 68 anos).

Cabe destacar, ainda, que todos estes cuidados para um envelhecimento bem-sucedido foram impulsionados quando da inserção das mulheres nos grupos para atividades físicas nos quais estavam inseridas. Em suas falas, foi perceptível durante as entrevistas que as atividades desenvolvidas nestes espaços foram consideradas importantes devido a oportunidade de aprendizado proporcionada, ampliando habilidades, oportunidades e interações sociais

Participo do grupo desde 2018 e muita coisa mudou na minha vida pra melhor depois que eu entrei nele, principalmente porque me sinto melhor fisicamente (P15, 67 anos).

Eu tava passando por um momento muito triste com a perda da minha filha e acabei sendo chamada pra cá. Depois disso, tudo mudou! Muita coisa mudou na minha vida depois que entrei no grupo: eu tenho saúde! Meus irmãos todos têm diabetes e pressão alta, só eu e minha irmã, que também participa das atividades físicas, não temos diabetes nem pressão alta! (P16, 60 anos).

Faz 6 meses que eu participo do grupo e foi muita mudança de lá pra cá. Depois que entrei nele, meu emocional mudou e meu corpo físico, esse nem se fala... (P17, 70 anos)

Em suma, no que tange às representações do envelhecimento bem-sucedido para idosas participantes de um grupo de atividades físicas, elas ancoram-se majoritariamente nestas atividades, bem como na alimentação adequada como elementos centrais que

possibilitam o sucesso da velhice. Ao auxiliarem no sono, na saúde e sociabilidade, estas atividades físicas contribuem para a qualidade de vida. Desse modo, as participantes objetivaram o grupo em que estão inseridas como possibilitador de uma transformação na vida e no corpo biológico, trazendo o ideário de um futuro sem fragilidades e perdas, mantendo a funcionalidade. O envelhecimento bem-sucedido é, então, o que almejam, empenhando-se para tal através dos fatores descritos, assim como é algo que vivenciam, já que sua autonomia parece estar preservada.

Discussão

A partir da análise referente às representações sociais das idosas acerca do envelhecer bem-sucedido, nota-se a percepção da necessidade de cuidados com o corpo, especialmente através dos exercícios físicos e da alimentação saudável, o que de acordo com Silva et al. (2019) é, de certa forma, esperado, já que idosas fisicamente ativas geralmente apresentam melhor adequação da composição corporal, embora não haja relação direta com o consumo alimentar.

As idosas participantes do estudo pertencentes ao grupo 1, são acompanhadas por uma nutricionista residente em saúde coletiva vinculada a UBS que atende as participantes. Existe um acompanhamento individual nutricional clínico, caso haja necessidade, e dentro do grupo existe orientações nutricionais associados com a prática de atividade física. No grupo 2, acontecem momentos pontuais sobre orientações gerais no que diz respeito a alimentação saudável.

São diversas as variáveis que denotam o sucesso na velhice. Dentre elas, qualidade de vida, nível de atividade física realizada e satisfação com a vida, entre outras, compõem os critérios para alcançá-lo (Alexandre et al., 2022). Como se pode observar, as representações das participantes expressam que elas consideravam ter alcançado tal sucesso, já que a situação de saúde e a QV pareciam equilibradas.

Esta percepção é fundamental para planejar o cuidado. Deve-se considerar que o envelhecimento bem-sucedido não é sinônimo unicamente de ausência de doenças. Incluem dimensões psicológicas, sociológicas e espirituais, devendo considerar o significado do bem-estar. A autopercepção da pessoa idosa é um fator central para diagnosticar adequadamente às necessidades dos usuários dos serviços de saúde, além permitir a seleção conjunta de intervenções apropriadas para o alcance dos resultados esperados para cada indivíduo idoso (Rocha et al., 2021).

Já Gallardo-Peralta e Sánchez-Moreno (2019) apontam que os domínios mais associados ao envelhecimento bem-sucedido são satisfação com a saúde, com as relações sociais, com a segurança futura e com as experiências espirituais e religiosas. Também é notório que as mulheres avaliam melhor o seu próprio envelhecer. Neste estudo, observou-se que os grupos de atividades físicas para pessoas idosas selecionados não contavam com a participação de homens, o que pode explicar, de certa maneira, o fato delas serem mais otimistas com a própria velhice.

Paradoxalmente, depreende-se que o cuidar da saúde para as mulheres, que geralmente estão mais atentas a tais questões, surge mais comumente com os problemas que decorreram do envelhecimento, como se esta fase despertasse certa inquietação (Silva & Menandro, 2014). Possivelmente, a noção de que o corpo, ao envelhecer, está mais suscetível à diminuição da funcionalidade influencia nesta preocupação, ocasionando a busca por ações que evitem danos.

Algumas alterações e perdas graduais nas reservas fisiológicas que ocorrem ao longo do tempo no organismo multicelular acarretam diminuição orgânica e funcional, não decorrente propriamente de doenças. Desse modo, muitas mudanças envolvem o processo de envelhecimento. Dentre elas, as modificações fisiológicas, pela qual ocorrem perdas naturais das capacidades físicas, como a diminuição da força, flexibilidade,

velocidade, volume de oxigênio, massa óssea (osteopenia), além da redução na massa muscular (sarcopenia). Alguns mecanismos aumentam, ainda, a incidência de doenças neurodegenerativas, cardiovasculares e câncer (Bauer & Estrela, 2017).

Nessa fase, também ocorre o aumento da gordura corporal e o aumento/probabilidade de aparecimento de patologias decorrentes das mudanças citadas. Exemplos delas são as DCNT (Pessi et al., 2019). Duas das mais comuns nessa fase da vida (diabetes e hipertensão) foram altamente prevalentes nas participantes, exigindo delas cuidados mais diretos e uso de medicamentos e acompanhamento por profissionais de saúde.

Tais ocorrências, incluindo os aspectos psicossociais que envolvem, podem ser intensificadas em decorrência de um envelhecimento que os sujeitos não têm uma qualidade de vida e saúde favorável para um envelhecimento bem-sucedido, no qual ocorre a dificuldade de satisfazer as próprias necessidades, perda da autonomia, isolamento social devido a fragilidade nos vínculos socioafetivos e comorbidades, entre outras questões que, associada a fatores extrínsecos, comprometendo a qualidade de vida. Em muitos casos, o ser humano tem deixado os cuidados com a saúde para a fase da velhice. Cabe destacar que as mudanças no estilo de vida não devem ser feitas proteladas e os cuidados devem ser iniciados ainda durante a juventude, como alimentação equilibrada, exercícios e visitas regulares a profissionais de saúde (Pessi et al., 2019).

Nesse sentido, a boa alimentação é um fator importante enquanto determinante de saúde. Do contrário, pode desencadear doenças, atuando como agravante para saúde e QV de idosos. Cabe destacar que os comportamentos alimentares de idosos ao longo da vida são influenciados pelo local onde vivem, a cultura e o ambiente familiar onde estão inseridos (Parente et al., 2018).

As representações de “comer bem” para as idosas, envolve abdicar de alimentos gordurosos, doces e massas, por considerarem ser prejudiciais à saúde. Alimentos com esse perfil, na percepção das idosas, contribui no ganho de peso corporal, elevação da pressão arterial, diabetes entre outras comorbidades.

Entretanto, é comum observar consumo nutricional insuficiente e alta prevalência de excesso de peso, mesmo em idosos praticantes de atividade física. Sabe-se que a ingestão proteica adequada é de grande relevância para a fisiologia do corpo humano (Silva et al., 2019). Isto posto, as participantes selecionadas confiavam que suas atitudes alimentares seguiam às orientações médicas, buscando manter a disciplina exigida tanto pela velhice quanto pelos excessos cometidos ao longo da vida que acarretaram algum dano. Assim, afirmaram manter hábitos mais saudáveis, os quais se aliavam a outros cuidados para garantir a manutenção da saúde.

A prática da atividade física, por exemplo, proporciona alguns benefícios que se manifestam de diferentes formas na vida das pessoas, refletindo até mesmo na melhora do sono. A má qualidade deste pode acarretar prejuízos à cognição, diminuindo a QV e lesando a saúde, concentração, memória, estresse e piora na velocidade de respostas (Damacena et al., 2020).

Por outro lado, o exercício físico ainda é compreendido entre equipes de saúde e sociedade numa perspectiva puramente biomédica. Urge perceber que tais práticas, sejam elas desenvolvidas individualmente ou em grupos, atuam nas subjetividades dos seus praticantes, podendo estar associada ao desempenho das atividades da vida diária antes comprometidas, mobilidade, aceitação da aparência física e como instrumento de interação social (Maciel, 2018; Nascimento et al., 2018).

No que diz respeito a outros fatores que atrelaram ao envelhecimento ativo e saudável, às ideias expostas parecem sofrer grande influência da participação nos grupos.

O bem-estar relatado e que proporciona maior satisfação com a vida, influenciando na saúde e QV das idosas, em muitos casos só passou a ocorrer quando houve a inserção no grupo. Isto, por sua vez, além de permitir acesso ao conhecimento em saúde, favoreceu o convívio social. Nesse interim, a objetivação ocorreu por meio da imagem dos grupos como possibilitadores de um envelhecimento positivo.

Os grupos de convivência para pessoas idosas caracterizam-se como espaços sociais e de interação, permeado pela cooperação entre equipes, atividades pedagógicas de promoção da saúde e autonomia (Santos & Schoffen, 2018). Para além, a inserção das participantes nestes grupos proporcionou, ainda, o resgate da autoestima, levando-as a se sentirem bem consigo mesmas.

Diante do exposto, é necessário refletir sobre a importância de compreender as representações envoltas em diversos aspectos do envelhecimento. Não se deve focar apenas nos aspectos biológicos e epidemiológicos, mas considerar a pessoa idosa enquanto ser social e subjetivo.

Disso decorre que, apesar de muitas das participantes terem sido encaminhadas para o grupo pelas equipes de saúde do território de referência devido as suas comorbidades, os discursos expressos ressaltam o envelhecimento bem-sucedido como algo que extrapola aspectos biológicos. Entendem as práticas desenvolvidas como métodos de cuidado em várias áreas da vida, que vão desde a melhora da autoestima, sono e saúde até a interação social, estabelecimento de vínculos e estreitamento de laços de amizade, diminuindo a solidão e tornando-as mais satisfeitas com a vida, permitindo que o envelhecer seja, até onde podem julgar, bem-sucedido.

Considerações finais

A análise das coocorrências permitiu verificar a forma como os atores sociais (mulheres idosas) representaram socialmente o envelhecimento bem-sucedido, associando-a tanto à prática de atividades físicas quanto a uma alimentação balanceada, que leva a diversos benefícios segundo as participantes.

As falas das idosas revelaram a importância dos grupos de práticas corporais/atividade física têm para as mesmas. Tais grupos são representados pelas idosas enquanto espaços de desenvolvimento, manutenção e/ou aprimoramento das práticas sociais, que contribuem para que essas idosas exerçam seu papel de cidadãs protagonistas dos espaços de convivência e se sintam parte da sociedade onde utilizam das suas potencialidades.

Conclui-se a ancoragem na execução das atividades físicas e na alimentação saudável para a concretização de uma velhice de sucesso, objetivando o grupo como possibilitador da situação positiva de saúde. Com tudo, o envelhecimento bem-sucedido é, então, o que as idosas almejam. Assim, empenham-se para alcançá-lo através de adoção de hábitos de vida mais saudáveis e participação social. Dessa forma, é possível concluir que as idosas, a partir das suas percepções, vivenciam o envelhecimento bem-sucedido, já que têm autonomia preservada e se consideram fisicamente ativas e com o cognitivo preservado.

A efetivação deste trabalho pela Teoria das Representações Sociais permitiu aprofundar, através dos métodos de análise adotados, os elementos coadjuvantes das representações. Assim, pode-se evidenciar a autoavaliação das idosas como sendo a sua velhice ativa, a partir da realização destas atividades, as quais geram satisfação, independência, autonomia e saúde. Percebeu-se os grupos para atividades físicas como importante aliados no envelhecimento com qualidade de vida, atuando adicionalmente

para a inserção social e estreitamento de vínculos, além do compartilhamento de saberes e troca de experiências. Destaca-se ainda que a velhice ativa e saudável permite que a mulher mantenha sua autonomia, cuidando de si e conservando a independência.

Espera-se fornecer subsídios para o debate e reflexão acerca das práticas dos profissionais de saúde frente à pessoa idosa, no que diz respeito esta enquanto um ser biopsicossocial, não se detendo às informações puramente biológicas. Além disso, sugere-se novas investigações sejam realizadas para que possam ampliar o número de participantes, incluindo também homens idosos, suas famílias e setores envolvidos com questões gerontológicas

Referências

- Abric, Jean-Claude. Las representaciones sociales? Aspectos teóricos. (2001). In: ABRIC, JeanClaude (Org.). *Prácticas sociales y representaciones*. Tradução de José Dacosta Chevrel y Fátima Flores Palacios. Mexico: Ediciones Coyoacán; Ambassade de France- ccc IFAL, p. 11-32.
- Alexandre, F.M., de Paula, A.C., da Fonseca-Silva, C.F., de Albuquerque, L.R., de Lima Pastre, T. G. F., de Oliveira, V., y Vagetti, G. C. (2022). Instrumentos de identificação do Envelhecimento Bem-Sucedido em pesquisas com Idosos Ativos: uma revisão sistemática. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 14(3), 1-14.
- Aquino, P.C.S. *A promoção da pratica de exercício físico para idosas participantes do projeto de extensão universitária mais vida durante a pandemia da covid-19 (2020-2021)*. (2021) [Trabalho de Conclusão de Curso]. Universidade Regional do Cariri – URCA.
- Bardin L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70; 2017.
- Brito, B. T. G., Tavares, G. H., Polo, M. C. E., & Kanitz, A. C. (2019). Lazer, atividade física e comportamento sedentário de idosos participantes de um grupo de aconselhamento. *Rev. bras. Ci. e Mov* 27(2), 97-109.
- Bauer, M.C., & Estrela, A.L. (2017). Healthy aging and physical activity: a systematic review on the effects of exercise on cardiovascular diseases. *Sci Med*, 27(1), ID25837.
- Camargo, B. V., & Justo, A. M. (2013). IRAMUTEQ: um software gratuito para análise de dados textuais. *Temas em psicologia*, 21(2), 513-518.
- Damacena, G., Oliveira, E.S.A., Lopes, L. C. C. (2020). Efeitos da atividade física na melhora do sono de idosos. *International Journal of Movement Science and Rehabilitation* doi.org/10.37951.2674-9181.2020v2i1.p25-33.

- Donato, S., Ens, R., Favoreto, E., & Pullin, E. (2017). Abordagem estrutural das representações sociais: da análise de similitude ao grupo focal, uma proposta metodológica. *Revista Educação E Cultura Contemporânea*, 14(37).
- Friedman, S. M. (2020). Lifestyle (Medicine) and Healthy Aging. *Clinics in geriatric medicine*, 36(4), 645–653. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2020.06.007>.
- Gallardo-Peralta, Lorena Patrícia e Sánchez-Moreno, Esteban. (2019). Envelhecimento bem-sucedido e bem-estar pessoal entre idosos chilenos indígenas e não indígenas. *Aquichan*, 19 (3), e1939. <https://doi.org/10.5294/aqui.2019.19.3.9>
- Gomes, A. P., de Brito Lopes, G. H., & de Oliveira Alvim, H. G. (2021). A importância da orientação da equipe multidisciplinar, sobre manter hábitos de vida saudáveis. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, 4(9), 27-37.
- Lima, A. P. de., Giacomazzi, R. B., Scortegagna, H. de M., & Portella, M. R.. (2020). Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física. *Revista Brasileira De Ciências Do Esporte*, 42. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2019.02.001>
- Maciel, M. G., Saraiva, L. A. S, Martins, J. C de O., & Vieira Junior, P. R., (2018). A humanização da atividade física em um programa governamental: um olhar necessário. *Interface – Comunicação, Saúde, Educação*, 22 (Interface Botucatu) <https://doi.org/10.1590/1807=57622017.0238>.
- Moscovici S. (2012). *A psicanálise, sua imagem e seu público*. Tradução de Sonia Furhmann. Vozes.
- Moscovici, S. (2017). *Representações Sociais: investigações em Psicologia Social*. P. A. Guareschi (Trad.). Vozes.
- Nahas, M. V. (2001). Atividade física, saúde e qualidade de vida. *Londrina: Midiograf*, 3, 278.

- Nascimento, T. D., Carile, N. S., Andrade, R. M., Rosa, F. de O., Rodrigues, F., Duarte Palma, D., & Costa Amaral, P. (2018). Avaliação da qualidade de vida em praticantes de exercícios. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, 10(2), 1-12.
DOI: [10.3895/rbqv.v10n2.8049](https://doi.org/10.3895/rbqv.v10n2.8049).
- Organização Panamericana de Saúde. (OPAS) (2020) OMS revela principais causas de morte e incapacidade e em todo o mundo entre 2000 e 2019.
- Parente, A. M. D. E. G., Pereira, A. M. G. R., & Mata, M. A. (2018). Estado nutricional e Nível de Independência em pessoas idosas. *Acta Portuguesa de Nutrição*, 12, 18-25.
- Pessi, R., Pissaia, L. F., Costa, A. E. K., & Schossler, B. (2019). Qualidade de vida na terceira idade: confecção da caixa de organização de medicamentos para idosos com doenças crônicas não transmissíveis Research, *Society and Development*, 8(1).
- Phulkerd, S., Thapsuwan, S., Chamrathirong, A., & Gray, R. S. (2021). Influence of healthy lifestyle behaviors on life satisfaction in the aging population of Thailand: a national population-based survey. *BMC public health*, 21(1), 43.
<https://doi.org/10.1186/s12889-020-10032-9>.
- Rocha, F. C., Peixoto Neto, N. P., Andrade, G. F., Carneiro, J. A., & Costa, F. M. da. (2021). Fatores associados à piora da autopercepção de saúde em idosos: estudo longitudinal. *Rev. bras. geriatr. geronto.*, 24(4). <https://doi.org/10.1590/1981-22562021024.21021>.
- Santos, W.L.; & Schoffen, L. L. (2018). A importância dos grupos de convivência para os idosos como instrumento para manutenção da saúde. *Rev. Cient. Sena Aires*, 7(3), 160-70.
- Silva, S. P. C. e., & Menandro, M. C. S.. (2014). As representações sociais da saúde e de seus cuidados para homens e mulheres idosos. *Saúde E Sociedade*, 23(2).
<https://doi.org/10.1590/S0104-12902014000200022>.

Skýbová, D., Slachtová, H., Tomášková, H. Dalecká, A. & Madar, R. (2021) Risk of chronic diseases limiting longevity and healthy aging by lifestyle and socio-economic factors during the life-course – a narrative. *Medycyna Pracy*, 72(5), 535–548. <https://doi.org/10.13075/mp.5893.01139>.

Sousa, N., Teixeira, C. L. L., Dutra, M.C.G., Neto, J. A. & Silva, H.M. (2020). O Profissional de Educação Física e a Experiência da Criação de um Grupo de Práticas Corporais na Atenção Básica. In M. Antônio M. (Coord.) *Entrelaces do SUS Saberes, Fazeres e cuidado em Saúde*. Edições UVA. Sobral. (p. 37-48). Doi: 10.35260/87429199p.37-48.2020

Teixeira, I. N. D. O., & Neri, A. L. (2008). Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida. *Psicologia USP*, 19(1). <https://doi.org/10.1590/S0103-65642008000100010>.

World Health Organization (WHO). (2021). WHOQOL: *Measuring Quality of Life*. <https://www.who.int/tools/whoqol> World Health Organization. Word report on vision.