



## **AValiação DOS CENTROS DE CONVIVÊNCIA DE IDOSOS NA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA**

**Moniele Tavares Ferreira da Silva<sup>1</sup>, Reinan Tiago Fernandes dos Santos<sup>1</sup> e Marcelo Moizinho Oliveira<sup>2</sup>**

**1**Licenciandos em Química - IFMA – UAB – Campus Monte Castelo. e-mail: moniele-tavares@hotmail.com

**2**Professor-pesquisador - DAQ - IFMA - Campus Monte Castelo. e-mail: marcelo@ifma.edu.br

**Resumo:** O crescimento da população idosa é um fenômeno mundial e, no Brasil, as modificações ocorrem de forma radical e bastante acelerada. As projeções mais conservadoras indicam que, em 2020, o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos, com um contingente superior a 30 milhões de pessoas. Este trabalho tem como objetivo analisar a melhora da qualidade de vida dos idosos que frequentam os CCIs no município de Caxias, assim como avaliar os efeitos na saúde dos idosos que participam das atividades. Esta pesquisa é do tipo qualitativa, é classificada como pesquisa descritiva, que visa descrever as características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis. Envolve o uso de técnicas padronizadas de coleta de dados: questionário e observação sistemática. Quanto aos procedimentos técnicos é classificada como pesquisa de levantamento no qual envolve a interrogação direta das pessoas cujo comportamento se deseja conhecer. O método utilizado é do tipo exploratório descritivo. A coleta de dados será realizada baseada na documentação direta, por meio de entrevistas e questionários. Dentre os seis centros iniciou-se pelo bairro Pirajá. Dos cinco idosos entrevistados as respostas foram praticamente as mesmas: “ Houve uma melhora significativa na nossa qualidade de vida”. Segundo eles há muitos benefícios tanto na saúde quanto nos aspectos pessoais. Além disso, afirmaram ainda que por meio das atividades desenvolvidas eles conseguem ocupar a mente e aprender algo diferente ou até mesmo aperfeiçoar técnicas já aprendidas. Constatou-se que houve uma melhora significativa na qualidade de vida destes anciãos e que as atividades educativas fornecem um amplo aprendizado a cada membro. Além disso, percebeu-se também que houve um impacto relevante na saúde dos mesmos, pois as atividades físicas desenvolvidas estimulam os músculos e melhoram o condicionamento físico.

**Palavras-chave:** avaliação, CCI, qualidade de vida

### **1. INTRODUÇÃO**

Os BRICs, Brasil, Rússia, Índia e China são considerados países emergentes, países estes que caminham para o desenvolvimento. Em passos ainda lentos, o Brasil já se destaca como um dos países que tem grande importância no mercado mundial. A educação, a saúde e a qualidade de vida da população em geral melhoraram e isso contribuiu para a formação de pessoas mais conscientes com capacidade crítica mais apurada.

“O envelhecimento populacional é, hoje, um proeminente fenômeno mundial. Isto significa um crescimento mais elevado da população idosa com relação aos demais grupos etários. No caso brasileiro, pode ser exemplificado por um aumento da participação da população maior de 60 anos no total da população nacional de 4% em 1940 para 8% em 1996. Além disso, a proporção da população “mais idosa”, ou seja, a de 80 anos e mais, também está



aumentando, alterando a composição etária dentro do próprio grupo, isto é, a população considerada idosa também está envelhecendo”. (CAMARANO et. al. 1997).

Hoje, vive-se em uma realidade totalmente diferente, a média de filhos por casal não ultrapassa dois filhos e isso devido aos custos e despesas adicionais. Portanto, com o índice de natalidade diminuída, a pirâmide inverte-se ou pelo menos estreitou a base e se mantém razoavelmente constante ao longo da pirâmide.

“O crescimento da população idosa é um fenômeno mundial e, no Brasil, as modificações ocorrem de forma radical e bastante acelerada. As projeções mais conservadoras indicam que, em 2020, o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos, com um contingente superior a 30 milhões de pessoas”. (CARVALHO; GARCIA, 2003)

Com isso, o número de idosos aumentou e os gastos com previdência social bem como clínicas especializadas em cuidar do bem estar da terceira idade também cresceu. É nesse contexto que os centros de convivência de idosos aparecem, contribuindo com a melhora da qualidade de vida da população que se enquadra nesta faixa etária.

A busca por melhores condições de saúde é referendada, pelos entrevistados deste estudo, como uma das razões que os levam a participar de grupos da terceira idade. O sentimento de solidão, inutilidade, incapacidade e desesperança permeiam a vida da pessoa idosa. Buscando amenizar estes sentimentos, os idosos são estimulados a frequentar grupos de terceira idade, pois estes oferecem espaço para compartilhar suas vivências. Os Centros de Convivência de Idosos, os chamados CCIs, estão distribuídos por todo território brasileiro tem como intuito proporcionar uma melhora na qualidade de vida desses idosos. Além disso, incentiva a prática de atividades que na maioria das vezes colaboram com a alegria e o bem estar geral dos mesmos.

“Inserem-se, assim, os grupos de convivência, no centro desta investigação, que propicia formas de aponderamento de cidadania para o cotidiano de seus participantes através de uma reflexão do seu entorno sociocultural e suscita mecanismos individuais e coletivos para ações de intervenção na velhice. Esses grupos foram idealizados com objetivos, atividades e propostas diferenciadas, com espaços para o lazer, a sociabilidade, a cultura e a construção de uma consciência de cidadania”. (COSTA e CAMPOS, 2003).

Tendo em vista o aumento da população idosa na cidade de Caxias, é de extrema importância analisar a influência dos Centros de Convivência de Idosos na qualidade de vida desses anciãos. Com o desenvolvimento dessa pesquisa será possível avaliar a importância dos CCIs na vida dessas pessoas, podendo assim incentivar a criação de outros CCIs no município de Caxias.

Diante disso, pode levantar duas questões norteadoras são elas: Existe alguma melhora na qualidade de vida dos idosos que frequentam os CCIs no município de Caxias? E quais os efeitos na saúde dos idosos que participam das atividades desenvolvidas pelos CCIs?

Com o desenvolvimento dessas atividades tais como: natação, massagens, passeios, palestras e confecção de adereços natalinos. É bem provável que os idosos que participam dessas atividades melhoram o seu condicionamento físico, diminuindo o sedentarismo. Além disso, desenvolvem a capacidade intelectual, promovendo uma sensação de bem estar, sem contar com a interação dos idosos, que podem trocar experiências e se divertir ao mesmo tempo.



Portanto, essa pesquisa objetiva analisar a melhora da qualidade de vida dos idosos que frequentam os CCIs no município de Caxias, verificar o desenvolvimento do aprendizado dentro dos centros assim como avaliar os efeitos na saúde dos idosos que participam das atividades.

## **2. MATERIAL E MÉTODOS**

Esta pesquisa é do tipo qualitativa, do ponto de vista de seus objetivos é classificada como pesquisa descritiva, que visa descrever as características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis. Envolve o uso de técnicas padronizadas de coleta de dados: questionário e observação sistemática. Assume, em geral, a forma de Levantamento. Quanto aos procedimentos técnicos é classificada como pesquisa de levantamento no qual envolve a interrogação direta das pessoas cujo comportamento se deseja conhecer.

O método utilizado é do tipo exploratório descritivo. A coleta de dados será realizada baseada na documentação direta, por meio de entrevistas e questionários. A pesquisa será realizada no município de Caxias, Maranhão, nos seis CCIs presentes na cidade de Caxias localizado nos bairros: Pirajá, Ponte, Cangalheiro, Cohab, Seriema e Castelo Branco. Será selecionado aleatoriamente cinco idosos de cada CCI para a aplicação do questionário.

A pesquisa estará dentro dos padrões éticos legais. Será realizado um termo de consentimento livre esclarecido, onde informará aos sujeitos envolvidos na pesquisa sobre todos os procedimentos a serem realizados bem como a metodologia trabalhada. Sendo assim, o sujeito se tornará ciente dos possíveis riscos e benefícios, optando em participar ou não da pesquisa, poderá também abandonar a pesquisa quando se sentir prejudicado.

No primeiro momento, haverá o agendamento das visitas nos CCIs, em seguida com os horários já estabelecidos acontecerá uma reunião com os idosos que frequentam os centros. Nessa reunião, será realizada uma breve conversa, para conhecer um pouco sobre a vida de cada um, nos variados aspectos como por exemplo: família, renda mensal, saúde e envelhecimento. Tendo com base a história de cada um, será aplicado um questionário com três perguntas abertas a cada participante.

## **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Dos seis CCIs presentes na cidade de Caxias entrevistou-se cinco idosos de cada Centro de Convivência. Foram realizadas três perguntas abertas a cerca dos benefícios trazidos pela participação nos CCIs. A primeira refere-se ao tipo de melhora na qualidade de vida dos idosos que frequentam os Centros, a segunda faz menção ao aprendizado adquirido durante as atividades desenvolvidas e a última pergunta refere-se aos efeitos positivos na saúde desses idosos.

Dentre os seis centros iniciou-se pelo bairro Pirajá. Dos cinco idosos entrevistados as respostas foram praticamente as mesmas: “ Houve uma melhora significativa na nossa qualidade de vida”. Segundo eles há muitos benefícios tanto na saúde quanto nos aspectos pessoais. Além disso, afirmaram ainda que por meio das atividades desenvolvidas eles conseguem ocupar a mente e aprender algo diferente ou até mesmo aperfeiçoar técnicas já aprendidas.

Uma das participantes do centro do bairro Pirajá afirma que: “Quando eu chego aqui me sinto melhor, pois aqui tenho muitos amigos e não me sinto só”. CALDAS (1998)“ revela que os idosos têm necessidade de participar das atividades de lazer para não se sentirem sozinhos”.



No Centro do bairro Ponte, os idosos também se manifestaram a favor das atividades desenvolvidas. Alguns não conseguem desenvolver todas atividades propostas mas se sentem a vontade para trocar experiências com os colegas.

Nesse sentido, podemos considerar que as atividades de lazer e a convivência em grupo contribuem tanto para a manutenção do equilíbrio biopsicossocial do idoso, quanto para atenuar possíveis conflitos ambientais e pessoais. Por isso, é importante para o ser humano a atividade física, intelectual e de lazer, pois, em todas as etapas da vida devemos nos preocupar com as perspectivas de um envelhecimento saudável. E nesse sentido, para se qualificar a vida é necessário comparar o passado e o presente, as coisas boas e ruins, a infância, a juventude, a maturidade e a velhice em um contexto social e histórico (LÓPEZ e CIANCIARULLO, 1999).

Uma das Anciãs assíduas do CCI Ponte afirma que: “Ao frequentar o CCI ela se sente melhor, porque ela consegue se relacionar bem com outras pessoas da mesma idade, melhora as dores nas pernas devido às atividades físicas desenvolvidas e aprende a criar artesanatos”. Contudo, envelhecer não necessariamente tem que estar associado a doenças e incapacidades, mas infelizmente doenças crônico-degenerativas frequentemente são encontradas nessa faixa etária (ALVES, 2005).

Nos Centros de Convivência dos bairros: Cangalheiro e Cohab, a maioria dos frequentadores são mulheres aposentadas e donas de casa, estas responderam que melhorou muito a qualidade de vida, ressaltam os efeitos que as atividades físicas, culturais e artesanais têm na vida de cada uma delas. Afirmam ainda, que consideram a equipe atuante nos centros como membros da família.

O bem-estar proporcionado pela participação do idoso em atividades em grupo contribui não só para a sua conscientização sobre a importância do autocuidado mas também oportuniza a vivência e troca de experiências que repletas de emoções que movimentam suas vidas, gerando uma sensação de bem estar. Essas sensações de bem-estar podem ser discutidas à luz de uma abordagem holística, que integra funções físicas, emocionais e espirituais. Assim, como essas funções estão-relacionados, qualquer mudança em uma delas pode causar repercussões nas outras. Estas são mudanças positivas que demonstram que o todo é maior do que a soma de suas partes (VICINI, 2002).

No Seriema e Castelo Branco, as respostas dos dez entrevistados reafirmaram as conclusões dos centros analisados anteriormente. Todos os idosos questionados são frequentadores infalíveis, seguem os horários rigorosamente e se sentem muito felizes em conviver com outras pessoas em comum, a troca de experiência segundo eles melhora a saúde, pois promove bem estar.

Nesse sentido, observa-se a importância dos grupos de terceira idade, na qual predomina o envelhecimento saudável, ou seja, o ser humano em plena maturidade, estabelecendo relações, interagindo com os demais participantes do grupo e da comunidade, articulando-se com as escolas, com os centros comunitários, com as universidades, com o poder público, tecendo uma rede com parceiros de uma mesma proposta. As atividades de lazer e a convivência em grupo contribuem tanto para a manutenção do equilíbrio biopsicossocial do idoso, quanto para atenuar possíveis conflitos ambientais e pessoais (PORTELLA, 2004).

#### **4. CONCLUSÕES**



Observou-se que dos seis CCIs analisados todos os trinta idosos questionados tiveram praticamente as mesmas respostas, há uma grande melhora na qualidade de vida dos frequentadores dos Centros de Convivência. O resultado unânime, comprova a grande importância que esses Centros tem na vida de cada um deles. Constatou-se por meio dos depoimentos e pelo aspecto fisionômico de cada idoso, que houve uma melhora significativa na qualidade de vida destes anciãos e que as atividades educativas fornecem um amplo aprendizado a cada membro. Além disso, percebeu-se também que houve um impacto relevante na saúde dos mesmos evidenciado pela disposição física como também pela melhora das dores relatada por eles, pois as atividades físicas desenvolvidas estimulam os músculos e melhoram o condicionamento físico.

### **AGRADECIMENTOS**

Ao IFMA pelo apoio institucional e aos Centros de Convivências de Idosos/Caxias pela disponibilidade de salas para as entrevistas.

### **REFERÊNCIAS**

ALVES, L.S.; RODRIGUES, R.N. **Determinantes da autopercepção de saúde entre idosos o Município de São Paulo**, Brasil. Rev Panam Salud Publica. 2005;17(5/6):333-41.

CALDAS CP. A saúde do idoso: a arte de cuidar. Rio de Janeiro: Ed.UERJ; 1998,p.28.

CAMARANO. et.al. **Transformações no padrão etário da mortalidade brasileira em 1979-1994 e no impacto na força de trabalho**. IPEA, set. 1997 (Texto para Discussão, 512).

CARVALHO JAM, GARCIA RA. **O envelhecimento da população brasileira: um enfoque demográfico**. *Cad Saude Publica*

COSTA, F. G; CAMPOS, P. H. F. **Práticas Institucionais e Representações da Exclusão na Terceira Idade**. In Campos, P. H. F. ; Loureiro, M. C. S. Representações Sociais e Práticas Educativas. Goiânia-GO: EdUCG, 2003, pp. 187-207

LÓPEZ, AL; CIANCIARULLO, T.S. **Compreendendo o significado de qualidade de vida na velhice**. Texto e Contexto. Enferm. Florianópolis, v.8, n.3, p. 233-249, 1999.

PORTELLA M. **Grupos de terceira idade: a construção da utopiado envelhecer saudável**. Passo Fundo: UPF; 2004.

VICINI, G. **Abrço afetuoso em corpo sofrido: saúde integral para idosos**. São Paulo: Editora SENAC, 2002.