

## A INFLUÊNCIA DO GRUPO DE CONVIVÊNCIA NA REDUÇÃO DE ADOCIMENTOS PSIQUICOS NA TERCEIRA IDADE

Juvelina Luciana dos Reis\*

Luciana Cassino\*\*

### RESUMO

O presente artigo objetivou verificar a redução de adoecimentos psíquicos em idosos participantes do grupo de convivência da Terceira Idade. Este estudo fundamentou-se, principalmente, em pesquisas que investigam velhice e grupos de convivência e nos dados obtidos a partir de entrevistas semiestruturadas. Trata-se de uma pesquisa exploratória, descritiva, com abordagem qualitativa, desenvolvido em um Centro de Convivência da Terceira Idade no município de Maravilhas, interior do estado de Minas Gerais, contando com a participação de 18 idosos que frequentavam o grupo de convivência. A técnica utilizada para coleta de dados foi entrevista individual. As respostas dos idosos entrevistados conduziram o estudo para as seguintes categorias: Motivações para procurar o grupo de convivência; Perspectiva em relação ao grupo de convivência; e Mudanças percebidas após a participação no grupo. O grupo de convivência de idosos contribui para o envelhecimento com qualidade de vida dos participantes e traz benefícios psicossociais para os idosos participantes do grupo. Espera-se que o presente artigo contribua tanto para os profissionais, quanto para a produção científica e futuros estudos dedicados à interface qualidade de vida e velhice.

**Palavras-chave:** envelhecimento, qualidade de vida, grupos de convivência.

### ABSTRAT

The present article aimed to verify the reduction of psychic illnesses in elderly participants of the group of coexistence of the Third Age. This study was basically focused on, researches that investigate old age and coexistence groups and in data obtained from semi-structured interviews. It is an exploratory, descriptive, and qualitative approach developed in a third age community center in the municipality of Maravilhas, in the state of Minas Gerais, with the participation of 18 elderly people attendind the group of coexistence. The technique used for data collection was individual interviews. The answers of the elderly interviewed led the study to the following categories: Motivation to look for the coexistence group; perspectives regarding the group of coexistence; and changes perceived after their participation in the group. The group of coexistence of elderly people contributes to the aging process of the participants with quality of life and brings psychosocial benefits to the elderly participants of the group. It is hoped that this article will contribute to both professionals and to the scientific production and future studies dedicated to the quality of life interface and aging.

Key words: aging, quality of life, coexistence groups

---

\*Graduanda em Psicologia- FCV – 2016. *E-mail:* juvelinareis@hotmail.com

\*\* Psicóloga, Professora de Laboratório de Desenvolvimento Humano - FCV , Pós Graduanda em Neuropsicologia - UNA – 2016, Especialista em Psico-oncologia - AC Camargo – 2009, Especialista em Marketing de Serviços - FAAP - 2008 *E-mail:* luciana.cassino.neuropisc@gmail.com

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população não é um fenômeno que ocorre isoladamente em alguns países, observa-se que envelhecimento ocorre em escala global. O que caracteriza esse processo é o constante aumento da expectativa de vida e a queda de fecundidade. No ano de 1980, o Brasil era classificado como um país jovem. Havia mais jovens do que adultos com mais de 40 anos. Porém, a partir da década de 80, a pirâmide populacional mudou. O Brasil passou a ser um país de meia idade. No ano de 2000, a pirâmide sofreu uma contração em sua base, principalmente na faixa etária dos que tem menos de dez anos, e, inversamente, a camada da população idosa apresentou sinais de crescimento (GENARO; CALOBRIZI, 2012). A expectativa de vida aumentou e atualmente, segundo dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), subiu para 75,2 anos (IBGE, 2016).

Devido ao aumento da expectativa de vida e ao declínio das taxas de fecundidade, a proporção de pessoas acima de 60 anos está crescendo mais rápido do que em qualquer outro grupo de faixa etária, em muitos países do mundo. Estimativas da Organização Mundial de Saúde indicam que atualmente a população mundial com 60 anos de idade ou mais chegou a 841 milhões, e estima-se que até 2050 chegará a 2 bilhões (ONUBR, 2014). De acordo com Fralda (2013), isso implica em nova orientação em termos de uma visão acerca do papel exercido pelos idosos na sociedade atual exigindo o desenvolvimento de programas e ações capazes de abranger a promoção da saúde na velhice.

Os indicadores subjetivos de qualidade de vida abrangem diferentes termos, tais como felicidade, satisfação com a vida e convívio social positivo sendo possível perceber, nos dias atuais, um movimento mundial de busca contínua de bem estar físico, psicológico e social (SOUSA, 2012). Na busca de uma melhor qualidade de vida, se tratando de envelhecimento populacional, os programas que visam promover a saúde dos idosos são essenciais. Para que o idoso tenha melhor qualidade de vida deve-se incentivá-lo a exercer funções significativas, quebrando o rótulo de que envelhecer é um sinônimo de inatividade (BENEDETTI *et al.*, 2012).

A sociedade, de uma maneira geral, precisa repensar a forma como a velhice vem sendo encarada para que a mesma deixe de ser um problema social, uma vez que é caracterizada como uma fase de improdutividade humana, doença, dependência, incapacidade e isolamento. Um dos maiores problemas sofridos pela pessoa idosa é o abandono, a exclusão, a solidão. Fatores psicológicos e sociais parecem estar relacionados com o surgimento destes

problemas como a depressão, o luto, a aposentadoria e o isolamento social. Uma maneira de minimizar os impactos desses fatos é o envolvimento com atividades que revelem novas capacidades, que tragam realização pessoal e novos contatos sociais (GONZALEZ; SEIDL, 2014).

De forma geral, a participação nos grupos de convivência da terceira idade ou outras associações comunitárias é vista como recurso para o isolamento. Em um primeiro momento, os idosos procuram, nesses grupos, melhoria da saúde física e mental, por meio de atividades físicas. Posteriormente, as necessidades aumentam, e há o desenvolvimento de outras atividades. Para isso, é indispensável o desenvolvimento de diferentes ações dirigidas a essa faixa da população, de forma a ajudá-los a se manterem participativos e com boa saúde, com maior autonomia, e garantir o direito ao lazer e à informação (BENEDETTI *et al.*, 2012).

Os grupos de convivência para a população idosa caracterizam-se como espaços sociais, onde são desenvolvidas atividades que exploram o potencial dos idosos, que contribuem para que eles exerçam seu papel na sociedade, onde há sempre a companhia de alguém para escutá-los, fazendo com que os relacionamentos sejam estreitados por meio de diversos momentos de lazer. Quando a vontade do idoso e o saber construído durante sua vivência são respeitados, o idoso percebe que sua sabedoria é considerada e encontra, então, um significado maior para sua existência. Essas atitudes de compreensão e amor confortam o idoso, pois existe o reconhecimento de sua singularidade e cidadania (BENEDETTI *et al.*, 2012).

Dessa forma, o presente trabalho possui o intuito de verificar a redução de adoecimentos psíquicos em idosos participantes do grupo de convivência da Terceira Idade. Além disso, este trabalho tem como propósito ampliar os conhecimentos científicos acerca do assunto. Para tal, apresenta-se como questão norteadora deste trabalho: Quais as contribuições psicossociais do Grupo de Convivência da Terceira Idade de Maravilhas, MG para melhoria da qualidade de vida dos idosos participantes? Espera-se que as informações contidas neste estudo, possam contribuir com uma melhora da qualidade em todas as esferas no contexto de vida do idoso.

A psicologia tem interesse em descrever por meio de quais condições é possível ocorrer à preservação do potencial para o comportamento e o desenvolvimento do ser humano. Neste sentido, princípios teóricos e métodos baseados na psicologia do envelhecimento podem auxiliar no enfrentamento dos desafios na atenção em saúde do idoso. Sabe-se que é possível ocorrer manifestos em alta competência para que as atividades do dia a

dia sejam realizadas e para lidar com complexos problemas existenciais, ambos dependentes do acúmulo de experiência de vida (JOIA; RUIZ, 2013).

Deste modo, o presente trabalho tem como objetivo geral verificar a relação entre saúde física e mental de idosos que participam do grupo de convivência da Terceira Idade do município de Maravilhas, MG. São objetivos específicos do trabalho; Compreender o processo de envelhecimento; Descrever os fatores contribuintes para melhoria da qualidade de vida mental na terceira idade; Compreender os benefícios psicossociais do grupo de convivência para os idosos participantes do grupo Terceira Idade, da cidade de Maravilhas, MG.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

O envelhecimento é um processo natural e progressivo, que apresenta como características alterações morfológicas, onde o organismo de forma geral entra em processo de senescência, alterações funcionais, alterações bioquímicas e, ainda, modificações biológicas. Essas alterações tornam o organismo mais vulnerável, ocorrendo, então, incidência de processos patológicos, findando com a morte do indivíduo (FERREIRA *et al.*, 2012). Traz consigo uma série de consequências, dentre elas a diminuição da funcionalidade, que vai aumentando com o passar da idade. Então, o cidadão envelhecido (idoso) apresenta dificuldade ou incapacidade de executar atividades rotineiras, tornando-se, assim, dependente (JOIA; RUIZ, 2013).

Correntemente estas limitações para execução das atividades da vida diária (AVDs) e atividades instrumentais da vida diária (AIVDs) faz com que os idosos tornem-se dependentes da ajuda de outras pessoas para realizar atividades simples como ir às compras, limpar, cozinhar, gerir dinheiro, utilizar o telefone, e progredindo para as tarefas de autocuidado como alimentação, higiene pessoal, vestir, despir, calçar ou ir ao banheiro sozinho. Diante dessas circunstâncias o idoso se sente desvalorizado, o que pode ocasionar o surgimento de problemas psicológicos (CAPORICCI; NETO, 2011).

Os declínios das capacidades físicas e cognitivas que acontece com o envelhecimento podem variar de um indivíduo para outro, dependendo do estilo de vida e do meio que aquele indivíduo esta inserido. As alterações neuropsicológicas, tais como, perda de memória, distúrbios do sono, modificações na rotina de vida diária, entre outros, são muitas vezes sintomas depressivos, mas podem também ser sintomas demenciais. Uma importante característica que possibilita diferenciar pacientes com processo degenerativo de pacientes com quadro depressivo é a etapa da memória em que aparece a disfunção. Outra característica muito importante é que os pacientes com depressão, apesar da capacidade de aprendizagem diminuída, conseguem armazenar a informação e evocá-la após intervalo. Dentre as doenças de natureza crônica a demência se sobressai e se constitui uma das principais causas de morbimortalidade entre idosos (LEITE *et al.*, 2012).

Uma vez que o envelhecimento da população brasileira ocorreu e não se pode mudar isso, é muito importante observar os fatores relacionados a esse envelhecimento para que essa população idosa não fique em condições precárias. A expectativa de vida da população aumentou em diversos países. Juntamente com esse aumento, observa-se um declínio nas taxas de fecundidade, o que faz com que a proporção de pessoas acima de 60 anos aumente mais rápido do que qualquer outro grupo de faixa etária. Estimativas da Organização Mundial de Saúde mostraram que na atualidade a população mundial com 60 anos de idade ou mais atingiu 841 milhões, e espera-se que até o ano de 2050 chegará a 2 bilhões (ONUBR, 2014).

A teoria Life-Span, ou teoria do ciclo vital, tem sido bastante utilizada em diversas pesquisas, por conceituar que o desenvolvimento humano acontece durante toda a vida e isso auxilia no processo de desvinculação da velhice com um período de perdas e decadências. Assim, o processo de desenvolvimento é flexível, deixa de ser um período de crescimento e posterior declínio, passando a se acreditar que é possível se haver crescimento ao longo de toda a vida. Essa teoria foi elaborada dentro de um panorama multidisciplinar entrelaçando biologia, antropologia e sociologia para que fosse possível ter uma visão completa do processo de envelhecimento, sendo possível estudar o desenvolvimento psicológico. O desenvolvimento pode acontecer em qualquer fase da vida, as pessoas podem se adaptar, adquirir novas habilidades durante toda a vida. Na velhice, assim como em qualquer etapa da vida, deve haver um equilíbrio entre os ganhos e as perdas (COSTA *et al.*, 2013).

A Life-Span aborda ainda o conceito de plasticidade, que é essa flexibilidade que o indivíduo tem para se adaptar às mudanças que acontecem ao longo da vida, fazendo uso de seus talentos internos e/ou buscando recursos externos, que podem sofrer modificações, promovendo a interface entre as limitações que podem vir em decorrência da velhice. O lazer

é fundamental para promover o equilíbrio entre as dores e os prazeres da velhice. O lazer trás oportunidades de socialização e educação (COSTA *et al.*, 2013).

Lima e Coelho (2011, p.7) expõem sobre essa questão:

Essa perspectiva compreende o desenvolvimento a partir do indivíduo e do que é comum aos membros de determinada sociedade. Dessa forma, concebem-se três influências que atuam sobre o sujeito durante seu ciclo vital: (1) influências normativas ontogenéticas, ou seja, eventos que ocorrem de forma relativamente homogênea entre os sujeitos, por exemplo, infância, adolescência, menopausa; (2) influências normativas históricas, que envolvem acontecimentos macroestruturais que originam mudanças biossociais, como é o caso de guerras, crises econômicas, novas tecnologias; e (3) influências não normativas, que podem ter caráter biológico ou societário e são imprevisíveis, como doença grave, luto, ganhar na loteria, etc. Esses fatores estão continuamente compelindo o indivíduo e seu ambiente a se adaptarem. O sujeito é, então, constantemente requisitado a buscar equilíbrio entre limitações e potencialidades. O êxito desse balanceamento é o que caracterizaria o desenvolvimento bem sucedido.

Essa inversão da pirâmide populacional levou muitos pesquisadores e estudiosos de diversas áreas a repensar o envelhecimento. Viver mais nem sempre significa viver melhor. Surgiu então a necessidade de se dedicar a busca por um envelhecimento bem-sucedido, com qualidade de vida. A psicologia oferece contribuições importantes à compreensão do processo de envelhecimento. O paradigma que guiou a instituição da psicologia do processo de envelhecimento é o do acompanhamento ao longo de toda a vida. Acredita-se que envelhecimento e desenvolvimento não são necessariamente processos opostos e que, mesmo com as limitações que vão surgindo com a velhice, os processos psicológicos já consolidados se mantêm e, se o ambiente cultural for favorável, pode acontecer o desenvolvimento na velhice (JOIA; RUIZ, 2013).

## 2.2 QUALIDADE DE VIDA NA VELHICE

O ser humano, desde o início de sua existência, preocupa-se constantemente com a qualidade de vida. Atualmente, há uma busca contínua de uma vida saudável em todos os aspectos, do bem estar biológico e psicológico, atentando para as condições de saúde, de

autoestima, até o bem estar social, relacionando os aspectos de moradia, educação, trabalho, lazer, transporte, entre outras (JOIA; RUIZ, 2013). O aumento da expectativa de vida das pessoas idosas é positivo para as sociedades, mas ao mesmo tempo traz consigo novos desafios. A velhice comumente está associada a uma imagem de declínio, incapacidade, doença, dependência, entre outras representações negativas. Essas implicações acabam por promover o isolamento, a solidão, a exclusão social e até mesmo doenças como a depressão no idoso (FRALDA, 2013).

Uma velhice próspera, de maneira geral, é resultado do equilíbrio entre as perdas naturais do envelhecimento e as habilidades remanescentes, isto é, depende do frágil equilíbrio entre as deficiências e as potencialidades da pessoa idosa conforme esta envelhece. O termo envelhecimento ativo foi trazido pela Organização Mundial da Saúde para nomear “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”. Diz respeito à participação no mercado de trabalho, ao envolvimento na sociedade, questões espirituais, culturais, entre outras (GONZALEZ; SEIDL, 2011).

A população brasileira idosa é formada por uma grande parcela de pessoas que apresentam muitos problemas relacionados à ausência de um ambiente familiar acolhedor, além de laços afetivos inexistentes ou fragilizados (SOUSA, 2012). Na busca de uma melhor qualidade de vida, em um contexto de envelhecimento populacional, os programas que promovem a saúde dos idosos são imprescindíveis. Para que o idoso tenha melhor qualidade de vida deve-se incentivá-lo a exercer funções significativas, quebrando o rótulo de que envelhecer é um sinônimo de inatividade (FRALDA, 2013).

Pode-se dizer que a qualidade de vida na velhice, mais especificamente no idoso, depende da saúde e das capacidades funcionais, da existência de redes sociais e familiares, da dependência (perda da autonomia), do sentimento de utilidade e pertença social do idoso, quer enquanto indivíduo detentor de sabedoria e experiência quer enquanto indivíduo produtor de contributo econômico e social e finalmente, pela ausência de condições econômicas deficientes (FRALDA, 2013). Com o intuito de promover um envelhecimento com independência e autonomia, um envelhecimento saudável e ativo, entra em questão os grupos de convivência para idosos.

Em suma e citando Barbosa (2013, p. 18):

O desafio que se propõe às pessoas e à sociedade é conseguir sobreviver cada vez maior, com qualidade de vida cada vez melhor, para que os anos vividos em idade avançada sejam plenos de significados e dignidade. Por outro lado,

o seu oposto resulta em uma velhice patológica, dependente de história, de desenvolvimento e de envelhecimento, que é marcada por influências genético-biológicas, psicológicas e socioculturais, algumas das quais podem ser controladas pelas tecnologias.

### 2.3 BENEFÍCIOS PSICOSSOCIAIS DO GRUPO DE CONVIVÊNCIA

Os grupos de convivência para a população idosa caracterizam-se como espaços sociais, onde são desenvolvidas atividades que exploram o potencial dos idosos, que contribuem para que eles exerçam seu papel na sociedade. Os grupos são possibilidades de troca e interação com pessoas da mesma idade, e o envolvimento nesses grupos representa muito em suas vidas, porque contribui para eliminar sentimentos de solidão e abandono, possibilitando o surgimento de novas amizades, novos momentos de lazer, festas, encontros e passeios, constituindo-se em um local onde os idosos podem explorar seu potencial, onde há sempre alguém que os escute (GENARO; CALOBRIZI, 2012).

A finalidade do grupo de convivência é oferecer para pessoas bem-estar na terceira idade, principalmente na nossa sociedade, onde os idosos são pessoas que enfrentaram condições adversas. Em um primeiro momento, os idosos procuram nesses grupos melhoria da saúde física e mental, pois como citado anteriormente, uma boa qualidade de vida está associada à uma autoestima elevada e ao bem-estar, sendo estes alcançados com um estilo de vida saudável, com lazer, diversão, espiritualidade e também com o exercício da capacidade funcional do indivíduo (WICHMANN *et al.*, 2013).

A participação dos idosos em grupos de convivência aumenta a autoestima dos idosos, proporciona o contato com outras pessoas, sendo assim possível criar laços de amizade e aumentar o círculo de amigos do idoso, afasta a solidão, resgatando valores pessoais e sociais. A convivência em grupo facilita a comunicação e estimula a criatividade das pessoas envolvidas, sendo o grupo um instrumento positivo para o desenvolvimento da realização pessoal, da autoestima e a reconquista de um lugar na sociedade, bem como o exercício da capacidade funcional. A participação dos idosos em grupos de convivência e atualização cultural, além de oportunizar novas aprendizagens, permite a essas pessoas a preservação ou reconquistas dos relacionamentos sociais (BENEDETTI *et al.*, 2012).

De acordo com Wichmann *et al.*, (2013) os grupos promovem a inclusão social e são meios de recuperar a autonomia do idoso, de ter qualidade de vida dentro do âmbito de ser e estar saudável. Para viver uma boa velhice, o idoso deve fazer um bom acompanhamento da sua vida e afastar-se da desidealização ou da regressão do idoso à infância, sendo necessário encontrar novos ideais, valores e novos sentidos e metas de vida. Em harmonia, Fralda (2013) conclui que diferentes apoios acabam firmando diversas formas de conexão ou interconexão, criando autênticos entrelaçados sociais que auxiliam as pessoas a lidarem melhor com sua velhice.

Leite *et al.*, (2012, p. 483), em seu estudo intitulado “Qualidade de Vida e Nível Cognitivo de Pessoas Participantes de Grupos de Convivência” afirma:

As atividades de lazer e a convivência grupal contribuem para a manutenção do equilíbrio biopsicossocial do idoso, além de abrandar possíveis conflitos ambientais e pessoais. O bem-estar proporcionado pela participação do idoso em atividades grupais coopera para que ele vivencie trocas de experiências e propicia conscientização para a importância do autocuidado. O aumento da expectativa de vida e a qualidade de vida de idosos estão associados à evolução da tecnologia e da medicina, além da vivência destes em grupos, que ultrapassa somente a realização de atividades físicas e de lazer propostas, uma vez que envolvem aspectos emocionais e comportamentais, dentre outros. Assim, os grupos de convivência proporcionam espaço de interação, inclusão social, manutenção da autonomia, do viver com dignidade e, conseqüentemente, ser e estar saudável.

Segundo Ribeiro (2015) a psicologia pode proporcionar considerável suporte às políticas de prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, pois o âmbito de atuação desta profissão integra uma série de técnicas voltadas para o favorecimento da saúde, para a identificação prematura e o tratamento de decadência física, emocional e intelectual. Especialmente, no zelo à saúde mental do idoso, as técnicas preventivas em psicologia tem como foco a preservação da autonomia e da funcionalidade intelectual, ainda que existam quadros patológicos já instalados, por exemplo, a prevenção do suicídio em casos de depressão.

### **3 METODOLOGIA**

O estudo é uma pesquisa exploratória, descritiva, com abordagem qualitativa, desenvolvido em um Centro de Convivência da Terceira Idade no município de Maravilhas, interior do estado de Minas Gerais. Este tipo de método propicia uma análise mais aprofundada sugestiva ao comportamento humano, sendo possível descrever a complexidade deste. Aliado a essa ideia, Prodanov e Freitas (2013) acrescentam que pesquisa desta natureza visa descrever, observar os fatos, estabelecendo relações entre as variáveis.

Segundo Minayo (2012), o método qualitativo busca fazer uma análise e uma interpretação dos aspectos mais peculiares da questão em estudo, descrevendo o comportamento do ser humano em sua complexidade. Dessa forma, será possível se ter uma dimensão mais ampla, dando atenção à análise dos resultados encontrados por intermédio da pesquisa e os diversos aspectos que possam influenciar o processo de subjetivação da população idosa.

Para responder a questão norteadora deste estudo, foi realizada uma pesquisa bibliográfica e um estudo de caso. O intuito da pesquisa é fazer um levantamento de material científico e acadêmico que já fora produzido até o momento, a fim de se ter o conhecimento almejado. Já o estudo de caso, de acordo com Minayo (2012), objetiva buscar informações e conhecimento acerca de uma determinada questão de estudo, de modo a averiguar as hipóteses apontadas na pesquisa. Assim, utilizando-se da pesquisa bibliográfica e do estudo de caso, será possível uma complementação do entendimento teórico e prático, fornecendo um maior entendimento sobre o assunto.

O referencial teórico deste trabalho foi escrito por intermédio de livros impressos, monografias, dissertações e teses, encontrados em sites acadêmicos, como o periódico científico *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). Foram utilizados artigos publicados no período de 2011 a 2016, com ressalva aos autores clássicos da área. Para pesquisa em sites acadêmicos foram utilizados descritores como: Idoso, envelhecimento, qualidade de vida, saúde mental do idoso, grupo de convivência, benefícios do grupo de convivência para idosos, entre outros.

Para a coleta de dados referente ao estudo de caso, foi realizada uma entrevista semiestruturada com os idosos participantes do Grupo de Convivência Terceira Idade de Maravilhas, MG. Foram entrevistados 18 idosos que frequentavam o grupo de convivência, sendo que entre eles estavam inclusos alguns idosos que faziam parte desde a criação do grupo, há cerca de dezoito anos, e aceitaram participar da pesquisa de maneira espontânea e voluntária, não sendo oferecida nenhuma gratificação pela participação.

Desde a sua criação, o grupo conta com o apoio de enfermeiras, com a contribuição de educadores físicos, professores de artes, sendo um núcleo educativo, com encontros semanais para promover a saúde. A programação das atividades que serão desenvolvidas é previamente elaborada e contempla: dinâmicas de grupo, palestras preventivas, momentos de oração, bailes da terceira idade, rodas de conversas, aprendizado de trabalhos manuais (crochês, tricôs e costura), exercícios que proporcionem independência física, atividades que incentivem hábitos saudáveis, direitos sociais e de cidadania, esclarecimento sobre doenças crônicas, como hipertensão e diabetes.

A técnica utilizada para coleta de dados foi entrevista individual, realizada no mês de outubro de 2016 através do primeiro agendamento com os supervisores do grupo de convivência e com os entrevistados que foram previamente informados sobre os objetivos do trabalho. Cada participante foi submetido somente a uma entrevista com duração média de 10 minutos. A entrevista foi orientada por um instrumento constituído de sete questões, dentre elas: Que motivos levaram você a procurar os projetos do Grupo de Convivência da Terceira Idade? Quais os benefícios obtidos a partir da participação no grupo de convivência? As questões eram de múltipla escolha, sendo parte delas para a identificação de idoso.

A identidade dos idosos foi preservada, sendo que durante a entrevista foi atribuído um número para cada idoso e este passou a ser chamado: idoso 1, idoso 2 e assim sucessivamente.

A análise de dados possibilita que o pesquisador detalhe mais seus objetivos a partir de dados decorrentes da entrevista, a fim de responder ao seu problema, e, dessa forma, estabelecer as relações necessárias entre os dados obtidos e os pressupostos. Para Bardin (2009), a análise de conteúdo, enquanto método torna-se um conjunto de técnicas de análise das comunicações que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens. Os dados colhidos foram analisados a partir de análise de conteúdo, abrangendo os aspectos qualitativos, o que permitiu uma melhor compreensão do objeto estudado.

A princípio, pode-se referir à análise de conteúdo como uma técnica apurada, que requer muito empenho, esforço e tempo do pesquisador. A análise dos dados na pesquisa qualitativa passa a depender muito da capacidade e do estilo do pesquisador. Este, por sua vez, deve se valer do instinto, inventividade e criatividade, principalmente na fixação de categorias de análise. Assim, as categorias podem ser caracterizadas como grandes enunciados que englobam um número variante de temas, agrupados de acordo com sua proximidade, e que possam, ao longo de sua análise, expor significados que atendam aos

objetivos de estudo e criem novos conhecimentos, proporcionando uma visão diferenciada sobre os temas propostos (GIL, 2008).

#### 4 RESULTADOS

Dos 18 idosos da pesquisa, 15 eram do sexo feminino, com idade variando de 64 a 91 anos; três do sexo masculino, com idades entre 74 e 79 anos. Em relação à ocupação, todos os idosos eram aposentados e ainda exerciam atividades, como serviços domésticos e biscates. Quanto ao estado conjugal, em sua maioria eram viúvos, sendo apenas sete casados. A maioria dos idosos residia em domicílios, onde conviviam, em média, com cinco pessoas, possuindo a aposentadoria como a única fonte de renda.

As respostas dos idosos entrevistados conduziram o estudo para as seguintes categorias: Motivações para procurar o grupo de convivência; Perspectiva em relação ao grupo de convivência; e Mudanças percebidas após a participação no grupo.

**Tabela 1** - Razões que levaram os idosos a procurarem o grupo de convivência

<b>Razões</b>	<b>Porcentagem</b>
Melhoria do bem estar	44,45%
Realizar atividades de lazer	27,78%
Orientação médica	16,66%
Formação de novas amizades	11,11%

Fonte: Dados da Pesquisa

A maioria dos entrevistados relatou que um dos motivos da participação nos grupos de convivência é a melhora do bem estar. Buscaram o grupo de convivência com o propósito de conquistar novas amizades, livrar-se da solidão, relacionar-se com pessoas da mesma idade e encontrar uma atividade de lazer que fosse prazerosa e os tirassem da monotonia. Alguns idosos relataram, também, que começaram a participar do grupo de convivência por recomendação médica, após serem diagnosticados com estado depressivo, sendo que no grupo de convivência encontraram um ambiente onde puderam retomar o sentido da vida.

Os entrevistados mencionaram que compartilham suas aflições, contrariedades, problemas, alegrias e saberes nos encontros. Sentimentos como medo, insegurança, depressão, se dissipam na convivência grupal. O grupo é um espaço onde transferem e recebem afeto,

dialogam com os amigos e compartilham experiências de vida, além disso, certificam ser o grupo de convivência um universo que torna possível formar novos laços de amizade.

De modo geral, eles vincularam o grupo de convivência à melhoria da saúde mental e física. Percebe-se que, para os idosos, participar de um grupo é uma realização pessoal, uma conquista, uma forma de romper com as habituais ocupações do lar e das incumbências com os filhos e netos; momento em que eles obtêm conhecimentos e usufruem de liberdade nessa fase da vida. Para os entrevistados, o grupo de convivência representa um espaço de aprendizagem e suporte emocional, por intermédio das palestras educativas e de mesas redondas, os profissionais orientam os idosos quanto à alimentação equilibrada, ao conhecimento acerca das doenças e ao desenvolvimento de aptidões manuais.

Muitos idosos apontaram como benefício recebido após a participação no grupo de convivência a melhoria da saúde. Isto pode ser percebido através das falas de alguns idosos:

“A saúde melhorou muito, sinto mais disposição para caminhar, dançar, fazer exercícios. Não sinto mais dores nas juntas e nas costas como antes, nem sinto o corpo tão cansado” (IDOSO 3). “[...] Fiquei mais saudável, tenho minha diabetes controlada agora [...]” (IDOSO 7). “Melhorou tudo, a saúde, a depressão, não me sinto mais sozinha” (IDOSO 16).

Outros idosos também relataram que perceberam melhoria da autoestima e a reconquista de um lugar na sociedade:

“Aqui tenho meus amigos, esqueço dos meus problemas, nem penso em tristeza, me divirto com as reuniões” (IDOSO 2). “Sempre fui muito tímida, não tinha muitos amigos, mas aqui me sinto a vontade, me sinto alegre, encontrei pessoas maravilhosas aqui [...]” (IDOSO 9). “Foi através do grupo que consegui aumentar a minha renda, eu faço tapetes de crochê que são vendidos na feira, e todos elogiam o meu trabalho [...]” (IDOSO 15).

**Tabela 2** - Mudanças percebidas após a participação no grupo.

<b>Mudanças</b>	<b>Porcentagem</b>
Melhoria da saúde física e mental	55,55%
Passou a se sentir mais valorizado	33,33%
Socialização	11,12%

Fonte: Dados da Pesquisa

## 5 DISCUSSÃO

A assistência recebida nos grupos sociais contribui com a saúde mental e o bem estar psicológico. Como o idoso tem um ganho de tempo livre, em virtude da aposentadoria, o lazer é uma atividade que se torna muito importante para o idoso, pois é através do lazer que os idosos encontram encorajamento, ânimo e contentamento em viver mais e melhor. Idosos continuam a ter as mesmas necessidades psicológicas e sociais que possuíam nas outras fases da vida e, por isso, reconhecem e apreciam o lazer (DIAS, 2012).

Diante dos dados apresentados, pode-se confirmar o pressuposto: O Grupo de Convivência da Terceira Idade do município de Maravilhas, MG, contribui para o envelhecimento com qualidade de vida dos participantes e traz benefícios psicossociais para os idosos participantes do grupo. O convívio estabelecido no grupo possibilita ao idoso encontrar novos estímulos para continuar a viver. Com as atividades realizadas no grupo, descobrem que são capazes de desenvolver novas habilidades, adquirir novos conhecimentos e ter qualidade de vida mesmo que na velhice. Dessa forma, a velhice é vivida com aceitação e autoestima.

Questionando-se apenas a preservação da capacidade funcional, um dos caminhos para sua melhoria é a prática de atividade física. Existe uma relação benéfica entre a atividade física e a preservação da capacidade funcional, pois quando o indivíduo realiza atividade física, a saúde melhora e este permanece ativo com grande independência física. Uma constatação feita frequentemente por idosos é a diminuição no nível cognitivo, uma vez que se queixam de esquecimentos frequentes, dificuldades em compreender e integrar as informações de forma significativa, entre outras, principalmente quando os idosos comparam com o desempenho do passado (LEITE *et al.*, 2012).

Nesse contexto, é importante questionar e avaliar a condição de cognição da população idosa, pois ela está de maneira direta relacionada com a qualidade de vida e de saúde da população envelhecida. As pesquisas discutem essencialmente os aspectos cognitivos ligados às perdas biológicas naturais e os aspectos ligados à cultura e ao meio que o idoso vive. A neurociência abrange o estudo do controle neural, dos mecanismos de aprendizagem, memória, locomoção, e tem, portanto, uma importante área de interface com a Psicologia (LEITE *et al.*, 2012).

Os grupos de convivência oferecem suporte para o melhoramento da condição cognitiva do idoso por meio das atividades descritas anteriormente, que são desenvolvidas durante as reuniões do grupo de convivência. Deste modo, o grupo proporciona aos idosos

meios para que tenham suporte social, aumentando o bem estar e a qualidade de vida durante esta fase da vida.

Longo (2013), em seu trabalho “Envelhecimento Humano e os Cursos de Psicologia” enfatizou a necessidade dos profissionais da Psicologia se preocuparem com o processo de envelhecimento, pois este processo é uma construção cultural que se dá ao longo da vida. É importante ocorrer uma diminuição das diferenças que existem entre o funcionamento biológico e as metas que a sociedade impõe.

No quarto Congresso Internacional de Envelhecimento Humano, da Universidade Católica de Pernambuco (UNICAP) do ano de 2015 foi apresentado diversos trabalhos que mostravam a importância de grupos de convivência para saúde do idoso. Araújo *et al.*, (2015) apresentou um estudo no qual concluiu que os grupos de convivência tem grande importância para a saúde biopsicossocial dos idosos, destacando como principais benefícios a ampliação de vínculos afetivos e sociais, a compreensão dos preceitos do processo saúde-doença e a procura por um ambiente onde se pudesse ensinar e aprender, que torne possível a orientação, a interferência e o conhecimento em saúde. Seja essa intervenção psicológica, biológica ou social.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As pesquisas acadêmicas relacionadas à população idosa são de grande importância. Os resultados apresentados mostraram dados sobre o crescente aumento do número de idosos no Brasil e em todo mundo. Dessa forma, entende-se que é preciso adotar medidas que promovam um aumento da saúde física e mental do idoso, uma vez que a pessoa idosa é muitas vezes discriminada apenas pelo fato de ser idosa.

Os dados coletados mostraram a importância de os idosos participarem de grupos de convivência, participando de uma rede social, o que se evidenciou pelos relatos que fizeram. A interação social promovida entre os idosos aumenta o senso de bem-estar nos mesmos, assim desenvolve a melhora no funcionamento físico. As redes sociais que se estabelecem com o contato contínuo dos idosos podem ser fontes mantenedoras de saúde.

Uma das limitações do presente estudo foi o tamanho da amostra utilizada, que foi pequena. Para trabalhos futuros, aconselha-se relacionar as variáveis de qualidade de vida com determinantes sociais e de saúde.

À proporção que a expectativa de vida da população aumenta, aumenta também a prevalência de demências. A doença de Alzheimer é a ocorrência de demência mais comum. A avaliação psicológica é importante na identificação das perdas cognitivas no processo de envelhecimento. É preciso estar comprometido com a qualidade de vida dos idosos, buscando estratégias que favoreçam um viver mais saudável, sendo os grupos de convivência para idosos um recurso a ser explorado.

Cabe à psicologia e demais áreas a expansão do conhecimento sobre o envelhecimento e sobre as causas relacionadas à variabilidade deste processo para que preconcepções não comprometam os benefícios dos serviços oferecidos às pessoas idosas e para que a oferta de cuidados em saúde signifique uma meta articulada em todo o curso de vida.

## REFERÊNCIAS

- ARAUJO, J. A. T.; SILVA, C. F. S.; SILVA, B. G. M. **A importância de grupos de convivência para saúde biopsicossocial dos idosos.** 4º Congresso Internacional de Envelhecimento Humano. UNICAP - Universidade Católica de Pernambuco. Setembro, 2015.
- BARBOSA, A. L. R. **Avaliação da qualidade de vida de pessoas idosas.** Trabalho de Pesquisa (Programa de Bolsa de Iniciação Científica – PROBIC/FAPEMIG). Escola de Enfermagem Wenceslau Braz – EEWB. Itajubá, 2013.
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo.** Lisboa, Portugal; Edições 70, LDA, 2009.
- BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z.; BORGES, L. J. **Condições de saúde e nível de atividade física em idosos participantes e não participantes de grupos de convivência de Florianópolis.** Universidade Federal de Santa Catarina. Temas Livres, 2012.
- CAPORICCI, S.; NETO, M. F. O. Estudo comparativo de idosos ativos e inativos através da avaliação das atividades da vida diária e medição da qualidade de vida. **Motricidade** © FTCD/CIDESD 2011, vol. 7, n. 2, pp. 15-24 ISSN 1646–107X.
- COSTA, S. M.; RAMOS, M. T. O.; SANTANA, K. A.; MANDAI, S. S. R. **Envelhecer e qualidade de vida: uma revisão bibliográfica.** E-RAC V. 3, n.1 (2013).
- DIAS, A. O. **Idoso, lazer, grupos de convivência: Uma comparação entre participantes, Não-participantes e egressos.** Belo Horizonte. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG, 2012.
- FERREIRA, O. G. L.; MACIEL, S. C.; COSTA, S. M. G.; SILVA, A. O.; MOREIRA, M. A. S. P. **Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional.** Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2012 Jul-Set; 21(3): 513-8.
- FRALDA, L. M. B. **Envelhecimento ativo e serviço social: práticas de envelhecimento ativo e seu reflexo na qualidade de vida e bem-estar psicológico de idosos.** Dissertação de Mestrado em Serviço Social, Instituto Superior de Serviço Social de Lisboa da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Lusíada de Lisboa. Lisboa : [s.n.], 2013.
- GENARO, K. D.; CALOBRIZI, M. D. A. **Convivência grupal x qualidade de vida na terceira idade.** *Revista Iluminart* Ano IV nº 95. Nov/2012.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** Atlas. 6ª Edição, 2008.
- GONZALEZ, L. M. B., & SEIDL, E.M.F. **Envelhecimento ativo e apoio social entre homens participantes de um Centro de Convivência para Idosos.** *Revista Kairós Gerontologia*, 17(4), pp.119-139. Dezembro, 2014. ISSN 1516-2567. ISSNe 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP.
- GONZALEZ, L. M. B.; SEIDL, E. M. F. O envelhecimento na perspectiva de homens idosos. **Paideia** set.-dez. 2011, Vol. 21, No. 50, 345-352.

IBGE - **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**. 2016. Disponível em:<[www.ibge.gov.br](http://www.ibge.gov.br)> Acesso em 11 abr 2016.

JOIA, L.C. & RUIZ, T. **Satisfação com a vida na percepção dos idosos** . *Revista Kairós Gerontologia*,16(6), pp.79-102. Dezembro, 2013. Online ISSN 2176-901X. Print ISSN 1516-2567. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP.

LEITE, M. T.; WINCK, M. T.; HILDEBRANDT, L. M.; KIRCHNER, R. M.; SILVA, L. A. A. Qualidade de vida e nível cognitivo de pessoas idosas participantes de grupos de convivência. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, 2012; 15(3):481-492.

LIMA. P. M. R.; COELHO, V. L. D. A Arte de Envelhecer: Um Estudo Exploratório Sobre a História de Vida e o Envelhecimento. **Psicologia: ciência e profissão**. 2011, 31(1),4-19.

LONGO, P. D. F. Envelhecimento Humano e os cursos de Psicologia. *Revista Kairós Gerontologia*,16(3), p.317-329. Online ISSN 2176-901X. Print ISSN 1516-2567. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP. Junho, 2013.

MINAYO, M. C. S. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 29 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.

ONUBR – **Organização das Nações Unidas no Brasil**. 2014. Disponível em:<<https://nacoesunidas.org/mundo-tera-2-bilhoes-de-idosos-em-2050-oms-diz-que-envelhecer-bem-deve-ser-prioridade-global/>>. Acesso em 31 mai 2016.

RIBEIRO, P. C. C. **A psicologia frente aos desafios do envelhecimento populacional**. Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Brasil. *Revista Interinstitucional de Psicologia*, 8 (2), *Edição Especial, dezembro, 2015*, 269 – 283.

SOUSA, V. M. **Vivências do envelhecer em e comunidade: velhices no Espaço de Cultura e Solidariedade do Jardim da Conquista**. Dissertação de Mestrado. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC/SP. São Paulo, 2012.

WICHMANN, F. M. A; COUTO, A. N.; AREOSA, S. V. C.; MONTANES, M. C. M. **Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde**. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, 2013; 16(4):821-832.