

## ATIVIDADES QUE PROMOVEM BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA: perspectivas de idosos

Flávia Maria Derhun<sup>1</sup>

Leidyani Karina Rissardo<sup>2</sup>

Cremilde Aparecida Trindade Radovanovic<sup>3</sup>

Montserrat Puig Llobet<sup>4</sup>

Lígia Carreira<sup>5</sup>

**Introdução:** O processo de envelhecimento é natural e inevitável na vida de qualquer ser humano e tem recebido cada vez mais atenção dos diversos segmentos da sociedade, que considera real e inegável sua importância. Com o aumento do contingente de idosos e da expectativa de vida, desvelar as dimensões que permitem viver bem na terceira idade é uma temática que deve ser amplamente debatida, pois há indícios que tais aspectos diferem da população em geral<sup>1</sup>. Assim, a qualidade de vida na velhice é um tema de crescente interesse, em especial para os trabalhadores da área da saúde, em face da responsabilidade desses em promovê-la<sup>2</sup>. A qualidade de vida é definida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto dos sistemas de cultura e de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações<sup>3</sup>. Pode ser entendida ainda, como uma dimensão pessoal, subjetiva e multidimensional da satisfação do indivíduo com a vida<sup>4</sup>. A literatura demonstra que os aspectos relacionados à qualidade de vida na velhice estão relacionados à disposição para realização das atividades diárias, à percepção do estado de saúde, à autonomia e independência, à ausência de doenças e à interação social, entre outros<sup>5</sup>. Este estudo se justifica porque, identificar as atividades que promovem bem-estar e qualidade de vida na terceira idade é fundamental para entender como os idosos adotam práticas e se comportam frente ao próprio envelhecimento. A partir disso, pode-se revelar uma realidade que permita reflexões por parte dos profissionais da saúde, familiares e da sociedade em geral. **Objetivo:** Identificar as atividades realizadas por idosos e que promovem bem-estar e qualidade de vida. **Materiais e Métodos:** Tratou-se de um estudo de abordagem qualitativa guiado pela Teoria Fundamentada nos Dados e realizado com idosos vinculados à Universidade Aberta à Terceira Idade da Universidade Estadual de Maringá-Brasil. Os dados foram coletados no período de dezembro de 2015 a junho de 2016. Utilizou-se de um roteiro semiestruturado com questões fechadas sobre caracterização sócio demográfica e questões abertas referentes à percepção de qualidade de vida. Os critérios de inclusão foram: ter idade igual ou superior a 60 anos e estar matriculado em pelo menos uma disciplina na UNATI no período de estudo. As entrevistas foram gravadas em aparelho digital, transcritas e os

<sup>1</sup>Enfermeira. Doutoranda em Enfermagem pelo Programa de Pós Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual de Maringá, Maringá, PR-Brasil. E-mail: [flaviaderhun@hotmail.com](mailto:flaviaderhun@hotmail.com)

<sup>2</sup>Enfermeira. Doutoranda em Enfermagem pelo Programa de Pós Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual de Maringá, Maringá, PR-Brasil.

<sup>3</sup>Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Docente da Graduação e Pós Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual de Maringá, Maringá, PR-Brasil.

<sup>4</sup>Enfermeira. Doutorado em Sociologia. Docente da Graduação da Escola de Enfermagem da Universidade de Barcelona, Barcelona, Espanha.

<sup>5</sup>Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Docente da Graduação e Pós Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual de Maringá, Maringá, PR-Brasil.

dados codificados até ocorrer a saturação teórica, obtida pela comparação constante, que permitiu a coleta até o ponto em que nenhuma informação acrescentasse ou modificasse as já existentes. Ao final, participaram 22 idosos. Após cada entrevista procedeu-se a codificação aberta dos dados em que as falas foram analisadas linha por linha e elaborados os códigos preliminares. Na segunda etapa, a codificação axial, os códigos preliminares foram reagrupados por similaridade, feito após a leitura criteriosa de todos os códigos e possibilitou a associação das informações relacionadas a um mesmo conceito e foram originados os códigos conceituais. Na terceira etapa, denominada codificação seletiva, as categorias foram redefinidas e integradas formando uma categoria central ou fenômeno central. O estudo está em consonância com a legislação ética vigente e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Maringá (COPEP/ UEM), sob o parecer n° 1.364.283. Os entrevistados foram identificados com a letra “I” referente a idoso, seguido de algarismos arábicos conforme ordem de realização das entrevistas. **Resultados:** Os idosos entenderam que a qualidade de vida é influenciada por diversos fatores, e que, alguns desses, podem ser moldados a partir de práticas cotidianas. Dentre as atividades identificadas foram mencionadas as que influenciam no funcionamento adequado das funções do corpo humano, tais como a alimentação, o uso de medicações, o padrão de sono e pratica de exercícios físicos: *“acredito que é necessário levar uma vida regrada, se movimentar em todos os sentidos, para fazer o bem para o corpo e mente (I11)”*. Foram citadas práticas que promovem a autonomia e a integração social, como a participação em programas universitários para idosos, em atividades de lazer e em atividades laborais, que são tidas como forma do sujeito manter-se ativo: *“uma coisa que me deixa bem é trabalhar, pois no serviço me relaciono com as pessoas, me mantenho desperto e tenho uma renda extra”*. Foram apontadas atividades de participação social, como a vinculação em atividades voluntárias e/ou beneficentes: *“participo de grupo de artesanato para fazer doação para as pessoas que precisam, faço no grupo da igreja, fazer o bem faz a gente se sentir bem (I3)”*. Ainda, as atividades que incluem as relações pessoais e permeiam o relacionamento com família, amigos e sociedade em geral: *“mantenho um bom relacionamento com a minha família e com a sociedade em geral. Gosto de ser prestativo com as pessoas, de preocupar-se com elas (I4)”*. **Conclusão:** As práticas citadas pelos idosos e que promoveram a qualidade de vida, estavam, em sua maioria, vinculadas à melhora do funcionamento das funções do corpo humano, à autonomia, à integração e participação social e às relações pessoais. **Contribuições para a enfermagem:** Ao considerar os achados deste estudo, a Enfermagem, que está presente no cuidado humano em todo o ciclo vital, deve estimular a participação das pessoas idosas em atividades que tragam benefícios à sua vida.

**Descritores:** Idoso; Qualidade de vida; Enfermagem Geriátrica.

**Eixo Temático:** O Cuidado de Enfermagem e as diferentes maneiras de envelhecer.

## Referencias

1. Paskulin LMG, et al. Percepção de pessoas idosas sobre qualidade de vida. Acta paul. enferm. 2010; 23( 1 ): 101-107.
2. Souza LM, Lautert L, Hilleshein E F. Qualidade de vida e trabalho voluntário em idosos. Rev Esc Enferm USP. 2011; 45(3):665-671.

3. WHOQOL Group. The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Soc Sci Med* 1995; 41(10):1403-9.
4. Wieczkowska Z, Kornatowska KK, Ciemnoczołowski W. Evaluation of quality of life (QoL) of students of the University of Third Age (U3A) on the basis of socio-demographic factors and health status. *Arch Gerontol Geriatr.* 2011; 53(2):198-202.
5. Low G, Molzahn AE, Schopflocher D. Attitudes to aging mediate the relationship between older peoples' subjective health and quality of life in 20 countries. *Health Qual Life Outcomes.* 2013; 11:146.