



## A velhice no século XXI: a vida feliz e ainda ativa na melhor idade

Margarete Edul Prado de Souza Lopes

Universidade Federal do Acre, Campus Áulio Gélío, BR 364, Km 4, Cx. Postal 500, 69915-900, Rio Branco, Acre, Brasil.  
E-mail: maga.lopes@gmail.com

**RESUMO.** Neste estudo, abordamos a importância das atividades pedagógicas, de leitura, físicas, recreativas e de lazer para a qualidade de vida na terceira idade, apontamos as transformações que ocorrem com o processo de envelhecimento e algumas possibilidades de se buscar o equilíbrio entre as potencialidades e as limitações do idoso, por meio de uma vida sempre ativa. Destacamos, ainda, o envolvimento do Curso de Graduação em Letras, do Centro de Educação, Letras e Artes, da Universidade Federal do Acre, com as atividades e as pesquisas que dizem respeito a esse grupo social, que ainda sofre, em nossa sociedade, as consequências das discriminações e dos estereótipos com a velhice humana, por sermos uma sociedade que não ainda não aprendeu a valorizar a pessoa idosa.

**Palavras-chave:** terceira idade, capacidade cognitiva, qualidade de vida.

### Elderly satisfied and healthy today

**ABSTRACT.** In this study, we discuss the importance of educational activities, reading, physical, recreational and leisure activities for the quality of life in old age, aim the transformations that occur with the aging process and some possibilities to seek a balance between the potential and the limitations of older people, via an always-on life. We highlight yet, the involvement of undergraduate degree in letters, Education Center, arts and letters, of the Federal University of Acre, with activities that relate to this social group, which still suffers, in our society, the consequences of discrimination and stereotypes with human old age, because we are a society that still haven't learned to value the elderly person.

**Keywords:** old age, cognitive ability, quality of life.

### Introdução

Nas sociedades orientais, como Japão e China, envelhecer é algo sagrado e tratado com delicadeza, respeito e reverência. Eles valorizam os idosos por sua sabedoria e experiências acumuladas ao longo da vida. Lin Yutang, escritor e poeta chinês, nascido em 1895, que viveu a maior parte de sua vida nos EUA, escreveu um livro para explicar a filosofia, cultura e arte chinesas para os americanos (*A importância de compreender*) e disse preciosas palavras sobre a velhice: “Os jovens deveriam ter a sabedoria dos velhos e os velhos deveriam ter o coração dos jovens” (YUTANG, 1981, p. 35).

Na sociedade ocidental, ainda ocorre o oposto; entramos o século XXI maltratando e estereotipando a população idosa. Os idosos passam por inúmeras situações de descaso e exclusão, por serem considerados improdutivos por uma grande parte da sociedade. Não é raro encontrarmos idosos ignorados e/ou abandonados no próprio seio familiar.

### Velhice no mundo

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), até o ano de 2025, o Brasil será o sexto país do

mundo em população idosa. Isso nos mostra que a população de idosos vem crescendo cada vez mais, e a concepção equivocada da sociedade de que a velhice é um período de decadência física e mental, que o idoso é um ser dependente, propenso a doenças e assexual (BEAUVOIR, 1970, 468) são mitos que estão sendo paulatinamente derrubados pelos novos estudos e pesquisas nas universidades. Vários grupos e ONGs buscam ampliar ainda mais as possibilidades de ação da gente idosa, na busca de uma vida digna.

De acordo com Schmitt (2005), em 1980, os discursos sobre a velhice proliferaram em várias áreas de saber, saindo do âmbito da medicina, da enfermagem, da assistência social para entrar no campo de análise da antropologia, história, sociologia, linguística. Essa proliferação de debates trouxe algumas mudanças para o enfoque da velhice no Brasil. Nas universidades federais, surgiram as Unatis, Universidades Abertas à Terceira Idade, com atividades de extensão voltadas para idosos.

Segundo Veras (1994, p. 25), médico pesquisador sobre o estudo da velhice no Brasil:

[...] a velhice é um termo impreciso, e sua realidade difícil de perceber. Nada flutua mais do que os

limites da velhice em termos de complexidade fisiológica, psicológica e social.

Essa dificuldade em definir e entender a velhice gera diferentes pensamentos, mitos e discriminações a cada época.

Schmitt (2005) também afirma que, em 1990, ainda eram poucos os debates sobre os avanços em relação à velhice, e os discursos ainda eram pautados pela relação velhice x juventude. Em 2001, o conteúdo da *Revista Vida e Saúde*, em um número especial sobre a velhice, apresentava um discurso ainda voltado para as questões de saúde/doença. Mais tarde, em dezembro de 2003, a *Revista da UFG*, Órgão de divulgação da Universidade Federal de Goiás – fez um número especial, tematizando a velhice, em seu Ano V, edição Nº 2, com diversos artigos, tratando não somente da velhice relacionada a doenças, mas também dos direitos do idoso, velhice e cultura, vida ativa e lazer na velhice, mostrando uma mudança nítida no olhar pesquisador sobre a velhice humana.

Peter Whitehouse (2000), neurologista norte americano, prefaciando o compêndio de *Neuropsiquiatria Geriátrica*, publicado no Brasil por professores da UFMG, afirmava que o envelhecimento da população mundial é um dos problemas globais mais complexos que enfrentamos em longo prazo. Existe, contudo, a oportunidade de considerar o envelhecimento sob uma nova perspectiva, e os neuropsiquiatras estarão na liderança de tais atividades, porque sua área de conhecimento de ação nos coloca na interface entre a mente e o cérebro.

Nesse momento, começavam, no Brasil, a se intensificar os estudos sobre Alzheimer e doenças degenerativas do cérebro, consequentemente, aumentando em larga escala, no âmbito universitário, os estudos e as pesquisas sobre o cérebro na velhice, a perda cognitiva, o declínio da memória, a preservação das capacidades mentais e de aquisição de novos conhecimentos. Foram surgindo tantos estudos, entre os quais podemos citar os de Caramelli e Viel (2006), dos maiores estudiosos do cérebro e demências na velhice, que se iniciou todo um movimento de aplicar testes de qualidade de vida nos idosos, teste da capacidade cognitiva, e de tentar desvendar a principal doença causadora de demência, o Alzheimer.

Esses estudos continuam intensos e praticamente não foi possível conseguir encontrar nada de definitivo sobre o Alzheimer ou qualquer tipo de cura, porém foi possível compreender e descobrir muito mais sobre o funcionamento do cérebro humano, o trabalho dos neurônios e sinapses, de como melhorar a capacidade cognitiva e a importância de manter o cérebro sempre ativo,

principalmente na terceira idade e depois da aposentadoria, do que nos últimos 100 anos.

Realizou-se um grande encontro mundial, intitulado *Estudos sobre Alzheimer*, em abril de 2011, em Paris, no qual os maiores neuropsiquiatras do mundo discutiram a condição do Alzheimer como epidemia. Alertou-se para o fato de que nossas crianças, no futuro, seriam todas portadoras da doença do Alzheimer na velhice, sem escapar nenhuma. Whitehouse (2000), palestrando sobre as conclusões do Encontro de Paris, no Congresso Brasileiro de Alzheimer, em Belém, setembro de 2011, relatava sobre as medidas que começaram a ser tomadas em relação a essas descobertas.

Eu estava presente e vi fotos das novas escolas que estão sendo construídas na Europa, mais especificamente em Paris e nos EUA, em New York e Los Angeles, nas quais foi inserida uma nova disciplina, em que pessoas idosas interagem com crianças e jovens, lendo histórias mutuamente, trocando relatos, debatendo literatura, para que nossa juventude possa interagir e ganhar com as experiências dos mais velhos, desde bem cedo, bem como aprender sobre demência e Alzheimer o quanto antes possível, para melhor lidar com essa enfermidade ao final da vida. Nessa experiência, os idosos ganham com a oportunidade de realizar atividade de preservação e aumento das capacidades cognitivas.

Nesse novo modelo de escola implantado, cerca de um terço dos idosos matriculados para 'voltar à escola' e interagir com os adolescentes e crianças são exatamente aqueles portadores de Alzheimer, pois eles estão praticando para retardar a perda total da capacidade cognitiva, pertinente à demência de Alzheimer.

Schmitt (2005, p. 3) discute a importância de fomentar atividades nas quais idosos e jovens possam interagir, havendo ganho e aprendizagem de ambas as partes:

Essa argumentação sobre o estreitamento das relações entre jovens e idosos configura-se num dos principais argumentos utilizados pelas áreas de saber, uma vez que há uma interação e troca de experiências, o que faz com que os jovens e idosos possam se compreender, tolerando as diferenças. Esse tipo de discurso é inovador e propõe uma nova maneira de encarar a velhice, numa troca de experiências com os mais jovens. De certa forma, contribui para outro tipo de análise, a de que os velhos não devem manter os preceitos da eterna juventude física, mas que se suas memórias tornem-se importantes elementos na relação com os jovens.

Assim, vimos surgir, no Brasil, desde a década de 1980, as Unatis, Universidades Abertas da Terceira Idade, que consistem em atividades de extensão,

voltadas para idosos, com palestras, teatro, dança, jogos, ginástica, natação, hidroginástica e passeios turísticos. A pesquisadora que escreve este artigo fundou a Unati, na Ufac, Universidade Federal do Acre, em julho de 1999. No que se refere à metodologia para o desenvolvimento desse trabalho, contamos com a presença de dois ou três professores orientadores e uma bolsista da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura. Realizamos duas reuniões semanais, nas quais são feitas leituras de artigos e de livros sobre Gerontologia e realizados estudos acerca do envelhecimento; são elaborados os planos de trabalho a serem executados pela bolsista do projeto, que auxilia os professores envolvidos a executarem as atividades com os idosos.

Durante esses 12 anos de existência, vimos e comprovamos os benefícios das atividades pedagógicas, físicas e artísticas na vida das pessoas idosas. Vários de nossos alunos, após frequentar a Unati por dois anos, fizeram o vestibular e realizaram um curso de Graduação em História, Geografia, Letras, Pedagogia ou outra área de Ciências Humanas. Além do incentivo para continuar estudando, dois deles decidiram escrever um livro e publicaram pela Lei de Incentivo à Cultura do Estado do Acre.

Depois da aposentadoria, o idoso tende a modificar seus hábitos de vida e rotinas diárias, passando a ocupar-se, por muitas horas, de atividades pouco ativas, como ver muita televisão, navegar na internet, ficar sentado em praças e bares conversando até tarde. Dessa forma, começam a declinar suas habilidades motoras, seu desempenho físico, sua capacidade de concentração, de reação e de coordenação. O efeito do declínio das capacidades físicas acaba atingindo a realização das atividades diárias e a manutenção de um estilo de vida saudável, gerando depressão, autodesvalorização, medo, insegurança, gerando desconforto emocional, isolamento social e solidão.

A velhice é um período de grandes mudanças físicas, emocionais e neurológicas, que necessita de orientação adequada, muitas vezes de acompanhamento psicológico e cursos de preparação para a finitude, de saber lidar com o fim da vida. Matsudo e Matsudo (1992) apontam também outras mudanças no processo de envelhecimento:

- Antropométricas - há um incremento do peso, perda da massa livre de gordura, diminuição da altura, aumento da gordura corporal, diminuição da densidade óssea e da massa muscular;

- Na musculatura - perda de 10 a 20% na força muscular, diminuindo a habilidade para manter a força estática, aumento do índice de fadiga muscular, diminuição da capacidade para a hipertrofia, diminuição no tamanho e número de fibras musculares, diminuição na capacidade de

regeneração, diminuição das enzimas glicólicas e oxidativas, glicogênio e outros;

- No sistema cardiovascular - diminuição do débito cardíaco, diminuição da frequência cardíaca, diminuição do volume sistólico, diminuição da utilização de oxigênio pelos tecidos, diminuição do  $VO_2$  máximo, aumento da pressão arterial, aumento na diferença arteriovenosa de  $O_2$ , aumento da concentração de ácido lático, aumento no débito de  $O_2$ , menor capacidade de adaptação e recuperação do exercício;

- Pulmonar - diminuição da capacidade vital, aumento do volume residual, aumento da ventilação durante o exercício, menor mobilidade da parede torácica, diminuição da capacidade de difusão pulmonar de  $O_2$ ;

- Neural - diminuição de tamanho e número de neurônios, diminuição na velocidade de condução nervosa, aumento do tecido conectivo dos neurônios, menor tempo de reação, menor velocidade de movimento, diminuição do fluxo sanguíneo cerebral.

Enquanto aguardamos que esse novo modelo de escola seja implantado no Brasil, com disciplinas que mesclam jovens e idosos, será necessário continuar promovendo ações e criar situações em que o idoso aprenda a lidar com as transformações que ocorrem no seu corpo, tirando proveito da sua condição, conquistando sua autonomia, sentindo-se sujeito da sua própria história. Esse papel cabe primeiramente às famílias e ao Estado, fato que se comprova com os discursos proferidos pela mídia e até pelo poder público, bem como no artigo 230, da Constituição Brasileira, o qual determina que:

[...] a família, a sociedade e o Estado tem o dever de amparar as pessoas idosas, assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem estar e garantindo-lhes o direito à vida (BRASIL, 2006, p. 37).

No entanto, nem sempre a família está preparada ou em condições de criar um ambiente ideal ao idoso. O espaço das Unatis é um lugar ideal de convívio e de interação de idosos, nos quais eles podem dialogar e interagir com jovens adultos, alunos universitários, em uma troca rica de experiências. As Unatis, na realidade, já recriam esse modelo de ensino e de prevenção de doenças degenerativas do cérebro e demências, abrindo um espaço onde pessoas idosas e jovens possam atuar em conjunto, de forma rica e variada.

A universidade, portanto, tem a oportunidade e o privilégio, por meio de trabalhos de extensão, de criar estratégias e mecanismos que contribuam para garantir ao idoso uma vida ainda mais ativa e saudável na velhice.

Para além de vencer os preconceitos, é necessário não somente criar condições para que o idoso possa desfrutar do tempo que tem disponível em vida, com qualidade, beneficiando-se por meio de atividades físicas, mentais e didáticas, dentro do âmbito universitário, mas também fornecer subsídios para a pesquisa científica, na descoberta de novos comportamentos e modelos a serem adotados com a pessoa idosa, no sentido de aumentar a qualidade e o tempo de sua vida.

Nesse sentido, a Unati/Ufac tem exercido seu papel junto à sociedade, atuando na pesquisa e na extensão, desde 1999, observando o princípio da ética e o respeito aos mais velhos. Nesses dois campos, pesquisa e extensão, a 'Terceira idade' tem sido alvo de atenção, em que se destacam as reflexões acerca do que é vida na velhice e as suas ações.

No ensino de Graduação em Letras, esse tema é tratado de maneira especial, na disciplina Literatura e Diferença, como um dos componentes curriculares, com o objetivo de levar os alunos ao conhecimento dos estudos de gênero, diversidade, negritude e geracionais, dentro da grande área dos Estudos Culturais e Humanidade.

Os estudantes podem aprofundar tais estudos por meio de pesquisas vinculadas a trabalhos monográficos de final de curso, como Pedagogia, História, Filosofia e Ciências Sociais, além dos trabalhos de iniciação científica, com bolsas Pibic do CNPq.

Durante seus três primeiros anos, a Unati/Ufac propiciou aos alunos, formandos de Letras/Português, Letras/Espanhol, História e Educação Física, estagiarem com os idosos, dando palestras, aulas e oficinas dentro de sua área de conhecimento. Foram criados grupos de alfabetização, entre os anos de 2007 e 2009, em bairros periféricos, como o Calafate, conseguindo alfabetizar mais de 20 idosos ao longo de três anos.

A Unati/Ufac também chegou a aditar um Jornal, com conteúdo realizado por idosos, relatando as atividades, registrando fatos e fotos durante os anos de 2002 e 2008. Além disso, as atividades de hidroginástica são constantes para idosos da Unati na piscina do campus, há mais de cinco anos.

## Conclusão

Destarte, fica evidente o compromisso da Unati/Ufac, por meio da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura, de professores do Centro de Educação,

Letras e Artes, de contribuir continuamente para a melhoria da qualidade de vida da população idosa, mediante as atividades de ensino, de pesquisa e de extensão, visando principalmente à preservação das capacidades cognitivas e cerebrais, uma vez que sem o cérebro nenhuma atividade física ou artística poderia ser realizada.

Cada vez mais temos de informar nossos idosos e a juventude universitária de doenças degenerativas como Alzheimer e das providências a serem tomadas no sentido de evitar ou retardar o máximo possível a condenação da humanidade, de todos morrerem de Alzheimer em futuro próximo.

## Referências

- BEAVOUIR, S. **A velhice**. Tradução de Maria Helena Franco Monteiro. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.
- BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 5 de outubro de 1988. **Lei nº 8842**. Brasília, 2006.
- CARAMELLI, P.; VIEL, A. H. **100 anos da doença de Alzheimer**. 1. ed. São Paulo: Segmento Farma, 2006. v. 1.
- MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R. Prescrição de exercícios e benefícios da atividade física na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, v. 5, n. 4, p. 19-30, 1992.
- SCHMITT, J. M. Z. **Histórias e publicações sobre a velhice no Brasil**. 2005. Disponível em: <[http://paginas.unisul.br/agcom/revistacientifica/artigos/artigo\\_jaquelinezarbatoschmitt.pdf](http://paginas.unisul.br/agcom/revistacientifica/artigos/artigo_jaquelinezarbatoschmitt.pdf)>. Acesso em: 25 fev. 2012.
- VERAS, R. P. **País jovem com cabelos brancos: a saúde do idoso no Brasil**. Rio de Janeiro: Relume; Dumará: UERJ, 1994.
- WHITEHOUSE, P. J. Ethical Issue. In: COFFEY, C. E.; CUMMINGS, J. L. (Ed.). **Geriatric neuropsychiatry**. London: American Psychiatric Press, 2000.
- WHITEHOUSE, P. J. Prefácio. In: FORLENZA, O. V.; CARAMELLI, P. (Ed.). **Neuropsiquiatria geriátrica**. 1. ed. São Paulo: Atheneu, 2000. v. 1.
- YUTANG, L. **Importância de compreender**. São Paulo: Círculo do Livro, 1981.

*Received on February 29, 2012.*

*Accepted on March 13, 2012.*

License information: This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.