

Prof. Dr. Marcelo de Maio Nascimento<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Editor convidado.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), existem hoje no mundo cerca de 600 milhões de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. Em 2014, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) divulgou que a população idosa brasileira era de 13,7%. Isso significa que existiam no país 27,8 milhões de pessoas acima dos 60 anos de idade. Para o ano de 2050, a estimativa é que o Brasil tenha dois bilhões de idosos em decorrência do aumento da expectativa de vida, que hoje é de 74 anos. Isso indica que, em breve, existirá um número considerável de habitantes acima dos 80 anos de idade. Vale ressaltar que a população de octogenários apresenta, em geral, maior grau de dependência funcional e prevalência de doenças.

Docente do curso de Educação Física da UNIVASF e coordenador do Programa Vida Ativa (MEC-PROEXT/2015-2016). E-mail: marcelo.nascimento@univasf.edu.br.

Assim, sabendo que a transição demográfica determina alterações nos indicadores de morbimortalidade e que, atualmente, há no Brasil a superposição das doenças crônico-degenerativas, das violências e dos acidentes sobre as doenças transmissíveis, cresce o interesse, tanto da mídia como das políticas públicas de saúde e da própria população, sobre temas relativos ao envelhecimento humano. Naturalmente, cada uma dessas esferas tem o seu ponto de vista e ou interesse sobre a temática. Assim, por um lado, encontra-se o governo que busca por intermédio de medidas como, por exemplo, a atual Reforma da Previdência, regular o ônus que o aumento da expectativa média de vida irá causar aos cofres públicos no futuro, e, por outro lado, há a população que de certa forma aproveita os avanços da ciência na área da saúde, gozando de melhores níveis de qualidade de vida e bem-estar.

Ao se fazer uma retrospectiva, observa-se que em comparação com décadas passadas, hoje, as pessoas idosas não são mais taxadas pela sociedade como velhas, ou seja, sujeitos sem utilidade e desconectados do mundo. Nota-se também que o idoso atual não se considera mais como tal. Muito pelo contrário, pessoas acima dos 60 anos de idade conhecem seus direitos e buscam por eles, pois lhes são assegurados por lei. Essas conquistas têm contribuído para que a pessoa idosa se sinta, cada vez mais, parte integrante e ativa da sociedade. Na prática, basta olhar ao redor e observar o número de idosos que participam de grupos de convivência, que fazem turismo, que visitam aulas de educação continuada em escolas e universidades. Não se pode esquecer também daqueles conectados à internet, que são conhecedores das novas tecnologias digitais.

Contudo há de se observar que o atual reconhecimento social, humano e solidário do idoso também apresenta interesses ocultos, alguns em sentido comercial e financeiro, pois idosos possuem geralmente renda própria, cumprindo, sempre que possível, com seus compromissos de financiamento. Diante disso, a população idosa tem papel fundamental junto à economia de suas regiões e, por conseguinte, do país.

Ora, analisando a situação, percebe-se que o aumento da população idosa é uma realidade, além do mais, que indivíduos acima dos 60 anos de idade não se percebem como velhos. Então, nada melhor do que aproveitar o momento e desenvolver na prática medidas que sensibilizem e conscientizem essa população sobre as ações negativas que o processo do envelhecimento gera sobre o organismo. Entre as estratégias que podem

possibilitar o retardamento e/ou amortização dos efeitos negativos do envelhecimento humano, há o esclarecimento de que o sucesso da questão não é de responsabilidade exclusiva dos governantes e tão pouco da medicina ou da indústria farmacêutica. Mas que a promoção da saúde, da qualidade de vida e o bem-estar dependem, em grande parte, do compromisso da própria pessoa com o seu estado de saúde física, mental e espiritual.

Nessa perspectiva, foi criado já nos anos 90 o conceito do envelhecimento bem-sucedido (*success full aging*), o qual sugere a transformação do conjunto de hábitos e atitudes diárias de vida da pessoa. Porém é necessário que exista a participação da pessoa no processo, de forma consciente e atuante. A ideia do envelhecimento bem-sucedido implica em motivar as pessoas para que elas alterem qualitativamente, por exemplo, seus hábitos alimentares, reduzam seus níveis de dependência, observem sua capacidade para lidar com momentos de estresse, busquem a qualidade do sono e também insiram momentos de lazer no cotidiano. Isso implica no aumento, semanal, dos níveis de atividade física. Ademais, que também existam a valorização do planejamento financeiro e a ampliação do espectro de relacionamentos sociais. Diante disso, observa-se que a promoção do estado geral de saúde está diretamente relacionada ao estilo de vida que a pessoa adota. Sendo assim, o sucesso da questão se encontra nas mãos de cada indivíduo. Portanto, o envelhecimento bem-sucedido sugere que essa tomada de consciência não seja uma imposição, uma vez que o engajamento “voluntário” da pessoa no processo é fundamental.

Dando continuidade à questão, no ano de 2002, a Organização Mundial de Saúde (OMS) lançou a campanha “*active aging*”. O termo ativo se refere à participação do idoso em assuntos da esfera social, econômica, cultural, espiritual e civil, não incidindo apenas sobre sua capacidade física-funcional ou em sua participação como força de trabalho. Segundo a OMS, o envelhecimento ativo deve ocorrer entre amigos, na presença de colegas de trabalho, vizinhos e, principalmente, junto à família.

Nessa concepção, a prática regular e orientada de exercícios físicos se apresenta como um mecanismo que aproxima a pessoa do entendimento do conjunto de transições impostas pelo processo do envelhecimento ao seu organismo. Nos últimos anos, diferentes estudos demonstraram o aumento dos serviços na área da saúde para a população idosa, muitos com destaque para as ofertas de programas e projetos de extensão universitária à prática de exercícios físicos, sob a forma regular e orientada. Muitas dessas ações privilegiavam a ótica da interdisciplinaridade, visto que com ela há a valorização e diversificação da atenção em saúde sob a perspectiva holística. Mediante a interdisciplinaridade, é possível que profissionais de diferentes áreas desenvolvam tarefas em comum acordo, o que expande e qualifica a compreensão das transições decorrentes do avanço da idade. Isso é fundamental, pois o processo do envelhecimento humano é multifatorial.

Com as atividades extensionistas direcionadas à comunidade idosa, a universidade pública, diante de suas representações e atribuições frente à sociedade, vem obtendo resultados excelentes. É importante ressaltar que a extensão se tornou obrigatória no ensino superior pela Lei 5.540, de 1968. Sua maior característica incide no diálogo com o ensino e a pesquisa na busca de soluções que possibilitem a redução de diferenças sociais, políticas econômicas e culturais. Nesse contexto, ações extensionistas prezam por artifícios metodológicos de pesquisa-ação.

A presente edição da “Revista Extramuros” tem como foco o envelhecimento ativo, caracterizando-se como uma obra na área da Gerontologia. Esse termo, segundo

a Sociedade Brasileira de Gerontologia, define a ciência que estuda o processo do envelhecimento humano, na perspectiva multi e interdisciplinar, considerando a dimensão biológica, psicológica e social do indivíduo. A iniciativa teve como origem duas ações extensionistas desenvolvidas na Universidade Federal do Vale do São Francisco (Univasf): o Programa Vida Ativa (MEC-PROEXT/2015-2016) e a Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI/Univasf).

A publicação foi dividida em três seções: I- inclui os resultados de projetos desenvolvidos por discentes e docentes de diferentes colegiados da Univasf, inseridos no Programa Vida Ativa (PVA); II- apresentação de dois Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC) e os resultados de um Projeto Voluntário de Iniciação à Pesquisa (PIVIC), todos desenvolvidos na Univasf, e III- apresentação de trabalhos de grupos de estudo convidados: i) Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC/Florianópolis); ii) Universidade Católica Portuguesa (UCP/Lisboa) e iii) Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR/Canadá).

O primeiro artigo consiste na apresentação cronológica das atividades de extensão, com foco na prática de exercícios físicos direcionados à comunidade idosa e ofertados pelo curso de Educação Física da Univasf. O texto segue com a descrição da estrutura organizacional do Programa Vida Ativa (PVA), o qual recebeu insumos do edital MEC-PROEXT/2015-2016. O texto apresenta o perfil sociodemográfico e epidemiológico dos 160 alunos, entre 60-85 anos de idade, além dos serviços do PVA. Um diferencial desse programa incide na associação da prática do exercício físico com atividades educativas, em caráter interdisciplinar (ciclo de palestras de saúde, dinâmicas psicossociais, oficinas de arte-expressão e inclusão digital), que são planejadas e executadas por alunos dos cursos de Administração, Artes Visuais, Computação, Enfermagem, Farmácia, Medicina e Psicologia, sob a orientação de 15 docentes dos respectivos cursos de graduação da Univasf.

O segundo trabalho apresenta as atividades da equipe de Tênis do PVA. O relato inclui depoimentos dos idosos participantes do projeto que evidenciam em suas falas as contribuições da prática dessa modalidade esportiva para a saúde e o bom desempenho das atividades da vida diária. Essa ação é pioneira na região, servindo também como espaço à formação profissional de alunos do curso de Educação Física, os quais futuramente irão divulgar o tênis na região.

O terceiro trabalho apresenta a modalidade de “Ginástica Para Todos” (GPT). A GPT consiste em uma manifestação da cultura corporal que associa diferentes formas de expressão. Sua prática tem permitido o desenvolvimento tanto da capacidade cognitiva e psicomotora, como social, expressiva e criativa de um grupo significativo de idosos. Uma peculiaridade dessa ação versa na apresentação de coreografias de GPT além muros da universidade. A metodologia empregada nas aulas é diferenciada, visto que os idosos são integrados no processo criativo das coreografias. Nessa perspectiva, a GPT vem ampliando os níveis de qualidade de vida, tanto dos idosos como de seus familiares, os quais interagem nas atividades.

O quarto estudo incide em um relato de experiência organizado por discentes e docentes do Colegiado de Psicologia da Univasf. O manuscrito apresenta os procedimentos metodológicos e principais resultados das dinâmicas psicossociais realizadas semanalmente com grupos de idosos do PVA, desde o ano de 2015. As ações dessa equipe

têm como intenção instaurar uma cultura de cuidado e promoção à saúde, valorizando práticas e hábitos diários que promovam a autonomia da pessoa. O relato também traz depoimentos dos discentes de Psicologia que descrevem suas experiências nas reuniões de planejamento da equipe, bem como as percepções do trabalho diário com a população local. De forma geral, o grupo de discentes concluiu que a participação no PVA tem se apresentado como oportunidade, durante a formação acadêmica, para a reflexão sobre questões do envelhecimento humano, além de ampliar a visão do papel do profissional da área da Psicologia na sociedade local.

O quinto artigo é uma contribuição do curso de Enfermagem da Univasf. Nele se encontra a descrição dos procedimentos metodológicos e do conjunto de atividades desenvolvidas por essa equipe com os alunos do PVA. Entre os depoimentos, há destaque para a participação do grupo na fase de fundamentação da equipe do PVA, quando os alunos de Enfermagem ministraram um minicurso de Primeiros Socorros. Ao longo do artigo, o grupo também descreve suas percepções sobre a participação nas atividades da Universidade Aberta à Terceira Idade - UNATI/Univasf, intitulada como “UNATIVIvências”. Trata-se de um ciclo de oito encontros interdisciplinares envolvendo palestras e atividades práticas oferecidas à comunidade, no ano de 2015.

O sexto trabalho vem do curso de Administração da Univasf. Essa equipe desempenha, desde janeiro 2015, um trabalho de base, que foi fundamental para o estabelecido pela gestão do PVA. Com os conhecimentos da área de Administração, foram desenvolvidas ferramentas para a coordenação e acompanhamento das diferentes equipes interdisciplinares do PVA, bem como para o assessoramento de suas atividades semanais. Ao longo dos anos de 2015 e 2016, a equipe de Administração não só desenvolveu e aperfeiçoou ferramentas com a coordenação do PVA, mas também desenvolveu ciclos de atividades com os grupos de idosos. Com as ferramentas criadas, ocorreu a qualificação de três áreas: i) Serviço de assessoramento do coordenador do PVA; ii) Gestão e estruturação das atividades e iii) Comunicação e serviço de rede e desenvolvimento de eventos sociais. Outra conquista dessa equipe foi o desenvolvimento do TCC de uma aluna bolsista que teve como foco de estudo a população idosa na área da Administração. Dessa forma, a participação dos administradores contemplou o tripé da universidade: extensão, ensino e pesquisa.

A partir do sétimo trabalho, são apresentadas três ações de pesquisa. Uma delas foi desenvolvida no próprio PVA, as demais são Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC) desenvolvidos por discentes dos cursos de Artes Visuais e Psicologia da Univasf. O primeiro trabalho vem do Colegiado de Artes Visuais e tece ligações com a área da Gerontologia, discutindo a respeito da representação do idoso no tempo e nas Artes Visuais. Sua leitura é interessante, pois conduz o leitor à reflexão de que ninguém está livre das transformações do tempo, seja criança, jovem, adulto ou idoso. Ademais, que o processo do envelhecimento além de ser natural e inevitável, apresenta uma série de interfaces à apreensão do belo. Este TCC finalizou com uma exposição de desenhos no Teatro João Gilberto, localizado na cidade de Juazeiro-BA.

Seguindo a ordem, tem-se o artigo intitulado “Árvore Genealógica: Refletindo a procedência e a descendência do idoso”. O estudo consiste na apresentação dos resultados parciais de um Projeto de Iniciação Científica Voluntária (PIVIC/Univasf), desenvolvido por quatro discentes do curso de Psicologia da Univasf, com idosos da Universidade Aberta à Terceira Idade e do Programa Vida Ativa. Nesse artigo, encontra-se o conjunto

de dinâmicas desenvolvidas, ao longo de seis meses, que motivaram um grupo de idosos a refletirem sobre a importância ou não de questões intergeracionais em suas vidas. No centro das atenções desse artigo há a apresentação dos procedimentos metodológicos da ação intergeracional, além da ilustração da árvore genealógica confeccionada por um dos participantes. Em um segundo momento, o estudo apresenta os depoimentos das alunas responsáveis pelas atividades que expressam em suas falas os conhecimentos adquiridos e dificuldades encontradas durante a Iniciação Científica.

Encerrando essa seção, o leitor tem acesso ao TCC desenvolvido no Colegiado de Psicologia/Univasf. Esse trabalho aliou a música e o canto à promoção da qualidade de vida e do bem-estar de idosos. Sua leitura proporciona o entendimento sobre as técnicas aplicadas nas dinâmicas, as propostas do aluno para o desenvolvimento de processos grupais com base no Psicodrama e na Musicoterapia. O estudo é original, visto que a literatura brasileira carece de material didático para o tratamento da questão. Além disso, o trabalho traz informações específicas sobre a realização das atividades de descontração, aquecimento, técnicas de respiração, dinâmicas de socialização com ou sem a música, incluindo procedimentos para o trabalho de memórias musicais, oficinas de criação poético-musical e do autoconhecimento pela representação.

A partir do décimo estudo, o leitor encontrará trabalhos desenvolvidos por grupos externos à Universidade Federal do Vale do São Francisco, convidados a contribuir para o sucesso desta edição. Neste momento, são expressos agradecimentos aos autores que prontamente aceitaram compartilhar suas experiências/conhecimentos com os leitores da Revista Extramuros.

O primeiro artigo vem do grupo da Universidade Estadual de Santa Catarina (UDESC), reconhecida nacionalmente pela qualidade e inovação de seus trabalhos científicos com a população idosa, na área da Ciência do Movimento Humano. O tema abordado pelo grupo da UDESC é a incontinência urinária. O estudo fez parte de um ensaio clínico randomizado em que o grupo controle participou durante 12 semanas de sessões de fisioterapia, enquanto que o grupo intervenção realizou o mesmo protocolo do grupo controle, porém associado a um treinamento específico com pesos. Os autores concluíram que o alcance do programa foi baixo. Contudo os resultados significaram um avanço para a área, uma vez que a intervenção foi pioneira, confirmando o papel social da universidade na busca de soluções para problemas próprios da comunidade. Aliado ao fato se deve considerar que ainda são raras as intervenções multidisciplinares que abordam a incontinência urinária.

O décimo primeiro trabalho vem do além mar, Portugal. É uma produção entre pesquisadores brasileiros e portugueses, tendo como sede o Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa/Lisboa. Trata-se de uma revisão de literatura da área da Enfermagem, realizada nas bases SCIELO e MEDLINE, no período entre os anos de 2004-2014. O objetivo do estudo foi analisar a relação entre a autonomia e a condição de ser idoso. A partir dos artigos selecionados, consolidaram-se duas categorias: independência para o autocuidado como condicionante da autonomia pessoal do idoso e a tomada de decisão, dignidade da pessoa idosa. Mediante a análise dos textos, foi concluído que a maioria das publicações da área da Enfermagem demonstraram para o período estudado, fundamentalmente, interesse sobre a população idosa hospitalizada e ou residente em Instituições de Longa Permanência. Outro interessante achado foi que os contextos em que os idosos estavam inseridos no cotidiano de vida não tinham sido

objeto de investigação desses estudos. Além disso, o cuidado de Enfermagem não vem sendo dirigido pelas necessidades pessoais das pessoas. De tal modo, não se observou nos estudos a busca por tecnologias de cuidado que garantissem a autonomia da pessoa idosa e que também facilitassem a comunicação entre o paciente e o cuidador.

Encerrando a edição, tem-se a participação do grupo da *Université du Québec à Trois-Rivières* (UQTR), Canadá. Esse grupo apresenta o programa de formação e estudos em Gerontologia dessa universidade. A leitura desse texto traz, com certeza, perspectivas inovadoras sobre a formação acadêmica na área do envelhecimento humano. Sendo assim, as informações contidas nesse estudo são importantes para todos aqueles que transitam na área da Gerontologia, além de servir como material à reflexão das atuais políticas públicas brasileiras, visto que o Estado canadense busca valorizar o trabalho realizado pelo cidadão idoso, oferecendo-lhe possibilidades amplas para o desenvolvimento continuado.

Em tempo, registramos nossos agradecimentos à artista visual Priscila Dias dos Reis, por ceder as imagens de capa e divisões internas que enriquecem e coloreem esta edição.

Espera-se que todos tenham uma ótima leitura e, sobretudo, que os trabalhos desta edição possibilitem a reflexão sobre a qualidade do envelhecimento que temos hoje e o que desejamos para as gerações futuras.