



A construção social do envelhecimento através da participação no trabalho social com idosos do Sesc – CE

The social construction of aging through participation in social work with senes of the Sesc – CE

DOI:10.56238/isevjhv2n2-011

Recebimento dos originais: 03/04/2023

Aceitação para publicação: 24/04/2023

Nilmara Serafim Chagas

ORCID: 0000-0003-3037-5885.

Graduada em Licenciatura Plena em Educação Física (2008) pela Universidade Regional do Cariri - URCA, unidade de Iguatu - CE. Mestre em Educação Física pelo Programa Associado de Pós - Graduação em Educação Física da UPE/UFPB (2018). Professora Temporária da Universidade Regional do Cariri – URCA, Campus – Iguatu – CE.

Giulyanne Maria Silva Souto

ORCID: 0000-0003-0265-1539.

Graduada em Educação Física pela Universidade Federal da Paraíba. Doutora em Educação Física do Programa Associado UPE/UFPB. Docente do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB).

Iraquiton De Oliveira Caminha

ORCID: 0000-0002-0840-9727.

Graduado em Educação Física pela Universidade Federal da Paraíba (1988). Graduado em Psicologia pelos Institutos Paraibanos de Educação (1990). Graduado em Filosofia pela Universidade Federal da Paraíba (1995). Doutor em Filosofia pela Université Catholique de Louvain (2001). Professor titular do Departamento de Educação Física, do Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Estadual de Pernambuco/Universidade Federal da Paraíba e do Programa de Pós-Graduação em Filosofia da Universidade Federal da Paraíba.

RESUMO

Introdução: A percepção do envelhecimento relacionada às escolhas feitas ao longo da vida, considerando também recursos financeiros, apoio familiar, rede social e grupos de terceira idade. **Objetivo:** analisar a percepção do envelhecimento dos participantes do trabalho social com idosos do Serviço Social do Comércio (Sesc) no Ceará. **Método:** trata-se de um estudo descritivo com abordagem qualitativa. Para a coleta utilizou-se a técnica da roda de conversa, com participação de 126 idosos – 110 mulheres (87%) e 16 homens (13%) –, com faixa etária entre 60 e 102 anos (73,69 ± 7,12). As narrativas foram analisadas através do Método de Análise de Conteúdo e foram identificadas categorias de envelhecimento, atividades e convivência. **Resultados:** observou-se que o envelhecimento é resultado da história desses idosos e uma etapa natural da vida, enquanto as atividades são ponto de partida para o sentimento de renovação da vida, contrapondo ao de acomodação. A convivência foi o elemento positivo para estabelecer uma relação íntima com a troca de afetos voluntários de amizades, por meio da interação proporcionada pelo espaço aberto e pela troca de conhecimentos. **Considerações finais:** o estudo apresentou narrativas que estimulam o empoderamento e a capacidade de os idosos se verem ativos na sociedade.

Palavras-chave: Idoso, Exercício, Socialização, Saúde, Educação.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno que acontece de forma singular com cada indivíduo, através de processos fisiológicos e biológicos, demandando ações sociais e econômicas em todo o país (NASCIMENTO et al., 2016). Estudos, inclusive, apontam dados que identificam que este processo de envelhecimento no Brasil está acontecendo de maneira acelerada (MENEZES, et al., 2016; OLIVEIRA, et al., 2013; SOUZA, et al., 2014; VERAS, 2009).

Algumas pessoas, quando chegam à faixa etária de sessenta anos, passam por diversas dificuldades na sociedade, inicialmente com a aposentadoria, acarretando um sentimento de dependência de seus familiares, o que, muitas vezes, transforma este momento numa fase a ser temida, conforme explanam Braga et al. (2015). A compreensão de velhice sofre determinações de modo que não há muita saída para as pessoas, pois existem laços que não podem ser cortados por vontade dos sujeitos idosos (NASCIMENTO, 2011). Por meio das experiências de vida, eles têm uma percepção do envelhecimento está relacionada às escolhas feitas, às possibilidades financeiras, considerando também o apoio familiar, rede social e grupos de convivência (KREUZ; FRANCO, 2017).

Estabelecer um bom relacionamento com o envelhecimento é algo fundamental para a manutenção da qualidade de vida. Com isso, instituições como o Serviço Social do Comércio (Sesc), especificamente no Ceará, vêm ganhando mais visibilidade através do grupo do Trabalho Social com Idosos (TSI), que desenvolve ações de educação, saúde, lazer e cultura direcionadas às características do público idoso (SESC, 2010).

As pessoas de mais idade que escolheram viver a chamada “terceira idade” abandonaram o momento “aposentadoria” que se relacionava à inércia e à quietude sem motivação (NASCIMENTO, 2011, p. 45). A expressão “terceira idade” os atraiu a aderir um novo estilo e criam-se programas e atividades voltados à revitalização do corpo, à revalorização da autoimagem e da saúde (BOURDIEU, 1990).

A saúde é um aspecto de grande relevância para os idosos no processo de envelhecimento por ser uma harmonia entre os fatores comportamentais, físicos, cognitivos e emocionais, relacionados ao bem-estar e à satisfação com a própria vida (CONFORTIN et al., 2015). A saúde dos idosos, estando diretamente associada ao fato destes participarem de atividades, aponta uma vida mais ativa por meio dos hábitos de cuidar e de prevenir doenças (ASCARI et al., 2015).

Dessa forma, a saúde, especificamente, é um dos indicadores do envelhecimento ativo, por meio da participação em grupos de convivência, “como resultado da interação social que passa a refletir no bem-estar psicológico e social nessa fase, proporcionando uma melhor qualidade de

vida” (MENEZES et al., 2016, pg. 144). O Censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2010) apresenta dados quantitativos sobre a população de idosos, porém, é preciso investigar e compreender o envelhecimento a partir das narrativas dos idosos. Pois o processo de envelhecimento é conhecido pela sua fragilidade, percas funcionais e sociais. Com isso, é necessário compreender esse processo de envelhecimento a partir das falas dos idosos. Neste sentido, o objetivo principal do estudo foi analisar a percepção do envelhecimento dos participantes do trabalho social com idosos do Sesc no Ceará.

2 MÉTODO

2.1 TIPO DE INVESTIGAÇÃO E INSTRUMENTO

Com o objetivo de conhecer a percepção dos idosos sobre o envelhecimento, utilizou-se uma abordagem qualitativa, descritiva e desenvolvida no estado do Ceará, nas unidades operacionais do Sesc que ofertam atividades de socialização à comunidade, especificamente aos idosos, pelo grupo do TSI, nas cidades de Fortaleza, Sobral, Juazeiro do Norte, Crato e Iguatu.

Para o levantamento de dados utilizou-se a roda de conversa, na qual foi aplicada uma entrevista entre os participantes sobre um ou vários temas em um ambiente informal (SAMPIERI; COLLADO; LUCIO, 2013). A roda de conversa, nesse contexto, prevê a variação de alguns detalhes conforme área, objetivo, características dos participantes e ambiente do fenômeno (BARBOU, 2005; BONFIM TRAD, 2009; CRESWELL, 2005; GONDIM, 2002; SAMPIERE et al., 2013). Assim, a pergunta norteadora do foi: qual a percepção do envelhecimento?

2.2 PROCEDIMENTOS DE COLETA

As rodas de conversa foram realizadas entre janeiro e março de 2018, de segunda a sábado. As falas foram gravadas e, para garantir o anonimato dos idosos entrevistados, foram utilizados códigos com letras e números para identificá-los. O código inicialmente vem com a primeira letra da cidade de cada idoso, seguida do número do participante por ordem de fala e do grupo ao qual pertence.

2.3 PARTICIPANTES

Para o fechamento amostral utilizou-se o método de saturação, que consiste na redundância ou repetição nas falas dos entrevistados (FONTANELLA et al., 2011). Entretanto, para este estudo, a quantidade de pessoas variou de dois a doze participantes em cada grupo, totalizando 34 rodas de conversa e uma variação média de seis participantes por grupo. Ao todo, participaram

126 idosos, entre eles 110 mulheres (87%) e 16 homens (13%), com faixa etária entre 60 e 102 anos ($73,69 \pm 7,12$). O critério de inclusão foi ser participante do grupo e praticar atividade física em alguma unidade do Sesc Ceará.

2.4 MÉTODO DE ANÁLISE

Para a análise das falas foi utilizada a técnica de Análise de Conteúdo (BARDIN, 2017) realizando a construção dos dados da análise pela transcrição do material coletado. Posteriormente, foi feita a leitura fluente e exaustiva das narrativas dos idosos para definir e identificar alguns aspectos mais genéricos sobre a percepção do envelhecimento. Após isso, houve nomeação e identificação das unidades de significação, quantificação das unidades de significação em cada corpo, agrupamento dos temas para a construção das categorias, nomeação, quantificação e descrição das categorias e associação das categorias às características dos idosos entrevistados e ao conhecimento existente (BARDIN, 2011).

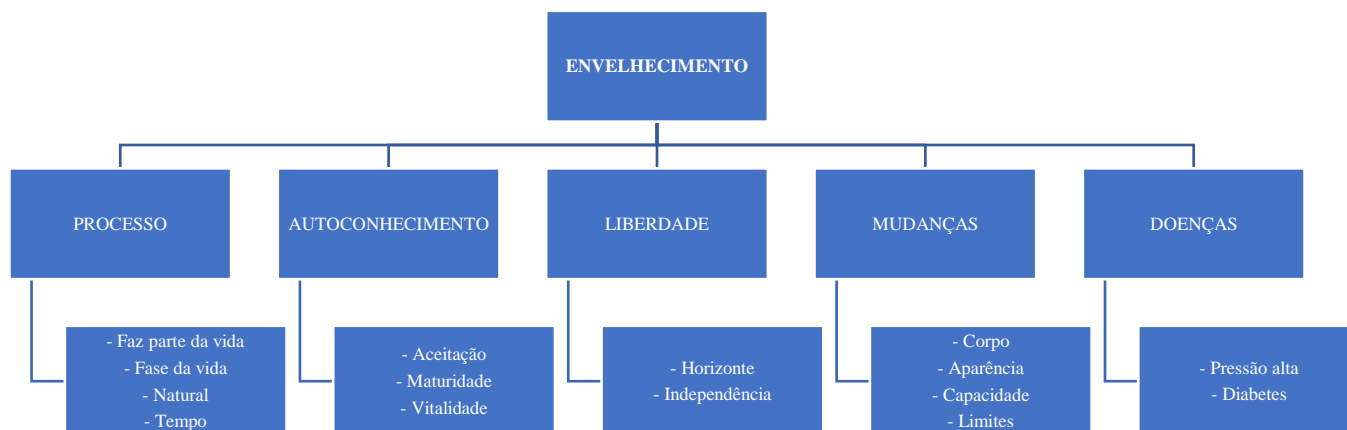
A partir disso, a pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro de Ciências da Saúde (CCS) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) e aprovada em junho de 2017, sob o nº 68607817.6.0000.5188. Foram consideradas todas as observações éticas contempladas na Resolução do Conselho Nacional de Saúde nº 466, de 12 de dezembro de 2012 (BRASIL, 2012).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As categorias edificadas foram: envelhecimento, atividades e convivência, que serão ilustradas nas figuras a seguir através de trechos mais significativos ou representativos nas falas dos idosos para uma maior clareza. Mediante a categorização, estruturou-se a discussão dos resultados.

3.1 CATEGORIA 1 - ENVELHECIMENTO

Diagrama 1 – Resumo do conteúdo temático envelhecimento citados pelos participantes do grupo do TSI/SESC das cidades de Fortaleza, Sobral, Juazeiro do Norte, Crato e Iguatu (CE) acerca de suas percepções do envelhecimento.



Fonte: elaborado pelos autores (2019).

A percepção sobre o envelhecimento surgiu nos participantes do TSI como uma conformação da vida, em que o idoso se sente satisfeito com o seu momento atual. É atribuído um sentido positivo e um negativo, apesar de todas as dificuldades sociais e econômicas, de modo que as falas dos idosos podem ser aplicadas como exemplo.

O Diagrama 1 destaca os comentários sobre o envelhecimento como processo de autoconhecimento, autocuidado, liberdade, mudanças e doenças. O fato de os idosos compreenderem o envelhecimento como processo natural da vida contribui para uma percepção ampla que não está em um ponto inicial, a partir dos 60 anos, mas que se constrói ao longo da vida. Esta percepção está diretamente relacionada às vivências e experiências representadas pelos idosos (BRAGA et al., 2015).

Dessa maneira, a cronologia humana indica diferentes formas de representar as múltiplas etapas da vida. A velhice seria um processo contínuo de reconstrução através das significações representativas da realidade validadas positivamente (NASCIMENTO, 2011). O envelhecimento associa-se à perda de produtividade e ao declínio cognitivo e físico, influenciando a percepção corporal, uma vez que esta é imposta pela sociedade (MENDES et al., 2020). Mesmo com a pressão da sociedade pela eterna juventude e o peso atribuído aos idosos para que se mantenham ativos, estes ainda conseguem perceber positividade nessa nova fase da vida (FREITAS; NAIFF, 2021). Assim, as mudanças relacionadas ao corpo, à capacidade funcional e física, aos limites e à

aparência apontados como uma consequência desde o nascimento, o envelhecimento cronológico é uma fase, como se pode constatar nas seguintes falas:

[...] processo natural da vida. (FS3GA)

[...] começa desde a gestação. (IS1GHH)

[...] começa na hora que nasce. (FS5GA)

[...] uma fase da vida. (JS1GR)

[...] acontece todo dia. (CS1GZ)

Neste caso, os idosos têm uma compreensão de envelhecimento envolvendo alterações fisiológicas e biológicas. Para Sena et al. (2016), o envelhecimento também diz respeito a modificações fisiológicas, mas morfológicas, bioquímicas e psicológicas, que variam de acordo com a história de vida de cada pessoa. Entretanto, a percepção da velhice pressupõe o consentimento dos próprios indivíduos tratados como velhos, isto é, ela também está presente na própria representação que eles têm de si (NASCIMENTO, 2011).

O envelhecimento, no decorrer da história, foi representado por dois papéis antagônicos: de um lado como sabedoria, obediência e respeito e de outro como fragilidade, incapacidade e fim de vida (SIMÕES e SAPETA, 2017). Nessas representações positiva e negativa sobre o envelhecimento Guerra e Caldas (2010) afirmam apontam em seu estudo que “a velhice é um conceito historicamente construído que se integra ativamente à dinâmica das atitudes e dos valores culturais da sociedade”, atitudes e dos valores também positivas e negativas.

Os idosos relatam que a velhice é uma nova fase, os idosos destacam, em seu processo de envelhecimento, que existem pontos positivos, revelando uma aceitação e a importância desse processo em suas vidas. Silva, Caminha e Gomes (2013) apontam, em seu estudo, a importância de revelar as potencialidades desta fase da vida através do conhecimento acumulado, da capacidade do idoso de ter chegado a essa idade, e da liberdade de escolha antes impraticável, como é possível verificar nas seguintes passagens:

É maturidade... (FS1GB)

É muito bom porque aqui a gente renova... (CS1GT)

[...] é a coisa melhor do mundo. (FS1GF)

Percebo o envelhecimento com naturalidade. (JS3GO)

Um horizonte de possibilidades... (JS1GS)

Em vista disso, as narrativas dos idosos constituem uma compreensão através de experiências, mudanças, maturidade, importância, aceitação, vitalidade, renovação e possibilidades, o que pode estar relacionado a novas experiências de vida que eles não tiveram a oportunidade de viver antes, trazendo uma sensação de liberdade.

A grande mudança causada pelo envelhecimento parece estar relacionada ao foco de vida destes indivíduos, ao fato de deixarem de existir para os outros e passarem a ser eles mesmos pela primeira vez, sentindo uma verdadeira libertação (GOLDENBERG, 2011, p. 84), posto que a maioria começou a trabalhar muito cedo e não teve a oportunidade de brincar, estudar e praticar esportes, apresentando, assim, uma percepção positiva do envelhecimento, amparada pela realização dessas atividades que contribuem para a qualidade de vida dos idosos nessa fase da vida (BRAGA et al., 2015).

Ressalte-se ainda que o avanço progressivo do tempo pode ocasionar diversas perdas físicas, sociais e cognitivas, que foram também narradas pelos idosos através da percepção sobre o envelhecimento nos enfrentamentos de medo, dificuldade, preconceito, funcionalidade do corpo, doenças crônicas e estética, agregando um universo de valores, representações e enfrentamentos diferentes (NASCIMENTO et al., 2016). Dessa forma, as representações negativas ainda são uma realidade:

[...] isso me intimida, a perda de memória. (IS2GFF)

Pressão alta, problema no coração, circulação, então tudo isso “pra” mim veio apresentar depois dos sessenta... (FS3GC)

[...] ao mesmo tempo é negativo, pois tem muitas consequências devido à idade. (FS2GC)

Mas se pudesse eu não envelhecia. (FS3GF)

No imaginário social, o envelhecer está associado ao fim de uma etapa; ele é sinônimo de sofrimento, solidão, doença e morte (JARDIM, MEDEIROS e BRITO, 2006). A percepção de envelhecimento dos idosos é evidenciada também por pontos negativos, registrados pela sociedade, como a exaltação ao corpo, com padrões de estética e de funcionalidade, que ao apresentar declínio ocasiona dependência das atividades instrumentais do dia a dia, doenças crônicas e dificuldade no enfrentamento dos problemas sociais (NASCIMENTO et al., 2016).

A mudança no corpo foi evidenciada nas rugas, confirmando a beleza como um fator perturbador com o qual os idosos precisam lidar, pelas marcas próprias do processo de envelhecimento, sendo uma preocupação tida por eles, como apontam Silva, Caminha e Gomes (2013). Nascimento (2011, p. 77) corrobora:



No sentido em que aceitam a velhice por um lado quando esta representa experiência e liberdade, mas procuram escondê-la, pois esta experiência representa também muitas rugas, peles, peso e deformações.

Além de um capital físico, o corpo é também um pecúlio simbólico, econômico e um social. No entanto, é preciso ressaltar que este corpo numérico não é um corpo qualquer (GOLDENBERG, 2011). Os estudos de Braga et al. (2015) e Luiz et al. (2018) trazem reflexões sobre essa questão. Os autores afirmam, em seus estudos, que mesmo com avanços e progressos na área da saúde, é inevitável lembrar que, quanto mais velho o corpo se torna mais a pessoa tende a apresentar algumas limitações em um processo multidimensional, centrado na interdependência entre as dimensões biológicas (mudanças no corpo), psicológicas (cognição, personalidade e afetividade) e sociais. Também foi manifestado nas falas dos entrevistados sua percepção sobre a identificação pessoal com a fase da vida:

[...] e a gente se vê no espelho e vê que estamos envelhecendo. (CS1GU)

Nesse cenário, as narrativas trazem uma percepção de ser idoso a partir de experiências acumuladas, de maturidade e de liberdade para se assumir, bem como para se libertar de certas responsabilidades como a manutenção da realização de suas próprias atividades de espírito jovem, funcionalidade, trabalho, envolvimento, autoestima e oportunidades. Neste espaço de sociabilidade, esses idosos se realizam pessoalmente, em geral, pela primeira vez em suas vidas e, em alguns casos, a persistência de uma vida ativa na velhice significa poder viver o que lhes foi negado no passado (ALVES, 2021). Isto contribui para amenizar e distanciar os problemas enfrentados nesse momento, como se observa:

Envelhecimento, “pra” mim eu ainda não sei o que é. (CS2GV)

[...] Eu me sinto muito saudável. (CS1GW)

Esse distanciamento, através da percepção de envelhecimento, contribui para que os idosos aproveitem a fase a partir dos seus potenciais, pelas possibilidades proporcionadas através das novas experiências e pela expectativa de vida, podendo chegar até os cem anos (SILVA; CAMINHA; GOMES, 2013).

Os idosos, ao se perceberem com limitações, principalmente físicas, decorrentes do envelhecimento, libertam-se de suas responsabilidades (NASCIMENTO et al., 2016), o que não caracteriza um declínio de suas funções. Por meio, então, da percepção da idade cronológica

própria da natureza humana, a história de vida contribui para o distanciamento dos impactos que emergem nessa fase (FALLER; TESTON; MARCON, 2015), como destacam algumas falas:

É uma velhice que a gente nem percebe que “tá” velha... (CS1GY)

Eu vivo tão envolvida que eu nem percebo... (IS3GFF)

[...] então ela cresce e desenvolve e não existe idade e nada que impeça ninguém de fazer nada. (IS1GGG)

O processo de envelhecimento não inicia igual para todas as pessoas. Os idosos representam um grupo com diferentes características como familiares, culturais, sociais e de autoconhecimento. O corpo também é uma variante do fenômeno envelhecer (NASCIMENTO, 2011), sendo o esse processo de envelhecimento inerente à natureza humana e uma etapa natural da vida que está sendo vivenciada em comum por todos os indivíduos. O envelhecimento, do ponto de vista biológico, é percebido como um desgaste natural das estruturas orgânicas. Com isso, estas passam por transformações com o avanço da idade, prevalecendo os processos degenerativos (JARDIM, MEDEIROS, e BRITO, 2006). Contudo, o modo como essa fase é vivida se faz fundamental para aproveitar o que é proporcionado positivamente.

Percebe-se que a percepção dos idosos do TSI sobre o envelhecimento está relacionada as suas histórias de vida e é um processo heterogêneo, no qual cada idoso envelhece de forma diferente. Essas construções sociais do grupo de idosos está de acordo com a visão de mundo compartilhada em valores, crenças e práticas.

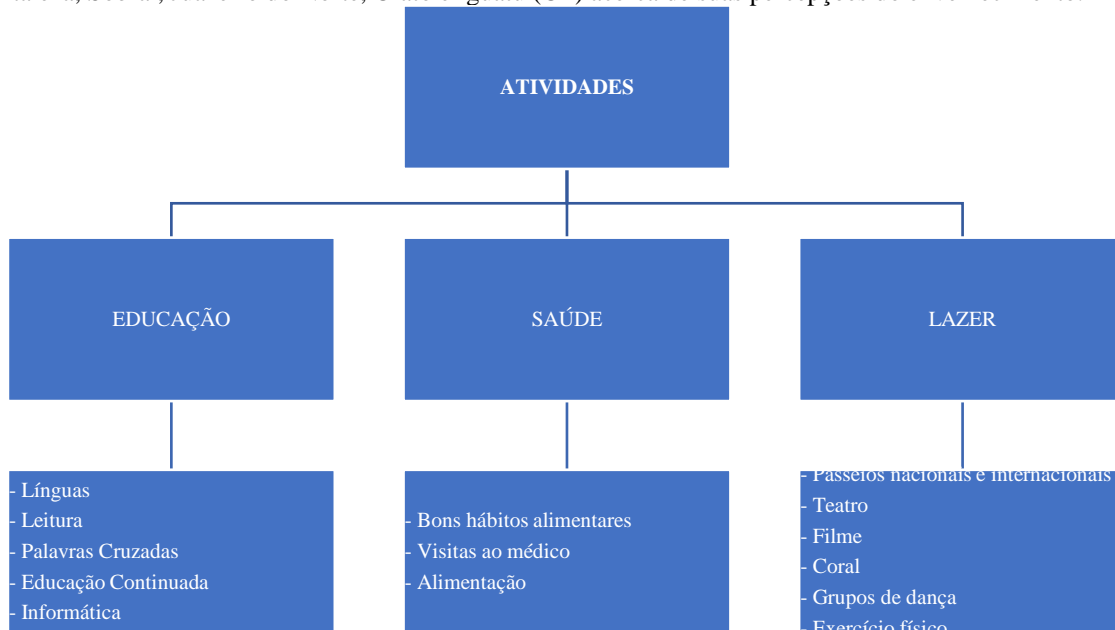
3.2 CATEGORIA 2 - ATIVIDADES

As atividades ofertadas para idosos são compreendidas como espaços de comunicação e reconhecidas como suporte de apoio social e emocional, também se configurando como estratégias importantes para a saúde e a qualidade de vida, na medida que permitem a afirmação do protagonismo social do idoso.

No Diagrama 2, outra categoria identificada nas entrelinhas das narrativas dos idosos foi a importância de realizar atividades para preencher o tempo livre, tais como tecnológica, intelectual, corporal, física, esportiva, manual, de lazer e cultural:

A leitura é considerada como importante para aumentar os ganhos cognitivos, como a memória e as ações motoras. Pois para o idoso é preciso ler para não perder a memória, é necessário escrever para não perder as habilidades motoras. (TORQUATRO; MASSI; SANTANA, 2011, p. 96).

Diagrama 2 – Resumo do conteúdo temático atividades citado pelos participantes do grupo do TSI/SESC das cidades de Fortaleza, Sobral, Juazeiro do Norte, Crato e Iguatu (CE) acerca de suas percepções do envelhecimento.



Fonte: elaborado pelos autores (2019).

A participação nestas atividades é uma das possibilidades apontadas para distanciar as dificuldades encontradas pelos idosos na ausência de trabalho, quando ficam em casa e moram sozinhos. Inicialmente, o idoso se sente feliz, mas depois se reconhece impossibilitado, e este espaço é preenchido com a participação em várias atividades.

[...] faço pilates. (FS4GD)

[...] já faço aqui yoga, jogo vôlei e faço hidroginástica e bicicleta. (FS4GE)

[...] já fiz dois cursos de línguas... (FS6GE)

A pessoa tem que procurar as atividades. (SS5GL)

É desenvolver a mente. (JS2GR)

Mas eu faço crochê e fuxico. (CS1GV)

Aprender internet. (FS1GB)

Os idosos declaram a importância do preenchimento do tempo através de desenvolvimento, conhecimento e participação em atividades, pois o processo de aprendizagem ocorre, ao longo da vida, por meio de atividades físicas, intelectuais, tecnológicas, manuais, culturais e religiosas, aumentando, por conseguinte, a expectativa de vida ativa com níveis de autonomia elevados (INOUE et al., 2018).

A participação em ações culturais aumenta a autoestima e as emoções positivas, assim como reduz o isolamento social, a ansiedade e a agitação, possibilitando a construção de resiliência (BERNARDO; CARVALHO, 2020). Essas atividades proporcionam aos idosos experiências em suas vidas de coisas jamais realizadas anteriormente, como eles bem destacam:

Adoro ler! (JS1GO)

Ainda conseguimos a fazer um filme e teatro. (CS2GGB)

As narrativas apresentam sentimentos de concretização por conta de os idosos realizarem atividades que anteriormente não haviam realizado, muitas vezes por estarem envolvidos com a família, cuidando dos filhos e do cônjuge. Independentemente de serem intelectuais, culturais ou físicas, essas atividades trazem um sentimento motivador, proporcionando alegria, e autoestima diante de tantas dificuldades familiares, sociais, preconceito e exclusão, por meio do preenchimento do “tempo livre que sempre existiu em todos os tipos de sociedade, mas o lazer, no sentido de diversão, este pertence às sociedades modificadas pela Revolução Industrial” (NASCIMENTO, 2011, p. 182).

Nesse contexto, a atividade física também esteve presente de maneira evidente nas narrativas dos idosos através de seus bons hábitos diários que devem fazer parte da rotina, estando diretamente relacionados à expectativa de vida do idoso junto à qualidade. Assim, a prática de exercício físico refletirá na autonomia, na autoestima e na qualidade de vida associadas a um envelhecimento saudável como forma de prevenção, o que fica perceptível nos relatos:

Com relação à saúde, a atividade física é de fundamental importância. (FS7GB)

Então eu preferi investir em saúde, fazendo atividade física. (FS6GE)

[...] dependendo da alimentação, ter muito cuidado com a saúde, praticar esporte. (JS1GQ)

[...] sem saúde, infelizmente, muitas pessoas não têm condições de participar das atividades. (JS1GR)

A atividade física atrelada a bons hábitos alimentares e à prevenção de doenças são elementos norteadores para um bom envelhecimento. Almeida et al. (2014) orientam que a atividade física limita as perdas naturais do envelhecimento e contribui para a manutenção da funcionalidade, colaborando para que o idoso tenha independência e autonomia, além de prevenir quedas e fraturas.

Simukaua e Silva (2018, p. 19) compreendem que: “A prática da atividade física representa uma melhoria nos problemas de saúde, reduzindo as dores corporais, a depressão, além de

proporcionar bem-estar físico e mental”. Dessa maneira, os idosos têm uma percepção de que a atividade física é um caminho para que sejam capazes de realizar suas atividades próprias e cuidar de si com mais autonomia e independência (NASCIMENTO et al., 2016), além dos benefícios psicossociais, tornando-os mais autoconfiantes:

[...] fazer exercícios físicos dar uma sensação de bem-estar. (JS1GR)

É porque a atividade física influi muito no equilíbrio... (JS2GR)

A atividade física é muita coisa que contribui! (CS1GT)

Por essa razão, a prática de atividades física é motivada por diversos fatores, como a contribuição na autoconfiança, na interação social, nos cuidados com a saúde e no combate ao sedentarismo durante o envelhecimento (CASTRO; LIMA; DUARTE, 2015), bem como colabora para que os idosos tenham uma participação contínua na sociedade (VALER et al., 2015). Com base nisso, dentre as diversas possibilidades de exercícios físicos, a hidroginástica é uma atividade assídua na vida dos idosos, visando principalmente a saúde, de acordo com os relatos dos entrevistados:

[...] a atividade física lhe ajuda, revigora, rejuvenesce. (CS1GW)

Aparece vários tipos de incômodo, de doenças, aí a gente começa a partir pra melhor idade que é a hidroginástica. (CS1GX)

A percepção do envelhecimento está relacionada a participação em atividades físicas pela possibilidade de manutenção da juventude. Pois os idosos relacionam aos benefícios físicos, cognitivos e sociais, que a atividade física proporciona e que são alimentados por uma sociedade capitalista que cultua a beleza, a atividade e o poder (JARDIM, MEDEIROS e BRITO, 2006). Os idosos trazem uma concepção de oportunidades através da prática, o que pode ser compreendido como uma mudança no seu comportamento que antigamente costumava ser ficar em casa, cuidando dos netos, focando nos afazeres domésticos e nos trabalhos manuais. A participação em atividades físicas contribui para um envelhecimento tardio a partir das oportunidades de relacionamento e integração social, culminando na promoção da saúde (COELHO, 2017). Hoje, observa-se uma frequência maior em atividades físicas que trazem satisfação:

[...] hidroginástica melhorou muito. (CS2GX)

A realização da atividade física é, para os idosos, o ponto de partida para a realização das outras atividades, pelo sentimento de renovação da vida contrapondo ao de acomodação (BRAGA

et al., 2015). Quando os idosos realizam outras atividades físicas, intelectuais, tecnológicas, manuais, culturais e religiosas em grupo, eles interagem uns com os outros e inconscientemente estão melhorando suas relações interpessoais, autoestima, qualidade de vida, promovendo sua inserção na sociedade como também estão aumentando, assim, a expectativa de vida ativa com níveis de autonomia elevados.

Participar e

manter-se em atividade só será uma maneira do idoso cultivar seu bem-estar físico e mental, caso traga significado e satisfação à existência, quer pelo compromisso e responsabilidade social implícitos na atividade, quer pela oportunidade de manter o convívio social. (FERREIRA; BARHAM, 2011, p. 582).

Alguns idosos do grupo preferem buscar interações sociais pois objetivam ampliar a convivência através da participação no TSI, que tem um caráter mais social como apresentado no Diagrama 3.

3.3 CATEGORIA 3 - CONVIVÊNCIA

A percepção dos idosos revelou que o grupo que participa do TSI tem a possibilidade de compartilhar experiências subjetivas, que fortalecem o protagonismo social em relação aos sentimentos experimentados. As falas a seguir ilustram essa percepção:

Diagrama 3 - Resumo do conteúdo temático convivência citado pelos participantes do grupo do TSI/SESC das cidades de Fortaleza, Sobral, Juazeiro do Norte, Crato e Iguatu (CE) acerca de suas percepções do envelhecimento.



Fonte: elaborado pelos autores, 2019.

Essa categoria também foi significativa nas narrativas dos idosos estando diretamente conexo à autoestima, ao distanciamento e ao preenchimento do tempo. Relacionado aos problemas

familiares, doenças, perdas, ausência de trabalho, síndrome do ninho vazio com o casamento dos filhos e a viuvez. Somadas as limitações físicas a solidão torna-se mais presente na vida dos idosos, como percebemos a seguir:

[...] essa convivência anima agente. (FS5GA)

E a sociabilidade, a interação. (FS7GB)

Com a vivência a gente aprende muito. (FS9GD)

Conhecimento, conhecer as amigas, convivência do dia a dia. (FS10GD)

Os idosos falam de convivência, conversas, diálogo, sociabilidade, vivência e conhecimento sendo cultivados fora do ambiente familiar, contrapondo a solidão. O isolamento, o vazio, não é um estado permanente na vida dos idosos, mas o sentimento devido as suas condições de vida. Estes relatos indicam um espaço renovador no campo do envelhecimento. Este cenário se revela propício para a formação de uma identidade social, ética, capaz de atender às necessidades biopsicossociais e culturais de mulheres que vivenciam a velhice (SCORTGAGNA et al., 2019).

Para o idoso é um impactante quando este se depara com a saída dos filhos de casa, com restrições de convívio social e de lazer, aposentadoria, afastamento das atividades laborais e produtivas, chegada da viuvez e da solidão (KREUZ; FRANCO, 2017). Os sentimentos de identidade social de idosos, podem ser suscitados pela partilha, experimentados como atitudes de motivação e participação, confiança, justiça, interação, bem-estar, qualidade e satisfação com a vida, reduzindo experiências de solidão e isolamento (WANDERBROOKE; WIEDEMANN; BUSSOLIN, 2015), presentes em muitas das narrativas a seguir:

[...] pra não ficar só em casa... (CS2GAA)

[...] então aqui é a oportunidade de se encontrarem, a convivência é muito boa. (FS7GG)

[...] tem que saber conviver com a vida. (FS2GI)

[...] porque interage com as colegas... (JS2GN)

[...] arranja boas amizades, é uma outra família... (CS1GT)

[...] é uma família, eu me sinto muito bem, é só alegria. (CS1GCC)

O companheirismo... (CS2GDD)

Nesta convivência, os idosos narram sobre a oportunidade, a troca de experiências, compartilhando histórias de vidas semelhantes ou não. O grupo contribui para a melhoria da confiança, da satisfação com a vida e da capacidade de enfrentar os problemas, além de fazer com

o que o idoso se sinta útil, contraponto a necessidade de ficar somente em casa, mais a viver cada momento com alegria e intensidade (ANDRADE et al., 2014). A convivência também é apontada como distanciamento de doenças, como a depressão, por exemplo, que aparece a seguir:

Então eu vou [...] pra vê se não me dá uma depressão. (CS3GDD)

Depressão, é triste, você se isola muito... (JS1GR)

Também foram mencionadas preocupações com o isolamento, que se tornou gerador de ansiedade e de depressão: viver sozinho produz isolamento social e aumenta a possibilidade de desencadear sintomas depressivos, condição que afeta a saúde, o bem-estar e o estilo da vida (COLUSSI; PICHLER; GROCHOT, 2019).

Existe uma relação interdependente de convivência, prevenção, distanciamento e ausência de doenças. A solidão expressa pelos idosos como percepção do envelhecimento está ligada, atualmente, às relações que ocorrem na família. Assim, as condições de vida moderna podem favorecer o surgimento da solidão, pois o estilo de vida das pessoas e a estrutura familiar sofrem intensas modificações (BATISTA et al., 2014).

Os idosos, então, entendem essa convivência como uma relação íntima pela percepção de ausência, distanciamento e isolamento de seus familiares, como uma troca de afetos voluntária pela rede de amigos e por meio da interação proporcionada pelo espaço e pela troca de conhecimentos. Corroborando as vivências expressadas pelos idosos, a convivência possui uma dimensão terapêutica, curativa e criativa, capaz de gerar autonomia, bem-estar, empoderamento e autogoverno.

4 CONCLUSÃO

Ante o exposto e de acordo com o objetivo do estudo, de analisar a percepção do envelhecimento dos participantes do trabalho social com idosos do Sesc no Ceará. Percebemos, no relato dos participantes idosos, que o envelhecimento é um processo que pode trazer prazer, realização, autonomia, independência e disposição para vencer as dificuldades. Como também, foram evidentes também algumas limitações apontadas como a diminuição da capacidade funcional, doenças, depressão, isolamento foram apresentados como limitadores, porém próprios à vida.

Conhecer a percepção dos idosos sobre o envelhecimento é importante para se construir representações positivas dessa fase. Nesse sentido, sugere-se a realização de outros estudos, mais profundos, sobre a percepção do envelhecimento dentro desse ambiente do Sesc, em outras



unidades operacionais ofertadas à comunidade pelo TSI, como também aprofundar questões de finitude, religião e religiosidade no comportamento do idoso, com o intuito de contribuir para uma maior conscientização de profissionais e familiares que lidam com os idosos.

REFERÊNCIAS

Almeida, luciene fátima fernandes. Et al. Promoção da saúde, qualidade de vida e envelhecimento - a experiência do projeto "em comum-idade: uma proposta de ações integradas para a promoção da saúde de idosos das comunidades de viçosa - mg". *Revista elo - diálogos em extensão*, v. 3, n. 2, p. 71-80, dez. 2014.

Alves, amanda ferreira. *Pedagogia e idoso: um olhar da educação popular e dos aspectos pedagógicos*. 2021. F. 37. Monografia (pedagogia da escola de formação de professores e humanidades) universidade católica de goiás. Goiania, 2021.

Andrade, anilma do nascimento. Et al. Percepção de idosos sobre grupo de convivência: estudo na cidade de cajazeiras – pb. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, rio de janeiro, v. 17, n. 1, p. 39-48, 2014.

Amthauer, camila. Falk, joão werner. Percepção de profissionais da saúde acerca das dificuldades enfrentadas pelos idosos. *Revista de enfermagem*, v. 8, n. 11, p. 3912-3919, nov. 2014.

Ascari, r. S.; et al. A percepção do idoso acerca das atividades sociais e saúde. *Estudos interdisciplinares do envelhecimento*, porto alegre, v. 20, n. 1, p. 103-119, jan./fev. 2015

Barbour, rosaline. *Making sense of focus groups*. Med educ. 2005.

Bardin, laurence. *Análise de conteúdo*. São paulo: edições 70, 2011.

Batista, maria do rosário de fátima franco.; et al. A percepção do idoso sobre sua vivência em instituição de longa permanência. *Revista de enfermagem*, recife, v. 8, n. 7, p. 988-996, jul. 2014.

Berbarido, lilian dias.; carvalho, claudia reinoso araujo de. O papel do engajamento cultural para idosos: uma revisão integrativa da literatura. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, rio de janeiro, v.6, n.23, p. 1-13, 2020.

Bourdieu, pierre. *The logic of practice*. Cambridge: polity press. [1980] 1990.

Bonfin trad, leny alves. Grupos focais: conceitos, procedimentos e reflexões baseadas em experiências com o uso da técnica em pesquisas de saúde. *Physis revista de saúde coletiva*, rio de janeiro, v. 3, n.19, p. 777-796, 2009.

Braga, irineide beserra. Et al. A percepção do idoso sobre a saúde e a qualidade de vida na terceira idade. *Revista de psicologia*, v.9, n.26, fev./fev. 2015.

Brasil. Conselho nacional de saúde. *Resolução 466, de 12 de dezembro de 2012*. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasil, 2012.

Castro, marcela rodrigues.; lima, leopoldo henrique rezende; duarte, emerson rodrigues. Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos. *Revista brasileira de ciências do esporte*. V. 38, n. 3, p. 283-289, 2015.

Coelho, maria graciete. Significados do envelhecimento ativo para idosos: contribuições da psicologia. *Revista eletrônica estácio papyrus*, v.4, n.2, p. 195-214, jul./dez. 2017.



Colussi, eliane lúcia.; pichler, nadir antônio.; grochot, lucimara. Percepções de idosos e familiares acerca do envelhecimento. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, rio de janeiro, v.1, n.22, 2019.

Confortin, s. C.; et al. Autopercepção positiva em idosos: estudo populacional no sul do brasil. *Caderno saúde pública*, rio de janeiro, v. 31, n. 5, p. 701-708, abr. 2015.

Faller. Jossiana wilke.; teston, elen ferraz.; marcon, sonia silva.a velhice na percepção de idosos de diferentes nacionalidades. *Texto & contexto enfermagem*, florianópolis, v. 24, n. 1, p. 128-137, 2015.

Ferreira, heloísa gonçalves.; barham, elizabeth joan. O envolvimento de idosos em atividades prazerosas: revisão da literatura sobre instrumentos de aferição. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, rio de janeiro, v. 3, n. 14, p. 579-590, 2011.

Fontanella, bruno josé barcellos., et al. Amostragem em pesquisas qualitativas: proposta de procedimentos para constatar saturação teórica. *Caderno de saúde pública*, rio de janeiro, v. 27, n. 2, p. 389-394, fev. 2011.

Freitas, victor dos santos.; naiff, luciene alves miguez. Representações sociais sobre envelhecer com deficiência: um estudo com famílias. *Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento*. Porto alegre, v.26, n.1, p.3-20, 2021.

Guerra, ana carolina lima cavaletti.; caldas, célia pereira. Dificuldades e recompensas no processo de envelhecimento: a percepção do sujeito idoso. *Ciência & saúde coletiva*, v. 6, n.15, p.2931-2940, 2010

Goldenberg, mirian. Corpo, envelhecimento e felicidade na cultura brasileira. *Contemporânea*, v. 9, n. 2, p. 77-85, 2011.

Inouye, keika. Et al. Efeito da universidade aberta à terceira idade sobre a qualidade de vida do idoso. *Revista educação e pesquisa*, são paulo, v. 44, p. 1-19, 2018.

Jardim, viviane cristina fonseca da silva. Medeiros, bartolomeu figueiroa de. Brito, ana maria de. Um olhar sobre o processo de envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, rio de janeiro, v. 9, n. 2, p. 25-34, 2006.

Kreuz, giovana.; franco, maria helena pereira. O luto do idoso diante das perdas da doença e do envelhecimento. *Arquivos brasileiros de psicologia*, rio de janeiro, v. 69, n. 2, p. 168-186, 2017.

Luiz, karine katia.; loreto, maria das dores saraiva.; mafra, simone caldas tavares.; ferreira, marco aurélio marques. Envelhecimento e velhice: protagonismo, temporalidade e desafios. *Temporalis*, Brasília (DF), ano 18, n. 35, jan./jun. 2018.

Maneguci, joilson. Et al. A atividade física e comportamento sedentário: fatores comportamentais associados à saúde de idosos. *Arquivos de ciências do esporte*, minas gerais, v. 4, n. 1, p. 27-28, 2016.



Mendes, José. Et al. Imagem corporal positiva e satisfação com a vida em pessoas idosas. *Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento*. Porto Alegre, v.25, n.5, p.207-223, out/ago. 2020.

Menezes, José Nilson Rodrigues. Et al. A autopercepção de idosos sobre o processo de envelhecimento. *Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento*. Porto Alegre, v.21, n.1, p.135-148, out/ago. 2016.

Nascimento, Francisca Denise Silva do. *De volta aos embalos de sábado à noite: a dança de salão na terceira idade*. 2011. 235f. Tese (doutora em sociologia) universidade federal do Ceará. Fortaleza, 2011.

Nascimento, Rodolfo Gomes do. Et al. Percepção dos idosos ribeirinhos amazônicos sobre o processo de envelhecimento: o saber empírico que vem dos rios. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 429-440, 2016.

Oliveira, Natacha Madeira de. *Envelhecimento ativo: reflexões sobre programas e serviços voltados aos idosos do Sesc Estreito*. 2013. 95f. Monografia (bacharel em serviço social) universidade federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2013.

Sampieri, Roberto Hernandez. Et al. *Metodologia de pesquisa*. 5. Ed. – Porto Alegre: Penso, 2013.

Scortagna, Helenice de Moura. Et al., 2019. Cuidado de si em um grupo de convivência de idosos. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 429-440, 2019.

Sena, Andreza da Silva. Et al. Percepção dos idosos diante do envelhecimento saudável. *Mostra interdisciplinar do curso de enfermagem*, v. 2, n. 2, dez. 2016.

Sesc. *Modelo trabalho social com idosos: módulo político*. Rio de Janeiro: Sesc, Departamento Nacional, 2010.

Silva, Giulyanne Maria Lima da.; Caminha, Iraquitã de Oliveira.; Gomes, Isabelle Sena. O corpo e o tempo: a percepção dos idosos de um grupo de convivência. *Pensar a prática*, Goiânia, v. 16, n. 4, p. 1081-1097, out./dez. 2013.

Simões, Ângelo Lopes.; Sapeta, Paula. Construção social do envelhecimento individual. *Revista Kairós— gerontologia*, v. 2, n. 20, pp. 09-26, abril-jun. 2017.

Simukauan, Rafaela da Fonseca.; Silva, Valdeci Guedes da. Percepção de idosos praticantes de atividade física regular sobre os benefícios da atividade física. *Bius*, v. 9, n.1, p. 14-23, 2018.

Souza, C. M. Et al. Representações sociais sobre o envelhecer e os direitos sociais dos idosos. O caso do programa municipal da terceira idade, Viçosa – Minas Gerais. *Revista brasileira de economia doméstica*, Viçosa, v. 27, n.1, p. 135-156, 2016.

Valer, Daiany Borghetti. Et al. O significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas vinculadas a grupos educativos. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 4, p. 809-819, 2015.



Wanderbroocke, ana claudia n. S.; wiedemann, anneliese m. V.; bussolin, cleide. Participação social e familiar de idosas vinculadas a um grupo de convivência de uma comunidade de baixa renda em curitiba-pr. *Salud & sociedad*, v. 3, n. 6, p. 212-222, 2015.