



## **A QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO -PESSOA ACTIVA VERSUS PESSOA INACTIVA-**

**Elisabete Reis, Maria Lapa Esteves, M<sup>a</sup> I. Ruiz Fernández y F. Vicente Castro**

Universidade Lusíada de Lisboa  
Instituto Superior Miguel Torga (ISMT), Coimbra

### RESUMO

O objectivo deste estudo é perceber até que ponto a qualidade de vida dos indivíduos que envelhecem mantendo-se activos difere dos que envelhecem de uma forma inactiva. Neste estudo exploratório utilizou-se como instrumento a Escala de Medição da Qualidade de Vida da OMS (WHOQOL-Bref) em 4 dimensões: Qualidade de Vida física, qualidade de vida psicológica, qualidade de vida social e qualidade de vida ambiental. A mostra é composta por 40 sujeitos reformados [20 activos (10 mulheres e 10 homens) e 20 inactivos (10 mulheres e 10 homens)], da área de Lisboa, com idades compreendidas entre os 65 e os 75 anos, que frequentavam regularmente a Universidade Sénior de Oeiras e o grupo de participantes considerados inactivos não têm qualquer actividade fora da sua residência. Espera-se que os resultados confirmem a hipótese no sentido de haver diferença na qualidade de vida dos sujeitos que envelhecem mantendo-se activos e os que envelhecem de uma forma inactiva,

**Palavras-Chave:** Qualidade de vida, idosos, envelhecimento activo, envelhecimento inactivo.

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um fenómeno observado na maioria dos países e o Século XXI será certamente o século dos idosos, pelo menos no mundo ocidental. A população portuguesa não foge à regra e é constituída cada vez mais por idosos. Faz todo o sentido que se analise os processos de envelhecimento e como melhorar a qualidade de vida dessa faixa etária da população.

Hipótese: A qualidade de vidas dos indivíduos que envelhecem de uma forma activa difere daquelas que envelhecem de forma inactiva.

Objectivo: Perceber até que ponto a qualidade de vida (sob o ponto de vista físico e psicológico) das pessoas que envelhecem, mantendo-se activas, difere das pessoas que envelhecem de uma forma inactiva.

### MÉTODO

#### **Participantes**

A mostra é composta por 40 sujeitos reformados [20 activos (10 mulheres e 10 homens) e 20 inactivos (10 mulheres e 10 homens)], da área de Lisboa, com idades compreendidas entre os 65 e os 75 anos, que frequentavam regularmente a Universidade Sénior de Oeiras e o grupo de participantes considerados inactivos não têm qualquer actividade fora da sua residência



## A QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO -PESSOA ACTIVA VERSUS PESSOA INACTIVA-

### Instrumento

Utilizou-se como método o questionário de recolha de dados através da Escala de medição da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref), constituída por 26 itens distribuídos por quatro domínios: Qualidade de Vida Física, Qualidade de Vida Psicológica, Qualidade de Vida Social e Qualidade de Vida Ambiental, validada e aferida para Portugal. As respostas são apresentadas sob a forma de uma escala de Lickert de 5 pontos. Da dimensão Qualidade de Vida Social foi retirado um item (item 21) por não ser bem aceite na população portuguesa.

### Procedimentos

Antes da aplicação da escala, foi dada uma explicação prévia aos sujeitos sobre o tipo de colaboração que lhes era pedida. As entrevistas realizadas individualmente e tiveram lugar nas casas dos sujeitos e na Universidade Sénior de Oeiras

### RESULTADOS

Analisando os resultados deste estudo pudemos confirmar a hipótese inicialmente formulada no sentido de haver diferença na qualidade de vida dos sujeitos que envelhecem mantendo-se activos e os que envelhecem de uma forma inactiva. Pudemos verificar que os sujeitos que se mantêm activos revelam preditores de uma melhor qualidade de vida nas quatro dimensões avaliadas.

### CONCLUSÕES

Em Portugal, regista-se a ocorrência de um momento de transição, com características demográficas distintas. As alterações ocorridas nos últimos vinte anos, originadas pelo aumento da esperança média de vida e pela diminuição da taxa de natalidade, produziram mudanças significativas no contexto social.

Encontramos um número progressivamente crescente de idosos, com capacidades intelectuais e físicas intactas, com maior formação e interesse em permanecer activos.

As denominadas universidades sénior ou universidades da terceira idade incluem-se na categoria de educação ao longo do ciclo de vida e podem ser consideradas como um meio muito interessante e eficaz de manutenção de actividade e interacção para os mais idosos. Pode-se dizer que são uma resposta sócio-educativa, que pretende criar e dinamizar regularmente actividades sociais, culturais, educacionais e de convívio.

Estas universidades são sempre um espaço singular de inserção e participação social dos mais velhos. Através das várias actividades desenvolvidas (aulas, visitas, oficinas, revistas e jornais, grupos de música ou teatro, voluntariado, etc.) os seniores sentem-se úteis, activos e participativos.

O envelhecimento activo elege uma perspectiva optimista sobre as capacidades dos idosos, promovendo o acesso a diferentes sectores e actividades, essenciais para o envelhecimento bem sucedido e fundamentais para a manutenção da qualidade de vida.

A Psicologia Clínica deve acompanhar estes desafios procurando e aprofundando novas formas de tratamento e unindo esforços com equipas multidisciplinares que actuem no sentido de se conquistar resultados positivos, porque o objectivo deve ser sempre a pessoa na sua totalidade, unindo a estrutura física e mental.

*Fecha de recepción: 28 febrero 2009*

*Fecha de admisión: 19 marzo 2009*