



PSICOLOGÍA Y SOCIEDAD: SIGLO XXI, COMPETENCIAS RELACIONALES

A QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO -PESSOA ACTIVA VERSUS PESSOA INACTIVA-**Elisabete Reis, Maria Lapa Esteves, M^a 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 daqueles 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