

MUDOU, MUDOU TUDO NA MINHA VIDA: EXPERIÊNCIAS DE IDOSOS EM GRUPOS DE CONVIVÊNCIA NO MUNICÍPIO DE IJUÍ/RS
CHANGED, EVERYTHING CHANGED IN MY LIFE: ELDERLY EXPERIENCES IN COEXISTENCE GROUPS AT IJUÍ/RS COMMUNITY.

Marinês Tambara Leite¹
Viviane Tolfo Cappellari²
Joseila Sonogo³

LEITE, M. T.; CAPPELLARI, V. T.; SONEGO, J. Mudou, mudou tudo na minha vida: experiências de idosos em grupos de convivência no município de Ijuí/RS. *Revista Eletrônica de Enfermagem* (on-line), v. 4, n. 1, p. 18 – 25, 2002. Disponível em <http://www.fen.ufg.br>.

RESUMO: Este trabalho objetivou conhecer as razões que levam o idoso a freqüentar grupos e as mudanças ocorridas em vida. Estudo de natureza qualitativa, exploratória e descritiva. Coleta de dados ocorreu através de observação participante e entrevista semi-estruturada, gravada com questões norteadoras: *Quais as razões que o (a) levou a participar do grupo? Houve alguma mudança na sua vida a partir do momento em que começou a freqüentar o grupo?* Foram entrevistados oito idosos que participam de grupos de convivência em Ijuí/RS. Na análise, classificaram-se as informações em duas categorias. Dentre as razões que levam os idosos a participar de grupos está interação pessoal e o compartilhar alegria, afeto, amor, tristeza, conhecimentos. Resgate da vaidade, prazer, satisfação e alegria de poder estar com outras pessoas. O grupo é considerado um espaço social no qual realizam-se atividades, conversam, sorriem, dançam, fortalecem laços. Mencionam que ao participar dos grupos, ocorrem mudanças em sua saúde física e mental. Apoio e incentivo dos familiares são percebidos como reforço para continuar participando do grupo.

PALAVRAS-CHAVE: Terceira idade, grupos de convivência, idoso.

ABSTRACT: This work had the objectivity to know the reasons that make elderly regular visitors of groups and their life changes. A study with qualitative, explorative and descriptive nature. A piece of information occurred by a participating observant and a structural interview made with mixed recording questions: *what were the reasons that made you participate with this group? Did you make any change in your life since you 've started to frequent it?* About eight elderly were interviewed in these coexistence groups here in Ijuí/RS. Analysis, classified those information's in two categories. The reasons pointed were personal interaction, the act of share joy, love, sadness and knowledge. Needless to say, rescue vanity, pleasure, satisfaction, and joy of being with other people. The group is considered a social space; in witch they realize activities like the act of speaking, laughing, dancing and strengthening. When participating in these groups, they have physical and mental changes. They even have a familiar support and encourage continuing at these groups.

KEY WORDS: Third age, coexistence group, elderly.

¹ Enfermeira, Mestre em Enfermagem Psiquiátrica, docente do Curso de Enfermagem da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ – Ijuí/RS (marinesl@unijui.tche.com.br);

² Acadêmica do Curso de Enfermagem da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ – Ijuí/RS;

³ Acadêmica do Curso de Enfermagem da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ – Ijuí/RS.

INTRODUÇÃO

As questões associadas à velhice estão demandando, atualmente, esforços no sentido de manter o idoso inserido socialmente. Uma das formas de inserção do idoso na sociedade é através da formação de grupos de convivência, nos quais a pessoa idosa encontra espaço para colocar-se e/ou desenvolver atividades. Sendo assim, este trabalho tem por objetivo apresentar os resultados de um estudo realizado junto a grupos de convivência de idosos existentes no município de Ijuí/RS.

As mudanças que vêm ocorrendo, progressivamente, na pirâmide populacional, mostram que o número de pessoas com 60 anos ou mais está aumentando significativamente.

No Brasil, nas décadas de 50 e 60 as taxas de crescimento anual da população mantiveram-se altas, no entanto, a partir da década de 70, essa taxa mostrou sensível redução, acentuando-se na década de 80. Simultaneamente, a distribuição etária da população brasileira se alterou. No início do século, os idosos constituíam apenas 3,3% da população. Este percentual foi aumentando gradativamente, atingindo "4,1% em 1940, 5,1% em 1970, 6,1% em 1980 e o censo de 1991 mostrou que os idosos brasileiros já são 7,4% da nossa população" (PAPALÉO NETTO, 1996, p. 28).

Em uma sociedade que valoriza a juventude, a beleza, o "produtivo" e na qual a velhice é uma fase da vida vista com preconceitos de inutilidade, dependência e improdutiva, as pessoas idosas encontram dificuldades de inserir-se. Diante dessas limitações o idoso isola-se, mesmo que esteja residindo com sua família, muitas vezes, não possui poder de decisão, permanece sozinho em casa.

Muitas vezes, os familiares não contemplam o idoso em seus diálogos e em suas decisões. Por outro lado, muitos idosos são condenados a viver o resto de suas vidas em instituições asilares, ambiente estranho e que leva o idoso a sujeitar-se às normas e rotinas impostas pela instituição, ocorrendo, freqüentemente, o afastamento da família e da sociedade. Com isso, o idoso perde seu espaço social, sua família, seus pertences e deixa de realizar as atividades da vida diária. Esta situação poderá deixar o idoso desgostoso com a vida, demonstrando isto através de tristeza, apatia e isolamento.

Atualmente, múltiplas são as alternativas que buscam inserir estes indivíduos em diferentes espaços sociais, visando uma melhor qualidade de vida e o seu reconhecimento como cidadão.

Alguns idosos inserem-se em atividades educativas junto a instituições, denominadas universidade aberta para a terceira idade. Nesse ambiente, convivem continuamente com pessoas jovens, participam de atividades sociais, realizam estudos e debates com colegas e professores, dentre outras tarefas. Isso favorece ao idoso integrar-se socialmente e valoriza o potencial que possui como cidadão.

Outras pessoas idosas permanecem em seu ambiente domiciliar, não participam de nenhuma atividade de trabalho ou social, e parece que ficam

aguardando seu fim chegar, demonstrando que perderam a motivação para a vida. Tal situação carece ser melhor investigada, uma vez que não se tem claro o porquê isto ocorre.

Já, outros idosos moram sós ou com seus familiares. Estes, por sua vez, participam da vida comunitária e, também, de grupos de vivência adstritos a localização geográfica na qual residem. A inserção nos grupos proporciona um ambiente de convivência social e integração. Realizam múltiplas atividades tais como trabalhos manuais, exercícios físicos, dança, teatro, viagens, troca de receitas alimentares e fitoterápicas, entre outras. Percebe-se que ao mesmo tempo, realizam diferentes tarefas propostas pelo grupo e socializam informações e conhecimentos, desenvolvendo o relacionamento interpessoal, facilitando o diálogo e, assim, dissipando a solidão.

Esta investigação objetiva, conhecer as mudanças ocorridas na vida das pessoas idosas a partir de sua inserção em grupos de convivência para, posteriormente, ser fonte de informação, subsidiar a formação de novos grupos e propor novas atividades que poderão ser desenvolvidas nestes encontros.

OBJETIVOS

- Conhecer as diferentes formas de inserção dos idosos nos grupos de convivência de terceira idade no Município de Ijuí/RS;
- Identificar as razões que levam o idoso a freqüentar o grupo de convivência de terceira idade;
- Identificar mudanças na vida dos idosos a partir do momento que iniciaram sua participação no grupo.

PERCURSO METODOLÓGICO

Esta investigação é de natureza qualitativa, exploratória e descritiva. A pesquisa qualitativa, segundo MINAYO (1996), trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores, atitudes e aprofunda-se no mundo dos significados das ações e relações humanas.

A investigação exploratória, para GIL (1995), permite ao investigador aumentar sua experiência em torno de determinado problema, podendo ser descritiva quando observa, registra, analisa e correlaciona fatos com os fenômenos sem manipulá-los. Afirma TRIVIÑOS (1994, p. 110) que *os estudos descritivos exigem do pesquisador uma série de informações sobre o que se deseja pesquisar, pois pretende descrever com exatidão os fatos e fenômenos de determinada realidade.*

Inicialmente realizamos o levantamento do número de grupos de convivência de idosos existentes no município de Ijuí/RS, com sua identificação e localização. No município, existem dez grupos constituídos que são vinculados à Secretaria Municipal de Ação Comunitária, um grupo adstrito à Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ), um grupo junto ao Serviço Social do Comércio (SESC) e três grupos

independentes, organizados e coordenado por idosos residentes em um bairro periférico, totalizando

dezessete grupos de convivência.

Quadro 1: Grupos de convivência de Ijuí/RS – 2000.

Denominação do grupo	Local de encontro	Vinculação	Finalidade
Força Viva	Sede do Bairro Storck	Secretaria Municipal de Ação Comunitária	Artesanato
Primavera	Sede do Bairro Jardim	Secretaria Municipal de Ação Comunitária	Artesanato
Esperança	Sede do Bairro São Paulo	Secretaria Municipal de Ação Comunitária	Artesanato
Alegria	Escola Luiz Fogliatto/ Bairro Alvorada	Secretaria Municipal de Ação Comunitária	Artesanato
Alegria	Centro Social Urbano/Bairro Industrial	Secretaria Municipal de Ação Comunitária	Baile
Sempre Unidas	Pavilhão da Igreja/ Povoado Santana	Secretaria Municipal de Ação Comunitária	Artesanato
Amizade	Escola da Vila Chorão	Secretaria Municipal de Ação Comunitária	Artesanato
Amigas Alegres	Igreja Cristo Rei/Bairro Assis Brasil	Secretaria Municipal de Ação Comunitária	Artesanato
Amizade	Sede do Bairro Glória	Secretaria Municipal de Ação Comunitária	Artesanato
Viver a Vida para ser Feliz	Centro Comunitário/ Bairro Modelo	Independente	Baile
Alegria	Centro Social Urbano/Bairro Industrial	Secretaria Municipal de Ação Comunitária	Artesanato
Renascer	Sede do Bairro Herval	Independente	Baile
A Boa Idade	Sala dos Espelhos/UNIJUÍ	UNIJUÍ	Exercícios físicos
Juntando Pedacos	Sede do Serviço Social do Comércio	SESC	Teatro
Ferrovário	Sede do Bairro Ferrovário	Secretaria Municipal de Ação Comunitária	Baile
Boa Vista	Sede do Bairro Boa Vista	Secretaria Municipal de Ação Comunitária	Artesanato
Amar a vida	Bairro São José	Independente	Baile

O número de pessoas idosas que freqüentam os grupos varia de nove a 150 participantes. Salienta-se que nos grupos que possuem como objetivo único a realização de bailes (dança) ocorre uma demanda maior de pessoas idosas e constata-se que há a presença de homens e mulheres. Naqueles que objetivam a realização de atividades manuais, a participação dos idosos é mais restrita e limitada ao sexo feminino. No grupo que tem a finalidade de desenvolver atividade teatral o número de participantes é reduzido e em sua totalidade feminino. Para o grupo que objetiva desenvolver exercícios físicos, ocorre grande procura, no entanto, a coordenação limita a participação em no máximo 70 pessoas, sendo que possui lista de espera para o ingresso de novos integrantes.

Constata-se que naqueles grupos em que sua finalidade é a realização de atividades manuais/artesanato, alguns idosos dedicam-se integralmente a desenvolver suas tarefas (tricô, crochê, pintura...), outros manifestam que o interesse

maior é poder conversar e participar do lanche oferecido pela Secretaria Municipal de Ação Comunitária de Ijuí/RS.

Os recursos utilizados para a coleta de dados foram entrevista semi-estruturada e observação participante. Os dados da observação foram registrados em diário de campo e fazem parte da análise final deste trabalho. A entrevista foi realizada a partir de duas questões norteadoras: 1) Quais as razões que o (a) levou a participar do grupo? 2) Houve alguma mudança na sua vida a partir do momento em que começou a freqüentar o grupo?

Para o trabalho de campo, utilizamos a entrevista como procedimento, pois como afirma MINAYO (1996, p. 57), "é através dela que o pesquisador busca obter informes contidos na fala dos atores sociais [...] uma vez que se insere como meio de coleta dos fatos relatados pelos atores, enquanto sujeitos-objetos da pesquisa que vivenciam uma determinada realidade que está sendo focalizada".

Para esta mesma autora,

“a observação participante se realiza através do contato direto do pesquisador com o fenômeno observado para obter informações sobre a realidade dos atores sociais em seus próprios contextos [...] a importância dessa técnica reside no fato de podermos captar uma variedade de situações ou fenômenos que não são obtidos por meio de perguntas” (p.59-60).

No total foram realizadas oito entrevistas, pois no momento em que verificamos a repetição das informações, encerramos o trabalho de coleta de dados. As entrevistas foram realizadas com um idoso de cada grupo, pré-determinado aleatoriamente.

As entrevistas foram realizadas no período de 04 de setembro a 21 de dezembro de 2000. O entrevistador participava do encontro semanal do grupo de idosos. Inicialmente, apresentava-se ao grupo, colocando os objetivos de sua presença e solicitando para que um idoso, espontaneamente, participasse da investigação como entrevistado. Após isto, o grupo discutia entre eles e determinava quem iria participar. No encerramento das atividades agendadas para este dia, o entrevistador convidava o idoso que faria parte do estudo para permanecer no local e realizar a entrevista. O tempo médio de duração, para a realização das entrevistas, foi de 30 minutos.

A entrevista foi gravada em *audiotape* com a aquiescência do entrevistado. O mesmo foi informado dos objetivos do trabalho e solicitado para que assinasse o termo de consentimento informado, garantindo-lhe o anonimato e de que as informações seriam utilizadas para fins científicos.

Após a realização das entrevistas, as mesmas foram transcritas e objeto de leituras exaustivas, sendo então classificadas em categorias.

A idade dos idosos entrevistados variou de 60 a 73 anos, todos do sexo feminino. O tempo em que frequentam o grupo é de um a oito anos.

Para a análise dos dados seguimos a orientação metodológica de MINAYO (1996), que preconiza: a) transcrição e leitura das informações; b) ordenamento dos dados, classificando-os em categorias; c) análise final.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DAS INFORMAÇÕES

A análise de uma investigação não se constitui em uma etapa isolada das demais fases da pesquisa, no entanto, para melhor compreensão ela aparece separadamente.

A inserção de pessoas idosas em grupos de convivência tem aumentado progressivamente, na medida em que há um acréscimo no número de indivíduos com 60 anos ou mais de idade. Estudar esta situação faz-se necessário, uma vez que há poucas publicações referentes a esta temática.

Após leituras exaustivas das entrevistas e das anotações em diário de campo, construímos duas categorias abaixo descritas.

CATEGORIA 1 - Razões que levam o idoso a participar do grupo de convivência

O progressivo aumento da população idosa leva estudiosos da área da geriatria e/ou gerontologia a investigar os meios de inserção dessa população na sociedade. À medida que os anos passam o organismo humano sofre modificações significativas, a degenerescência orgânica se instala, os problemas de saúde aparecem e o idoso passa a enfrentar limitações na realização das atividades da vida diária.

A velhice é uma fase da vida, na qual as patologias, gradativamente, vão ocorrendo. Visando prolongar o tempo de vida com saúde, é necessário que o idoso, continuamente, mantenha-se realizando atividades físicas e participando da vida social.

O estudo realizado por MAZO (1998), mostra que a participação dos idosos em Universidades contribui para o seu cotidiano, em relação à saúde, bem-estar físico e mental, auto-estima, aceitação da velhice e suas limitações.

A busca por melhores condições de saúde é referendada, pelos entrevistados deste estudo, como uma das razões que os levam a participar de grupos da terceira idade.

Eu comecei caminhar, porque eu tava meio feia quando eu comecei caminhar, principalmente que o doutor me mandou. Porque eu tinha engordado muito... daí diminuí 18 quilos. E agora, to mantendo né... tem que lutar prá isso (Ent. 3).

Outra razão mencionada refere-se à necessidade de convivência grupal, característica de todo ser humano, a de estar inserido em um grupo social, no qual possa interagir com outras pessoas.

É jóia de a gente tá junto com o grupo, a gente dá risada, passa uma hora que a gente nem vê (ent. 3).

Os idosos pesquisados apontam, também, como motivo para iniciar sua participação em grupo, que possuem a finalidade de realizar atividades físicas, por indicação médica. Afirmam que após realizar consultas médicas e uma vez constatadas alterações orgânicas, os profissionais, além da prescrição medicamentosa, orientam para a necessidade de realizar exercícios físicos. Os idosos, para cumprir a orientação, procuram os grupos de convivência. Estas situações ficam evidenciadas nos seguintes depoimentos:

Porque eu andava muito doente, daí eu sofria do coração né, daí eu tinha problema, daí o doutor disse que eu tinha que ter uma atividade né... daí eu comecei a vim nos baile né..., e sai em excursões e praia e faço ginástica, a gente faz viagens, não é só o baile. Por isso que a gente...

daí eu comecei participar disso daqui (Ent.2).

Além da necessidade do restabelecimento da saúde física, os idosos entrevistados mencionam que uma das motivações, que os levam a participar dos grupos de convivência, está relacionada aos problemas de natureza psicológica. Neste sentido a principal causa é o sentimento de solidão.

O sentimento de solidão, inutilidade, incapacidade e desesperança permeiam a vida da pessoa idosa. Buscando amenizar estes sentimentos, os idosos são estimulados a frequentar grupos de terceira idade, pois estes oferecem espaço para compartilhar suas vivências. Comfort apud CALDAS (1998, p.28), “revela que os idosos têm necessidade de participar das atividades de lazer para não se sentirem sozinhos”. Na seguinte manifestação, a entrevistada expressa tais sentimentos:

Porque eu me sentia muito sozinha assim...meus filhos tudo casaram e foram embora, fiquei até doente dos nervo, daí prá te um lazer, uma coisa, um dia por semana e se entreter mais, parei de trabalhar, porque eu trabalhei muito de doméstica, trabalhei vinte anos em uma casa, daí minha patroa foi embora, daí trabalhei mais três anos em outra casa, daí depois o meu velho achou que eu não precisava trabalhá, que nós não tinha mais ninguém, era só nós dois, daí eu não posso ficá devarde, por causa dos nervo, eu sempre fiz tratamento, eu trabalho muito aqui.... (ent. 7).

Percebemos que, dentre os motivos apontados pelos idosos, para frequentar os grupos de terceira idade, estão a melhoria da qualidade de vida, nos aspectos referentes a saúde física e mental. Buscam, também, aumentar o período de vida ativa, prevenindo perdas funcionais e recuperando capacidades.

Ter um grupo de referência, no qual se possa compartilhar alegrias, tristezas, conhecimentos, entre outros, propicia ao idoso um suporte emocional e motivação para que este indivíduo tenha objetivos em sua vida. Isto é, semanalmente o idoso programa-se para o próximo encontro. Constatamos que, no caso, as mulheres planejam sua participação com antecedência e aguardam o encontro com muita expectativa. Quer dizer, antecipadamente organizam seu guarda-roupa, determinando qual roupa irá utilizar no próximo encontro, como vai fazer a maquiagem e arrumar o cabelo. Isto ocorre, com mais frequência entre as mulheres participantes de grupos que têm em sua programação a realização de bailes.

Sendo assim, constatamos que ao frequentar o grupo, as mulheres têm oportunidade de resgatar sua vaidade, o que não aconteceria caso permanecesse no ambiente doméstico.

Por outro lado, elas afirmam que participar do grupo é algo que lhes dá prazer, satisfação e alegria,

justificando assim, o porque de frequentar determinado grupo.

Em estudo semelhante PROTTI (2000), afirma que a participação de idosos nos grupos de convivência, leva a um aprendizado, uma vez que compartilham idéias, experiências e, também, ocorre reflexão sobre o cotidiano da vida dessas pessoas.

Tais situações ficam evidenciadas nas seguintes falas:

Até no fim do ano assim, tem férias e eu não dou férias por causa do encontro nosso, sabe! sabe! Nós se encontrá aqui é maravilhoso, gostoso mesmo (ent.1).

...mas é bom, é gostoso, vale a pena...(ent. 4).

...a gente se encontra as quartas-feiras aqui, a gente se encontra, a gente conversa, a gente canta, a gente conta piada, dá risada. É extrovertido a gente trabalhar né. Eu agora, faz quase... faz dois anos que eu sou a coordenadora do grupo, então, é bom né, vale e pena... (ent. 4).

A possibilidade de ter um espaço, no qual pode-se realizar diferentes atividades e, ao mesmo tempo, conversar, sorrir e estar com outras pessoas é referido pelos entrevistados do estudo, como sendo um ponto positivo para os participantes. Para além de poder estar integrado a um determinado grupo, os idosos têm oportunidade de assumir a coordenação destes grupos. Esta situação favorece a auto-estima, valoriza a pessoa e faz com que o idoso exerça sua cidadania.

BONFADA (1999) afirma em seu estudo, que saúde é poder sair de casa, conversar, passear, não ter conflitos e ter boas condições de habitação.

O idoso passa a frequentar o grupo, conforme mencionado pelos entrevistados, a partir do convite realizado por pessoas que já participam das atividades grupais. No entanto, eles referem que, inicialmente, ocorre uma certa resistência por parte de algumas pessoas. Percebemos que, em algumas situações, há preconceito em relação às pessoas que participam. Frequentar o grupo é reconhecer que está nesta faixa etária e ser velho é, ainda, visto pela sociedade como um ser inútil, improdutivo e incapaz, sendo assim, discriminado e excluído. Parece-nos que fazer parte de um grupo composto, essencialmente, por idosos é assumir este estereótipo. Talvez, seja esta a razão pela qual, muitos deixam de participar.

No entanto, constatamos que uma vez conhecendo o grupo, seus objetivos e os outros idosos que já frequentam, a pessoa passa a ter uma nova concepção do que seja tal grupo, permanecendo como um novo integrante. Vejamos o seguinte depoimento:

Antes eu já era convidada há muito tempo, só que eu dizia assim, 'ah eu não sou velha assim sabe!. Eu achava assim... são tudo um caquedo lá.... Daí pensei assim... o que

vou fazer se eu não me sinto velha sabe! Daí eu não vinha, não vinha e não vinha...ficava sempre assim. Tá eu vou..., elas me convidavam de novo... ta eu vou qualquer horinha... e foi indo... até um dia eu disse ah! Mas eu vou ver o que tem lá... e vim e gostei e adoro as companhias delas (Ent. 1).

Eu era uma pessoa sofrida com o marido, ele bebia, sempre vivia na depressão, agora tenho vida. Eu era sofrida meu marido era ruim, agora me sinto uma jovem de vinte anos. Daí fui convidada pra começá o grupo com seis ou sete pessoas... (Ent. 8).

Outros idosos, por sua vez, procuram o grupo espontaneamente e querem fazer parte do mesmo. Isto porque se identificam com as atividades que ali são desenvolvidas. Observamos que, dentre os entrevistados, houve quem mencionasse que só não fazia parte do grupo há mais tempo, por não ter vaga. Isso mostra que há demanda, inclusive colocam que muitas pessoas ficam aguardando vaga para poder ingressar. Nas seguintes fala, encontramos tais situações:

Eu gosto de fazê trabalho, esses trabalho né...e crochê, estas coisas né..., fazia muito tempo que eu queria entrá aqui e nunca tinha vaga[...] até que um dia a professora me disse: 'olha tem uma vaga pra ti' daí eu entrei e gosto"(ent. 5).

Ah!, eu comecei participar porque eu gosto né... (ent. 4).

Olha! Eu sempre gostei disso! eu sempre tinha aquela vontade de fazer teatro, eu já desde a juventude..., na juventude eu já... sempre fazia teatro né, desde o culto infantil, quando era criança sempre tinha teatro e eu participava. Então como surgiu aquele grupo... (Ent. 6).

Ser convidado ou querer participar é uma das formas de acesso do idoso ao grupo e, independente de qual das vias é utilizada, percebemos que, ao iniciar as atividades, estes indivíduos gostam e motivam-se e passam a frequentar continuamente, e tem uma avaliação positiva dos resultados proporcionados pelo grupo para suas vidas.

CATEGORIA 2 - Mudanças ocorridas na vida da pessoa idosa após o ingresso no grupo de convivência

Ao ingressar em um grupo de convivência, tanto a pessoa idosa como seus familiares, buscam a valorização do idoso como indivíduo socialmente útil, com possibilidade de resgatar sua cidadania.

O apoio, o incentivo e o reconhecimento dos familiares são percebidos pelo idoso como um reforço para que ele continue a participar de um grupo. Considerando que todos os indivíduos têm necessidade de suporte familiar e social, intensificando-se na velhice. Ao serem questionados

sobre com quem podem contar efetivamente, quando têm algum problema, manifestam que são os filhos, irmãos e amigos. Mencionam ainda, que mantém um convívio social e familiar efetivo, avaliado positivamente como bom (FERRAZ & PEIXOTO, 1997).

Com relação às mulheres, sua participação é estimulada pelos filhos e marido, como mencionam nas entrevistas, no ambiente doméstico ocorrem comentários sobre o estado emocional das mesmas, afirmando que 'a gente tá bem mais animada' ou 'a mãe fica jururu quando fica em casa'. Os seguintes depoimentos expressam tais afirmações:

Na família mudou muito porque todos eles me apoiaram, acham que o que eu estou fazendo tá certo, porque eu sempre tava muito em casa, e daí com isso aí eu saio todas as semanas uma vez por semana e [...] mudou muito minha vida e meu filho me apóia muito e meu marido também, ficou muito bom, tá ótimo (ent. 1).

Mudou, mudou muito, mudou muito assim sabe com a família, a gente brinca mais, a gente assim participa e tem mais vontade de ir participar quando... que o grupo, junto com o grupo, sem o grupo em alguma festa, alguma coisa assim né. E até eles em casa assim acham que a gente tá bem mais animado (ent. 3).

A participação das pessoas idosas, principalmente as mulheres, nos grupos de convivência reflete a melhoria das relações domiciliares, além da possibilidade de melhorar a qualidade de vida dessas pessoas.

O envelhecimento provoca alterações orgânicas, reduzindo a capacidade do idoso, impedindo-o de realizar atividades cotidianas. Ao frequentar um grupo de convivência, os entrevistados apontam que houve mudanças significativas em relação à saúde. Ao participar de grupos que possuem o objetivo de realizar atividades manuais, os idosos manifestam que ocorreu melhora na habilidade motora, tendo reflexo positivo na execução de atividades da vida diária. FERRAZ & PEIXOTO (1997, p. 326) ao realizar um estudo sobre qualidade de vida na velhice afirmam que "uma das maneiras do indivíduo avaliar o seu estado de saúde é basear-se no seu desempenho próprio, ou seja, na sua capacidade de desenvolver suas atividades cotidianas".

Além disso, a possibilidade de manter vínculo de amizade com outras pessoas, dialogar e compartilhar os problemas que comumente estão presentes na vida desses indivíduos faz com que eles expressem que obtiveram resultados na sua saúde mental.

Daí eu tô boa, graças a Deus e tô com bastante saúde agora (ent.2).

Na minha vida mudou tudo, da saúde, a família, meus netos, meus amigos, tantos amigos que fiz amizade e olha, o principal

que mudou na minha vida mesmo foi a saúde que eu tava pendurada, fiz cirurgia do meu coração[...], até o meu doutor deu parabéns”(Ent. 2)

Eu me sentia pesada pra caminha, pra tudo né! E agora eu me sinto outra... subo subida assim... tranqüila, danço bastante, assim... e acompanho o grupo sempre....desde o começo”. Eu me sentia pesada pra caminha, pra tudo né! E agora eu me sinto outra... subo subida assim... tranqüila, danço bastante, assim... e acompanho o grupo sempre....desde o começo (ent. 3).

Freqüentar, pois, um grupo significa encontrar um espaço em que se pode partilhar afetos (amor, amizade...) o que se reflete no relacionamento com a família e na disposição física.

Participar de atividades programadas para serem desenvolvidas em grupo faz com que o idoso pertença a um espaço no qual seus integrantes caracterizam-se pela vontade de envelhecer ativamente, utilizando o tempo livre.

Ah! mudou muito, mudou muito, eu me sinto melhor, eu me sinto mais jovem...(ent. 6).

Mudou porque agora tenho vida, mudou de mil por hora, tenho só alegria, tristeza terminou, até no físico...(ent. 8).

A imagem de uma velhice monótona, sofrida, estereotipada perde aos poucos sua força, a partir do momento em que as pessoas passam a freqüentar espaços sociais, adquirem conhecimentos e compartilham seus saberes.

No dizer de OSÓRIO (2000), a interação que ocorre entre os componentes de um grupo é o que centraliza sua atividade.

A possibilidade de conhecer novas pessoas, construir amizades, viajar acompanhando o grupo, fazer exercícios físicos, divertir-se entre outras razões, são mudanças apontadas pelos entrevistados que os induz a continuar participando do grupo, bem como estimular outras pessoas para que freqüentem. O seguinte depoimento nos mostra claramente essas questões:

...mas mudou tudo, o principal é que a gente fez muita amizade, meu Deus amizade nas viagens, nas praias... a gente conhece pessoas diferentes, é muito bom, aconselho todas as pessoas a fazer o que eu faço, é dançar, me divertir, viajar, caminhar, fazer ginástica, tudo. Eu gosto de participar do grupo, eu adoro, Deus o livre, se eu não fico, quinta passada eu não vim aqui, me senti mal de noite, disse porque eu não fui, aquilo ali é sagrado, assinar o pontinho né... É terças lá em cima e quintas aqui que eu faço [...] mas vale a pena (ent. 2).

E eu faço muita força pra eles também, pra todas pessoas da minha idade eu faço muita campanha, tem que participá, se não quer vir participá em grupo...(ent.3).

Ao freqüentar o grupo, os idosos têm a oportunidade de assumir o cargo de coordenador. Ao assumir esta função, além de adquirir conhecimento de como gerenciar um grupo, o idoso sente-se útil e valorizado, aumentando sua auto-estima. Essas mudanças no cotidiano dos idosos fazem os mesmos redimensionarem suas perspectivas de futuro, percebendo-se que são cidadãos com direitos e deveres. Ser solidário e ajudar os outros integrantes do grupo faz parte das atividades que os coordenadores realizam. A seguinte manifestação evidencia-se tal situação:

Mudou muito, porque quem eu ajudo é umas pessoas muito carentes, né... só em você olhar prá elas satisfaz a ti, porque elas necessitam do que elas recebem lá sabe! Então aquilo mudou na minha vida... eu vejo que quem eu tô ajudando precisa muito de mim ainda. Sabe! porque eu achei que eu já não tinha mais valor nenhum, sabe! E daí eu disse, como é maravilhoso agente ajudar as pessoas quando elas necessitam de verdade das coisas, né, quando elas... recebem o meu carinho, né e eu o delas, então é mútuo né (ent. 1)

Mudou, mudou porque a gente também participa de reuniões, a gente conhece pessoas diferentes né, a gente faz amizade com as coordenadoras né..., a gente ficou conhecendo bastante pessoas e mudou bastante né. Outros grupos de fora que a gente vai visitar né, a gente faz novas amizades, sempre a gente ta fazendo novas amizades né” (ent. 4).

FERRAZ & PEIXOTO (1997), afirmam que, a partir da concepção de que a terceira idade é uma etapa de independência, maturidade e tempo de usufruir, atribuições ligadas ao dinamismo, à atividade, ao lazer, os idosos passam a invadir, progressivamente, os espaços públicos, criando estratégias de sociabilidade que lhes permitem tecer novas relações sociais e fugir do isolamento. Nas falas a seguir, constatam-se as mudanças que ocorreram na vida das pessoas idosas deste estudo, relacionadas ao humor, timidez e facilidade em manter diálogo com as outras pessoas.

Mudou porque agora eu sou mais alegre, a gente vem e se entrosa com as colegas e conversa né e mudou, mudou, sim claro que mudou (ent. 5).

... até assim prá conversar, alguma coisa assim prá falar ao público, isso eu já consigo agora, que antes eu era muito tímida e não conseguia falar e agora isso mudou, então eu não sei, a gente muda. Até prá agradecer...(ent. 6).

Percebe-se que ao freqüentar os grupos, os idosos adquirem conhecimentos, encontram uma grande variedade de práticas sociais e exercitam uma

gama de sentimentos e sensações que ainda desejam viver.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao buscar conhecer de que forma ocorre a inserção das pessoas idosas nos diferentes grupos de convivência, constatamos que várias são as razões pelas quais eles procuram ou são convidados a participar. A necessidade de interagir com outras pessoas, mais especificamente, pessoas da mesma faixa etária, é um dos motivos apontados por eles. Pois, ao participarem dos grupos, percebem que a rotina de sua vida mudou, principalmente a solidão. Nesses locais compartilham alegrias, afeto, amor, tristezas e conhecimentos, propiciando suporte emocional e motivador de objetivos na vida.

Constata-se que ao participar de grupos, as idosas resgatam sua vaidade, o prazer, a satisfação e alegria de poder estar com as outras pessoas. É também, ter um espaço social, no qual podem realizar diversas atividades e ao mesmo tempo conversar, sorrir, dançar, contar piadas, fortalecer laços e fazer novas amizades.

Uma das razões para inserir-se nos grupos de convivência mencionada pelos idosos é a necessidade de conviver socialmente, característica de todo ser humano. Outro aspecto manifestado diz respeito à possibilidade de realizar atividades físicas, objetivando melhoria de sua saúde. Mencionam que houve mudanças significativas, uma vez que, para muitos deles, algumas manifestações clínicas - características de patologias crônicas - desapareceram ou amenizaram.

O apoio, incentivo e o reconhecimento dos familiares, são percebidos pelo idoso com reforço para que ele continue a participar do grupo de convivência.

Neste estudo, verificou-se que a maioria dos integrantes dos grupos é do sexo feminino. Isto talvez se deve ao fato de que há uma predominância de mulheres idosas com relação aos homens. Também, porque a maioria dos grupos possui como finalidade a realização de atividades artesanais, considerando que esta é uma atividade predominantemente feminina, isto pode justificar a presença maciça de mulheres nestes grupos.

Outro dado constatado é a valorização da pessoa idosa, que participa dos grupos de convivência, como cidadão, com direito, deveres e capazes de realizar múltiplas atividades, inclusive de coordenação do grupo, tornando-os responsáveis por diversas tarefas. Essa situação eleva a auto-estima destes indivíduos, melhorando sua qualidade de vida e deixando-os inseridos no espaço social onde vivem.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BONFADA, S. T. **“Saúde é poder estar com os outros”**: saúde/doença na voz de mulheres. Ijuí/RS: UNIJUÍ, 1999.
- CALDAS, C. P. **A saúde do idoso**: a arte de cuidar. Rio de Janeiro: EdUERJ, 1998.

- FERRAZ, A. F.; PEIXOTO, M. R. B. Qualidade de vida na velhice: estudo em uma instituição pública de recreação para idosos. **Rev. Esc. Enf. USP**. v. 31, n. 2, p. 316 -38, ago. 1997.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 3.ed. São Paulo: Makron Books, 1995. 157 p.
- MAZO, G.Z. **Universidade e terceira idade**: percorrendo novos caminhos. Santa Maria/RS, Gráfica Nova Prata, 1998.
- MINAYO, M.C. de S. (org.) **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. Rio de Janeiro, Vozes, 1996.
- OSÓRIO, L.C. **Grupos, teoria e prática**: acessando a era da grupalidade. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.
- PAPALÉO NETTO, M. **Gerontologia**: A velhice e o envelhecimento em visão globalizada. Rio de Janeiro: Atheneu, 1996.
- PEIXOTO, C. De volta às aulas ou de como ser estudante aos 60 anos.In: VERAS, R. (org.) **Terceira Idade**: desafios para o terceiro milênio. Rio de Janeiro, Relume-Dumará, 1997.
- PEIXOTO, C. De volta às aulas ou de como ser estudante aos 60 anos. In: VERAS, R. (org.). **Terceira idade**: desafios para o terceiro milênio. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1997.
- PROTTI, S. **Interagindo com grupo de idosos: porque e para que?**. Ijuí/RS, Monografia de conclusão do curso de enfermagem, UNIJUÍ, 2000.
- TRIVIÑOS, A N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1994.
- VERAS, R. (org.). **Terceira idade**: desafios para o terceiro milênio. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1997.