



ENVELHECIMENTO E FUNCIONALIDADE: FATORES QUE INFLUENCIAM A BUSCA POR UM ENVELHECIMENTO ATIVO

Miriam Barreto Baié¹; Cindy Kelly Mendes Correia¹; Dean Vilela Dourado Mangueira¹

¹UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE miriambarreto95@gmail.com

INTRODUÇÃO

É bem verdade que a velhice e os encargos a ela atribuídos variaram conforme o horizonte das diferentes sociedades e seus limites de longevidade (que subiram com a evolução do tempo e da humanidade). Dado o número cada vez mais crescente de pessoas idosas, o envelhecer deixa de ser uma situação restrita ao âmbito familiar e individual, para figurar entre as questões de ordem pública, da sociedade, e, portanto, política¹. Contudo, essa parcela da população é frequentemente vítima de preconceito, sendo associada a percepções sociais negativas e figuras de incapacidade².

Nesta perspectiva, abre caminho a busca de uma imagem mais positiva para o envelhecer, assistida pelo próprio prolongamento concreto da vida. Assim, a inutilidade dá lugar às mudanças dos termos para denominação da velhice (“terceira idade”; “melhor idade”)¹. Os incontáveis recursos tecnológicos disponíveis permitem a quebra da visão que conecta determinada faixa etária a um comportamento estereotipado específico. Esses artifícios permitem o retardamento dos efeitos fisiológicos do envelhecimento, a partir da diferenciação do estilo de vida e, conseqüentemente, da qualidade de vida do idoso^{1, 3}.

Nesse contexto, entra, como importante fator para melhoramento da qualidade de vida, a manutenção da funcionalidade e autonomia entre os idosos. O status de funcionalidade é um ótimo indicador de saúde, estando relacionado com diversos fatores, dentre os quais: capacidade física; capacidade psicognitiva; escolaridade; renda; família; região em que vive; comorbidades; níveis de satisfação com a vida; senso de



produtividade; participação e realização de atividades; preservação das relações e redes sociais^{2,3,4,5,6}.

Foi criada, pela Organização Mundial de Saúde –OMS–, a Classificação Internacional de Funcionalidade (CIF), que, por ser bastante abrangente, é um importante instrumento de análise da funcionalidade. É estruturada basicamente por dois componentes, a saber, (1) funcionalidade/incapacidade –aqui avaliam-se as funções e estruturas do corpo, a atividade e participação social e comunitária–; e (2) fatores contextuais –aqui avaliados os fatores pessoais e ambientais–⁴.

O envelhecimento não está necessariamente ligado a deterioração do corpo. É, na verdade, um processo multifatorial, vivido heterogeneamente, de acordo com a influência dos fatores já citados. Nesse sentido, a independência funcional é fator chave para um envelhecimento saudável (ativo), visto que engloba amplamente os fatores nele envolvidos: tanto as variáveis das escalas de Lawton e de Barthel, quanto as questões socioculturais.

Este escrito tem por objetivo, pois, realçar os fatores ligados positiva ou negativamente à funcionalidade em idosos, descrevendo os mecanismos de plasticidade e adaptação desses frente aos obstáculos impostos e, ainda, como treinos e insumos tecnológicos podem ajudar a desenvolver a cognição e promover melhora na funcionalidade.

METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão de literatura integrativa com buscas nas bases de dados da Lilacs, Medline, IBICS e Cumed pela plataforma da BVS utilizando os descritores: ‘envelhecimento e funcionalidade’ ao longo do mês de julho e agosto. Os 81 artigos gerados foram selecionados por ano de publicação, idioma, aspecto clínico e assunto principal, resultando em 13 estudos com texto completo disponível e publicados entre 2011 e 2015 que se adequaram ao nosso intuito.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O envelhecimento com manutenção da funcionalidade envolve necessariamente o equilíbrio biopsicossocial⁷. Na velhice, o número de eventos estressores (doenças por exemplo) crônicos ou agudos que afetam negativamente a efetivação de atividades individuais ou sociais aumentam consideravelmente. Os idosos, pois, utilizam estratégias de enfrentamento dessas situações adversas pela modificação do significado dos eventos ou pelo manejo dos efeitos delas decorrentes. Desenvolvem, por exemplo, diferentes métodos em vistas de manter a capacidade funcional, quais sejam: seleção; otimização e compensação (realçando a plasticidade do idoso sobre suas reservas funcionais)⁶. Essa superação frente aos obstáculos impostos pela idade aumenta a sensação de competência pessoal, melhorando diretamente a qualidade de vida, e os senescentes que fazem uso dessas estratégias se sentem melhor e são mais atuantes⁶.

Essa possibilidade de adaptação revela a importância da subjetividade no processo de envelhecimento. Assim, muitos idosos, mesmo com certas limitações, referem altos padrões de satisfação com a qualidade de vida. Em estudo realizado com longevos ingleses, dos 31% que apresentaram relevante declínio das habilidades funcionais, 62% referiram ter boa qualidade de vida. Fica evidente que importa, pois, para além dos riscos de comprometimento da capacidade funcional, a forma como os idosos agem frente a essas realidades⁶.

Esses dados revelam também a existência de fatores protetores' dentre os quais figura a família. E esse fator, quando deficiente, acarreta em problemas na funcionalidade e qualidade de vida dos idosos. Em pesquisa, 73,5% dos idosos entrevistados referiram comprometimento da dinâmica familiar. Destes, 46% apresentavam capacidade funcional moderada e 27% alta disfuncionalidade, o que comprova a importância do papel dos familiares para efetiva funcionalidade do idoso^{5,6}.

O mesmo estudo ressaltou, ainda, a relação positiva entre visitar amigos e desempenho funcional, visto que essa prática reflete maior sociabilidade, explicitando a importância da inserção social na funcionalidade⁵.

A disfunção cognitiva constitui grande obstáculo à manutenção da funcionalidade dos que já viveram mais de seis décadas, e está relacionada a um menor envolvimento social; diminuição da realização de atividades individuais; aumento do tempo gasto para realização de tarefas; e até mesmo dificuldade nas ações de lazer⁸. O controle cognitivo é descrito como o grupo de processos neurais que permite ao ser humano interagir com o complexo ambiente que o envolve de maneira a atingir determinada meta. Esse controle é particularmente desafiado ao se tentar realizar simultaneamente mais de uma meta (multitarefa). A performance no desenvolvimento de multitarefas cai linearmente ao longo da vida, similarmente ao padrão de declínio na performance de outras atividades, tais como memória de trabalho e poder argumentativo⁹.

O controle postural é mantido diante da interação dos sistemas sensoriais e neuromotores, relacionando-se também ao controle cognitivo e performance em multitarefas –visto que para andar é preciso concentração tanto na movimentação quanto em outra atividade que ocorre concomitantemente. Assim, o envelhecimento favorece a ocorrência de quedas (na medida em que deteriora os mecanismos de interação), havendo uma relação entre histórico de quedas positivo e maior comprometimento funcional^{5,10}.

Uma das possibilidades para trabalhar a performance de multitarefas é a prática regular de atividade física, que já é comprovadamente um fator contribuinte para a manutenção da funcionalidade e prevenção de quedas. Isso pode evitar hospitalizações e diferentes graus de morbidade¹⁰. É importante enfatizar que a prática de qualquer atividade, e não apenas a física, melhora a capacidade funcional⁷.

Nesse sentido, um estudo realizado com idosos mostrou que a partir do treinamento em uma versão adaptada de um video game em 3D (pela imersão num ambiente adaptativo e de alta interferência), houve melhora da performance de multitarefas –habilidade focada pelo estudo–, além de outros aspectos cognitivos não especificamente relacionadas ao tratamento, como melhora na atenção; na memória de trabalho e no poder argumentativo⁹.

Os efeitos decorrentes desse treino podem ser explicados pela indução de um mecanismo de neuroplasticidade, expresso pelo aprimoramento da atividade da linha média theta frontal, que leva a maior desativação da atividade média pré-frontal (processo sabidamente comprometido pela idade), o que resulta no melhor controle cognitivo proporcionado pelo treinamento⁹. Esse teste evidencia uma possível ferramenta terapêutica para diferentes populações com deficits no controle cognitivo⁹.

Seguindo a mesma linha de uso de tecnologias no apoio a um envelhecimento saudável, aplicativos para smartphones podem ser potentes instrumentos na busca de melhora na qualidade de vida de senescentes^{10,11,12}. Estudos mostraram, por exemplo, a maior adesão à prática de atividade física e à dieta saudável por parte de idosos que baixaram gratuitamente um aplicativo que incetivava isso¹¹. Outro estudo mostrou, com a realização de testes em aplicativo, a melhora no desenvolvimento de multitarefas e na atenção (o que ajudou na diminuição no número de quedas e incapacidades físicas delas decorrentes)¹⁰. Esses instrumentos também podem ser usados para aumentar grandemente a quantidade de dados coletados em pesquisas sem sacrifício da qualidade das mesmas, e assim ajudar na descoberta de processos envolvidos no envelhecimento que antes eram comprometidos pela pequena escala de experimentos realizados até então¹².

CONCLUSÕES

A heterogeneidade do processo de envelhecimento leva pessoas de mesma idade a apresentar diferentes graus de funcionalidade, visto que esta sofre influência de diferentes fatores, tais como a presença de doenças –crônicas ou agudas–; engajamento social; percepção do controle da vida, dentre outros. Esse processo, como uma questão de ordem pública, requer atenção e já se consagra hoje como essencial a identificação e superação, por parte da Estratégia de Saúde da Família, dos pontos que põem em risco a capacidade funcional do idoso, de forma a agir em defesa de um envelhecimento ativo, funcional.

Fica claro, também, a importância do papel exercido pelas novas tecnologias no melhoramento das capacidades cognitivas (e funcionais de um modo geral) dos senescentes. Isso, associado a crescente difusão de produtos tecnológicos como os smartphones, representa um importante passo para a melhora na qualidade de vida na velhice, com maior grau de independência funcional.

Assim, mapeando as trajetórias do envelhecimento e as implicações da velhice, por meio de dinâmicos e intersubjetivos processos de envelhecimento possibilita-se sua ressignificação, conferindo ao idoso seu devido papel positivo dentro da sociedade.

REFERÊNCIAS

1. Rebouças Monica, Matos Marina Ruiz de, Ramos Luiz Roberto, Cecílio Luiz Carlos de Oliveira. O que há de novo em ser velho. Saude soc. [Internet]. 2013 Dec [cited 2015 Sep 08]; 22(4): 1226-1235. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902013000400023&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-12902013000400023>.
2. Lopes MJ; Escoval A; Pereira DG; Pereira CS; Carvalho C; Fonseca C. Evaluation of elderly persons' functionality and care needs. RLAE. 2013 jan/feb; (21).
3. Lopes Geovanna Lemos, Santos Maria Izabel Penha de Oliveira. Funcionalidade de idosos cadastrados em uma unidade da Estratégia Saúde da Família segundo categorias da Classificação Internacional de Funcionalidade. Rev. bras. geriatr. gerontol. [Internet]. 2015 Mar [cited 2015 Sep 08]; 18(1): 71-83 <http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14013>.
4. Lopes Geovanna Lemos, Santos Maria Izabel Penha de Oliveira. Funcionalidade de idosos cadastrados em uma unidade da Estratégia Saúde da Família segundo categorias da Classificação Internacional de Funcionalidade. Rev. bras. geriatr. gerontol. [Internet]. 2015 Mar [cited 2015 Sep 08]; 18(1): 71-83. <http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14013>.
5. Drummond Adriano, Alves Elioenai Dornelles. Perfil socioeconômico e demográfico e a capacidade funcional de idosos atendidos pela Estratégia Saúde da Família de Paranoá, Distrito Federal. Rev. bras. geriatr. gerontol. [Internet]. 2013 Dec [cited 2015 Sep 08]; 16(4): 727-738. <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232013000400007>.
6. Lima Ângela Maria Machado de, Silva Henrique Salmazo da, Galhardoni Ricardo. Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras Interface (Botucatu) [Internet]. 2008 Dec [cited 2015 Sep 08]; 12(27): 795-807. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-32832008000400010>.

7. Ferreira Olívia Galvão Lucena, Maciel Silvana Carneiro, Costa Sônia Maria Gusmão, Silva Antonia Oliveira, Moreira Maria Adelaide Silva Paredes. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. Texto contexto - enferm. [Internet]. 2012 Sep [cited 2015 Sep 08]; 21(3): 513-518. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072012000300004>
8. Figueiredo Carolina S., Assis Marcella G., Silva Silvia L. A., Dias Rosangela C., Mancini Marisa C.. Functional and cognitive changes in community-dwelling elderly: Longitudinal study. Braz. J. Phys. Ther. [Internet]. 2013 June [cited 2015 Sep 08; 17(3): 297-306. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-35552012005000094>.
9. Anquera JA; Boccanfuso J; Rintoul JL; Al-Hashimi; O; Faraji F; Janowich J; Kong E; Larraburo Y; Rolle C; Johnston E; Gazzaley A. Video game training enhances cognitive control in older adults. [Internet] Nature. 2013 sep5; 501(4) 97-101. <http://dx.doi.org/10.1038/nature12486>
10. Yamada M; Aoyama T; Okamoto K; Nagai K; Tanaka B; Takemura T. Using a Smartphone while walking: a measure of dual-tasking ability as a falls risk assessment tool. OJ. [Internet] 2011 may18. 40(4) 516-519.
11. Rodríguez JR; Cantera CM; Viejo NG; Arranz AG; Arieteleanizbeascoa MS; Guinovart YS; Fernandez JAM; Arechaederra DP; Sanchez ER; Marcos MAG; Ortiz LG. Effectiveness of a smartphone application for improving healthy lifestyles, a randomized clinical trial (EVIDENT II): study protocol. BMC. [Internet] 2015 mar15; 254(14). <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-14-254>
12. Dufau S; Duñabeitia JÁ; Tatay CM; McGonigal A; Peeters D; Alario FX; Balota DA; Brysbaert M; Carreiras M; Ferrand L; Ktori M; Perea M; Rastle K; Sasburg O; Yap MJ; Ziegler JC; Grainger J. Smart Phone, Smart Science: How the Use of Smartphones Can Revolutionize Research in Cognitive Science. PloS. [Internet] 2011 sep28; 6(9). <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0024974>