

**A MELHOR IDADE DO BRASIL: ASPECTOS BIOPSISSOCIAIS
DECORRENTES DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

BEST AGE OF BRAZIL: BIOPSYCHOSOCIAL DUE PROCESS OF AGING

Alisson Padilha de Lima

Pesquisador do laboratório de Neuromotricidade Humana do CEULJI/ULBRA.

Evaldo Inácio Delgado

Professor e coordenador do curso de pedagogia do centro universitário Luterano de Ji-Paraná-CEULJI/ULBRA.

Resumo: O Brasil passa hoje por uma importante mudança em sua pirâmide demográfica, com progressivo e acelerado envelhecimento da população, que representa, atualmente, 9,6% do total de Brasileiros ou 17,7 milhões de pessoas idosas. A interação dos fatores que interferem no processo de envelhecimento humano como os aspectos ambientais, saúde física e mental, influência na qualidade de vida do idoso. Dessa forma o presente estudo de caráter exploratório, desenvolvido através da técnica de pesquisa de revisão de literatura, tem por finalidade apresentar os aspectos biopsicossociais que caracterizam o processo de envelhecimento humano, e a influência desses aspectos na expectativa de vida dessa população idosa que vem aumentando anualmente. Portanto, o presente estudo pode concluir que os aspectos biopsicossociais possuem grande influência no processo de envelhecimento, contribuindo para que se tenha uma maior ou uma menor expectativa de vida conforme as alterações ocorridas tanto no fator físico, psíquico e social do idoso. A capacidade funcional do idoso vai depender das alterações e cuidados desses aspectos no decorrer da vida, podendo aumentar cada vez mais a expectativa de vida.

Palavras-chave: Envelhecimento, aspectos biopsicossociais e expectativa de vida.

ABSTRACT

Today Brazil is going through a major shift in its demographic structure, with progressive and accelerated aging of the population, which currently represents 9.6% of Brazilians or 17.7 million elderly. The interaction of factors involved in human aging process and the environmental, physical and mental health, influence on quality of life of the elderly. Thus this exploratory study, developed through technical research literature review, aims to show the biopsychosocial aspects that characterize the process of human aging and the influence of these aspects in the life expectancy of the elderly population is increasing annually. Therefore, this study can conclude that the biopsychosocial aspects have great influence on the aging process, helping us to have a higher or a lower life expectancy as the changes in both the physical factor, psychological and social aspects of elderly. The functional capacity

of the elderly will depend on the changes and care of these issues later in life, can ever increasing life expectancy.

Keywords: Aging, biopsychosocial factors and life expectancy

Introdução

O Brasil passa hoje por uma importante mudança em sua pirâmide demográfica, com progressivo e acelerado envelhecimento da população, que representa, atualmente, 9,6% do total de Brasileiros ou 17,7 milhões de pessoas idosas. Em algumas cidades esse índice é ainda maior, alcançando cerca de até 20% o número de idosos no caso de São Paulo, e cidades interioranas por causa da migração, têm índice muito maior. Proporcionalmente, a cidade do Rio de Janeiro abriga o maior número de idosos do país, boa parte concentrada no bairro de Copacabana. Essa é a parcela da população que mais cresce no país, sendo maior que a população de 0 a 4 anos, confirmando a mudança da pirâmide demográfica (VONO, 2007).

A expectativa de vida vem aumentando com o passar dos anos, no Brasil a esperança de vida é de 67 anos e, em 2025, a expectativa é que possa chegar aos 74 anos. A comparação com os dados de décadas anteriores revela um crescimento expressivo na expectativa de vida do brasileiro e, em conseqüência, no número de idosos. Em 1940, a esperança de vida não passava dos 42 anos e em 1970 era de 60 anos, ou seja, seis anos menos do que hoje. O crescimento populacional na faixa do zero aos 14 anos, entre 1950 e 1980, foi de 109%, enquanto o dos habitantes com mais de 60 anos foi de 227% (ZIMERMAN, 2000).

A velhice assusta, com o aumento dessa expectativa de vida dos Brasileiros através dos dados demográficos e pela experiência cotidiana dos habitantes das nossas cidades, a sociedade hoje convive com idosos e idosas nos domínios da vida privada e também em diferentes espaços públicos, essa convivência fez com que as pessoas passassem a olhar a terceira idade com outros olhos, acabando com o preconceito existente. Aos poucos o processo de envelhecimento ultrapassa os limites das vidas particulares de cada um e de cada família, para com outras tantas questões, atrair a atenção de nossa sociedade (BARROS, 1998).

O processo de envelhecimento ativo tem proporcionado à população da terceira idade essa maior expectativa de vida, onde os efeitos deletérios do envelhecimento podem ser alterados com os cuidados necessários, que incluem sempre a atividade física como ponto principal nessa prevenção a essas alterações fisiológicas ocasionadas com o tempo. A diminuição nessas alterações vem sendo um dos principais fatores do aumento da expectativa de vida (MATSUDO, 2001).

A interação dos fatores que interferem no processo de envelhecimento humano como os aspectos ambientais, saúde física e mental, influencia na qualidade de vida do idoso, sendo estes pontos fundamentais para os índices de morbimortalidade. Estudos prévios têm demonstrado a associação entre condições socioeconômicas e status de saúde, onde os dados indicam que os indivíduos residentes em áreas com baixa cobertura social e com maiores exposições a fatores de risco, tais como: violência urbana, falta de higiene, desarranjo familiar, escassez de serviços de saúde, entre outros, configuram entre aqueles com piores indicadores de saúde (WEM et. al, 2005).

Dessa forma o presente estudo de caráter exploratório, desenvolvido através da técnica de pesquisa de revisão de literatura, tem por finalidade apresentar os aspectos biopsicossociais que caracterizam o processo de envelhecimento humano, e a influência desses aspectos na expectativa de vida dessa população idosa que vem aumentando anualmente.

Processo de Envelhecimento Humano

O processo de envelhecimento pode ser compreendido como um processo natural, de diminuição progressiva da reserva funcional dos indivíduos (senescência) o que, em condições normais, não costuma provocar qualquer problema. No entanto, em condições de sobrecarga como, por exemplo, doenças, acidentes e estresse emocional, podem ocasionar uma condição patológica que requeira assistência - senilidade. Cabe ressaltar que certas alterações decorrentes do processo de senescência podem ter seus efeitos minimizados pela assimilação de um estilo de vida mais ativo (BRASIL, 2006).

Segundo Vono (2007) o envelhecimento é um processo que vai acontecendo ao longo do tempo, as diferentes células que compõem o organismo humano vão envelhecendo, algumas se renovam, outras diminuem em número, outras se tornam menos efetivas, e outras

não se renovam, como é o caso dos neurônios. O envelhecimento deve ser avaliado não só sob ponto de vista cronológico, mas também biológico, psíquico, social e funcional.

Envelhecimento é freqüentemente empregado para descrever as mudanças morfofuncionais ao longo da vida que ocorrem após a maturação sexual e que, progressivamente, compromete a capacidade de resposta dos indivíduos ao estresse ambiental e á manutenção da homeostasia. Pode ser definido também como o que acontece com o organismo com o passar do tempo (FREITAS et. al, 2006).

Conforme Avuland et. al (2004) o envelhecimento humano enquanto integrante do ciclo biológico da vida constitui um conjunto de alterações morfofuncionais que levam o indivíduo a um processo contínuo e irreversível de desestruturação orgânica. É um processo que envolve fatores hereditários, a ação do meio ambiente, a própria idade, a dieta, tipo de ocupação e estilo de vida.

Segundo Robergs e Roberts (2002) o envelhecimento não é simplesmente o passar do tempo, mas as manifestações de eventos biológicos que ocorrem ao longo de um período, não devem ser visto como doença, mas como um processo natural, qualquer coisa nesse planeta envelhece com o tempo, não apenas os seres humanos.

O processo de envelhecimento começa desde o momento da concepção, sendo então a velhice definida como um processo dinâmico e progressivo onde há modificações tanto morfológicas como funcionais bioquímicas e psicológicas que determinam a progressiva perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos que culminam por levá-los a morte, segundo (MEIRELLES, 1999).

O processo de envelhecimento do ponto de vista fisiológico, não ocorre em toda população uniformemente, indivíduos da mesma idade podem ter diferenças significativas em seu estado fisiológico e resposta a um estímulo de exercício. Embora o envelhecimento seja inevitável, tanto o desenvolvimento quanto a reversidade potencial desse processo podem sofrer alterações (ACSM, 2000).

Já Spirduso (2005) diz que o envelhecimento refere-se a um processo ou conjunto de processos que ocorrem em organismos vivos e que com o passar do tempo levam a uma perda de adaptabilidade, deficiência funcional, e, finalmente, á morte. Estes processos são diferentes dos ritmos biológicos diários ou sazonais e de qualquer mudança temporária.

O processo de envelhecimento ainda a muitas controvérsias segundo estudos realizados, pelos fatores ocorridos ao decorrer da vida, e pelas modificações tão profundas nas funções orgânicas das pessoas idosas. Do ponto de vista da fisiologia do envelhecimento, umas das justificativas para as dificuldades de compreensão deste fenômeno é a indefinição de seu início (LITCOV e BRITO, 2004).

O envelhecimento pode ser conhecido segundo Vieira (2004) como um fenômeno do processo de vida que, assim como a infância, a adolescência e a maturidade, são marcadas por mudanças biopsicossociais específicas, associadas a passagem do tempo. Mesmo levando em consideração a sua universalidade, ele vai variar de indivíduo para indivíduo, variações em parte geneticamente modificadas, que são influenciadas pelo estilo de vida.

O envelhecimento é um processo universal, é um termo geral que segundo a forma em que aparece, pode-se referir a um fenômeno fisiológico, de comportamento social, ou ainda cronológico, isto é, de idade. É um processo em que ocorrem mudanças nas células, nos tecidos e no funcionamento dos órgãos. O homem em desenvolvimento durante o ciclo da vida é um ser biopsicossocial, podendo sofrer influências e influenciar o ambiente em que vive num processo de adaptação, em suas relações com o mundo (RODRIGUES E DIOGO, 1996).

Aspectos Físicos Decorrentes do Processo de Envelhecimento

Independentemente da causa biológica do envelhecimento, observa-se no idoso algumas mudanças físicas como: perda gradual da elasticidade do tecido conjuntivo, um aumento da quantidade de gordura no organismo, uma diminuição do consumo de oxigênio e da quantidade de água e uma diminuição da força muscular. Fatores esses desencadeados devido aos efeitos deletérios decorrentes do envelhecimento (VIEIRA, 2004).

Atualmente com o avanço farmacológico, a melhoria nas condições de vida e a maior preocupação com a prevenção de doenças com boa alimentação, exercícios físicos, como caminhadas e outras atividades, o envelhecimento está acontecendo em idade mais avançada. Hoje em dia o cuidado com a aparência física na terceira idade é bem nítido quando comparado há 20 anos. Do ponto de vista físico, as principais mudanças físicas nos idosos acontecem através de modificações externas como: as bochechas se enrugam e embolsam, aparecem manchas escuras na pele, a produção de células novas diminui, a pele perde o tônus,

e através de modificações internas como: os ossos endurecem, os órgãos internos atrofiam-se, o olfato e o paladar diminuem (ZIMERMAN, 2000).

A perda da autonomia do idoso decorrente da diminuição da capacidade funcional é um aspecto físico que causa muito sofrimento na terceira idade devido esses idosos passarem a ser dependentes de outras pessoas para realizarem suas atividades da vida diária (LITCOV e BRITO, 2004).

Conforme Rodrigues e Diogo (1996), um dos aspectos mais visíveis do envelhecimento é a aparência física, chamando-nos a atenção a presença das rugas e dos cabelos brancos, onde os idosos se sentem constrangidos às vezes por parte da sociedade apresentar atitudes discriminatórias.

Os aspectos biológicos e de saúde física podem ser observados e avaliados através da autopercepção de saúde, presença de patologias (diabetes melitus, hipertensão arterial sistêmica, doenças pulmonares, fraturas de quadril, reumatismo, déficit visual e auditivo, câncer e outros) medicamentos contínuos e número de internações hospitalares nos últimos anos, fatores esses advindos do processo de envelhecimento humano (MACIEL e GUERRA, 2007).

As características físicas quando levado em consideração a idade a cada ano que passa aumenta a chance do idoso se apresentar como dependente. À medida que ocorre o avanço da idade as limitações físico-orgânicas levam a repercussões e alterações a função física, intelectual e social. Este fato tem explicação pela própria característica do processo de envelhecimento, pois a uma diminuição na qualidade e quantidade de informações necessárias para um controle motor e cognitivo eficaz (STEFFEN et. al, 2002).

A dependência física é um dos maiores fatores de mal-estar na terceira idade, onde idosos passam a ter que ser ajudado em todas suas atividades da vida diária (AVD), fato esse que constroem e entristece muito o idoso, a sua limitação é tamanha que passa a depender de outra pessoa para fazer quase tudo o que deseja (SANTANA e SANTOS, 2005).

Segundo Freitas et. al (2006) a autonomia e a independência dos idosos são amplamente difundidos na literatura gerontológica, onde juntamente com a teoria da atividade, descrevem que a capacidade funcional é um importante indicativo de qualidade de vida da pessoa idosa. E o desempenho nas atividades da vida diária é um importante fator na avaliação de doenças e das suas seqüelas.

Dentre as alterações físicas que acometem os idosos a dependência destaca-se como aquelas relacionadas ao adoecimento, as quais por suas características de cronicidade geram situações que necessitam a presença de outra pessoa por longos períodos. A diminuição da capacidade funcional em indivíduos da terceira idade faz com que esses quadros de doenças se agravem cada vez mais (CATTANI e GIRARDON PERLINI, 2004).

A terceira idade traz transformações físicas inevitáveis, que exigem mudanças nos hábitos antigos. A inexistência de um papel específico para pessoas idosas faz surgir à sensação de inutilidade e peso, de alguém que não é mais necessário, e, portanto não tem mais valor. Sentir útil é uma das necessidades básicas do ser humano, o idoso ao mudar certas capacidades funcionais, começa a perder o desejo de viver (SPIRDUSO, 2005).

Segundo Kronbauer et. al (2009) as transformações físicas que acometem indivíduos na terceira idade deve ser observadas e minimizadas com a manutenção da capacidade funcional, e conseqüentemente, com a melhora da autonomia desses idosos para que não ocorra um processo degradável da sua independência totalmente com o passar dos anos.

Devido o processo de envelhecimento não ser homogêneo ele sofre influências de vários aspectos físicos relacionados, por exemplo, ao gênero, á etnia e ás condições socioeconômicas das populações, em muitos casos esse processo pode afetar a funcionalidade do idoso, gerando repercussões em seu comportamento e conseqüentes alterações no seu estilo de vida. Por isso deve-se ter uma atenção na avaliação da incapacidade funcional do idoso, para permitir uma análise de sua dependência para a realização de tarefas diárias, constituindo um dos principais componentes a serem considerados na saúde do idoso (BRASIL, 2006; BEN-EZRA e SHMOTKIN, 2006).

Aspectos Psicológicos Advindos do Processo de Envelhecimento

Denota-se, com os avanços dos estudos da Psicologia do Envelhecimento, a busca da velhice bem-sucedida, para isto alia-se a experiência de vida que os idosos possuem e os fatores da personalidade para que estes possam desenvolver mecanismos que contribuam para uma boa saúde física e mental, autonomia e envolvimento ativo com a vida pessoal, a família, os amigos, o ócio, o tempo livre e as relações interpessoais (NERI, 2004).

Além das alterações no corpo, o envelhecimento traz ao ser humano uma série de mudanças psicológicas, que pode resultar em: dificuldade de se adaptar a novos papéis falta

de motivação e dificuldade de planejar o futuro, necessidade de trabalhar as perdas orgânicas, afetivas e sociais, dificuldade de se adaptar as mudanças rápidas que tem reflexos dramáticos nos velhos, alterações psíquicas que exigem tratamento, depressão, hipocondria, somatização, paranóia, suicídios, baixas auto-estima (ZIMERMAN, 2000).

A psiquiatria da idade avançada equaciona-se, na mentalidade do público, com a demência e, conquanto as doenças que levam á demência realmente dominem o campo, na idade avançada particularmente aos 80 anos e além, existem outros numerosos problemas que podem ocorrer, abrangendo idades de considerável variedade (CONI et. al, 1996).

Conforme Harris et. al (2006) a sintomatologia depressiva é um importante aspecto psicológico advindo do processo de envelhecimento que é considerado um importante preditor de incapacidade, com uma importância primordial no desencadeamento e agravamento do declínio funcional, além de provocar um risco maior de mortalidade e suicídio em casos graves. Há também sintomas relacionados como a perda do sono, perda do prazer nas atividades habituais e sexuais.

Outro aspecto psicológico em que acontece com freqüência em idosos são as demências que cursam com sintomas cognitivos e alterações psicológicas e comportamentais que trazem desconfortos e necessidades. Entre as causas gerais que podem promover alterações psicológicas e comportamentais estão: dor, problemas físicos associados a doença, constipação, infecção e prejuízos sensoriais (VIEIRA, 2004).

Segundo Freitas et. al (2006) a depressão também pode produzir sinais e sintomas de déficit cognitivo, que vão se superpor àqueles próprios da demência. A percepção do próprio declínio funcional pode em si ser causa de depressão em pacientes dementes. Ademais constata-se que idosos deprimidos apresentam maior risco de desenvolver demência.

Vários declínios psicológicos são observados e identificados em idosos, essas alterações são de inúmeras ordens. Do ponto de vista comportamental, as observações indicam que manifestam uma redução da capacidade de processamento, uma dificuldade em selecionar as informações, uma diminuição na acurácia em tarefas cognitivas. Essas modificações trazem conseqüências na qualidade de vida dessas pessoas idosas e de quem com elas convivem (STUDER, 2004).

Segundo Raz (2000) alguns declínios psicológicos do envelhecimento estariam ligados há algumas mudanças do sistema nervoso ligado ao plano neurônômico (redução da massa

cerebral), neurofisiológico (diminuição dos números e do tamanho dos neurônios e perda da eficácia dos contatos sinápticos e neuroquímica (redução da concentração de neurotransmissores, entre eles a dopamina).

Apesar dos declínios certos sistemas psicológicos parecem não se alterar com o envelhecimento, muitos aspectos da linguagem se mantêm com a idade, visto que estudos demonstram que a memória semântica incluindo a riqueza do vocabulário não para de se expandir com a idade (VERHAEGUEN, 2003).

Muitas características positivas são encontradas no aspecto psicológico no processo de envelhecimento, dentre elas estão a sabedoria, a maturação emocional, a capacidade de desenvolver estratégias de adaptação eficazes (LIGTH, 2000).

Conforme Lecours et. al (2009) o declínio dos aspectos cognitivos em idosos podem ser minimizados e alterados alguns problemas dessa natureza, quando os idosos utilizam a recrutação de hemisférios cerebrais de maneira correta para execução de alguns pensamentos e decisões inerentes no decorrer de seu dia-a-dia, e no fato de utilizar esses hemisférios cerebrais faz com que esses indivíduos exercitem sua cognição, evitando que ocorra os efeitos deletérios sobre a mesma.

Em estudo realizado com idosos Freitas et. al (2006) diz que a doença traz consigo um fator de emocional de regressão, no sentido de acentuar sentimentos de fragilidade, insegurança e dependência. O estado de doença acarreta algumas repercussões psíquicas inevitáveis como, preocupações, angústias, medos, alterações na auto-imagem e algum nível de dependência.

Aspectos Sociais Decorrentes do Processo de Envelhecimento

O aumento do número de idosos no Brasil começa a dar lugar a uma realidade diferente e traz a consciência de que a velhice existe e é uma questão social que pede uma atenção muito grande. O envelhecimento social da população traz uma modificação no status do velho e no relacionamento dele com outras pessoas em função de: crise de identidade, mudanças de papéis, aposentadoria, perdas diversas e diminuição dos contatos sociais (ZIMERMAN, 2000).

Um forte aspecto social observado na terceira idade é que são indivíduos sem fonte de renda e com baixo grau de escolaridade, fatos esse que dificultam o acesso a serviços sociais e atendimentos médicos. As restrições impostas no passado aos meios de alfabetização, além de questões de cidadania poderiam propiciar maior receptividade, por parte dos idosos, aos programas de educação em saúde, e também alguma proteção contra as disfunções cognitivas que os afetam com frequência e que são fortes preditores de incapacidades (FELICIANO et. al, 2005).

A socialização é um aspecto muito relevante na terceira idade, onde é muito comum o idoso sentir-se uma “pessoa marginal” á sociedade, que, em geral, está voltada para interesses diferentes. A dificuldade de inserção grupal leva o idoso a se fechar em seus pares ou isolar-se socialmente, evitando os conflitos que possam surgir desta diversidade de interesses e hábitos entre ele e as gerações mais novas (VIEIRA, 2004).

O isolamento por parte dos idosos é um aspecto social muito comum nessa fase da vida, onde esses indivíduos por estar com sua auto-estima comprometida, devido o ambiente em que ele vive e as pessoas com as quais convive desconhecem ou desconsideram o envelhecimento, a partir daí surgem cobranças familiares e sociais, e a pessoa antes ativa, participativa, contribuinte, é isolada (VONO, 2007).

Alguns fatores decorrentes do processo de envelhecimento influenciados pelos aspectos sociais e demográficos são descobertos e avaliados através da zona de domicilio em que vivem idade, sexo, cor, escolaridade, estado civil atividade laboral, ocorrência de atividades nas horas livres (interação social) e tamanho da família (MACIEL e GUERRA, 2007).

Conforme Rautio et. al (2001) quando analisado vários aspectos sociais o estado civil dos idosos se destaca sobre os outros na questão do idoso ser dependente, viver significa pra eles uma motivação á manutenção da habilidade para realizar as atividades da vida diária, devido a ausência de um companheiro para o ajudar.

Um fator social de grande relevância na terceira idade e pouco discutido são os direitos em que o idoso tem, a América latina sofre algumas projeções de fragilidade como: um frágil sistema de direitos, isto é, tensões sobre as demandas sociais e a gradual diminuição do estado e de sua capacidade de respondê-las. São exemplos da retração estatal tanto a transferência dos deveres de cuidado do idoso para entidade família como a privatização de

serviços de saúde e previdência, baixa densidade de direitos, ou seja, o reconhecimento formal de garantias cidadãs não se faz acompanhar de sua efetiva implementação (SILVA, 2009).

Conforme a ONU (2008) alguns fatores sociais vêm influenciando no desrespeito ao idoso ao longo do tempo fazendo com que não sejam respeitados seus direitos, como orçamentos limitados, problemas da juventude e da infância pra resolver, agregam-se a necessidades dos adultos maiores. Ao mesmo tempo em que não conseguiu superar antigos conflitos agrários, problemas ambientais, persistência do trabalho indigno, ausência de educação básica de qualidade, mortalidade materno-infantil, disseminação da pobreza e da fome, surgiram mais situações de desrespeito e novas antes previstas para o milênio.

Os direitos fundamentais coincidem com os direitos humanos, almejam criar e manter os pressupostos elementares de uma vida na liberdade e na dignidade humana, ora, nada mais elementar do que viver, viver longamente, viver a velhice. O direito humano a velhice tem projeções tanto retrospectivas quanto prospectivas, voltando á infância e a juventude para assegurar condições a um envelhecimento saudável e alcançando o termo final da existência visando o direito de morrer dignamente (BONAVIDES, 2007).

Conforme Pinheiro (2006) o idoso possui vários direitos como direito o transporte, ao lazer, saúde, trabalho, visa assegurar a participação efetiva dessas pessoas na sociedade, assegurando-lhes condições de mobilidade e o exercício de seus direitos básicos, direitos esses como o transporte é bem restrito em algumas regiões do Brasil, pelo fato das pessoas não respeitarem esse direito dos idosos.

São muitos os fatores de exclusão dos idosos perante a sociedade, aposentadorias, por exemplo, do ponto de vista econômico, não permite o atendimento satisfatório de suas necessidades de sobrevivência, especialmente dos mais pobres que evidenciam um envelhecimento, em geral, patológico e com incapacidades associadas (FERNANDES e SANTOS, 2007).

Conforme estudo realizado em idosos por Santana e Santos (2005) verbaliza a forma de exclusão de idosos do mundo dos adultos compreendida como: a saída do trabalho, dos meios produtivos, a ocupação de um novo lugar na família, a emancipação dos filhos e a chegada dos netos, a nova posição das avós e avôs, a perda da totalidade física e mental, a

necessidade de maior cuidado com o corpo e a mente, levando a necessidade de ajuda dos adultos, a perda/morte de familiares e amigos.

Conclusão

O aumento da expectativa de vida da população idosa tem despertado uma busca pela qualidade de vida ainda maior, índices esses que mostram que o idoso busca se prevenir dos efeitos deletérios do processo de envelhecimento humano. As alterações de aspectos físicos, psicológicos e sociais decorrentes do processo de envelhecimento, afirmam à influência que possui na capacidade funcional na terceira idade, os aspectos biopsicossociais têm grande importância em todo esse processo na terceira idade.

Portanto, o presente estudo pode concluir que os aspectos biopsicossociais possuem grande influência no processo de envelhecimento, contribuindo para que se tenha uma maior ou uma menor expectativa de vida conforme as alterações ocorridas tanto no fator físico, psíquico e social do idoso. A capacidade funcional do idoso vai depender das alterações e cuidados desses aspectos no decorrer da vida, podendo aumentar cada vez mais a expectativa de vida.

Recomenda-se que outros estudos sejam feitos analisando e avaliando a influência desses aspectos na expectativa de vida e nas alterações decorrentes do processo de envelhecimento na independência funcional dos idosos, através de pesquisas de campo.

REFERÊNCIAS

AVLUND K., LUND R., HOLSTEIN, B. E, DUE, P. Social relations as determinant of onset of disability in aging. **Arch Gerontology Geriatric**, v. 38, p. 85-90, 2004.

ACSM. **Manual do ACSM para teste de esforço e prescrição de exercício**. 5ª ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2000.

BARROS, M. M. L. **Velhice ou terceira idade? Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política**. Rio de Janeiro: Fundação Getulio Vargas, 1998.

BEN-EZRA, M., SHMOTKIN, D. Predictors of mortality in the old-old in Israel: the Cross-sectional and Longitudinal Aging Study. **Journal of the American Geriatric Society**, Los Angeles, v. 54, n. 6, p. 906-911, 2006.

BONAVIDES, P. **Curso de direito constitucional**. 20ª ed. São Paulo, Malheiros, 2007.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília, Ministério da saúde, 2006.

CATTANI, R. B., GIRARDON PERLINI, N. M. O. Cuidar do idoso doente no domicílio na voz de cuidadores familiares. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 06, n. 02, p. 254-271, 2004.

CONI, N., DAVISON, W., WEBSTER, S. **O envelhecimento**. São Paulo: Experimento, 1996.

FELICIANO, A. B., MORAES, S. A., FREITAS, I. C. M. O perfil do idoso de baixa renda no Município de São Carlos, São Paulo, Brasil: um estudo epidemiológico. **Caderno Saúde Pública**, v. 20, 2004.

FERNANDES, M. G. e SANTOS, S. Políticas Públicas e Direitos do Idoso: desafios da agenda social do Brasil contemporâneo. **Revista de Ciência Política**, n. 34, p. 49-60, março/abril, 2007.

FREITAS, E. V., PY, L., CANÇADO, F. A. X., DOLL, J., GORZONI, M. L. **Tratado de geriatria e gerontologia**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

HARRIS T., COOK, D. G., VICTOR, C., DEWILDE, S., BEIGHTON, C. Onset and persistence of depression in older people results from a 2-year community follow-up study. **Age and Ageing**, v. 35, p. 25-32, 2006.

LECOURS, A. R., SKA, B., FONSECA, R. P., SCHERER, L. C., OLIVEIRA, C. A., PARENTE, M. A. M. P., JOANETTE, Y. Mudanças no processamento cognitivo em adultos idosos: Déficits ou estratégias adaptativas?. **Revista estudos interdisciplinares sobre envelhecimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 13-24, 2009.

LIGHT, L. Memory change in adulthood. **American Physiological association**, p. 73-97, 2000.

LITCOV, J., BRITO, F. C. **Envelhecimento: Prevenção e promoção da saúde**. São Paulo: Atheneu, 2004.

KRONBAUER, G. A., OHLWEILER, Z. N. C., WIETZKE, M., SEHNEM, K. Nossos velhos: perfil demográfico dos idosos de santa cruz do sul. **Revista estudos interdisciplinares sobre envelhecimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 81-93, 2009.

- MACIEL, A. C. C., GUERRA, R. O. Influência dos fatores biopsicossociais sobre a capacidade funcional de idosos residentes no nordeste do Brasil. **Revista Brasileira epidemiologia**, v. 10, n. 2, p. 178-189, 2007.
- MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e atividade física**. Londrina: Midiograf, 2001.
- MEIRELLES, M. A. E. **Atividade física na terceira idade**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.
- NERI, A. L. Envelhecer com dignidade. **Jornal da UNICAMP**, v. 18, n. 247, p. 12, 2004.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Millenium Project**. Disponível em <http://www.unmillenniumproject.org/goals/index.htm> Acesso em 30 de outubro de 2008.
- PINHEIRO, R. **Estatuto do Idoso Comentado**. Campinas: LNZ, 2006.
- RAUTIO, N., HEIKKINEN, E., HEIKKINEN, R. L. The association of socio-economic factors with physical and mental capacity in elderly men and women. **Arch Gerontology Geriatric**, v. 33, 163-78, 2001.
- RAZ, N. Aging and the brain and its impact cognitive performance: integration of structural and functional findings. **The handbook of aging cognition**, p. 1-90, 2000.
- ROBERGS, R. A., ROBERTS, S. O. **Princípios fundamentais de fisiologia do exercício para aptidão, desempenho e saúde**. São Paulo: Phorte, 2002.
- RODRIGUES, R. A. P., DIOGO, M. J. D. **Como cuidar dos idosos**. Campinas: Papirus, 1996.
- SANTANA, R. S., SANTOS, I. Como tornar-se idoso: um modelo de cuidar em enfermagem gerontológica. **Revista texto e contexto enfermagem**, v. 14, n. 2, p. 201-212, 2005.
- SILVA, A. C. A. P. Veias, rugas e caminhos abertos: o direito do idoso na América latina e os exemplos de Brasil e Bolívia. **Revista estudos interdisciplinares sobre envelhecimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 2, p. 265-280, 2009.
- SPIRDUSO, W. W. **Dimensões físicas do envelhecimento**. Tradução Paula Bernardi. Barueri: Manole, 2005.
- STEFFEN, T. M., HACKER, T. A., MOLLINGER, L. Age-and gender related test performance in community-dwelling elderly people: six minute walk test, Berg balance scale, timed up & go test and gait speeds. **Phys Ther**, 82, 129-36, 2002.

STUDER, M. Cognitive rehabilitation in the frail elderly patient never too old to learn?. **Topics in rehabilitation geriatric**, Gaithersburg, v. 20, n.1, p. 21-33, 2004.

WEN, M., KATHLEEN, A. C., CHRISTAKIS, N. A. Effect of specific aspects of community social environment on the mortality of individuals diagnosed with serious illness. **Soc Sci Med**; 61: 1119-34, 2005.

VERHAEGUEN, P. Aging vocabulary scores: meta-analysis. **Psychology e aging**, Arlington, v. 18, n. 1, p.332- 339, 2003.

VIEIRA, E. B. **Manual de gerontologia: um guia teórico-prático para profissionais, cuidadores e familiares**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

VONO, Z. E. **Enfermagem gerontológica: atenção à pessoa idosa**. São Paulo: Senac, 2007.

ZIMERMAN, G. I. **Velhice: Aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre: Artmed, 2000.