

Envelhecimento

Apenas um quinto das mulheres com mais de 50 anos se encontra activa

Estudo do Instituto de Ciências Sociais sobre os processos de envelhecimento em Portugal conclui que se está a caminhar para um perfil mais de acordo com as recomendações das agências internacionais

Vanessa Batista

Um estudo apresentado pelo Instituto de Ciências Sociais (ICS) da Universidade de Lisboa (UL), realizado por investigadores do ICS e do Instituto de Envelhecimento da UL, revelou que dos mil inquiridos com mais de 50 anos, em 2011, só um quinto são mulheres activas. “No geral, os homens saem mais de casa. As mulheres têm redes muito intensas, mas pequenas, enquanto que os homens têm redes menos intensas mas maiores, vão ao jardim jogar ao dominó, fazem caminhadas, e elas não, ficam ali no bairro. Além disso, as mulheres são mais doentes”, diz o coordenador do projecto, Manuel Villaverde Cabral.

Os homens são mais activos do que as mulheres. Entre eles, 40% estão em actividade, o dobro do número de mulheres. Mas, quando não se diferencia géneros, a prática de actividades próprias do envelhecimento activo revela-se realizada por uma minoria de seniores – apenas 30% estão no activo.

Será, então, que a maioria das pessoas continua a envelhecer sedentariamente? O investigador principal do estudo, intitulado *Processos de envelhecimento em Portugal: usos do tempo, redes sociais e condições de vida*, pensa que “esses 70% das pessoas são apenas menos activos, mas isso não quer dizer que estejam parados, simplesmente estão menos envolvidos em actividades sociais, são menos proactivos, e as actividades que praticam são mais passivas”.

No âmbito do Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre Gerações que se assinalou este ano, Joaquina Madeira, presidente do projecto em Portugal, afirmou que este trabalho quer provar que “o que faz as pessoas não

envelhecerem na cabeça é ter projectos, objectivos e paixões. Isso é que é o suporte e motor da vida de qualidade nas várias etapas. O velho não se mede pela idade. Quem tem o cérebro virado para o futuro, para a aprendizagem, procura e curiosidade, será eternamente jovem”.

Manuel Villaverde Cabral afirma que “o peso dos determinantes sociais nas práticas de envelhecimento activo é decididamente esmagador em Portugal. A tentativa de responsabilizar as pessoas pela própria qualidade de vida corresponde a desconhecer os determinantes sociais que tanto afectam”. Segundo o estudo, esses determinantes condicionam em cerca de 46% a prática, ou ausência dela, de actividades próprias do envelhecimento activo. São, por ordem de peso estatístico, a idade, o género, a escolaridade, o estatuto socioprofissional e o rendimento do agregado familiar. O bom estado de saúde eleva esta percentagem para os 50%.

A idade é, assim, o maior condicionante da prática de actividades nos seniores portugueses. Segundo o estudo, a faixa etária dos 50 aos 64 anos adopta cinco vezes mais as boas práticas, com 40% das pessoas em actividade, do que a faixa a partir dos 75, com apenas 9%. “Os 9% deverão aumentar quando os que têm entre 50 a 64 anos chegarem aos 75”, diz o coordenador. Os seniores portugueses, num futuro próximo, terão assim um perfil de adesão bastante mais “consentâneo” com as recomendações das agências internacionais.

As boas práticas continuam, e uma pessoa mais informada tem tendência a continuar activa por muitos anos, segundo o estudo. Acima de 80% dos seniores que terminaram o ensino superior ainda

estão activos. A discrepância é brutal, quando chegamos a pessoas que não sabem ler nem escrever: 1 ou 2% apenas estão em actividade.

Felisbela Almeida, reformada e antiga educadora de infância, tem 64 anos e já começou a combater a velhice sedentária. Sempre habituada a estudar e trabalhar, não conseguiu continuar “deprimida em casa, sempre metida no computador a jogar”, por muito mais tempo, como conta. Resolveu, assim, ocupar os seus dias, dando um reviravolta na sua vida. Às 10h, entra na universidade para a terceira idade, e já só sai de lá às 18h. Tem aulas todos os dias, desde o Inglês, Francês, à História e Turismo, passando pelas danças de salão e o yoga que tanto gosta. Duas vezes por semana, sai uns minutos mais cedo, e vai a correr para o Hospital de Santa Marta, onde faz voluntariado das 18h às 20h. “Tive de voltar a cuidar de mim, já estava um bocadinho esquecida de mim própria”, diz. Gosta particularmente do yoga porque a ajuda “a ter uma postura e maneira de ser diferentes, e a ter mais força para controlar uma carga agressiva” que às vezes tem.

“A solidão ataca sobretudo os homens”, diz o coordenador do estudo. E Manuel Guerreiro, de 79 anos, é a prova viva. Os olhos ainda se enchem de lágrimas quando fala da esposa, que morreu há oito anos. Passados três, começou a ter aulas de dança de salão, desde o animado chachachá, ao paso doble, passando pela rumba. “Teve de ser, para me distrair, porque estava a ficar muito apanhado”.

Antigo pescador, Manuel Guerreiro chegou a passar sete meses num navio sem ver terra. Agora, quer é “mexer-se” e estar rodeado de gente. Embarcou há cinco anos

Data: 11.12.2012

Titulo: Apenas um quinto das mulheres com mais de 50 anos se encontra activa

Pub:



Tipo: Jornal Nacional Diário

Secção: Nacional

Pág: 10

nesta aventura, e já está no último nível. “Cheguei tão rápido aos avançados porque vinha todos os dias, queria passar nas avaliações todas”, diz. Sublinhando a dificuldade dos passos, Manuel Guerreiro enumera os nomes de alguns e confessa que a sua maior dificuldade está em memorizá-los. Gaba-se de ser classificado pelos colegas e professores como o mais bem vestido da escola. Vem de fato e laço pretos, sapatos de dançarino, e todo perfumado. Chamam-lhe Fred Astaire por estar sempre a dançar, mesmo fora do salão.



Manuel Guerreiro, conhecido como Fred Astaire, tem aulas de dança desde os 74 anos

Área: 605cm² / 65%

FOTO Tiragem: 72.253

Cores: 4 Cores

ID: 4353723