



INSTITUTO SUPERIOR
DE CIÊNCIAS SOCIAIS
E POLÍTICAS
UNIVERSIDADE DE LISBOA

U LISBOA

UNIVERSIDADE
DE LISBOA

Solidão e Saúde no Envelhecimento. A participação em atividades estruturadas

Loneliness and Health in Ageing. The involvement in structured activities

Nome do/a autor/a: Catarina Grijó Amaral

Orientador: Prof. Dra. Maria João Bárrios

*Dissertação para obtenção de grau de Mestre
em Sociedade, Risco e Saúde*

RESUMO

O crescimento exponencial da população com 65 ou mais anos que acontece em Portugal, é acompanhado por desafios para os indivíduos e para as sociedades, nomeadamente ao nível da saúde. A literatura refere uma maior heterogeneidade dos que envelhecem, mais exigentes em termos de autonomia, cultura, bem-estar e saúde. Por outro lado, alerta para fenómenos de isolamento social e sentimentos de solidão, que têm conduzido à emergência de projetos sociais de combate à solidão das pessoas mais velhas. No enquadramento dos determinantes sociais da saúde, estas condições de envelhecimento são fundamentais no perfil de saúde das pessoas de idade avançada.

Esta pesquisa teve como objetivo identificar os fatores que levam uma população idosa a participar em atividades estruturadas de combate à solidão, determinando as perceções sobre a influência dessa participação no seu estado de saúde. Foi desenvolvida uma pesquisa de natureza exploratória e de abordagem qualitativa, através de um estudo de caso na Associação Alegria de viver. Realizámos um inquérito por entrevista semiestruturadas a um conjunto de 20 pessoas 65+ participantes nas atividades estruturadas da associação, criadas para o combate à solidão. Foram analisadas as relações entre as condições sociais e de saúde, os motivos de participação e de saúde, a avaliação subjetiva da saúde e da solidão.

As pessoas inquiridas participam nas atividades da associação por diversos motivos relacionados com a saúde: necessidade de conviver e socializar, para melhorarem a saúde física, adquirir novos conhecimentos, ter rotina ocupada e projetos do dia-a-dia, bem como para adotar uma mudança para uma vida mais positiva. Na sua perceção, a participação nas atividades melhora o seu estado de saúde física e psicológica, destacando a mobilidade e resistência, as funções cognitivas, autoestima e confiança, sobretudo por permitir criar redes de apoio.

Palavras chave - solidão, envelhecimento, saúde, determinantes sociais de saúde.

ABSTRACT

An exponential increase in the population aged 65 and more that happens in Portugal, brings challenges to individuals and societies in terms of health. The literature highlights an increasing heterogeneity of those who are aging, with greater demands in terms of autonomy, culture, well-being, and health. On the other hand, it warns of phenomena such as social isolation and loneliness, which have led to the emergence of social projects aimed at combating loneliness among the elderly. Within the framework of the social determinants of health, these aging conditions are critical to the health profile of older individuals.

This research aimed to identify the factors that lead an elderly population to participate in structured activities designed to combat loneliness, as well as to determine their perceptions of how this participation influences their health status. An exploratory study with a qualitative approach was conducted, using a case study of the “Alegria de Viver” association. Semi-structured interviews were carried out with 20 individuals aged 65+ who participated in the association’s structured activities aimed at reducing loneliness. The relationships between social and health conditions, reasons for participation, subjective evaluations of health, and perceptions of loneliness were analyzed.

Respondents participated in the activities for several health-related reasons: the need for social interaction, improving physical health, acquiring new knowledge, maintaining an occupied routine, and engaging in daily projects, as well as seeking a transition to a more positive lifestyle. In their perception, participation in these activities improved their physical and psychological health, particularly enhancing mobility and endurance, cognitive function, self-esteem, and confidence, mainly by facilitating the creation of support networks.

Keywords: ageing, loneliness, social isolation, health, participation in structured activities