

—*Estudo mostra como cada geração percebe o início da terceira idade*

Em que idade
você diria
que começa
a velhice?

Pessoas que têm melhor estado de saúde e mais relações sociais consideram que velhice começa mais tarde



FABIANA CAMBRICOLI

Com que idade você descreveria alguém como velho?" Foi com essa pergunta que cientistas alemães e americanos investigaram de que forma pessoas nascidas com décadas de diferença enxergavam o envelhecimento. Em um novo estudo, que foi publicado na semana passada, os pesquisadores mostraram que a idade percebida como a de início da velhice vem aumentando ao longo das gerações.

Napessquisa, publicada na revista científica *Psychology and Aging*, da Associação Americana de Psicologia, os cientistas analisaram dados de 14 mil alemães nascidos entre 1911 e 1974, que foram acompanhados por cerca de 25 anos (de 1996 a 2021). Nesse período, eles tiveram de responder à pergunta do início desse texto em mais de oito momentos diferentes das suas vidas.

Ao examinarem as respostas, os pesquisadores descobriram que os participantes nascidos em décadas mais recentes achavam que a velhice começa-

va mais tarde. Quando os voluntários nascidos em 1911 tinham 65 anos e foi feita a pergunta, eles afirmaram que alguém poderia ser considerado velho a partir dos 71. Já quando os nascidos em 1956 ouviram o mesmo questionamento, também aos 65 anos, eles responderam que era aos 74 anos que começava a velhice.

PERCEPÇÃO. Para Markus Wettstein, pesquisador da Universidade Humboldt, em Berlim, e autor principal do estudo, o aumento da expectativa devida, com o avanço da Medicina e de condições sanitárias, pode ter contribuído para essa mudança de percepção. "Alguns aspectos da saúde melhoraram ao longo do tempo, de modo que pessoas de uma certa idade que era considerada velha no passado podem não ser mais consideradas velhas hoje em dia", disse o cientista, em nota divulgada pela Associação Americana de Psicologia.

O estudo também demonstrou que a percepção de um mesmo indivíduo muda ao longo do tempo. De forma geral, quanto mais a pessoa envelhece, mais ela empurra para cima



a idade que julga definir o início da velhice.

Aos 64 anos, por exemplo, os participantes diziam, em média, que era aos 74,7 anos que a velhice começava. Quando eles então alcançavam os 74 anos, passavam a considerar 76,8 anos como marco do envelhecimento. Em média, a idade percebida como velhice aumentou cerca de um ano para cada quatro a cinco anos de envelhecimento real.

Os pesquisadores também descobriram diferenças nessa percepção de acordo com gênero e condições de saúde. As mulheres acreditam que a velhice começa dois anos mais tarde do que os homens. Os participantes que tinham problemas de saúde ou relatavam solidão

Os resultados da pesquisa alemã
A idade percebida como velhice aumentou cerca de um ano para cada quatro a cinco anos de envelhecimento real

consideravam que a velhice começava mais precocemente do que aqueles que tinham melhor estado de saúde e mais relações sociais.

POSTURA. Para Wettstein, a mudança na percepção ao longo das décadas influencia a postura dos indivíduos diante do próprio envelhecimento, podendo ter implicações positivas ou negativas. "Não está claro até que ponto a tendência de adiar a idade da velhice reflete uma tendência para visões mais positivas sobre pessoas mais velhas e envelhecimento, ou o oposto – talvez o início da velhice seja adiado porque as pessoas consideram ser este um estado indesejável", disse o autor.

O médico brasileiro Omar Jaluul, geriatra do Hospital Alemão Oswaldo Cruz e que não esteve envolvido na pesquisa, concorda que a percepção de que a velhice começa mais tarde do que se acreditava antigamente pode ter consequências boas e ruins no processo de envelhecimento.

Se, por um lado, isso demonstra que indivíduos antes considerados mais velhos hoje se enxergam com mais vitalidade e possibilidades; por outro, essa percepção pode dificultar que os idosos aceitem algumas limitações inerentes ao envelhecimento. “Antigamente,

Vários fatores
Os participantes com problemas de saúde ou solitários consideravam que a velhice começava mais precocemente

muita gente se aposentava com 50 anos e, hoje, muitas vezes aos 50 anos a pessoa está no auge da carreira. Mas existem mudanças com o passar da idade que não temos como escapar, o tempo existe. Se ☺