

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL
INSTITUTO DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM GERONTOLOGIA BIOMÉDICA

JULIANA DA SILVA BRANDÃO

**LAZER PARA O IDOSO ATIVO
COMO FATOR DE
QUALIDADE DE VIDA NO PROCESSO
DE ENVELHECIMENTO**

PORTO ALEGRE
2009

Ficha catalográfica elaborada pela
Biblioteca Universitária da FURB

- B817I Brandão, Juliana da Silva
Lazer para o idoso ativo como fator de qualidade de vida
no processo de envelhecimento / Juliana da Silva Brandão. -
2009.
190 f. : il.
Orientador: Claus Dieter Stobäus.
Tese (doutorado) – Pontifícia Universidade Católica do Rio
Grande do Sul, Programa de Pós-Graduação em Gerontologia
Biomédica.
Inclui bibliografia.
1. Idosos – Recreação. 2. Envelhecimento. 3. Gerontologia.
4. Qualidade de vida. I. Stobäus, Claus Dieter. II. Pontifícia
Universidade Católica do Rio Grande do Sul. III. Título.
CDD 362.6
-

JULIANA DA SILVA BRANDÃO

**LAZER PARA O IDOSO ATIVO COMO FATOR DE QUALIDADE DE VIDA
NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

Tese de Doutorado apresentada como requisito para grau de Doutor, pelo Programa de Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

Orientador: Prof. Dr. Claus Dieter Stobäus

**PORTO ALEGRE
2009**

JULIANA DA SILVA BRANDÃO

**LAZER PARA O IDOSO ATIVO COMO FATOR DE QUALIDADE DE VIDA NO
PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

Tese de Doutorado apresentada como requisito para grau de Doutor, pelo Programa de Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Geraldo Attilio De Carli
Instituição: IGG – PUCRS

Prof. Dr. Juan José Mourino Mosquera
Instituição: PUCRS

Prof^a Dr. Aline Nogueira Haas
Instituição: PUCRS

Dedico esta tese aos meus queridos avós maternos, Vó Maria e Vô José, assim como aos meus avós paternos, Vó Elizabeth e Vô Walter, que me ensinaram a amar e a respeitar o próximo num momento tão valioso da vida: na velhice.

A um grande “**Guerreiro**”, meu pai (*in memoriam*), que certamente está torcendo muito por mim, pela lição de vida e sabedoria.

Aos **idosos** do nosso país, que continuam lutando para uma velhice respeitada e participativa, abrindo caminhos para novas gerações.

À “**Poderosa**”, por estar sempre traçando novas batalhas.

AGRADECIMENTOS

Apreendi que um agradecimento só tem valor quando falado às pessoas dentro dos seus olhos com a porta aberta do coração. Porém, gostaria de registrar, neste espaço, algumas manifestações que, por hora, se tornarão verdadeiros agradecimentos olhando nos olhos e corações de cada indivíduo envolvido na construção deste trabalho.

A **Deus**, por oportunizar novos caminhos, novas batalhas, novos sonhos, permitindo-me levantar a cada dia e continuar com a minha jornada.

Ao Professor Dr. **Claus Dieter Stobäus**, meu orientador amigo, que sempre me estendeu a mão nos momentos precisos e me aceitou como sua orientanda.

Aos Professores Dr. **Antonio Carlos** e Dr^a **Valdemariana Bidone** (*in memoriam*), pelas palavras de incentivo, pelas conversas nos corredores, pelas contribuições sugeridas para o aperfeiçoamento deste trabalho. Meu muito obrigada cheio de saudades e que a estrela de vocês continuem sempre a brilhar.

Ao Professor **Irênio Gomes da Silva Filho**, pela luz no fim do túnel no momento de desespero, meu muito obrigada. Ao Professor **Juan José Mourino Mosquera** e à Professora **Aline Haas**, por aceitarem o convite da banca.

Aos **Professores** do Instituto de Geriatria e Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, pelos conhecimentos e experiências compartilhados.

Aos colegas do curso de doutorado, pelos bons momentos em que convivemos, promovendo a construção de novas amizades, muitas delas eternizadas. Em especial, às colegas **Vilma Beltrame** e **Fabiane Azevedo**, pela amizade e convivência, e ao amigo **Nilton Furquim Junior**, que aceitou o desafio de buscar conhecimento no caminho do doutorado, e à iluminada colega **Claudia Tacques**.

Aos mais do que alunos e alunas do Programa de Atualização Permanente (**Proep**) – meus amigos da Musculação –, que sempre tiveram uma palavra doce e incentivadora na hora certa e que rezavam por mim nas incansáveis viagens, nos momentos de angústia.

Às amigas do Instituto Brasileiro de Gerontologia (**IBGERON**), pela compreensão e torcida pela minha vitória, em especial a Creuza e a Rosana.

A **Tia Denise**, pela disposição e contribuição, e à Professora **Marcilda**, por ser a extensão dos meus olhos quando já se encontravam cansados.

Desculpas pela ausência em momentos especiais ao meu **filho Léo** (sempre querendo atenção e disposto a retribuir), a minha **Mami Niria** (que reza muito por mim), a **Títa** (que me acalma nas horas de tempestade), a **Táta e Tio João** (que sempre me socorreram em situações inusitadas) e a “**Tio Cleomar**”, colorado que ficou na torcida fervorosa pela vitória de uma gremista. E aos amados sobrinhos **Gustavo, Carolina e Arthur**, distribuindo muita energia e criatividade.

A todos os meus familiares, pela compreensão, paciência, carinho e incentivo. Mesmo distantes, acreditaram e torceram por mais esta conquista.

À minha “alma gêmea”, se assim me permitem, por ser o incentivador “nato” das minhas jornadas, o amigo, o mestre, o cúmplice e o companheiro **Ivo da Silva**.

Que Deus ilumine todos!!!

Homenagem aos alunos da Musculação Turma 2008/II do Programa de Atualização Permanente (Proep) da Universidade Regional de Blumenau (FURB).

Autora do Poema: Dorelci Rechfeldt

Foto: Klaus Rechfeldt



RESUMO

O envelhecimento faz parte do processo contínuo da vida. Porém, envelhecer com qualidade e ativamente está atrelado a fatores intrínsecos e extrínsecos da cultura do indivíduo, sendo uma destas contribuições o lazer. Com base neste entendimento, este estudo objetivou diagnosticar a importância atribuída ao lazer como fator de qualidade de vida no processo de envelhecimento, pelos idosos ativos acima de 60 anos do Médio Vale do Itajaí, SC, Brasil. Classificado como quanti-quali, exploratório descritivo e transversal, este estudo envolveu uma amostra de 1.300 idosos ativos de ambos os gêneros das 14 cidades da Região do Médio Vale do Itajaí, SC, Brasil. A amostra foi composta por 61% de mulheres e 39% de homens, cujas idades variaram de 60 a 95 anos, com média de 68,9 anos e desvio padrão de 6,7 anos. Quanto aos dados sociodemográficos dos idosos participantes da pesquisa, os resultados obtidos foram: 42,8% são casados, e 43,3%, viúvos, sendo que 37,1% moram com o cônjuge e 30,7% com os filhos; 37% recebem apenas um salário mínimo; para 72,6%, o processo da aposentadoria ocorreu por vontade própria, tendo como justificativa, para 27,9%, o tempo de serviço e, para 24,8%, a idade; para 27,6 %, a situação financeira melhorou após a aposentadoria, enquanto 63,1% relataram que nada piorou. No que se refere às questões investigativas sobre o lazer, os resultados apontaram que: a) para 15% dos participantes da pesquisa, o lazer é uma diversão/entretenimento e, para 24%, o lazer contribui para a saúde/relaxar; b) 12% associam significado do lazer ao viver melhor/longevidade; 98% consideram o lazer necessário para sua vida; e 84%, imprescindível; c) dos seis conteúdos culturais do lazer – manuais, intelectuais, sociais, físico-esportivos, artísticos e turísticos – os sociais constituíram 32,1% das atividades de lazer praticadas pelos idosos e os físico-esportivos, 24%. Um novo conteúdo cultural de lazer foi mencionado – atividades de envolvimento espiritual – por 2,2% dos idosos. Outros resultados constatados foram: para 96,3% dos idosos, a prática do lazer acontece por vontade própria, sendo que, para 24%, o lazer provoca uma sensação de bem-estar; 85,4% possuem uma atividade de lazer rotineira: 22% realizam caminhada e 14%, atividade física geral; para 93% dos idosos, as oportunidades de lazer tornaram-se ampliadas após a aposentadoria e 51% atribuem isto ao tempo livre; 84,7 dos idosos manifestaram vontade de praticar alguma atividade de lazer: viajar foi apontada por 32%; 61% dos idosos envolvidos na pesquisa conseguem envolver os familiares nos momentos de lazer, e 43% possuem o hábito de se reunirem com os amigos às vezes, sendo a dança/bailes a atividade mais praticada em grupo por 14% dos idosos. Os quatro domínios de qualidade de vida avaliados no WHOQOL-Bref tiveram resultados semelhantes entre si, destacando a cidade de Rio dos Cedros, com a média de 27,2% e desvio padrão 7,1, abaixo das outras cidades do Médio Vale do Itajaí. Em relação ao WHOQOL-OLD, a cidade de Apiúna ficou, no domínio funcionamento sensorio, abaixo da média, com 67,2, e desvio padrão de 16,4. No domínio autonomia e atividades passadas, presentes e futuras, as 14 cidades obtiveram resultados parecidos. No domínio participação social, novamente a cidade de Apiúna ficou abaixo, com 69,4 de média, e 14,4 de desvio padrão, bem como no domínio morte e morrer, com 40,6 de média e 16,6 de desvio padrão. No último domínio, intimidade, a cidade de Timbó, entre as 14 cidades participantes da pesquisa, destacou-se, com 93,1 de média e 7,9 de desvio padrão.

Este estudo permitiu concluir que: a) as cidades do Médio Vale do Itajaí, SC, Brasil, devem investir nas ofertas de atividades de lazer para os idosos a fim de proporcionarem uma gama de atividades para que estes não limitem a sua visão sobre a prática; b) experiências que permitam desenvolver atitudes críticas e criativas contribuem para que o lazer realmente seja considerado pelos idosos uma prática de satisfação e prazer individual, na mesma medida em que esclareça que o lazer vai além do mero entretenimento e diversão; e c) o lazer é também um dos meios de socialização, de saúde e de qualidade de vida dos indivíduos nessa fase da vida.

Palavras-chave: Idoso Ativo, Atividades de Lazer, Qualidade de vida.

ABSTRACT

Aging is part of the continuous life process. However, to become old with quality and in activity is linked to intrinsic and extrinsic factors of the individual's culture, with leisure being one of such contributions. Based on that understanding, this study aims at diagnosing the importance attributed to leisure as a life quality factor in the aging process, by active people with ages over 60 in the Médio Vale do Itajaí, SC, Brazil. Classified as *quanti-quali*, exploratory, descriptive, and transversal, this study involves a sample of 1,300 active old people of both genders of the 14 cities of the Médio Vale do Itajaí, SC, Brazil. The sample is composed of 61% women and 39% men, which ages vary from 60 to 95 years, with an average age of 68.9 years and a standard deviation of 6.7 years. With respect to sociodemographic data of the aged participants of the program the results attained were: 42.8% are married and 43.3% are widowers and widows, with 37.1% living with the marriage partner and 30.7% with the descendants; 37% earn only one minimum wage; for 72.6% the retiring process was caused by the benefitted person with the justification of completed working time for 27.9%, and of age for 24.8%; for 27.6%, the financial situation improved after the retirement, while 63.1% report no worsening. With reference to investigative questions on leisure, the results appoint that: a) for 15% of the research participants, leisure contributes to health/relaxing; b) 12% associate significance to leisure for a better life/longevity; 98% consider leisure being necessary for their life; and 84% consider it indispensable; c) of the six cultural contents of leisure – manual, intellectual, social, physical-sportive, artistic, and touristic – social ones constitute 32.1% of the leisure activities practiced by the old people, and the physical-sportive ones, 24%. A new cultural leisure content was mentioned – activities in spiritual involvement – by 2.2% of the old. Other observed results were: for 96.3% of the aged people, leisure is practiced by proper will, where for 24%, leisure causes a sensation of well-being; 85.4% have a routine leisure activity: 22% walk and 14% perform general physical activities; for 93% of the old, leisure opportunities become larger after retirement, and 51% attribute this to more free time available, 84.7% of the old express the will of practicing a leisure activity: travelling was appointed by 32%, 61% of the old involved in the research achieve involving the family in the moments of leisure, and 43% have the habit of sometimes gathering with friends, with dancing/balls being the most performed leisure group activity by 14% of the old. The four life quality dominions evaluated in the WHOQOL-Bref presented similar results between themselves, setting off the city of Rio dos Cedros with an average of 27.2% and a standard deviation of 7.1, lower than that of the other cities of the Médio Vale do Itajaí. With respect to the WHOQOL-Bref, the city of Apiuna stayed, in the sensory functioning dominion, below the average with 67.2 and a standard deviation of 16.4. In the autonomy and passed, present and future activity dominion, the 14 cities attained similar results. In the social participation dominion, again the city of Apiuna stayed below, with an average of 69.4, and a standard deviation of 14.4, as well as in the death and dying dominion, with 40.6, and a standard deviation of 16.6. In the last dominion, intimacy, the city of Timbó, set off among the 14 cities participating in the research, with an average of 93.1, and a standard deviation of 7.9. This study has allowed to conclude that: a) the cities of the Médio Vale do Itajaí, SC, Brazil, must invest in leisure activity offers for aged people in order to provide a range of activities

that avoids limiting their view on the practice; b) experiences that allow the development of critical and creative attitudes contribute that leisure really be considered by old people a practice of individual satisfaction and pleasure, at the same time as it explains that leisure goes beyond simple entertainment and amusement; and c) leisure is also a means of socialization, health, and life quality for the individuals in that life phase.

Keywords: Active Old Person, Leisure Activities, Life Quality

RESUMEN

El envejecimiento hace parte del proceso continuo de la vida. Pero, envejecer con calidad y activamente está relacionado a factores intrínsecos y extrínsecos de la cultura del individuo, siendo una de estas contribuciones el ocio. Con base en este entendimiento, este estudio objetivó diagnosticar la importancia atribuida al ocio como factor de calidad de vida en el proceso de envejecimiento, por los ancianos activos con más de 60 años del “Médio Vale do Itajaí”, SC, Brasil. Clasificado como cuanti-cali, exploratorio descriptivo y transversal, este estudio implicó en una muestra de 1.300 ancianos activos de ambos los géneros de las 14 ciudades de la Región del Médio Vale do Itajaí, SC, Brasil. La muestra fue compuesta por 61% de mujeres y 39% de hombres, cuyas edades variaron de 60 a 95 años, con media de 68,9 años y desvío padrón de 6,7 años. Cuanto a los datos sociodemográficos de los ancianos participantes de la pesquisa, los resultados obtenidos fueron: 42,8% son casados y 43,3% viudos, siendo que 37,1% viven con el cónyuge y 30,7% con los hijos; 37% reciben sólo 1 salario mínimo; para 72,6% el proceso de la jubilación ocurrió por voluntad propia, teniendo como justificativa, para 27,9%, el tiempo de servicio y, para 24,8%, la edad; para 27,6 %, la situación financiera mejoró tras la jubilación, mientras que 63,1% relataron que nada empeoró. En lo que se refiere a las cuestiones investigativas sobre el ocio, los resultados apuntaron que: a) para 15% de los participantes de la pesquisa, el ocio es una diversión/entretenimiento y, para 24%, el ocio contribuyó para la salud/relajar; b) 12% asocian el ocio al vivir mejor/longevidad; 98% consideran el ocio necesario para su vida; y 84%, imprescindible; c) de los seis contenidos culturales del ocio – manuales, intelectuales, sociales, físico-deportivos, artísticos y turísticos – los sociales constituyeron 32,1% de las actividades de ocio practicadas por los ancianos y los físico-deportivas, 24%. Un nuevo contenido cultural de ocio fue mencionado – actividades de involucramiento espiritual – por 2,2% de los ancianos. Otros resultados constatados fueron: para 96,3% de los ancianos, la práctica del ocio ocurre por voluntad propia, siendo que, para 24%, el ocio provoca una sensación de bienestar; 85,4% poseen una actividad de ocio rutinaria: 22% realizan caminata y 14%, actividad física en general; para 93% de los ancianos, las oportunidades de ocio se tornaron ampliadas tras la jubilación y 51% atribuyen esto al tiempo libre; 84,7 de los ancianos manifestaron voluntad de practicar alguna actividad de ocio: viajar fue apuntada por 32%; 61% de los ancianos que participaron en la pesquisa consiguen incluir los familiares en los momentos de ocio, y 43% poseen el hábito de se reunir con los amigos, a veces, siendo la danza/bailes la actividad más practicada en grupo por 14% de los ancianos. Los cuatro dominios de calidad de vida avaliados en el WHOQOL-Bref tuvieron resultados semejantes entre si, destacando la ciudad de Rio dos Cedros con una media de 27,2% y desvío padrón 7,1 abajo de otras ciudades del Médio Vale do Itajaí. En relación al WHOQOL-OLD en sus dominios, la ciudad de Apiuna se quedo abajo de la media con 67,2 en el dominio funcionamiento sensorio el desvío padrón fue de 16,4. En el dominio autonomía y actividades pasadas, presentes y futuras, las 14 ciudades obtuvieron resultados semejantes. En el dominio participación social nuevamente la ciudad de Apiuna se quedó abajo con 69,4 de media y 14,4 el desvío padrón bien como en el dominio muerte y morir con

40,6 de media y 16,6 de desvío padrón. En el último dominio intimidad, la ciudad de Timbó se destacó con 93,1 de media y 7,9 de desvío padrón comparado entre las 14 ciudades. Este estudio permitió concluir que: a) las ciudades del Médio Vale do Itajaí, SC, Brasil, deben invertir en las ofertas de actividades de ocio para los ancianos para proporcionarles una variedad de actividades para que estos no limiten su visión sobre la práctica; b) que experiencias que permitan desarrollar actitudes críticas y creativas contribuyen para que el ocio realmente sea considerado, por los ancianos, una práctica de satisfacción y placer individual, en la misma medida en que aclara que el ocio va mucho más del mero entretenimiento y diversión; y c) que el ocio es también uno de los medios de socialización, salud, calidad de vida de los individuos en esta fase de la vida.

Palabras-llave: Anciano Activo, Actividades de ocio, calidad de vida.

LISTA DE FIGURAS

| | | |
|-----------|--|-----|
| Figura 01 | Proporção da população brasileira de 60 anos de idade ou mais, residente nas capitais brasileiras em 2002..... | 26 |
| Figura 02 | Gênero e idade dos idosos envolvidos na pesquisa..... | 63 |
| Figura 03 | Gênero e estado civil dos idosos envolvidos na pesquisa.. | 64 |
| Figura 04 | Gênero e moradia dos idosos envolvidos na pesquisa..... | 66 |
| Figura 05 | Gênero e faixa salarial dos idosos pesquisados..... | 66 |
| Figura 06 | Gênero e grau de escolaridade..... | 67 |
| Figura 07 | Idade e grau de escolaridade..... | 68 |
| Figura 08 | Ano da aposentadoria e gênero..... | 68 |
| Figura 09 | Gênero e idade da aposentadoria..... | 69 |
| Figura 10 | Aposentadoria por vontade própria e gênero..... | 70 |
| Figura 11 | Justificativa pela aposentadoria..... | 70 |
| Figura 12 | Participação em programa de pré-aposentadoria..... | 71 |
| Figura 13 | Continuou trabalhando após a aposentadoria?..... | 72 |
| Figura 14 | Durante quanto tempo?..... | 73 |
| Figura 15 | Atualmente trabalha?..... | 75 |
| Figura 16 | O que piorou após sua aposentadoria?..... | 79 |
| Figura 17 | Conceito de lazer para vida, na visão dos idosos..... | 81 |
| Figura 18 | Contribuição do lazer para vida, na visão dos idosos..... | 83 |
| Figura 19 | O que significa lazer na visão do idoso?..... | 85 |
| Figura 20 | Você considera o lazer necessário para sua vida?..... | 86 |
| Figura 21 | Por que o lazer é necessário para sua vida?..... | 87 |
| Figura 22 | Você considera o lazer imprescindível para sua vida..... | 88 |
| Figura 23 | Por que o lazer é imprescindível para sua vida?..... | 89 |
| Figura 24 | Você pratica o lazer por vontade própria?..... | 111 |
| Figura 25 | Por que você pratica o lazer por vontade própria?..... | 111 |
| Figura 26 | Você possui uma atividade de lazer rotineira?..... | 112 |
| Figura 27 | Qual atividade de lazer rotineira?..... | 113 |
| Figura 28 | As oportunidades de lazer após a sua aposentadoria foram?..... | 113 |
| Figura 29 | Justificativa..... | 113 |
| Figura 30 | Existe alguma atividade de lazer que gostaria de praticar?... | 116 |
| Figura 31 | Atividades de lazer que gostaria de praticar..... | 117 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| Figura 32 | Visão financeira sobre o lazer..... | 118 |
| Figura 33 | Atividade que pode realizar agora..... | 119 |
| Figura 34 | Envolvimento da família nos momentos de lazer..... | 121 |
| Figura 35 | Motivo do envolvimento da família nos momentos de lazer... | 123 |
| Figura 36 | Você costuma reunir-se com os amigos? | 126 |
| Figura 37 | Quais as atividades de lazer você costuma praticar em grupos?..... | 128 |
| Figura 38 | Que atividade de lazer é ofertada na sua cidade..... | 130 |
| Figura 39 | Existe alguma barreira que impede você de praticar as atividades de lazer?..... | 134 |
| Figura 40 | Motivo da barreira em praticar lazer..... | 135 |
| Figura 41 | Você dedica mais tempo ao lazer nesta etapa da vida?..... | 137 |
| Figura 42 | Por que você dedica mais tempo ao lazer nesta etapa da sua vida?..... | 138 |

LISTA DE TABELAS

| | | |
|----------|--|-----|
| Tabela 1 | Cidades do Médio Vale do Itajaí, SC, população geral e idosa do município e amostra por município..... | 57 |
| Tabela 2 | Onde continuou trabalhando após aposentadoria?..... | 74 |
| Tabela 3 | Onde trabalha atualmente?..... | 76 |
| Tabela 4 | O que melhorou após sua aposentadoria?..... | 77 |
| Tabela 5 | Atividades que fazem parte do lazer dos idosos, com base nos seis conteúdos culturais do lazer..... | 92 |
| Tabela 6 | O que levou a praticar uma atividade de lazer..... | 132 |
| Tabela 7 | Médias dos escores do WHOQOL-Bref das 14 cidades do Médio Vale do Itajaí, SC..... | 141 |
| Tabela 8 | Médias dos escores do WHOQOL-OLD das 14 cidades do Médio Vale do Itajaí, SC..... | 149 |

LISTA DE QUADROS

| | | |
|-----------|---|-----|
| Quadro 01 | Motivos do envolvimento familiar nos momentos de lazer..... | 50 |
| Quadro 02 | Domínios e facetas do WHOQOL-Bref..... | 59 |
| Quadro 03 | Domínios do questionário WHOOL-OLD..... | 60 |
| Quadro 04 | Atividades sociais citadas pelos idosos do Médio Vale do Itajaí participantes da pesquisa..... | 93 |
| Quadro 05 | Atividades artísticas citadas pelos idosos do Médio Vale do Itajaí participantes da pesquisa..... | 95 |
| Quadro 06 | Atividades físico-esportivas citadas pelos idosos do Médio Vale do Itajaí participantes da pesquisa..... | 96 |
| Quadro 07 | Atividades manuais citadas pelos idosos do Médio Vale do Itajaí participantes da pesquisa..... | 101 |
| Quadro 08 | Atividades intelectuais citadas pelos idosos do Médio Vale do Itajaí participantes da pesquisa..... | 103 |
| Quadro 09 | Atividades turísticas citadas pelos idosos do Médio Vale do Itajaí participantes da pesquisa..... | 105 |
| Quadro 10 | Atividades de envolvimento espiritual citadas pelos idosos do Médio Vale do Itajaí participantes da pesquisa..... | 109 |
| Quadro 11 | Escore Geral das questões do domínio Físico do WHOQOL-Bref do Médio Vale do Itajaí,SC..... | 143 |
| Quadro 12 | Escore Geral das questões do domínio Psicológico do WHOQOL-Bref do Médio Vale do Itajaí,SC..... | 144 |
| Quadro 13 | Escore Geral das questões do domínio Relações Pessoais do WHOQOL-Bref do Médio Vale do Itajaí,SC..... | 146 |
| Quadro 14 | Escore Geral das questões do domínio Meio Ambiente do WHOQOL-Bref do Médio Vale do Itajaí,SC..... | 147 |

LISTA DE SIGLAS

| | | |
|----------|---|---|
| ASSELVI | - | Centro Universitário Leonardo Da Vinci |
| AVD | - | Atividades da Vida Diária |
| AVP | - | Atividades da Vida Prática |
| EMBRATUR | - | Instituto Brasileiro de Turismo |
| FURB | - | Universidade Regional de Blumenau |
| IBES | - | Instituto de Ensino Superior |
| IBGERON | - | Instituto Brasileiro de Gerontologia |
| IBGE | - | Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística |
| ILP's | | Instituição de Longa Permanência |
| OMS | - | Organização Mundial da Saúde |
| OSCIP | - | Organização da Sociedade Civil de Interesse Público |
| OASE | - | Ordem Auxiliadora das Senhoras Evangélicas |
| PROEP | - | Programa de Educação Permanente |
| PUCRS | - | Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul |
| SPSS | - | Statistical Package for the Social Sciences |
| UNIFEBE | - | Centro Universitário de Brusque |

SUMÁRIO

| | |
|--|------------|
| 1 INTRODUÇÃO | 20 |
| 2 OBJETIVOS | 25 |
| 2.1 Objetivo Geral..... | 25 |
| 2.2 Objetivos Específicos | 25 |
| 3 REFERENCIAL TEÓRICO | 26 |
| 3.1 Envelhecer ativamente ou idoso ativo? | 28 |
| 3.2 Aspectos biopsicossociais no proceso do envelhecimento | 31 |
| 3.2.1 Aspectos psicológicos no processo do envelhecimento..... | 33 |
| 3.2.2 Aspectos sociais no processo do envelhecimento..... | 39 |
| 3.3 Lazer e suas dimensões..... | 42 |
| 3.3.1 Lazer e relacionamento familiar..... | 48 |
| 3.4 Considerações sobre qualidade de vida no processo do envelhecimento..... | 51 |
| 4 METODOLÓGICO..... | 56 |
| 4.1 Delineamento do estudo | 56 |
| 4.2 Definição da amostra | 56 |
| 4.3 Critérios de inclusão | 58 |
| 4.4 Critérios de exclusão | 58 |
| 4.5 Instrumentos de coleta de dados | 58 |
| 4.6 Estatística | 60 |
| 4.7 Ética | 61 |
| 5 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS..... | 62 |
| 6 CONCLUSÃO..... | 154 |
| REFERÊNCIAS | 161 |
| APÊNDICE..... | 181 |

1 INTRODUÇÃO

O crescimento da população considerada idosa tem levado a sociedade a refletir significativamente sobre o envelhecimento e seus segmentos, bem como sobre questões voltadas a intervenções que colaborem com a qualidade de vida do idoso de hoje.

A melhoria na qualidade de vida, decorrente do avanço tecnológico e científico, tem proporcionado o aumento da expectativa de vida, o que preserva a independência das pessoas idosas, que está crescendo de maneira acelerada nos últimos anos e tende a aumentar cada vez mais.

Presentemente, no mundo, são, aproximadamente, 600 milhões de pessoas com idade acima de 60 anos. No Brasil, é considerado idoso qualquer cidadão acima de 60 anos de idade, conforme Lei nº 8.842, de quatro de janeiro de 1994, que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, regulamentada pelo Decreto nº 1.948/96.¹ A Contagem da População, realizada em 5.435 municípios, revelou que o número de idosos com 100 anos ou mais chega a 11.422. Deste total, 7.950 são mulheres e 3.472 são homens.²

Em Santa Catarina, vivem cerca de 430 mil pessoas acima de 60 anos. O Médio Vale do Itajaí, situado em Santa Catarina e composto por 14 municípios (Blumenau, Timbó, Indaial, Brusque, Guabiruba, Pomerode, Ascurra, Apiúna, Benedito Novo, Dr. Pedrinho, Rio dos Cedros, Botuverá, Rodeio e Gaspar), conta, atualmente, com 43.781 idosos. Em Blumenau, maior município do Médio Vale do Itajaí, são 7.284 pessoas acima de 60 anos, representando 6,7% do total da população. Pelas projeções, esse número deverá crescer mais nos próximos anos.¹

Em 1980, a esperança de vida ao nascer, em Santa Catarina, para ambos os sexos, era de 66,56 anos, enquanto que, em 2006, essa expectativa aumentou para 75,03 anos, perdendo somente para o Distrito Federal, que apresenta índice de 75,11 anos. Para os homens, a maior esperança de vida dos estados está em Santa Catarina (71,8 anos) e a menor, em Alagoas (62,4 anos). No caso das mulheres, o Distrito Federal se destaca, com a média de 78,9 anos, enquanto novamente Alagoas fica na base da lista, com 70,4 anos.²

Embora as necessidades básicas do ser humano permaneçam as mesmas ao longo da vida, algumas delas sobressaem na velhice: renda justa que garanta a

sua subsistência, assistência especializada à saúde, projetos de vida após aposentadoria, busca por novos cursos e atualizações, dentre outras oportunidades. Todas essas transformações exigem uma adaptação nas esferas comportamental, social e, principalmente, pessoal, conforme os estímulos encontrados quando do ingresso nessa nova etapa da vida.

O aumento da população, os investimentos na área da saúde e a conscientização sobre a qualidade de vida influenciaram diretamente a imagem do idoso, que também mudou. O idoso, antes visto como improdutivo, com baixa estima, excluído socialmente e da família, vem apresentando personalidade bastante adaptável. Em diversas situações, apesar de suas limitações em função da idade, o idoso encontra-se com outras perspectivas, tais como melhores condições físicas e mentais, disposição para participar de atividades sociais oferecidas atualmente e busca por informações atualizadas permanentemente. No momento em que ocorre a diminuição do tempo destinado ao trabalho, não existindo grandes pressões, sejam de ordem financeira ou de saúde, a família, a religião e o lazer passam a ser as principais ocupações no tempo social das pessoas.

A busca pelo bem-estar tornou-se um fator comum entre as pessoas de diferentes idades e classes sociais, principalmente nos grupos de terceira idade. Considerando as obrigações profissionais, conjugais e sociais presentes na vida de qualquer indivíduo, a falta de tempo para o lazer e para a dedicação à saúde é fato, e a reversão deste é essencial para a obtenção de qualidade de vida, aliada ao bem-estar físico. Em relação aos idosos, o bem-estar dos mesmos depende das atividades, do tempo de lazer e de labor produtivo: oportunidades para fazer, realizar, sentir o sucesso e dar uma contribuição real à sociedade como um todo.³

Com o aumento crescente do número de grupos da terceira idade e de ofertas de atividades de lazer para os idosos, algumas reflexões advindas de nosso trabalho nos fizeram compreender o idoso como indivíduo com grandes potencialidades de desenvolvimento e de participação. As idéias propostas nesta pesquisa fazem parte da necessidade que sentimos de ampliar a discussão acadêmica sobre o tema e guardam estreita relação com nossa trajetória acadêmica e profissional, entrelaçada, por sua vez, com nossa própria história de vida profissional, iniciada no ano de 1993, durante o curso de graduação, no momento em que estabelecemos, fora do meio familiar, os primeiros contatos com pessoas

idosas. Apesar do pouco conhecimento da teoria, nossa ação possuía uma perspectiva educacional de lazer e de qualidade de vida.

Como nossas inquietações ainda não haviam sido solucionadas, optamos por pesquisá-las mais profundamente nos anos de 2000, 2001 e 2002, ao ingressarmos no Mestrado em Atividade Física relacionada à saúde, na Universidade Federal de Santa Catarina, ocasião em que conduzimos um processo de investigação e reflexão sobre o “Perfil do estilo de vida dos professores de educação física aposentados no Vale do Itajaí-SC”. Constatamos que, apesar de atuarem na área da saúde, ao se tratar do próprio estilo de vida e de hábitos de longevidade, os indivíduos não os estabelecem nem praticam. Também percebemos que, para alguns entrevistados participantes do referido estudo, o sentido de lazer e de qualidade de vida se restringiam à prática de alguma atividade física.

Em virtude das dúvidas e da falta de compreensão existente em relação ao lazer, sentimos a necessidade de estudos que possibilitassem uma maior compreensão do tema e de sua relação com a qualidade de vida. Na busca por respostas a tais questionamentos, várias reflexões vieram à tona, o que possibilitou o estabelecimento de algumas diretrizes para a pesquisa que pretendíamos realizar:

- ⇒ Caracterizar o conceito e o significado de lazer na visão dos idosos.
- ⇒ Identificar as atividades que fazem parte do lazer dos idosos com base nos seis conteúdos culturais do lazer.
- ⇒ Identificar a atividade de lazer que os idosos gostariam de praticar.
- ⇒ Investigar a participação da família dos idosos no envolvimento do lazer praticado por eles.
- ⇒ Diagnosticar as atividades de lazer oferecidas aos idosos no município em que residem.
- ⇒ Identificar as barreiras para a prática de lazer na visão dos idosos.
- ⇒ Verificar a qualidade de vida dos idosos pesquisados utilizando o WHOQOL-Bref e WHOQOL-OLD.

As diretrizes mencionadas despertaram o nosso interesse pela caracterização das atividades de lazer voltadas ao idoso como fator de qualidade de vida no processo de envelhecimento.

No que se refere à palavra lazer, esta, ao longo das últimas décadas, vem ganhando força. Uma demonstração disto é que o termo aparece em anúncios de jornais,

em campanhas publicitárias e políticas, em bate-papos; enfim, está presente no “cotidiano das pessoas em geral”⁴

Da mesma forma que as condições de vida do idoso vêm mudando, as oportunidades e a demanda por lazer também mudaram. Clubes de idosos, faculdades para a terceira idade, caminhadas, turismo para áreas rurais e viagens para outros países são algumas das formas de lazer que existem hoje em dia para a terceira idade.⁵

O lazer voltado aos idosos torna-se uma proposta enriquecedora a fim de mantê-los integrados ao meio social, permitir-lhes autonomia, auto-estima e autoconhecimento, proporcionar diversão, conhecimento e conquistas, minimizar a solidão e investir na melhoria da qualidade de vida, oportunizando, assim, relações igualitárias.

No que concerne ao lazer, duas tendências podem ser analisadas: em uma, o lazer é visto como uma necessidade individual e, em outra, como uma necessidade social⁶, sendo mais contemporânea a preocupação com o fato de ocupar o tempo disponível com atividades de lazer, independente da idade das pessoas.

Desde que respeitadas suas características e vivenciado em um espaço e tempo disponíveis, de forma desinteressada, como uma opção individual que busca a satisfação e o prazer, o lazer tem como funções o descanso, o divertimento e o desenvolvimento humano – pessoal e social. A vivência de um lazer de qualidade pode proporcionar a emancipação de um homem crítico e criativo, capaz de gerar e vivenciar normas e valores questionadores da atual ordem estabelecida.

Na época atual, o lazer tem despertado grande interesse dos pesquisadores. Quando associado ao tempo livre, tem se caracterizado como atitude psicológica do indivíduo que, vinculado ao estado de espírito de quem o pratica, fornece indicadores de qualidade de vida de uma sociedade.⁷

Esse período de envelhecimento pode ser caracterizado como fase de grande possibilidade do lazer, da realização pessoal e do investimento em si próprio. Entretanto, a maneira como cada um lidará com os novos acontecimentos dependerá, entre outros aspectos, do seu autoconceito e de sua auto-estima que, por sua vez, estão ligados, principalmente, às suas interações familiares passadas e presentes. A introdução do lazer às demais atividades rotineiras pode auxiliar o indivíduo no convívio social, pois o lazer proporciona relaxamento e alívio de tensões.

Em nossa cultura, o lazer emerge na aposentadoria e como consequência do aumento de cidadania. Contudo, cabe esclarecer que o lazer é significativo, não só na fase da aposentadoria, mas perante a sociedade como um todo, pois é fonte de criação cultural, de resgate do homem e de favorecimento de uma nova socialização.⁸

A questão que norteou este estudo tem como base a tese de que o lazer é tão fundamental para a vida de todo e qualquer ser humano quanto o são o transporte, a educação, a moradia, a saúde, o saneamento básico e a alimentação. Historicamente adquirido, é um dos direitos sociais assegurados pela Constituição da República Federativa do Brasil e expresso em seu art. 6º, capítulo II – Dos Direitos Sociais.⁹

Levantamos a hipótese de que a angústia e o sofrimento advindos da solidão, muitas vezes encontrados nos idosos, principalmente após eventos marcantes em sua vida, os levam a buscar atividades que, num primeiro momento, preencham seu tempo livre de forma diferenciada, tornando-se um antídoto para o tédio. Para a grande maioria das pessoas, o tédio era e continua a ser uma presença marcante, estando sempre à espreita para dominá-las quando menos esperarem.

A presença do tédio foi claramente entendida, talvez sem teorizações rigorosas, levando ao investimento em recursos e engenhos na expansão do lazer, do divertimento, enfim, em antídotos para o tédio, que poderia aparecer, tanto no tempo do trabalho quanto no tempo livre.¹⁰

Diante do contexto apresentado, realizamos o presente estudo com a intenção de defender a seguinte tese: O lazer para o idoso ativo como fator de qualidade de vida no processo de envelhecimento. No sentido apontado, desenvolvemos um estudo com 1.300 idosos, de 14 cidades do Médio Vale do Itajaí, SC, Brasil, com o intuito de, por meio de questionários, caracterizar a qualidade de vida dos mesmos.

Este estudo torna-se importante, considerando o número de idosos no Médio Vale do Itajaí, SC, e a ausência de pesquisas sobre lazer para a terceira idade. Além disto, poderá nortear os órgãos públicos e organizações no redirecionamento de suas metas e no delineamento de novos objetivos que atendam aos anseios e às perspectivas dessa população no que tange ao seu lazer, bem como se tornar um campo de trabalho para os profissionais em geral.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

- Diagnosticar a importância atribuída ao lazer como fator de qualidade de vida no processo de envelhecimento, pelos idosos ativos acima de 60 anos do Médio Vale do Itajaí, SC, Brasil.

2.2 Objetivos Específicos

- Caracterizar o conceito de lazer dos idosos.
- Identificar o significado atribuído pelos idosos às atividades de lazer.
- Identificar, com base nos seis conteúdos culturais do lazer, as atividades que fazem parte do lazer dos idosos.
 - Identificar a atividade de lazer que os idosos gostariam de praticar.
 - Investigar a participação da família dos idosos no lazer praticado por eles.
 - Diagnosticar as atividades de lazer oferecidas aos idosos do Médio Vale do Itajaí onde residem.
- Identificar, na visão dos idosos, as barreiras para a prática de lazer.
- Verificar a qualidade de vida dos idosos pesquisados do Médio Vale do Itajaí.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

*“Ainda há o hoje
E o amanhã com novos sonhos:
A vida nunca envelhece”.*
(RITA DUSKIN)

O crescimento da população de idosos, em números absolutos e relativos, é um fenômeno mundial e está ocorrendo de forma sem precedentes. Em 1950, havia cerca de 204 milhões de idosos no mundo. Quase cinco décadas depois, em 1998, a estimativa já era de 579 milhões de pessoas, o total de homens e mulheres na terceira idade habitando o planeta.²

Geralmente caracterizado como um país jovem, o Brasil está mudando de cara: está ficando mais velho e de forma muito rápida (Figura 01).

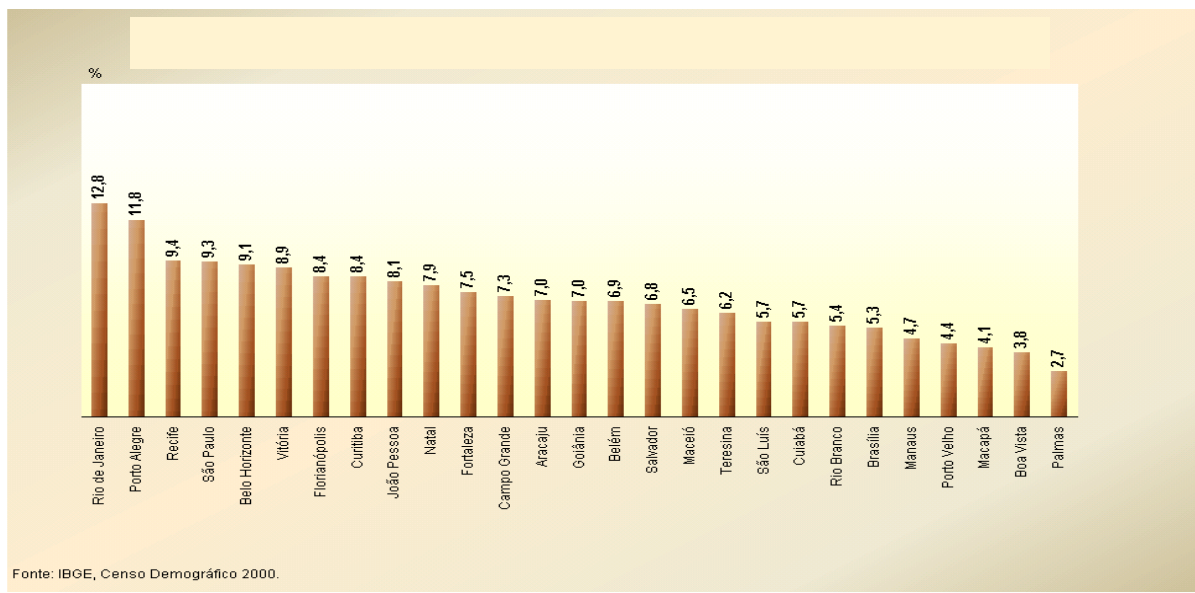


Figura 01 – Proporção da população de 60 anos de idade ou mais, residente nas capitais brasileiras em 2002

A faixa etária de 60 anos ou mais é o segmento que, em termos proporcionais¹¹, mais cresce no país. Atualmente, uma em cada dez pessoas tem 60 de idade ou mais e, para 2050, a estimativa é que a relação será de uma para cinco, em todo o mundo, e de uma para três, nos países desenvolvidos.

De acordo com o censo 2000, a população brasileira de 60 anos ou mais passou de 10.722.705 pessoas, em 1991, para 14.536.029 em 2000.² Quanto à expectativa de vida como indicador, esta cresceu 32,4% em um período de 46 anos, indo dos 54,6 anos, em 1960, para 72,3 anos, em 2006.²

Os programas sociais, culturais, esportivos e recreativos voltados para essa faixa etária crescem rapidamente, ofertando atividades para todos os gostos, mas nem sempre para todos os bolsos. Isto é perceptível em algumas comunidades nas quais o envolvimento em programas sociais, culturais, esportivos e recreativos pelo cidadão idoso carente, que realmente precisa de um maior convívio e assistência social, não é possível, dada a falta de programas direcionados ao idoso aposentado que, em muitos casos, ainda é o responsável, apenas com a sua aposentadoria, pelo sustento da própria família.

Em relação à aposentadoria, é um mito pensar que a mesma representa o “início de uma época onde o indivíduo vai dispor livremente de sua vida e usufruir os bens e serviços que a natureza e a sociedade lhe oferecem”.¹²

No sentido apontado, os bens e os serviços de lazer não são acessíveis a todos os idosos, pois “existem barreiras inter e intraclasses sociais, formando um todo inibidor que dificulta o acesso ao lazer não só quantitativamente, mas, sobretudo, qualitativamente”.¹³

Assim, da mesma forma que crescem positivamente os programas de lazer para idosos, deveria crescer, em cada cidadão, a preocupação com um envelhecer com saúde, com consciência, com respeito mútuo e, principalmente, com valorização social. Isto porque estamos em uma época cujo principal desafio é envelhecer com qualidade de vida e em que muito se fala sobre o crescimento da população idosa, sobre o aumento da expectativa e da qualidade de vida, como também sobre a disponibilidade dessas pessoas para usufruir mais o lazer.¹⁴

À medida que o ser humano envelhece, ocorrem alterações biológicas, psicológicas e sociais, as quais são gradativas e inter-relacionadas. Todo o processo de desenvolvimento humano se dá em uma estreita relação do indivíduo consigo mesmo, com as pessoas, com as coisas e com o mundo. A maneira como lida com essas relações é que determinará a forma como cada indivíduo envelhece e como vive a sua velhice.

3.1 Envelhecer ativamente ou idoso ativo?

“Sereis tão jovens quanto vossa esperança.

Tão velhos quanto vosso abatimento”.

(GEN. MAC ARTHUR)

Velhos, anciãos, pessoas idosas sempre existiram ao longo da história das civilizações. Entretanto, a imagem que registramos está diretamente relacionada ao convívio do que nos é passado pela família, pela sociedade e pelas experiências. Falar sobre envelhecimento ativo é, por exemplo, nos reportarmos à imagem do nosso avô em plena atividade física, social e familiar em seus 87 anos. Crescemos com o ensinamento de que envelhecer é uma dádiva do viver, viver para ensinar e aprender.

O processo de envelhecimento é a passagem do tempo sobre o nosso ser, desde que somos concebidos até a hora de morrer. O envelhecimento começa na concepção, e não só depois dos 40 anos, como muitas pessoas pensam. O envelhecimento, como é passagem do tempo, inclui tudo: crescimento, maturação e envelhecimento propriamente dito.¹⁵

A geração nascida entre 1950 e 1964 criou o conceito de adolescência como conhecemos hoje: uma fase com seus próprios problemas e demandas. Promoveu uma revolução sexual e de costumes e, agora, está redefinindo as expectativas pessoais e profissionais da vida adulta. Essa geração nos ensinará que envelhecer participando da sociedade é mais importante do que envelhecer com saúde.¹⁶

A velhice sempre foi motivo de preconceitos, convicções e estereótipos impostos pela sociedade. Porém, envelhecer não significa doença, afastamento, isolamento, “o fim”. É possível ter uma boa qualidade de vida e continuar vivendo e desempenhando seu papel na sociedade.

É preciso acabar com o preconceito ultrapassado sobre o idoso. Os preconceitos existentes têm origem em estudos antigos, nos quais jovens ativos e sadios eram comparados a idosos doentes e hospitalizados. A realidade atual é bem diferente: se compararmos jovens ativos e sadios a idosos ativos e sadios, verificaremos que as lacunas são bem menores do que imaginamos.

Na atualidade, apesar de ainda prevalecer a cultura da juventude, da força, do trabalho e do consumo, temos muitos segmentos da sociedade engajados na valorização, na qualidade de vida e no bem-estar dos idosos. Existe uma preocupação maior com tudo

o que permeia as pessoas idosas.¹⁷

Envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, de participação e de segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que ficam mais velhas. A palavra ativo refere-se à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou fazer parte da força de trabalho.¹⁸

Na vida ativa, o tempo passa rápido, é curto, é escasso para o que queremos fazer. Na aposentadoria, na velhice, muitos, por não saberem o que fazer do seu tempo, passam ao uso patológico do mesmo. Exemplo disso é a desocupação, que é compensada pela comida (principalmente pelas mulheres) ou pela bebida (principalmente pelo homem). Outras pessoas tornam-se hipocondríacas ou, até mesmo, tristes, sem conseguir explicar sua tristeza.⁸

“Pendurar as chuteiras” após a aposentadoria é viver a vida como se não tivesse mais nada para contribuir, ensinar, aprender, criar, amar, sonhar e sorrir; é rotular a velhice como um período do não fazer nada, de não querer viver.

A probabilidade de o idoso se sentir em desigualdade àqueles que ainda trabalham e a própria dificuldade de manter os relacionamentos sociais construídos no universo do trabalho isolam o aposentado, favorecendo a perda de capacidade intelectual e a conseqüente desatualização no que se refere ao próprio mundo.¹⁹

É possível observar, nos parques da cidade, que o movimento de pessoas caminhando diariamente é fiel, até nos dias de chuva: mesmo com guarda-chuva, há pessoas que cumprem o ritual de atividade física, para a saúde e manutenção das habilidades físicas. Nas universidades, o número de alunos que voltam a estudar com idade acima de 60 anos vem ganhando olhares especiais. Definitivamente, parece que a cadeira de balanço da “vovozinha” serve apenas como decoração.

Ao longo da vida, o indivíduo deve vivenciar cada etapa de seu tempo, cada fase do seu corpo e da sua mente. É o meio social que cria a imagem dos idosos, por intermédio de suas normas e dos ideais humanos que persistem em cada época.

A idéia de que os velhos não são criativos, de que não têm capacidade para aprender e ensinar é totalmente errônea, pois a experiência lhes deu maior capacidade de compreensão e prazer no que se refere à leitura de um texto e a tudo o que realizam nessa etapa de sua vida. A idade não determina a criatividade das pessoas nem limita suas possibilidades de aprendizagem ou de execução.

O conflito, o mito e a vontade de permanecer jovem perduram até hoje. Quanto a essa busca pela qualidade de vida e pela longevidade, podemos afirmar que temos conseguido avanços consideráveis, o que pode ser constatado pelas estatísticas das últimas décadas.

A grande maioria dos idosos ativos que produz no mercado de trabalho não está preparada psicologicamente nem financeiramente nem socialmente para encarar o grande vilão, na ótica de alguns: a aposentadoria. Grandes são as perdas ao tirar desse indivíduo o seu chão, ou seja, o seu serviço, a sua atividade, considerado, em muitos casos, uma satisfação, e não obrigação para cumprir suas funções.

Os preconceitos, as regras sociais e as expectativas relacionados ao comportamento imposto pela sociedade em nada contribuem para melhorar a auto-imagem e a auto-estima das pessoas da terceira idade.²⁰

Faz-se necessário eliminar da sociedade as atitudes preconceituosas e oferecer melhor qualidade de vida para a geração presente de idosos e para a nossa própria geração futura. As novas gerações de terceira idade são diferentes das anteriores. Possuem melhor nível de educação, maior consciência política, melhor aceitação do progresso científico e dos serviços públicos, são mais saudáveis, mais críticas, mais exigentes quanto aos serviços oferecidos e se preocupam mais com a própria saúde, auto-estima e bem-estar.²¹

Essa nova concepção de velhice, uma etapa particular da vida sujeita a limites e a possibilidades, exige políticas sociais específicas que integrem o idoso ao seu meio. , Necessita, também, da sensibilização de todos os segmentos da sociedade quanto à responsabilidade de favorecer a autonomia dos idosos no limite máximo de suas possibilidades, respeitando o grau de dificuldade de cada um.²⁰

Não é possível desprezar essa significativa fatia de mercado que representa, atualmente, 9% do total da população mundial e está crescendo cada vez mais, conforme projeções da Organização das Nações Unidas.²²

O tempo passa, e ficamos mais velhos. Dizem que o passar dos anos pesa muito em nosso ponto de vista – e nós vivemos isto na realidade. A vida fica pesada para quem abaixa os ombros, se curva diante dos anos. No entanto, pode ficar leve, muito leve, para quem ergue o peito.²³

Percebemos uma disseminação do tema envelhecimento ativo. As pessoas estão reorganizando suas atividades, suas atitudes, seus conceitos; enfim, ocorre uma

reorganização íntima, interna, que reflete efeitos magníficos sobre o viver e o envelhecer. É uma tomada de decisão espontânea para ser vivida ao longo da vida a fim de garantir, entre outros benefícios, uma velhice tranqüila, programada e participativa, até mesmo em saber manter as diferenças sociais, culturais e geográficas.

3.2 Aspectos biopsicossociais no processo do envelhecimento

“Envelhecer é, todavia, o único meio que se descobriu para viver muito tempo”.
(CHARLES-AUGUSTIN SAINTE-BEUVE)

O que é envelhecer? É acordar um belo dia e perceber que nossas mãos estão enrugadas, nossa pele está opaca, nossos passos já não acompanham a rapidez dos nossos filhos e a capacidade de pensar e agir rapidamente leva alguns segundos até transmitir a resposta que desejamos. Como determinar esse envelhecimento?

Nosso envelhecimento tem o mesmo significado que teve o processo de envelhecimento na época dos nossos avós? Estamos na mesma velocidade de nossos pais quando apresentaram esse envelhecimento? Precisamos nos sentir velhos com o passar dos anos para nos considerarmos idosos? Questionamentos como estes surgem a cada manhã nos pensamentos de várias pessoas que, em um dia qualquer, se olham no espelho e percebem o quanto a vida passou.

O envelhecimento é marcado por perdas funcionais. O processo de envelhecimento ocorre com diferenças de uma pessoa para outra e, até, no mesmo indivíduo, podendo ocorrer o envelhecimento de alguns órgãos e tecidos em diferentes velocidades.²⁴

O processo de envelhecimento é lento e gradativo, ocorre de diferentes maneiras para diferentes pessoas, de acordo com as influências genéticas, sociais, históricas e psicológicas do curso da vida. É, porém, universal, isto é, ocorre em todos os seres humanos.²⁰

Sabemos que, para cada um de nós, o sentimento e as percepções de envelhecimento assombram ou iluminam de formas diferenciadas. Há pessoas com mais de 70 anos que pensam e agem como jovens e há pessoas jovens que são verdadeiros velhos com apenas 25 anos. Em certas ocasiões, não é raro encontrar

uma pessoa com 45 anos que se acha velha ao ser substituída, no local de trabalho, por pessoa mais jovem ou um rapaz de 25 anos, já com os cabelos embranquecidos, correr para o cabeleireiro todo mês a fim de esconder o peso da idade que chega.

Muitas vezes, um estado de grande preocupação ou estafa pode produzir uma queda em nossa agilidade mental, com perda de memória, levando a uma sensação de envelhecimento. Trata-se, inicialmente, de definir com precisão o envelhecimento biológico, também chamado de *sénescence*, e dar indicadores fiáveis. No desenvolvimento do processo de envelhecimento, ocorre uma deterioração progressiva da quase totalidade das funções do organismo durante todo tempo.²⁵

É preciso ver o envelhecimento como um processo que ocorre de forma gradual. Desde que nascemos, envelhecemos um pouco a cada dia. Se soubermos nos adaptar às mudanças físicas, psíquicas e sociais que ocorrem conosco ao longo da vida, o envelhecimento aos poucos se tornará uma realidade. Talvez seja necessário mudar comportamentos, adquirir novos hábitos e criar outra postura.²⁶

O envelhecimento é um processo ativo, sendo, de certa maneira, imposto pelo próprio organismo, segundo um programa localizado em nosso patrimônio genético, e que também recebe influência do meio externo. Esse processo é dinâmico e progressivo e sofre variações de pessoa para pessoa. O fenótipo desse processo é determinado por mudanças físicas, biológicas e fisiológicas.

Todos envelhecem de maneira diferente, de acordo com os seus princípios de vida, e, desta forma, cada um se depara, de forma singular, com as marcas deixadas pela idade. Por isso, para muitos, o processo de envelhecer não causou sofrimentos e estranhamentos. Essas pessoas encararam a velhice como uma nova e necessária etapa da vida, com suas peculiaridades e modificações.

No tocante aos aspectos fisiológico e biológico, o ser humano perde peso e reduz a massa corpórea magra; os cabelos ficam grisalhos, e a pele, enrugada; manchas aparecem na pele, que fica flácida e enrugada; os reflexos ficam reduzidos, entre outras alterações.

Para um homem que está satisfeito consigo mesmo e com sua condição e que tem boas relações com os que o cercam, a idade permanece abstrata.²⁷ Já outros não suportam o peso de se sentirem envelhecendo. É como se estivessem decaindo, sendo que, muitas vezes, nem se reconhecem mais como os próprios.

A velhice é particularmente difícil de assumir, porque sempre a consideramos uma espécie estranha: Será que me tornei, então, um(a) outro(a), enquanto permaneço eu mesmo(a)? ²⁷

Além das influências pessoais e da sociedade sobre cada um de nós, precisamos nos lembrar das influências geradas pelo meio ambiente em que vivemos, com destaque para o nosso estilo de vida. Cabe destacar que grande parte das doenças que atinge os homens e, evidentemente, os idosos, tem o estilo de vida como fator de grande relevância, bastando lembrar o hábito de fumar e a sua relação com as doenças cardíacas e o derrame cerebral. Hábitos alimentares e de atividade física são outros fatores importantes. Alimentação muito rica em gordura animal, excesso de açúcar e de sal, álcool e uma vida sem horários para hábitos saudáveis são situações geradoras de problemas de saúde bem conhecidos.

As principais transformações biológicas são o aparecimento de manchas senis na pele, o surgimento de verrugas, o alargamento do nariz, o aumento de pêlos nas orelhas e no nariz, o arredondamento dos ombros, o encurvamento da postura, o endurecimento dos ossos, o atrofiamento do cérebro, a lentidão do metabolismo, a insônia, a diminuição do olfato e do paladar, entre outras. ²⁶

Atualmente, os problemas de saúde ocasionados pelo envelhecimento surgem em idade mais avançada. Isto se deve aos avanços da área farmacológica e à melhoria na qualidade de vida. Hoje, as pessoas desenvolvem mais ações preventivas em relação à saúde, buscam formas adequadas de se alimentar e realizam atividades físicas, como, por exemplo, caminhadas e hidroginástica.

O envelhecimento é um processo biológico que traz consigo modificações funcionais. Mas é, também, um processo psicológico e social. O preconceito e os estereótipos são resultados da influência do imaginário da sociedade, que reflete diretamente naquilo que é ultrapassado, velho, usado ou improdutivo.

3.2.1 Aspectos psicológicos no processo do envelhecimento

*“O que é um adulto?
Uma criança recheada de idade”.*
(SIMONE DE BEAUVOIR)

Nos dias atuais, estudar a velhice e o envelhecimento é se debruçar sobre questões as mais diversas que, dentre outros fatores, envolve: os direitos sociais, como o acesso à saúde e ao lazer; a aposentadoria e o sistema de idades no qual

estão fundamentadas as gerações dos atuais idosos; o modo de vida; e as atividades assumidas no período que ronda a aposentadoria.

Existem pessoas que se assustam somente em pensar na hipótese de ficarem velhas. Isto acontece por ser o significado da velhice algo estranho e difícil de ser assumido, processo no qual a pessoa não consegue mais se reconhecer.

Velhice é um destino e, quando ela se apodera da nossa própria vida, deixa-nos estupefatos.²⁷ No entanto, apesar de não ser fácil, existem pessoas que aceitam naturalmente o envelhecimento e suas transformações. A idade modifica nossa relação com o tempo; ao longo dos anos, nosso futuro encolhe, enquanto nosso passado vai se tornando pesado.²⁷

O tempo de sobrevivência se limita a cada dia, e o longo passado pesa sobre o presente, pois “Existir, para a realidade humana, é temporalizar-se: no presente, visamos ao futuro através de projetos que ultrapassam nosso passado”. Se for verdade que temos o tempo objetivo, também o é que o tempo psicológico é construído de forma particular por cada um e que um futuro cheio de esperança e de prazer é totalmente possível de ser construído por aqueles que não deixam de ter planos para a vida. Somente quando o presente é muito decepcionante é que existe a necessidade de enaltecer o passado como uma forma de recompensa.

É verdade que acontece um homem voltar-se com orgulho para seu passado, sobretudo se o presente que ele vive e o futuro que pressente o decepcionam. Então, escora-se em suas lembranças, faz delas uma defesa ou, mesmo, uma arma.²⁷

A nossa sociedade valoriza o novo em detrimento do velho, e é devido a este fato que os jovens são os preferidos. “Há uma experiência que só pertence àqueles que estão velhos: é a da própria velhice. Os jovens só têm destas noções vagas e falsas”.²⁷

Não é somente o jovem e a sociedade que pensam desta forma. O próprio velho discrimina a si próprio, considerando-se incapaz de fazer algo, por estar doente, por estar fraco e frágil. Ele internaliza o papel social que lhe é dado, sentindo-se, por isso, inútil, imprestável, acomodando-se nessa condição.

O próprio idoso pode ver-se “como um peso morto, como alguém que já fez a sua parte, já teve seu papel no mundo e hoje não passa de alguém dispensável, que não tem mais função e por isso não precisa mais viver”.²⁶ Sendo assim, na maioria das vezes, o próprio velho tem vergonha de ser velho, de revelar a sua

idade. Em nossa cultura, é vergonhoso ser velho. Todo artifício é usado para esconder a idade; é copiado o comportamento irresponsável do adolescente; tudo é feito para esconder a velhice.

Para entender o processo de tornar intrapsicológico o que é interpsicológico, basta retomar o importante papel que a cultura tem na formação dos significados, que são a base de produção de sentidos dos sujeitos.²⁸

O processo do envelhecimento implica em alterações psicológicas que podem resultar em dificuldades de adaptação aos novos papéis, em resistência para desprender-se das antigas funções, em falta de motivação, em dificuldades de planejar o futuro e em alterações psíquicas que exigem tratamento, como depressão, hipocondria, somatização, paranóia, suicídio e baixa auto-estima.

Assim, no plano social e psicológico, tanto quanto no físico, surgem modificações que dizem respeito ao relacionamento do idoso com ele próprio e com as outras pessoas.

Ocorre uma crise de identidade que pode ser provocada pela ausência de papel social ou pela mudança de papel, tanto no âmbito familiar como no mercado de trabalho e na sociedade de maneira geral. A relação com o trabalho é determinante no aspecto psicossocial, e o advento da aposentadoria vem, muitas vezes, associado a um vazio existencial que gera, pela sensação de inutilidade, grande sofrimento. A depressão, a tristeza e a solidão são fortes componentes desse processo.

A sociedade ocidental contemporânea, que valoriza a produção e rotula o idoso de inútil, contribui para sua marginalização, o que faz com que, muitas vezes, ele se afaste, sentindo-se só e abandonado. No entanto, a história também está repleta de idosos que produzem e muito, se respeitadas as suas condições físicas.

A velhice em si, porém, não é uma doença que impede o idoso de fazer exercícios físicos, atividades de lazer e novas amizades, bem como conhecer pessoas diferentes e interessantes. Também não é porque estamos velhos que a sexualidade precisa deixar de ser vivida. Ao se considerar idoso, é perceptível a couraça que o ser humano veste, se limitando a atividades e a ações sempre realizadas por ele. Percebemos uma condenação própria e gritante do próprio ser que envelhece: suas ações e comportamento não são dignos daquela etapa da vida. É comum escutar, diariamente, comentários, como: “Não tenho mais idade para isso; essa roupa não é pra velho; já passei da idade.”

No que diz respeito aos preconceitos atribuídos pela sociedade aos “velhos”, não pretendemos culpar uns e inocentar outros, pois todos têm parcela de responsabilidade quanto à marginalização do idoso. Torna-se necessário rever os conceitos que estão postos, reformulá-los, reconceituá-los e, desta forma, ampliar a visão que temos do “velho”, mas não só deste: também do ser humano como um todo. É fundamental que busquemos soluções eficientes, nos órgãos públicos, com o objetivo de tornar digna e proveitosa a vida dos idosos e de toda a sociedade.

Quando compreendemos o que é a condição dos velhos, não podemos nos contentar em reivindicar uma “política da velhice” mais generosa, uma elevação das pensões, habitações sadias, lazeres organizados. É todo o sistema que está em jogo, e a reivindicação só pode ser radical: mudar a vida.²⁷

Existe um grande interesse em modificar a forma como o idoso é visto e percebido na sociedade nos dias de hoje. Mas, por que somente os idosos? São esquecidas as crianças, que também são limitadas para a execução de determinadas tarefas, pois são consideradas fracas e inocentes; é esquecido o preconceito contra a adolescência, considerada a “fase rebelde e revolucionária”; e é esquecida a meia-idade, geralmente associada à aposentadoria.

Por isso, compreender como se forma e transforma a subjetividade diz respeito a cada um de nós, não sendo uma tarefa fácil e simples. Assim, se, ao invés de lamentação, a pessoa optar pela esperança e pelo enfrentamento, e não pelo comodismo; pela luta, e não pelo temor, uma nova subjetividade fará surgir um homem novo.

As pessoas idosas que, por motivos diversos, não conseguem encontrar novas formas de conviver com essas transformações e não constroem uma adaptabilidade, por vezes necessária para uma melhor convivência social e/ou familiar, acabam limitando suas possibilidades de comunicação e expressão, o que poderá gerar algum tipo de alteração na forma como vêem e sentem o seu corpo, ou seja, a sua imagem corporal.

Não são poucos os preconceitos com relação à idade e ao envelhecimento em geral. Um deles fica bem delineado quando a sociedade reduz os mais idosos a crianças que cresceram. Entretanto, sabemos que perdas e diminuições das capacidades físicas e orgânicas não seguem um mesmo ritmo para todos.

A sociedade, não reconhecendo as características multidiferenciais do envelhecimento, constrói, no seu imaginário, representações que contribuem para o isolamento dos velhos da vida social.

Enfatizando o declínio, o velho é mantido sob controle, dependente do resto da sociedade. Essa representação é bem comum e pode ser verificada; além disso, há a representação de que certa regressão, mais dia, menos dia, ocorrerá.²⁹

Velhice é, portanto, um fato biológico que atravessa a história, mas cujo destino varia segundo o contexto social.⁸ Uma das principais alterações no processo psicológico do envelhecimento diz respeito à aposentadoria. Seja de âmbito negativo ou positivo, a aposentadoria envolve o indivíduo que, aos olhos da sociedade, deixa de produzir ao aposentar-se e afeta ambos os gêneros.

Na verdade, o idoso torna-se um indivíduo especial, que enfrenta ou enfrentou, que acumula ou acumulou problemas durante a sua vida e que, com a sua experiência, pode contribuir muito com a sociedade. Se fisicamente já não tem o vigor e a agilidade do jovem, compensa essa falta com a vontade de transmitir às futuras gerações conhecimentos e informações, estando, também, preparado para receber conhecimentos e informações dos jovens.

Um fator que prejudica o cotidiano das pessoas idosas é a falta de preparação para esta fase da vida, aliada, muitas vezes, à perda de *status* e à conseqüente desvalorização social, que fazem com que o direito à aposentadoria e ao uso do tempo livre se torne, para muitos, não um benefício, uma conquista ou, até, um prêmio, mas um período indesejável, carregado de tédio, marginalização e de preocupação econômica.⁸

O trabalho, para o indivíduo ainda atuante na sociedade, estabelece uma relação de *status* profissional, amizades influentes, poder de decisão (em alguns casos), autonomia financeira e autoconfiança, transmitindo-lhe assim não somente uma sensação de cidadão colaborador, como também a sensação do dever cumprido.

O simples, porém, digno ato de trabalhar exerce no indivíduo o poder da auto-estima, tanto perante a sociedade quanto perante a sua família, garantindo-lhe, em muitas situações, o respeito e a liderança sobre a mesma.

Para os professores aposentados de Educação Física participantes da pesquisa que mencionamos na Introdução, a aposentadoria é um sinal de

inutilidade, excluindo o indivíduo da sociedade produtiva sem levar em conta a dedicação e a experiência.³⁰ O sujeito é bom até determinado dia em que acorda fracassado, obsoleto, fora de cogitação, pois perdeu, de repente, a sua identidade profissional, passando a conhecer um lado até então inimaginável para si mesmo. O desligamento do indivíduo prestes a se aposentar envolve um conjunto de fatores: o sucesso ou o insucesso profissional, a estrutura familiar, o relacionamento social, as condições de saúde e, até mesmo, a preparação psicológica.

O período que antecede a aposentadoria é fundamental para encarar esse novo processo que o indivíduo terá que enfrentar na vida. Algumas empresas e instituições organizam Programas de Pré-Aposentadoria, oferecendo, assim, informações necessárias para a nova etapa a ser percorrida. Por outro lado, fazer bom aproveitamento dessas oportunidades só depende de os indivíduos aceitarem o envelhecimento. A Pré-Aposentadoria é comparada com a escolha da profissão na adolescência.³¹

O fim do trabalho profissional de vinte, vinte e cinco e, até mesmo, de trinta anos, leva o aposentado a passar um momento delicado e de grande transformação, assemelhando-se à metamorfose de uma borboleta, que deixa o seu velho casulo, ou melhor, troca o seu velho casulo por uma vida colorida, livre e cheia de novas circunstâncias, favorecendo novas conquistas, amizades, descobertas e, até, novos amores.

Estar aposentado não é sinal de velhice. É um sinônimo de mudança temporal e espacial. Há, ainda, muito tempo para fazer futuras travessias até a idade de cem anos ou mais, conforme as previsões atuais.³²

No Brasil, 37% das pessoas acima de 60 anos ajudam financeiramente os filhos e os netos, sendo que o poder aquisitivo dos brasileiros acima de 50 anos crescerá 2,5% ao ano na próxima década.²

Os aposentados precisam encontrar alguma coisa em si mesmos que os torne únicos ou dignos de uma estima anteriormente conferida a eles por uma profissão.³³ Nessa fase da vida, surgem, ainda, oportunidades para realizar tarefas envolvendo artes aplicadas, expressão corporal, universidades da terceira idade com atualizações constantes e, até mesmo, oportunidades para uma segunda profissão.

Se a aposentadoria tem a sua conotação negativa, como afastamento das coisas que gostava de fazer, isolamento social, sensação de inutilidade e cabelos brancos, dubiamente possui o seu lado positivo, dependendo quase que

exclusivamente do indivíduo aposentado buscar vertentes para descobrir e vivenciar novas situações antes nunca experimentadas.

Procurar novos sentidos e oportunidades significa muito mais do que uma atividade para preencher o tempo. Um novo lazer ou trabalho pode ser totalmente desinteressante se o aposentado não tiver consciência dos seus próprios valores.

Com o desenvolvimento das ciências da saúde e o estudo das mudanças psicossociais, o aposentado sente-se liberado desses antigos conceitos, perde seus complexos e encontra condições biopsicossociais para se realizar como pessoa.³⁴

Toda troca de papéis acarreta desconforto psicológico. Quando se trata da passagem da situação de trabalho para a aposentadoria, o desconforto será proporcional à importância da mudança: quanto mais absorvente o trabalho, maior o impacto. Poucos são, realmente, os que se preparam para essa etapa da vida. No entanto, ela chega para todos, mais dia, menos dia, podendo ser esperada como algo alegre e tranquilo ou encarada como um fantasma.

Mudanças decorrentes da aposentadoria podem alterar a vida familiar, oportunizando que o indivíduo tenha mais contato com todos os integrantes da família, beneficiando ou não, de acordo com o relacionamento pessoal de cada um. Lembremos, ainda, a situação financeira, ou seja, a aposentadoria reduz, em muitos casos, a renda econômica familiar, causando, até, muitas vezes, a falta de autonomia e a incapacidade perante a família.

A situação descrita permite constatar a importância da inserção do indivíduo prestes a se aposentar e do idoso já aposentado em atividades de lazer, trabalhos voluntários, atividades físicas relacionadas à saúde, novos cursos por meio das universidades e envolvimento maior com a família, o que possibilita novos caminhos alternativos para continuar ativo na comunidade e inserido na sociedade.

3.2.2 Aspectos sociais no processo do envelhecimento

*“Na África, todo ancião que morre
É uma biblioteca que arde”.*
(AMADOU JAMPATÉ BA)

Uma das preocupações constantes das pessoas que trabalham com idosos deve ser a integração dos mesmos na família e no meio social. Um dos fatores que assustam os idosos é sentir que não têm mais o poder das coisas, o poder das

decisões, tendo que passar a obedecer aos filhos, aos netos ou às pessoas com quem convivem, ficando, assim, fora da sociedade, fora das tomadas de decisões.

O indivíduo, uma vez liberado de seus compromissos profissionais, sociais e familiares, encontra, nas atitudes de lazer, as condições necessárias para a sua recuperação fisiopsíquica, com possibilidades de vivenciar novas formas de relacionamentos sociais que o levem a se integrar em grupos diferentes daqueles de seu universo cotidiano.³⁵

A velhice, no entanto, não determina o desinteresse pela vida nem apatia que, com muita frequência, acabam se instalando após alguns anos de improdutividade. Pelo contrário, a ânsia de participação permanece sempre que o processo de isolamento social não tenha atingido, de maneira irreversível, a pessoa que envelhece. Quanto mais a pessoa idosa se sentir participante do contexto da sociedade, menos ela se constituirá em um peso para essa mesma sociedade.

Os idosos que se integrarem ao meio social, receberão sensíveis influências desse meio, também modificando suas atitudes, seu modo de pensar e de agir, passando, assim, a viver o sentido de comunidade.³⁶

Dentre os fatores do envelhecimento social, convém destacar o meio ambiente no qual vive a pessoa idosa e as degenerescências físicas que, de maneira inevitável e em caráter irreversível, invadem o organismo dos mais vividos.

A sociedade, nesse momento, ao invés de inculcar que a produtividade é a prioridade da vida humana, deveria dar oportunidade de desenvolvimento pessoal ao idoso, como forma de recompensa pelo tempo de prestação de serviços à comunidade social. A valorização da cultura e o desenvolvimento dos potenciais individuais do idoso aumentam a auto-estima e estimulam a continuidade da aprendizagem. Isto traz conseqüente renovação e aquisição de conhecimentos, o que possivelmente facilita a integração do indivíduo de terceira idade no meio social.³⁷

A alteração demográfica vem causando modificações nas relações familiares, sobretudo no que se refere à convivência entre diferentes gerações, trazendo a possibilidade de a criança de hoje conhecer e conviver com 3 ou 4 figuras adultas, além dos pais: os avós e, muitas vezes, os bisavós.³⁸

O contato do idoso com outras pessoas, especialmente com os jovens e com os próprios netos, permite que os jovens percebam no idoso/avô um apreço pela vida, um orgulho de ele poder estar ativo, disposto, participando da sociedade.

Essa percepção da vida poderá influenciar positivamente a idade adulta do próprio ser que convive com o indivíduo idoso.

O bem-estar geral dos idosos depende das oportunidades, das atividades, do tempo de lazer e labor produtivo: oportunidades para fazer, realizar, sentir o sucesso e dar uma contribuição real à sociedade como um todo.³

Muitos preconceitos existentes são gerados pelos próprios idosos que, ao entrarem no processo de envelhecimento, percebem as perdas ocasionadas pela própria idade e se acomodam.³⁹ É possível compensar a relativa rapidez com a experiência já acumulada.⁴⁰

Podemos medir melhor a qualidade e a capacidade de uma sociedade pelo respeito e cuidado dispensados a seus cidadãos mais idosos. Interessa saber até que ponto a nossa sociedade tem possibilidade de oferecer aspectos de reconhecimento do valor da totalidade da vida humana e de criar uma sociedade mais moral e justa que possua como meta final a existência do homem como um valor primeiro e único.³

O prazer de estar com outras pessoas, de estar em ambientes agradáveis, conversar, falar as suas coisas, tocar, brincar e sentir esse calor humano são aspectos da interação social e constituem um fator relevante no envolvimento com outras pessoas. Esse prazer, muitas vezes, está ficando restrito à própria família, devido à sobrevivência e a conquistas profissionais pelas quais um dia o idoso também já passou.

Quando as pessoas conseguem expressar sua utilidade por meio de qualquer atividade, efetivamente se realizam na vida. Neste campo, quando nossa sociedade segrega velhos, está cometendo um assassinato frio e calculado, pois está tirando a inspiração essencial da vida das pessoas que é a sua criatividade.⁴¹

O tratamento diferenciado ao idoso depende da cultura da sua sociedade. Em algumas culturas sociais, o idoso é cultuado e idolatrado, respeitado acima de tudo, considerado uma espécie de guru pelos mais novos; em outras, é rejeitado, excluído do meio em que vive, pois é considerado um peso para seus familiares, além de ser isolado e esquecido.

Nas sociedades primitivas, o ancião era aureolado pelo privilégio sobrenatural que lhe concedia a longevidade e, como resultado, ocupava um lugar primordial. A longevidade se vinculava à sabedoria e à experiência. Para essas sociedades profundamente religiosas, a velhice se associava ao sagrado.¹⁷

Na cultura hebraica, ser idoso também estava ligado à sabedoria, ao poder, à obediência. No livro dos números da Bíblia, é relatada a criação do Conselho de Anciãos como uma iniciativa de Deus (Número, 11,17), e, na época de Josué, os anciãos faziam parte de um conselho de sábios (Josué, 23,2).

Já os esquimós, população que vive sobre o gelo, cuja sobrevivência depende da pesca, possuem certa dificuldade em manter o indivíduo não-produtivo. Ao atingir a idade estipulada pelo grupo, a pessoa considerada velha é encostada numa parede de neve ou internada em um iglu (pequena casa feita de gelo). Antes, porém, é feito um ritual que a exclui das suas obrigações e a entrega à morte.

Na sociedade atual, ainda muito é valorizado o indivíduo novo produtivo, aquele que possui um corpo mais resistente, com maior força muscular e agilidade, disposto a abrir novos caminhos em busca de novas oportunidades e sucessos. Contudo, o fato de o idoso ser mais vagaroso não quer dizer que não seja competente, capaz de realizar as funções a ele determinadas.

3.3 Lazer e suas dimensões

*“Para o ignorante,
a velhice é o inverno da vida,
Para o sábio, é a época da colheita”.*
(TALMUD)

Para desenvolver programas e políticas de lazer, é necessário conhecer a idade atual e projetada de uma sociedade ou comunidade. É de conhecimento mundial que a expectativa de vida vem aumentando, o número de nascimentos caindo e o mundo envelhecendo. Isto implica a criação de políticas públicas de saúde, educação, habitação, vestuário, transporte e lazer, além de investimentos da iniciativa privada nestas áreas. O lazer, como todas as questões que dizem respeito à vida social da humanidade, tem antecedentes longínquos.

A busca pelo bem-estar tornou-se um fator comum entre as pessoas de diferentes idades e classes sociais. Considerando as obrigações profissionais, conjugais e sociais presentes na vida de qualquer indivíduo, a falta de tempo para o lazer e dedicação à saúde é fato, sendo a reversão dessa falta de tempo essencial para a obtenção de qualidade de vida, aliada ao bem-estar físico.

A introdução do lazer às demais atividades rotineiras pode auxiliar o indivíduo no convívio social, por proporcionar relaxamento e alívio de tensões. A inserção do lazer às demais atividades realizadas pelos idosos é uma tendência e beneficia notavelmente a vida e a saúde da humanidade.

O termo lazer (do latim *licere* – ser permitido) não é recente. Surgiu na civilização greco-romana, já então como o oposto do trabalho. O ideal do cidadão livre, tanto em Atenas como em Roma, até a consolidação do Cristianismo, era a plena expressão de si mesmo nos planos físico, artístico e intelectual.⁴³ Contudo, somente a partir dos anos de 1950, nas modernas sociedades urbano-industriais, o lazer passou a ser objeto de estudo sistemático.

O lazer é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, para divertir-se, para recrear-se e entreter-se ou, ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.⁴³

No Brasil, o estudo do lazer é questão recente e está diretamente ligada ao processo de urbanização nas grandes cidades. Nas universidades, as investigações sobre o assunto tiveram início a partir de 1970 e cresceram nos anos de 1990.⁴⁴

O lazer está intimamente ligado ao sentido de diversão e liberdade das pessoas, à sua capacidade de auto-realização e auto-expressão, ao processo de recreação e renovação, à possibilidade de escolha.⁴⁵

As sociedades, ao longo da história, têm atribuído ao trabalho o valor essencial da vida. Esse conceito é tão forte na cultura humana que a maioria das pessoas, na fase adulta, vive em função do trabalho e da família. Quando cessa o tempo de trabalho, com a chegada da aposentadoria, essas pessoas ficam perdidas, não sabendo o que fazer com o tempo disponível. Conseqüentemente, criam uma idéia de não ter mais função, de incompetência e solidão.²¹

Devido à realidade exposta, as pessoas têm valorizado mais os momentos de lazer vivenciados, procurando praticá-lo intencionalmente em seu tempo ocioso, o que demonstra que possuem conhecimento da importância do mesmo. Sendo assim, buscam atividades de lazer, sejam recreativas ou não, e, em certos casos, estão dispostas a pagar quantias altas por esses serviços.

Os profissionais em geral estão se adaptando a esse público, o qual se torna cada vez mais exigente e diversificado. Hotéis especializados em lazer, a fim de atender à

demanda das mais variadas formas, ofertam inúmeras opções em sua estrutura. Além disso, encontramos *shoppings* com programação diferenciada para o público idoso, casas noturnas, teatros, restaurantes, centros clínicos e de beleza, academias e serviços de saúde, além do marketing investido diariamente em programas de produtos voltados a esse público.

A partir das premissas apresentadas, observamos a importância do lazer para o desenvolvimento intelectual, o convívio social e o aprendizado cultural, além de que contribui para o aumento da qualidade de vida física e mental e se constitui uma redescoberta do prazer de existir para as pessoas idosas. Portanto, o lazer, além de ser um direito, é um pré-requisito fundamental para uma vida saudável. É um campo de experiências humanas privilegiadas que possibilita o exercício da relação consigo mesmo, com a cultura, com outras pessoas e com os demais seres e elementos do universo.

O idoso possui um tempo ocioso maior, devendo ocupar esse tempo da melhor maneira possível. As atividades de lazer favorecem a sociabilização e a auto-estima dessas pessoas; estimulam a criatividade, o bem-estar mental e físico. As pessoas se sentem mais confiantes e lidam melhor com situações de conflito que caracterizam essa etapa da vida.

Vale lembrar, porém, que a maioria dos idosos não conhece a importância do lazer, ou melhor, não sabe o que é lazer. Como foram educados para o trabalho, tendo sempre uma visão negativa do lazer, ao chegarem à terceira idade, ficam sem saber o que fazer e como utilizar o tempo livre e disponível de forma prazerosa.⁴⁶

Passar do tempo de trabalho para uma situação de lazer pode causar resultados significativos no humor e na saúde de um indivíduo que esteja sofrendo de *stress*. O lazer proporciona sensação de bem-estar e prazer que dura mais tempo que sua realização, pois é relaxante, mantendo a sensação agradável, mesmo após seu término e retorno ao trabalho.

Não é necessário sair do ambiente de trabalho ou da própria casa para praticar lazer. Igualmente não é preciso gastar dinheiro ou se preparar para o lazer. Este pode ser uma ação simples, desde que seja prazerosa, como um intervalo no período de trabalho para ler um bom livro, fazer uma caminhada, realizar um alongamento ou outra atividade física, assistir a um programa de televisão, conversar com colegas de maneira descontraída ou realizar qualquer outra atividade que dê prazer. Isto é muito pessoal, pois, da mesma forma que algo pode ser prazeroso para uma pessoa, pode ser entediante para outra.

O lazer pode ser definido como cultura, compreendida no seu sentido mais amplo, vivenciada (praticada ou fruída) no tempo disponível, não como contraposição do trabalho, mas em estreita relação com o mesmo e com as demais esferas de obrigação da vida social, combinando os aspectos tempo e atitude.⁴⁷

Os conteúdos culturais do lazer são divididos em cinco áreas de interesse⁴³:

- manuais – marcados pela capacidade de manipulação, seja para transformar objetos ou materiais, seja para lidar com a natureza;
- intelectuais – caracterizados pela busca de novas informações reais, objetivas e racionais;
- sociais – buscam relacionamentos e contato com outras pessoas;
- físico-esportivos – em que ocorre prevalência de movimento ou exercício físico;
- artísticos – marcados pelas diferentes manifestações artísticas, baseadas no imaginário, nas emoções e nos sentimentos.

Acrescentamos a esses cinco conteúdos mais um: o turístico, caracterizado pela quebra da rotina, pela busca de novas paisagens e de novos conhecimentos.⁴²

Independente do tipo de lazer, o importante é que seja praticado e inserido na sociedade e que, ao final da atividade, o idoso se sinta satisfeito por ter buscado uma atividade prazerosa, por iniciativa própria, seja um passeio, a prática de algum esporte, um momento agradável com a família ou, simplesmente, uma boa noite de sono. O importante é que provoque sensação de bem-estar.

O ideal é encontrar um equilíbrio entre a realização das atividades pessoais e familiares, de auto-cuidado e autonomia e a realização das atividades de lazer, cada qual em seu devido tempo, sem que uma tenha de ser sacrificada em benefício da outra.

É fato que o lazer beneficia a saúde física e psíquica, tornando o indivíduo que pratica atividades de lazer menos vulnerável a doenças provocadas pelo cansaço, tanto do corpo como da mente. Com a inserção de lazer na programação de atividades diárias do indivíduo, certamente os dias terão saldo positivo.

O lazer pode ser motivado ou estimulado por ânsias de experiências, por espírito de aventura, por desejo ou necessidade psicológica de repouso e por situações variadas, decorrentes da estrutura pessoal dos indivíduos e/ ou da integração social deles.⁷

Nessa etapa da vida, portanto, torna-se imprescindível o estímulo para a prática de

algum tipo de entretenimento como meio para melhor qualificar o prazer de viver. O lazer permite a interação com outras pessoas, promovendo o crescimento social, ampliando o círculo de relações, formando novas amizades e desenvolvendo um espírito comunitário. A sociabilização e o convívio com outros são essenciais nessa fase da vida, ajudando a aliviar o sentimento de solidão e de ansiedade. As novas amizades e os estímulos das amizades desempenham papel importante, pois oferecem a oportunidade de interagir com outros, convertendo-se em fonte de apoio.

Os relacionamentos sociais são importantes para o bem-estar físico e mental na velhice e, embora a solidão se torne uma ocorrência mais possível nessa idade, podemos envelhecer sem solidão nem isolamento. Amigos, parentes e vizinhos são importantes na prevenção da solidão e do isolamento, como também as iniciativas de se prevenir e de se cuidar por meio de hábitos alimentares, psicológicos e sociais saudáveis.²⁰ Diante do exposto, reconhecemos a importância das atividades de lazer que, além de possibilitarem o desenvolvimento pessoal e social, satisfazem as aspirações dos praticantes.

O lazer deve atender as pessoas no seu todo; deve preencher os interesses artísticos, os intelectuais, os físicos, os naturais, os turísticos e os sociais.⁴⁸

Partindo da premissa de que o lazer deve ter uma ampla abrangência e atender a todas as necessidades das pessoas, é relevante que as mesmas, em seu tempo livre, pratiquem atividades que abranjam o exercício do corpo, da imaginação, do raciocínio, da habilidade manual e do contato com outros costumes e o relacionamento social, quando, onde, com quem e da maneira que melhor lhes convier.⁴⁹

Os centros de convivência e os clubes de terceira idade que proliferam em todo o Brasil são iniciativas louváveis como opção de lazer para os idosos. Porém, existem riscos na formação e no funcionamento desses grupos que, se não forem bem organizados e trabalhados, podem contribuir para a segregação do idoso. Simplesmente oferecer baile, café e circo não condiz com o verdadeiro envolvimento social e inserção do idoso na sociedade.

As atividades de lazer exercitam o corpo e a mente, a integração social e o equilíbrio psíquico; são uma forma de recuperar o tempo, um esforço para manter o equilíbrio e a vontade de viver; e ajudam a descobrir novas formas vivenciais, distraindo a mente, compartilhando interesses e educando a solidariedade como valor mais importante do enriquecimento do ser.

Ter prazer em fazer o que faz e, principalmente, em ser o que é, torna o indivíduo mais sereno e de fácil convivência com outras pessoas. Estar rodeado por

peças queridas e semelhantes ajuda muito. Porém, é praticamente impossível escolher com quem conviver, principalmente na família e no trabalho. Portanto, para que as relações interpessoais sejam favoráveis ao próprio bem-estar, é preciso que sejam trabalhados os ambientes de convívio. Se, no trabalho, o ambiente, os companheiros de trabalho e as atividades exercidas causam *stress*, o indivíduo deve procurar exercer atividades extras que proporcionem sensação de bem-estar, para que todo o conjunto negativo não prejudique seu potencial. Isto serve, também, para o relacionamento familiar.

O bem-estar pode ser obtido com atividades de lazer, as quais causam sensações agradáveis. A disposição para executar funções está inteiramente ligada à sensação de bem-estar. Com bom humor e disposição, tornam-se mais fáceis o trabalho, a capacidade de criação e os relacionamentos interpessoais.

O lazer é o estado de espírito em que o ser humano instintivamente se coloca, em seu tempo livre, em busca do lúdico, entendido como diversão, alegria ou entretenimento.⁵⁰ O lazer faz-se fundamental neste aspecto. Paralelo a outras inúmeras atitudes, contribui para a qualidade de vida, causa bem-estar e está relacionado a praticamente todas as ações responsáveis pela qualidade de vida.

O lazer também se caracteriza pela realização de atividades discricionais (de livre arbítrio) que se efetivam nesse tempo livre. Essas atividades, dentre as quais se destaca o turismo, são vistas como um fim em si mesmas, despertando no indivíduo sentimentos de bem-estar e satisfação.⁵¹ Desta forma, o lazer associado ao estilo de vida afirma-se como uma alternativa na busca por qualidade de vida.

Atividades de lazer oportunizam a ampliação da consciência individual e social, bem como o aguçamento da sensibilidade com relação às manifestações culturais, ao desenvolvimento da criatividade e à estimulação de sentimentos de solidariedade e a práticas de cooperação entre os grupos e pessoas para o lazer, como possibilidade de um processo educacional de crescimento humano, aproximando gerações e facilitando oportunidades de surgimento de talentos.

Por livre escolha no lazer, entendemos a existência de um tempo precioso que permita exercitar com mais criatividade as alternativas de ação ou participação.¹⁹ No lazer, ocorre o princípio da busca do prazer, do bem-estar, do relaxar. Portanto, a busca nos remete a uma ação preventiva, o que resulta em qualidade de vida.

As experiências de lazer proporcionam oportunidades para que seja levada uma vida equilibrada, auxiliando cada pessoa a atingir o potencial que possui e, com isso, ampliar a satisfação de viver.⁵⁴

Considerando que o lazer consiste em atividades exercidas por vontade própria e que, por mais simples que sejam, são sempre prazerosas, podemos afirmar que contribui diretamente com a qualidade de vida.

A procura pelo lazer tem aumentado gradativamente, sendo que o crescimento deste mercado se deve a diversos fatores: ao aumento da renda, o que permite que as pessoas invistam em viagens; à busca por novas emoções; à necessidade de descanso, de dedicação de algum tempo aos familiares e amigos; e, principalmente à busca pela sensação de bem-estar.

3.3.1 Lazer e relacionamento familiar

*“Eu voltei, agora pra ficar, porque aqui, aqui é o meu lugar
Eu voltei pras coisas que eu deixei, eu voltei”.*
(ROBERTO CARLOS)

O crescimento da população considerada idosa tem levado a sociedade a refletir significativamente sobre o envelhecimento e seus segmentos, bem como sobre questões voltadas a intervenções que colaborem com a qualidade de vida do idoso de hoje.

E a família? Qual a importância da família na vida do idoso? As relações familiares estão sofrendo transformações que atingem todos os membros da sociedade devido a mudanças progressivas ocorridas na mesma.

Para manter-se viva neste contexto de inovações, marcado pelos avanços tecnológicos, pela modernização, industrialização, urbanização e mudanças sociais, a instituição familiar passou por grandes transformações.

A família deixou de ser protetora e solidária para voltar-se ao individualismo, que leva cada um de seus membros a procurar seu espaço no mundo competitivo de hoje. Os laços familiares que uniam os membros de uma família estão, atualmente, relegados aos laços sanguíneos e aos conflitos constantes. Frente a este novo contexto familiar, o idoso se vê na situação de ter que se adaptar a uma situação que, para ele, muitas vezes é incompreensível.

Neste novo sistema familiar, o idoso perde seu espaço e sua dignidade. O idoso requer atenção especial, não devendo permanecer por muito tempo só, o que poderá levá-lo à solidão e à carência.

A expectativa da família em relação ao seu idoso é a de que ele seja “um bom velhinho”, equilibrado e efetivamente satisfeito com a vida. No entanto, esse equilíbrio é rompido quando se instaura a doença e a deterioração psíquica.⁵³

Entender o processo de envelhecimento é importante para determinar a etiologia associada aos processos degenerativos dessa fase. Pesquisas diárias demonstram que o ser humano tem buscado diversos caminhos – anti-radicais livres, pílulas e mais pílulas, cirurgias e tratamentos – tudo na tentativa de retardar o envelhecimento ou envelhecer com mais jovialidade.

Conseqüentemente, devido às medidas preventivas adotadas pelos órgãos governamentais e não-governamentais, além da busca pessoal de cada sujeito, a população aumentou a sua expectativa de vida em mais de 20 anos.

Existem diferentes formas de envelhecimento, de acordo com uma variação individual. A chegada tão temível da velhice, da idade madura, pode transcorrer de maneira harmoniosa ou de maneira negativa e desastrosa.

Hábitos negativos, como o tabagismo, o álcool, a alimentação incorreta e o sedentarismo, contribuem para a aceleração do envelhecimento e sem qualidade de vida. O sedentarismo não é um apanágio somente da população idosa e aposentada do Brasil, mas um mal que atinge toda a população em geral.

Desde o início da civilização, o homem sempre esteve ligado ao lúdico como necessidade de sobrevivência, de superar-se a si próprio e de provar sua resistência, habilidade e conhecimento. As atividades lúdicas podem ser vistas como uma fonte de estímulo para o resgate do desenvolvimento social do indivíduo que se encontra aposentado.

O homem nunca perde o desejo de recrear-se, e sua manifestação o acompanha durante toda sua vida, devendo encontrar na brincadeira, no jogo, dentre outras atividades, uma ferramenta de vida, de comunicação, de encontro com seus semelhantes e consigo mesmo.

Para o idoso, sentir-se envolvido e querido pela família possibilita novas atividades, amenizando a solidão diária da síndrome do ninho vazio, que se agrava, principalmente, quando uma das partes já se encontra sem o cônjuge para partilhar os momentos diários. Seria utopia, mas real, ver o idoso visto como o principal

membro da comunidade familiar, pois ele representa uma história de vida, a história daquela família, como se codificasse um gene, a biografia.

A riqueza cultural que a família pode resgatar com a convivência e valorização da pessoa idosa no âmbito familiar contribui para manter viva e presente a memória daqueles que vieram primeiro.

Poucas são as pessoas que aproveitam os momentos de encontros familiares e usufruem as histórias e recordações passadas, revividas pelos avós, tios ou membros mais vividos da família.

O estudo que realizamos em 2002, com professores aposentados de Educação Física – mencionado na Introdução –, descreve algumas das razões desse envolvimento familiar nos seus momentos de lazer, conforme Quadro 01.

Quadro 01: Motivos do envolvimento familiar nos momentos de lazer

| PONTOS POSITIVOS | PONTOS NEGATIVOS |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> * “São pessoas importantes para mim.” * “Gosto de estar com eles; temos harmonia.” * “É um hábito; desde que eles nasceram é prazeroso.” * “A família é a parte mais importante da minha vida; sem eles não existe prazer.” * “Para manter a instituição familiar sempre unida”. * “Todo ser humano deve educar-se para ter momentos de lazer.” * “Nos conhecermos e nos divertimos mais.” * “Porque eles também gostam.” * “É o maior tesouro que a gente tem.” * “Porque o lazer propicia a união familiar.” * “Somos uma família unida.” | <ul style="list-style-type: none"> * “Onde freqüento é só para minha idade.” * “Já morreram.” * “Cada um tem o seu estilo de vida”. * “Todos moram longe.” * “Não possuem hábito e gosto de ficar sozinha.” * “Os filhos possuem seus interesses individuais.” * “Eles não me acompanham.” * “Sempre viajo sozinha ou em grupos da minha idade.” * “Por motivos de saúde, eles não me acompanham.” * “Eles não gostam.” |

Fonte: Brandão (2002)

O prazer de estar com outras pessoas, de estar em ambientes agradáveis, de conversar, de trocar idéias, de brincar, de distrair-se, enfim, a presença do calor humano solidifica o resgate social do aposentado, tornando-se um fator muito importante no envolvimento com outras pessoas e com a própria sociedade.

O bem-estar geral dos aposentados depende das oportunidades, das atividades, do tempo de lazer e trabalho produtivo: oportunidades para fazer, para realizar, para sentir o sucesso e dar uma contribuição real à sociedade como um todo.³⁹

Por fim, é fundamental envelhecer mantendo todas as funções físicas e psicológicas ativas, bom humor e pensamentos positivos, envolvimento com amigos e familiares, e disposição, ainda, para percorrer novos caminhos. Decorrente do estilo de vida adotado, o *stress* é geralmente resultado da forma como são enfrentadas as adversidades do dia-a-dia e as situações que surgem inesperadamente, considerando que cada indivíduo possui um ritmo biológico, diferenciado que é o seu estilo de vida.

3.4 Considerações sobre qualidade de vida no processo do envelhecimento

*“Quando eu, maratonista de 69 anos,
Passo correndo pelas ruas de Nova York,
Eles dizem: ‘Let’s go mamma! Go’
No Brasil, ouço: ‘Velha maluca!’”*
(ADELAIDE MENDONÇA DIAS COELHO)

É comum nos depararmos, em nosso país, com queixas de ceticismo e desesperança, quando acompanhamos ou cuidamos de pessoas idosas, que lamuriam a falta de perspectiva dessa etapa da vida e fazem comentários saudosos da sua juventude, da falta de motivação para continuar a vida, de mágoas pela falta do que fazer, sem papel para cumprir.

Em contrapartida, observamos idosos com muita alegria e cheios de energia para essa nova etapa da vida. É possível perceber um comportamento positivo no processo do envelhecimento diante das questões envolvidas. Mesmo em situações adversas, encontramos idosos que são verdadeiros livros de auto-ajuda, sendo que a tristeza não faz parte do seu vocabulário.

Tal contraste pode ser atribuído ao estilo de vida escolhido e praticado durante toda a vida. Esse estilo de vida resulta na qualidade de vida escolhida pelo ser humano para registrar a sua passagem neste planeta. Se o entendimento de velhice for positivo e realista, o sujeito poderá rever seus objetivos, aceitar mudanças, inclusive as corporais, prevenir doenças, modificar o estilo de vida,

estabelecer novas metas e, assim, contribuir sobremaneira para o aumento da qualidade de vida nessa e em outras fases da vida.

Notamos que a qualidade de vida é um objetivo da humanidade. As pessoas sempre estão procurando uma vida melhor, poder proporcionar alegrias à família, viver de forma magnífica, com qualidade e coisas simples. A busca pela qualidade de vida é uma jornada em que a sociedade se insere, disposta a lutar sem medir esforços para alcançar o êxito.

É importante que todo indivíduo se prepare para desfrutar melhor o tempo na velhice. Preparar-se para a aposentadoria é, antes de mais nada, aceitar que, após a vida de trabalho obrigatório, abre-se a perspectiva de uma nova adolescência, uma segunda possibilidade de optar por um futuro de duas ou três décadas de existência saudável, em que é possível planejar até mesmo um novo trabalho, estabelecer um novo modelo de vida familiar (não importa se, para alguns, esse novo modelo signifique apenas o divórcio e o casamento com uma pessoa mais jovem) e, sobretudo, ter mais tempo para jogar fora, do jeito que quiser.⁴²

A expressão qualidade de vida está em voga, muito tendo sido discutido sobre ela. Porém, em primeiro lugar, há que ser feita a distinção entre qualidade de vida, num sentido geral, e qualidade de vida relacionada à saúde.

Referente ao sentido geral, temos a expressão qualidade de vida como pessoa aparentemente saudável e com certo grau de satisfação com a vida nos vários aspectos que a integram, como relação com os outros, relação consigo, moradia, transporte, segurança, lazer, alimentação, dentre outros.

É correto afirmar que o conceito de qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida de cada um, sendo definida como a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano.⁵⁴

Consideramos a qualidade de vida um nível de satisfação pessoal, o qual é atingido com base em percepções particulares de bem-estar. Por sua vez, bem-estar consiste em “sentimentos gerais sobre a saúde, satisfação com a vida e distância entre as expectativas idealizadas e a realidade da vida”.⁵³

A qualidade de vida pode ser definida como um conjunto de realizações que, somadas, resultam na sensação de realização pessoal. Qualidade de vida é bem-estar pleno, ou seja, o perfeito exercício de suas capacidades intelectuais, sociais, culturais,

orgânicas, espirituais e políticas.⁵⁵

A qualidade de vida, na velhice, tem sido, muitas vezes, associada a questões de dependência-autonomia.⁵⁶ As dependências observadas nos idosos resultam tanto de alterações biológicas (deficiências ou incapacidade), como de mudanças nas exigências sociais (desvantagens) e, freqüentemente, as últimas parecem determinar as primeiras. São três os tipos de dependência:⁵⁷

- Estruturada, em que o significado do valor do ser humano é determinado, em primeiro lugar, pela participação no processo produtivo (na velhice, salienta-se a dependência gerada pela perda do emprego);
- Física, incapacidade funcional individual para realizar atividades de vida diária; e
- Comportamental, com freqüência antecedida pela dependência física, é socialmente induzida. Independentemente do nível de competência do idoso, o meio espera incompetência.

Parece, então, que a longevidade guarda graus de dependência em relação à qualidade de vida das pessoas. A qualidade de vida é conceituada como uma percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.¹⁸

O estilo de vida inclui hábitos e comportamentos auto-determinados, adquiridos social ou culturalmente, de modo individual ou em grupos.⁵⁸ A qualidade de vida está diretamente ligada às condições de vida e ao estilo de vida.

Estariam incluídos, nesse contexto, alguns hábitos, como tabagismo, alcoolismo, preferências alimentares e opção pelo lazer sedentário, dentre tantos outros. Em resumo, quando se trata de estilo de vida, há a pressuposição de que o indivíduo tem controle sobre suas ações, que podem ser prejudiciais ou benéficas à saúde.⁵⁸

Além do estilo de vida, alguns itens ligados às condições de vida, como o acesso aos sistemas de saúde e à escolaridade, a exposição aos riscos ocupacionais e ambientais e as oportunidades de trabalho, também influenciam o *modus vivendi* de uma sociedade.⁵⁸

De uma forma geral, o estilo de vida envolve algumas variantes que são definidas de indivíduo para indivíduo. Cada ser humano constrói o seu estilo de vida adequando às suas necessidades, aos seus hábitos alimentares, hábitos de saúde,

princípios familiares e convívio social, assim como as adversidades do dia-a-dia, encarando a vida de forma segura e respeitável.

O envelhecimento (amadurecimento) é um condicionante da mudança, exigindo de cada um a segurança e a maturidade para enfrentar e aceitar as modificações que estão ocorrendo.¹⁹

O estilo de vida representa o conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes, os valores e as oportunidades das pessoas, podendo mudar ao longo dos anos, se elas conscientemente enxergarem algum valor nos comportamentos que devam incluir ou excluir, assim como se considerarem capazes de mudá-los.⁵⁴

Para uma grande parte das pessoas, o estilo de vida representa o elemento mais importante para a saúde e o bem-estar e toda a ação que proporcione ao indivíduo condições para melhor visualizar o reconhecimento da necessidade de mudanças de comportamentos.⁵⁴

A falta de diversão, de prazer, de relaxamento e de sensações boas em geral provoca *stress*, doença que tem presença marcante na sociedade atual. O *stress* não distingue idade, profissão, classe social, sexo, cor ou credo. Simplesmente invade a vida de qualquer indivíduo que permita a sua entrada; basta descuidar-se que o cansaço, o nervosismo, a aflição, a angústia, a indisposição e a falta de capacidade de raciocínio rápido podem surgir de repente. O *stress* é como uma bomba que está dentro de qualquer pessoa prestes a explodir.

Refletindo sobre os problemas de saúde e redução de potencial causados por variáveis, o lazer é considerado um fator benéfico para a saúde e para o rendimento dos profissionais em geral.

Nas atividades de lazer visando à qualidade de vida reside a possibilidade de adesão a um novo estilo de vida. É na subjetividade de cada um que habita a adoção de um novo estilo de vida ao longo do tempo, característica essencial para conseguir vida de qualidade.

Considerando que o lazer consiste em atividades exercidas por vontade própria e que, por mais simples que sejam, são sempre prazerosas, podemos afirmar que o mesmo contribui diretamente com a qualidade de vida.

Qualidade de vida é a soma de vários fatores, ou seja, de saúde física e psicológica, de satisfação com a vida, de auto-estima e de aceitação; é respeitar a individualidade de cada um, sem nada impor que vá contra as expectativas das pessoas de mais idade. Nessa fase da vida, as pessoas são mais exigentes com as outras e consigo

mesmas, querendo fazer o que realmente lhes dê satisfação, e não o que lhes é imposto. Apesar das adversidades, consideramos que as condições para as pessoas idosas têm melhorado, sendo possível chegar aos 60 anos ou mais com disposição e saúde.

4 METODOLOGIA

4.1 Delineamento do estudo

Realizamos um estudo quali-quantitativo, em nível exploratório-descritivo, transversal, com o objetivo de diagnosticar a importância atribuída ao lazer, como fator de qualidade de vida no processo de envelhecimento, pelos idosos ativos acima de 60 anos do Médio Vale do Itajaí, SC, Brasil.

Para análise e interpretação dos dados coletados, adotamos uma combinação dos enfoques quantitativo e qualitativo. O objetivo foi conhecer não apenas a frequência dos fenômenos, mas, principalmente, como estes ocorrem e quais as razões que os explicam.⁵⁹ A pesquisa descritiva tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população e o estabelecimento das relações entre as variáveis.⁵⁹

4.2 Definição da amostra

A amostra se caracterizou, no estudo, a partir de uma população de idosos ativos acima de 60 anos, moradores no Médio Vale do Itajaí, Santa Catarina, Brasil.

Calculamos o número proporcional de participantes para compor tamanho da amostra por meio da planilha do Excel, a partir da população de idosos acima de 60 anos ativos e que residem no Médio Vale do Itajaí, SC, composto por 14 cidades, totalizando 43.781 idosos. Desta forma, obtivemos que, para um intervalo de confiança de 97,5%, a amostra deveria ser de 1.300 idosos, de ambos os gêneros.

Dividimos a amostra proporcionalmente pelas cidades envolvidas no estudo, conforme mostra a Tabela 01.

Na realidade, os participantes finais foram aleatoriamente conseguidos, apesar da intencionalidade de um número em cada realidade, pois foram sendo acrescentados pela acessibilidade em termos de estarem comparecendo às reuniões a que podiam comparecer.

Para a localização dos idosos nos municípios, primeiramente fizemos contato com a Divisão de Conselhos das prefeituras dos municípios do Médio Vale do Itajaí (Apêndice A).

Tabela 01: Cidades do Médio Vale do Itajaí, SC, população geral e idosa do município e amostra por município

| Cidade | População Geral do Município | População Idosa do Município | Amostra por Município |
|--------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| Apiúna | 8.925 | 726 | 35 |
| Ascurra | 7.330 | 662 | 35 |
| Benedito Novo | 9.423 | 1.034 | 35 |
| Blumenau | 287.350 | 19.353 | 530 |
| Botuverá | 3.603 | 406 | 35 |
| Brusque | 85.218 | 6.249 | 171 |
| Doutor Pedrinho | 3.125 | 374 | 35 |
| Gaspar | 51.955 | 3.220 | 90 |
| Guabiruba | 14.552 | 1.061 | 35 |
| Indaial | 45.343 | 3.194 | 88 |
| Pomerode | 23.849 | 2.402 | 66 |
| Rio dos Cedros | 9.091 | 1.193 | 35 |
| Rodeio | 10.898 | 1.170 | 35 |
| Timbó | 32.207 | 2.737 | 75 |
| Total Geral | 592.869 | 43.781 | 1.300 |

Para obtenção dos nomes dos presidentes das associações de moradores, dos clubes de mães, dos clubes voluntariados, dos postos de saúde, dos grupos de igrejas e de demais informações que nos direcionassem ao público a ser pesquisado. Após identificação dos locais dos encontros dos idosos, aleatoriamente convidava-os para participação da pesquisa com uma breve explicação e orientação da pesquisa. Em algumas cidades foi necessário retornar algumas vezes, na tentativa de completar o número de idosos para compor a amostra.

Outros locais de investigação foram as Instituições de Ensino Superior, localizadas nas cidades de *Blumenau* – Universidade Regional de Blumenau (FURB), Instituto de Ensino Superior (IBES) e Centro Universitário Leonardo Da Vinci (ASSELVI); de *Brusque* – Centro Universitário de Brusque (UNIFEBE)); de

Indaial – ASSELVI; e de *Gaspar* – FURB. Igualmente fizemos contato com as Coordenações Regionais de Educação e com as Secretarias Municipais da Educação a fim de obter endereços dos professores aposentados com idade superior a 60 anos e informações sobre os mesmos.

4.3 Critérios de inclusão

Fizeram parte desta pesquisa indivíduos socialmente ativos, de ambos os gêneros, totalizando 793 do gênero feminino e 507 do gênero masculino com idade igual ou superior a 60 anos, moradores dos 14 municípios que compõem o Médio Vale do Itajaí-SC. Nesta pesquisa, foi considerado ativo o idoso que tem participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não somente aquele fisicamente ativo ou que faz parte da força de trabalho. Este entendimento é aplicado tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais.¹⁸

Envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, de participação e de segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que ficam mais velhas.¹⁸

O termo “envelhecimento ativo” foi adotado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), no final dos anos de 1990, numa tentativa de transmitir uma mensagem mais abrangente do que “envelhecimento saudável” e de reconhecer, além dos cuidados com a saúde, outros fatores que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem.¹⁶

4.4 Critérios de exclusão

Indivíduos idosos acamados, sem participação ativa na sociedade. Indivíduos com doenças neurológicas ou degenerativas graves. Indivíduos institucionalizados em casas asilares e casas de repouso.

4.5 Instrumentos de coleta de dados

Para a coleta de dados, utilizamos dois instrumentos: um questionário sociodemográfico (Apêndice C) e o instrumento **WHOQOL-Bref** (Apêndice D) e

WHOQOL-OLD (Apêndice E), sendo que a resposta recebida pelos idosos participantes da pesquisa foi registrada por escrito pela pesquisadora.

Para testar os instrumentos de coleta de dados, realizamos, na cidade de Itajaí, Santa Catarina, um estudo-piloto, com dez idosos para resguardar os idosos da Região do Médio Vale do Itajaí nesta etapa da pesquisa.

Considerando que a população-alvo era socialmente ativa e com a intenção de obter dados para a caracterização do perfil sociodemográfico da amostra, o questionário foi composto com 29 questões, distribuídas em cinco unidades: parte sociodemográfica, com 5 itens; aposentadoria; com seis itens; e lazer e estilo de vida, com 17 itens. Para o preenchimento do WHOQOL-Bref (Quadro 02), solicitamos que o idoso tivesse em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações, tomando como referência as duas últimas semanas.

Quadro 02: Domínios e facetas do WHOQOL-Bref

Domínio Físico

Dor e desconforto
Energia e fadiga
Sono e repouso
Mobilidade
Atividades da vida cotidiana
Dependência de medicação ou de tratamentos
Capacidade de trabalho

Domínio Psicológico

Sentimentos positivos
Pensar, aprender, memória e concentração
Auto-estima
Imagem corporal e aparência
Sentimentos negativos
Espiritualidade/religião/crenças pessoais

Relações Sociais

Relações pessoais
Suporte (apoio) social
Atividade sexual

Meio Ambiente

Segurança física e proteção
Ambiente no lar
Recursos financeiros
Cuidados sociais e de saúde: disponibilidade e qualidade
Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades
Participação e oportunidades de recreação/lazer
Ambiente físico (poluição/ruído/trânsito/clima)
Transporte

Fonte: Fleck et al. (2000)

Quanto ao instrumento WHOQOL-OLD (Quadro 03), este é um módulo específico de aferição de qualidade de vida de idosos da Organização Mundial de Saúde. Este instrumento foi desenvolvido e validado na versão em português no Brasil.⁶⁰ O questionário é composto por 24 itens, divididos em seis facetas: funcionamento dos sentidos; autonomia; atividades passadas, presentes e futuras; participação social; morte e morrer; e intimidade. Todas as questões do instrumento WHOQOL-OLD têm o objetivo de verificar a qualidade de vida dos idosos do Médio Vale do Itajaí, SC.

Quadro 03: Domínios do questionário WHOQOL-OLD

| DOMÍNIOS | NÚMERO DAS QUESTÕES |
|--|---------------------|
| Domínio 1 - Funcionamento do sensório | 1, 2, 10 e 20 |
| Domínio 2 – Autonomia | 3, 4, 5 e 11 |
| Domínio 3 - Atividades passadas, presentes e futuras | 12, 13, 15 e 19 |
| Domínio 4 - Participação social | 14, 16, 17 e 18 |
| Domínio 5 - Morte e morrer | 6, 7, 8 e 9 |
| Domínio 6 – Intimidade | 21, 22, 23 e 24 |

Fonte: WHOQOL-OLD.

Com base estatística, procuramos, por meio do questionário sociodemográfico, caracterizar o conceito de lazer na visão dos idosos (questão 12); identificar o significado atribuído pelos idosos às atividades de lazer (questões 13, 23 e 24); identificar as atividades que fazem parte do lazer dos idosos com base nos seis conteúdos culturais do lazer (questões 14, 20, 21 e 22); obter informações sobre qual a atividade de lazer gostaria de praticar (questões 15 e 16); investigar a participação da família dos idosos no lazer (questões 17, 25 e 28); diagnosticar as atividades de lazer oferecidas aos idosos no município catarinense em que residem (questões 18 e 32); identificar as barreiras para a prática de lazer na visão dos idosos (questão 19).

4.6 Estatística

Tabulamos os dados obtidos por meio do questionário sociodemográfico utilizando o software Excel, os organizamos e apresentamos em figuras, tabelas e

quadros de frequência e percentual e, posteriormente, os descrevemos e interpretamos. Os dados coletados com o WHOQOL-OLD E WHOQOL-Bref foram analisados por meio da estatística descritiva e inferencial, utilizando-se, para isso, o pacote estatístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) para ambiente Windows, versão 13.0.

A análise e a interpretação dos dados permitiram responder às dúvidas e aos questionamentos da pesquisa, bem como responder aos objetivos da mesma e estabelecer uma comparação entre a fundamentação teórica e a pesquisa de campo.

4.7 Ética

Este estudo foi guiado eticamente pela Resolução nº 196/96, que apresenta as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Durante o processo, obedecemos aos referenciais básicos da bioética no que diz respeito à autonomia, não-maleficência, beneficência e justiça, visando assegurar com isso os direitos e deveres do pesquisador e dos sujeitos pesquisados.³²

O projeto desta pesquisa foi submetido à Comissão Científica do Instituto de Gerontologia e Geriatria (IGG), da Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), e ao Comitê de Ética em Pesquisa (protocolo de aprovação XXXXX, em anexo), da mesma universidade, para a qualificação e aprovação. Após esses procedimentos, iniciamos a coleta de dados.

Explicamos ao voluntário os objetivos deste estudo, sendo solicitada a sua participação, a qual só foi efetivada após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice B). Emitimos esse termo em duas vias, sendo que uma foi entregue para cada sujeito da pesquisa e a outra permaneceu com a pesquisadora. Além desses procedimentos, garantimos a confidencialidade e o anonimato, não permitindo que a identificação dos sujeitos por meio dos dados coletados.

5 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo, fazemos a análise e a interpretação dos resultados obtidos com esta pesquisa, realizada com o objetivo geral de diagnosticar a importância atribuída ao lazer como fator de qualidade de vida no processo de envelhecimento, pelos idosos ativos acima de 60 anos do Médio Vale do Itajaí, SC, Brasil.

Os resultados foram analisados de acordo com os objetivos específicos que nortearam este trabalho, seguindo os tópicos abaixo relacionados:

- ⇒ Caracterizar o conceito de lazer dos idosos (questão 12).
- ⇒ Identificar o significado atribuído pelos idosos às atividades de lazer (questões 13, 23 e 24).
- ⇒ Identificar, com base nos seis conteúdos culturais do lazer, as atividades que fazem parte do lazer dos idosos (questões 14, 20, 21 e 22).
- ⇒ Identificar a atividade de lazer que os idosos gostariam de praticar (questões 15 e 16).
- ⇒ Investigar a participação da família dos idosos no lazer praticado por eles (questões 17, 25 e 28).
- ⇒ Diagnosticar as atividades de lazer oferecidas aos idosos do Médio Vale do Itajaí onde residem (questões 18 e 32).
- ⇒ Identificar, na visão dos idosos, as barreiras para a prática de lazer (questão 19).
- ⇒ Verificar a qualidade de vida dos idosos pesquisados do Médio Vale do Itajaí (WHOQOL-OLD e WHOQOL-BREF).

A seguir, apresentamos os dados relativos ao perfil sociodemográfico da amostra, extraídos das questões de número 1 a 11 do questionário.

5.1 Perfil sociodemográfico dos estudados

Os dados analisados e interpretados nesta seção sobre a situação sociodemográfica dos idosos participantes desta pesquisa se referem aos aspectos: gênero, idade, estado civil, moradia, faixa salarial, grau de escolaridade e informações relacionadas à aposentadoria, conforme apresentamos, respectivamente, nas figuras de 2 a 16.

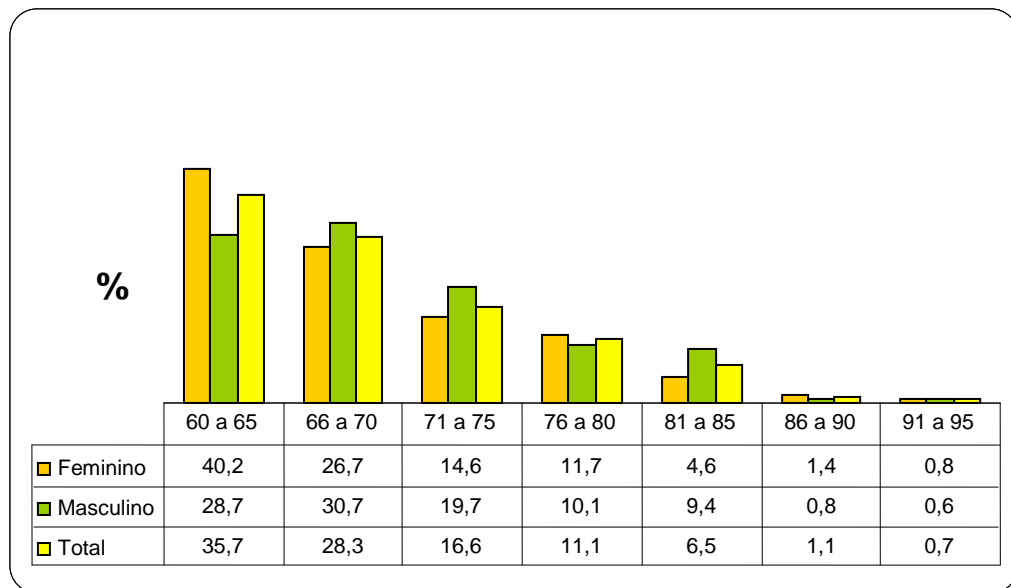


Figura 2: Gênero e idade dos idosos envolvidos na pesquisa

Conforme expõe a Figura 2, 1.300 idosos das 14 cidades do Médio Vale do Itajaí, em Santa Catarina, que participaram deste estudo, apresentam idade entre 60 e 95 anos, tendo uma média de 68,9 anos e desvio padrão de 6,7 anos. Desses idosos, 64% têm idade inferior a 70 anos. A composição da amostra apresentou uma diferença significativa entre as freqüências de distribuição do gênero, uma vez que 88,7% dos participantes eram do sexo feminino e apenas 11,3% do sexo masculino. Em relação ao maior percentual feminino, justifica-se justamente pelo fato de a mulher buscar melhor aproveitamento desse tempo livre do compromisso familiar e de trabalho, participando de festas, de reuniões e de trabalhos voluntários.

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) comprovam que, em média, as mulheres vivem oito anos a mais que os homens e que, em 2000, para cada 100 mulheres idosas, havia 81,6 homens idosos.²

O aumento da população mundial supera as expectativas no que tange à longevidade. Em 1950, o número de centenários no mundo chegava a 24.000; hoje, em 2009, ultrapassa 269.000; e a projeção para 2050 é de 3,8 milhões de centenários.²

A relação entre gênero e envelhecimento baseia-se nas mudanças sociais ocorridas ao longo do tempo e nos acontecimentos ligados ao ciclo de vida. A maior longevidade feminina implica transformações nas várias esferas da vida social, uma vez que o significado social da idade está profundamente vinculado ao gênero.

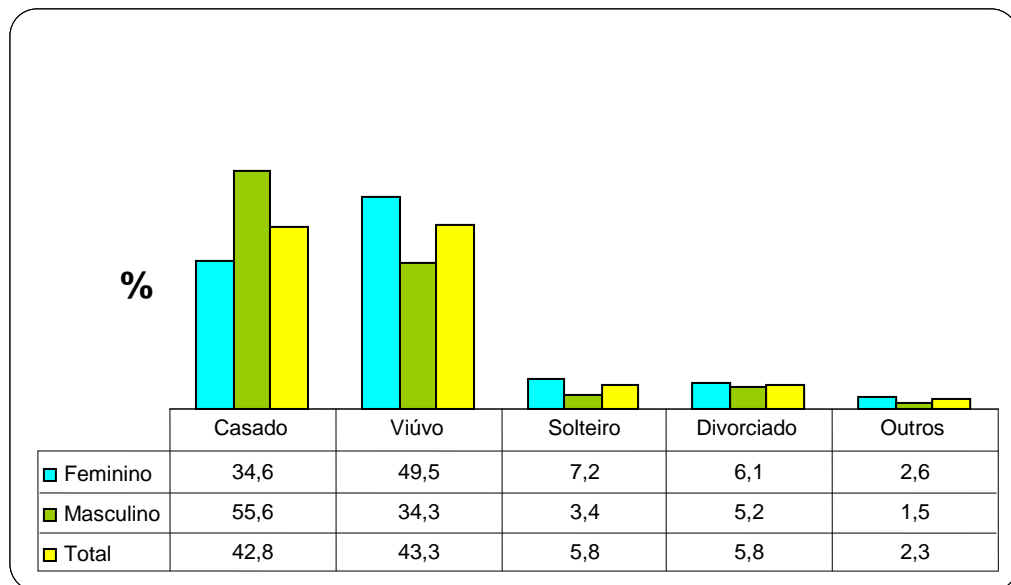


Figura 3: Gênero e estado civil dos idosos envolvidos na pesquisa

Conforme mostra a figura 3, há predominância de idosos casados: 42,8%. Os idosos solteiros somam 5,8% e os divorciados também somam 5,8%. Observamos um elevado percentual de casados nessa etapa da vida.

As pessoas casadas têm menos deficiências ou problemas crônicos que limitam suas atividades em geral.⁶¹ De acordo com o censo brasileiro de 2000, houve aumento significativo de casais que continuavam se unindo, tanto no civil quanto no religioso, ainda representando metade do total da população brasileira.²

Os casais mais velhos são tão ou mais felizes do que os mais jovens. Isso pode acontecer, em parte, por eles trabalharem menos e terem menos responsabilidades parentais.⁶²

No campo afetivo, o número de brasileiros que se casam com 65 anos ou mais aumentou 70% em menos de uma década. Passou de 13.000, em 1998, para mais de 22.000, em 2006.⁷⁵

Quanto ao percentual de idosos viúvos participantes desta pesquisa, significativamente é de 43,3%, sendo que as mulheres (49,5%) são a maioria. No caso da mulher que se dedicou apenas ao lar, também há um ciclo se completando: os filhos já estão criados, casados ou fora do ambiente familiar, ocorrendo o sentimento de que sua vida perdeu o sentido.

Um estudo envolvendo senhoras viúvas revelou que aquelas que estavam mais integradas na participação em grupos experimentavam menos tensão e se

adaptavam melhor que as não-integradas. Estas também eram mais propensas a buscar novas fontes de apoio.⁶³

A viuvez é uma experiência que traz muita tensão e pode resultar traumática para aquele que sobrevive. Acontecem mudanças no estilo de vida e muda, também, a natureza das relações sociais.¹⁷

Após a perda do companheiro, “as mulheres têm maior capacidade de formar laços, de curtir afetos, de se reunir em grupo. São mais solidárias e mais cúmplices entre si.”⁶⁴

Além disso, depois de anos e anos de convivência com o cônjuge, quando ocorre a viuvez, a mulher enfrenta não só o problema de ordem psicológica, mas também o de ordem financeira.

O enfrentamento da viuvez afeta mais algumas mulheres que outras e depende, também, dos papéis sociais que ela exerceu ao longo da vida.⁶⁵

Outra curiosidade é que, na fala dos idosos, a segunda união não é considerada casamento, e sim um novo parceiro ou companheiro, principalmente para as mulheres. A imagem e o respeito ao primeiro casamento ainda perpetuam.

As mulheres geralmente são capazes de lidar com suas necessidades domésticas e podem relutar em abrir mão da pensão dos sobreviventes ou da liberdade de viverem sozinhas ou de enfrentarem a perspectiva de cuidar de um marido enfermo, talvez pela segunda vez.⁶¹

Além disso, como os viúvos ou separados se recasam com maior frequência que as mulheres nas mesmas condições, cresce significativamente a diferenciação dos arranjos familiares ou domiciliares em função do gênero e da idade do responsável.²

Quanto à nupcialidade legal, as taxas observadas para os homens são, sistematicamente, maiores que as das mulheres: entre os indivíduos de 60 anos ou mais, as taxas são de 3,3%, para os homens, e de 0,8%, para as mulheres, ou seja, os homens idosos casam-se mais que as mulheres da mesma faixa etária.²

Sobre convívio familiar (moradia), a figura 4 permite observar que 30,7% dos idosos residem atualmente com um filho(a)/nora ou genro e 37,1%, com o cônjuge. Destacamos que os homens, com 49,5%, permanecem casados e morando atualmente com o cônjuge.

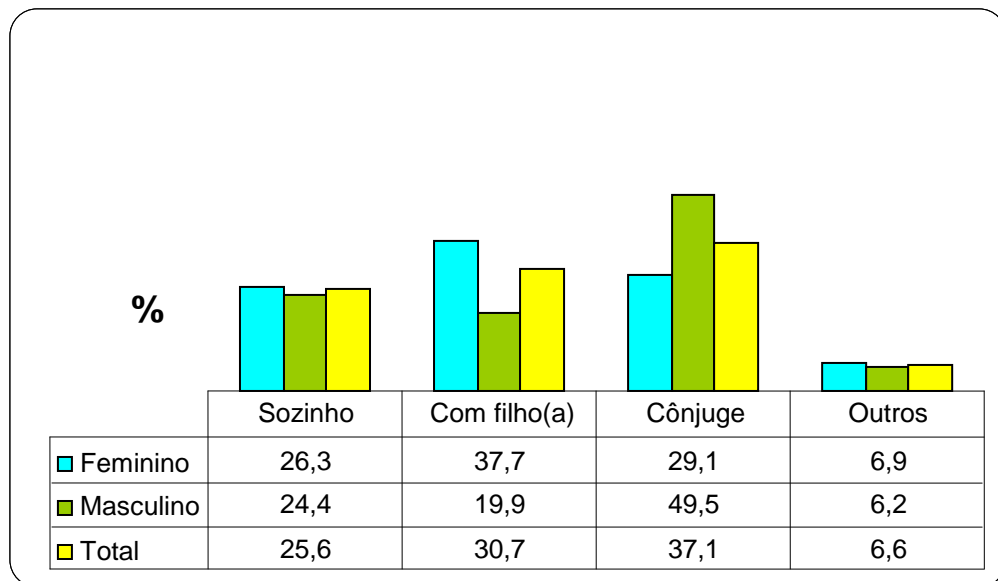


Figura 4: Gênero e moradia dos idosos envolvidos na pesquisa

Viúvos idosos são quatro vezes mais propensos ao segundo casamento do que viúvas idosas, em parte porque o número de mulheres disponíveis é muito maior do que o de homens disponíveis. A necessidade da intimidade também pode ser um fator a ser considerado.⁶¹

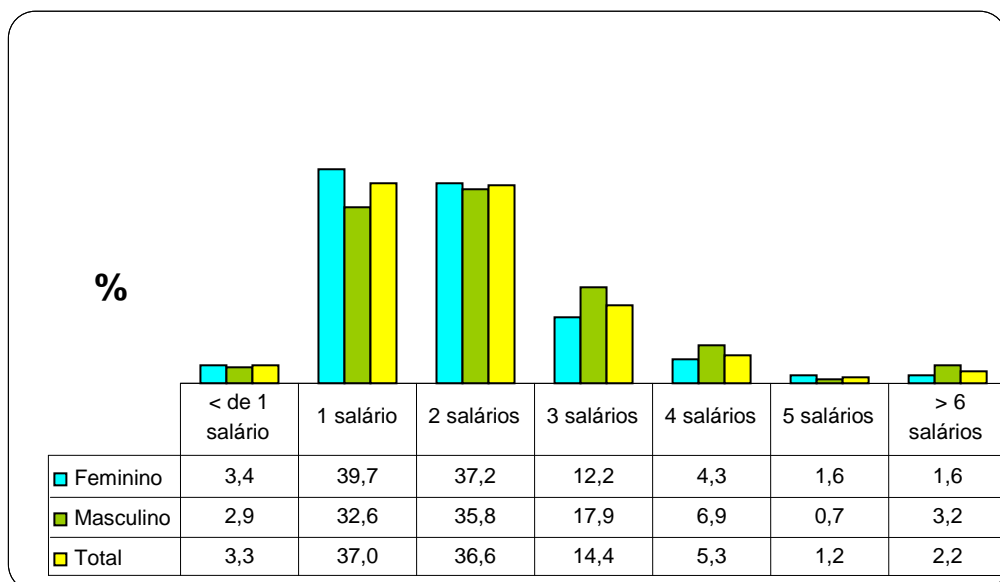


Figura 5: Gênero e faixa salarial dos idosos pesquisados

Na figura 5, referente à faixa salarial dos idosos, os dados apresentam que, para entre 37% e 36,6% dos idosos pesquisados, a faixa salarial oscila entre um e dois salários mínimos, fazendo parte dessa estatística as pensões e invalidez. A grande realidade atual do nosso país é um número elevado de idosos responsáveis

pelo sustento da família, agregando netos, filhos/filhas e noras/genros que convivem na mesma casa.²

Numa análise por gênero, é perceptível que 3,2% dos homens recebem acima de seis salários mínimos, contra 1,6% das mulheres.

No Brasil, 27% dos idosos são responsáveis por mais de 90% do rendimento familiar e, nos municípios com até 20 mil habitantes, essa contribuição é significativa. Nesses municípios, 35% das pessoas com 60 anos ou mais de idade se responsabilizam por 30 a 50% do rendimento familiar.

Essa participação dos idosos pode ser explicada pelo fato de, em 2000, no Brasil, 66,8% das pessoas de 60 anos ou mais de idade estarem aposentadas e 11,2% serem pensionistas.

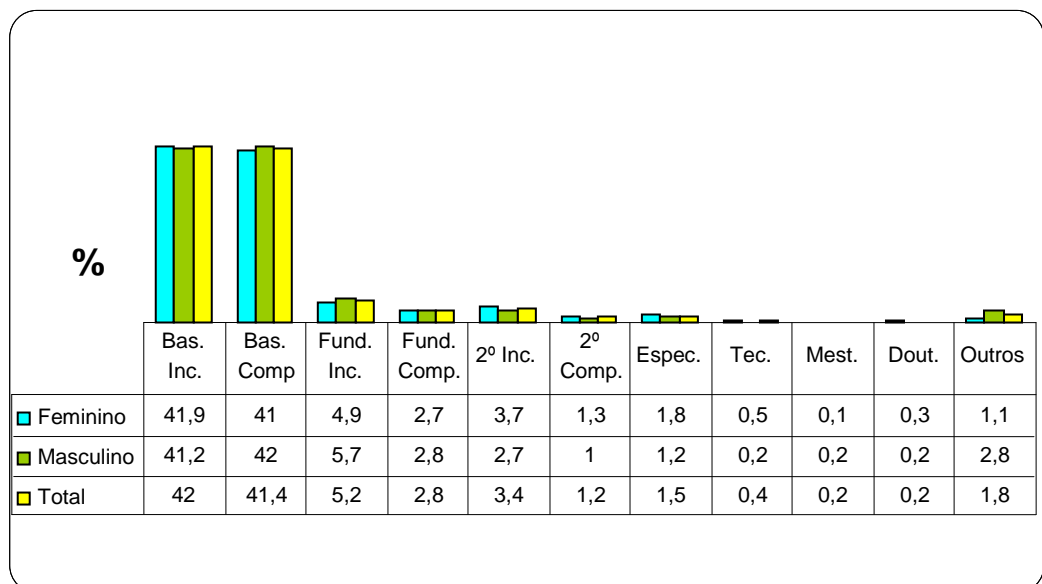


Figura 6: Gênero e grau de escolaridade

Em relação ao grau de escolaridade, consta da figura 6 que 42% dos participantes da pesquisa não completaram o ensino básico, seguidos de 41,4% que conseguiram completar este mesmo nível de ensino.

Em 1996, entre as pessoas que freqüentavam estabelecimentos de ensino superior, 55,3% eram mulheres. Esse percentual, em 2006, passou para 57,5%. Os dados apontam que os homens estão perdendo espaço no processo de escolarização, pelo menos, no que tange à taxa de escolarização superior.²

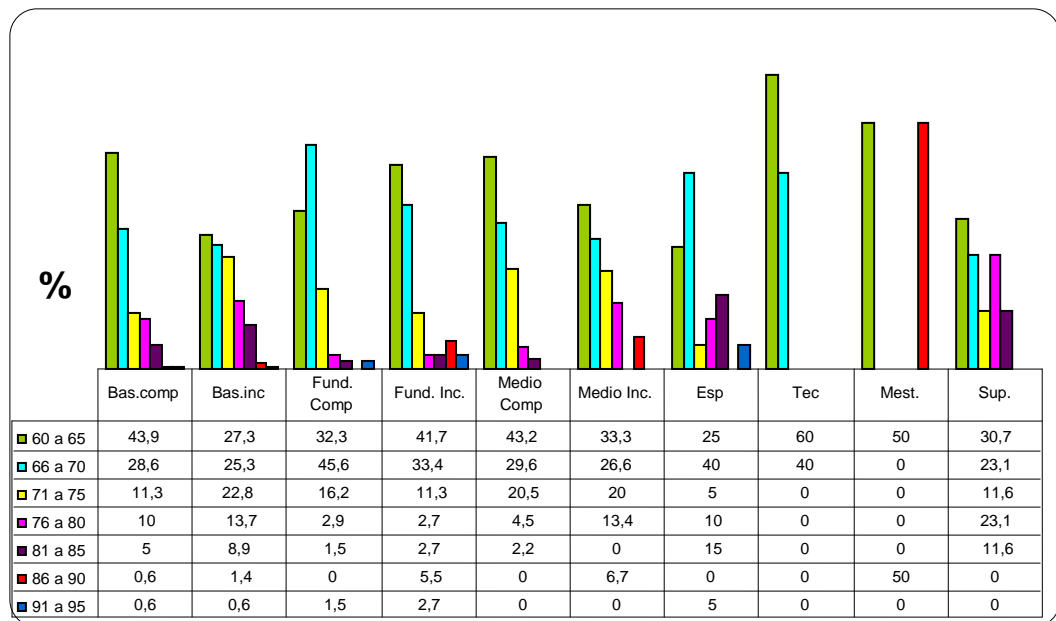


Figura 7: Idade e grau de escolaridade

Considerando os diferentes segmentos etários, observamos, por meio da figura 7, que a geração de idosos na faixa etária entre 60 e 65 anos apresenta o maior índice em todos os níveis de escolaridade. O aprender não é privilégio dos mais jovens, bem como a busca pelo aprendizado não tem hora nem idade para começar. O desejo de aprender é algo que acompanha o ser humano durante toda a sua vida. Na educação dos idosos, mesmo que tardia, o profissional que com eles trabalha busca aproveitar e aplicar a vivência e a história dos mesmos construída ao longo da vida. Idosos são agentes do seu próprio crescimento e transformação da realidade. O desafio de buscar oportunidades e conhecimentos é capaz de levá-lo a fazer história e a detectar mudanças para si e para o grupo com o qual convive.

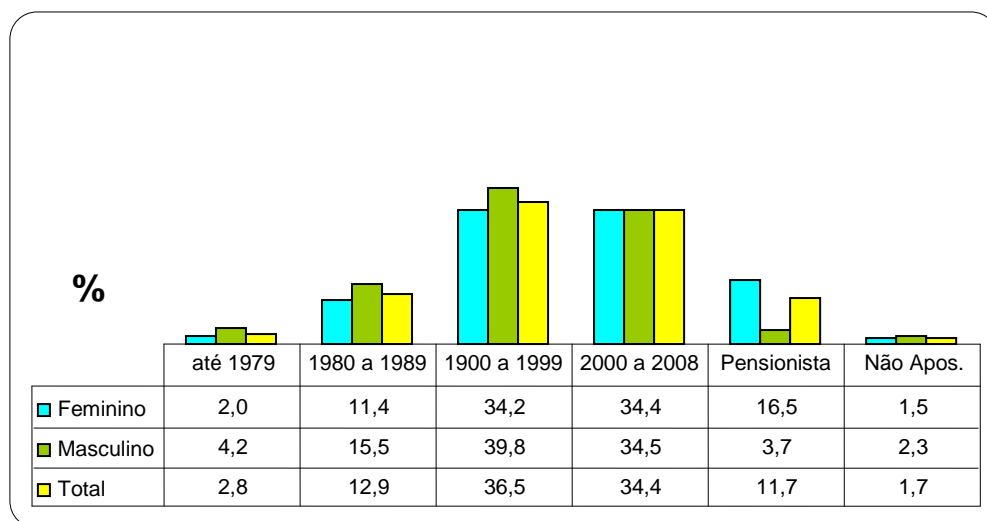


Figura 8: Ano da aposentadoria e gênero

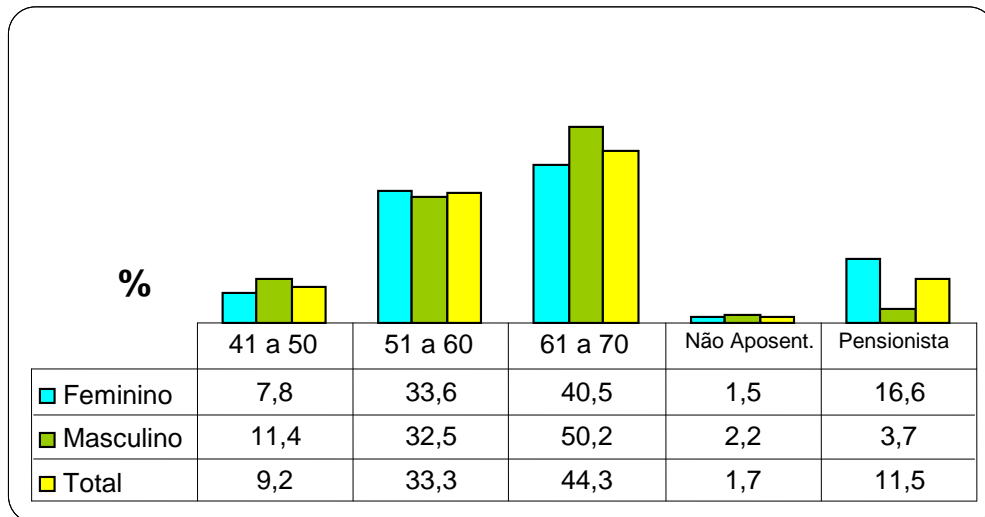


Figura 9: Gênero e idade da aposentadoria

Com relação ao ano da aposentadoria, verificamos, conforme indica a figura 8, que 39,8 dos homens efetivaram a aposentadoria entre 1900 e 1999 e que 34,4% das mulheres efetivaram a sua aposentadoria entre os anos de 2000 e 2008. No que concerne à relação entre gênero e idade na aposentadoria, constatamos, na figura 9, que a idade com que se aposentaram os idosos pesquisados oscilou entre 51 e 60 anos, com 33,3%, e entre 61 a 70 anos, com 44,3%. Para os homens, a concentração maior ocorreu de 61 a 70 anos, com 50,2%, e, para as mulheres, de 61 a 70 anos, com 40,5%.

O trabalho para o indivíduo ainda atuante na sociedade estabelece uma relação de *status* profissional, amizades influentes, poder de decisão (em alguns casos), autonomia financeira e autoconfiança, transmitindo-lhe, assim, não somente uma sensação de cidadão colaborador, como também a sensação do dever cumprido. O simples, porém digno ato de trabalhar exerce no indivíduo o poder da auto-estima, não somente perante a sociedade, mas também perante a sua família, garantindo-lhe, em muitas situações, o respeito e a liderança sobre a mesma.

A figura 10 evidencia que 65,5% das mulheres se aposentaram por vontade própria e que 83,8% dos homens também o fizeram por vontade própria.

A aposentadoria geralmente é um evento importante na vida das pessoas, ocorrendo em um ponto do ciclo de vida em que a capacidade adaptativa individual é, como resultado de dificuldades biológicas progressivas e rigidez de personalidade, limitada. Em referência aos pesquisados, isto não sucedeu, pois a aposentadoria ocorreu por vontade própria, nas mulheres, e mais ainda nos homens.

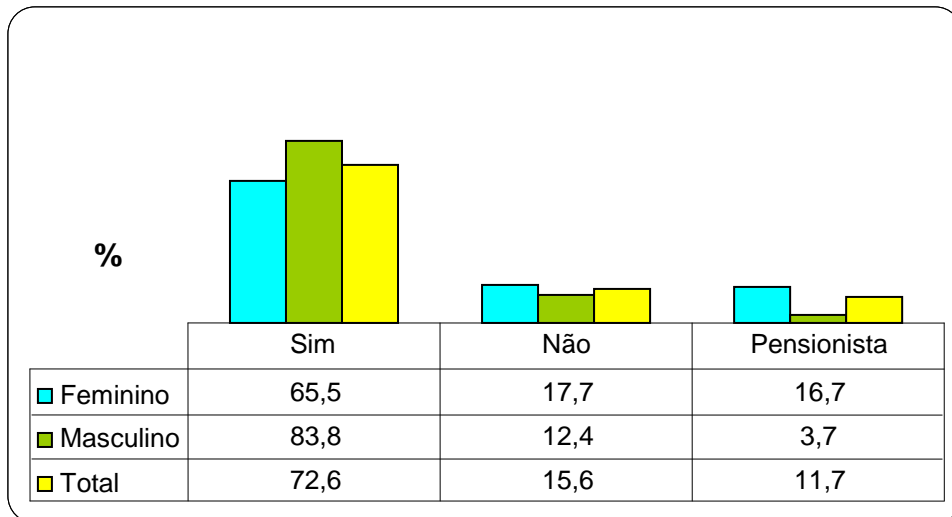


Figura 10: Aposentadoria por vontade própria e gênero

Estar aposentado não é sinal de velhice, mas um sinônimo de mudança temporal e espacial. Temos, ainda, muito tempo para fazer futuras travessias até a idade de cem anos ou mais, conforme as estatísticas atuais.³⁰

Preparar-se para a aposentadoria significa aceitar que, após uma vida de trabalho obrigatório, abre-se a perspectiva de uma nova vida, uma possibilidade de um futuro de duas ou três décadas de existência saudável, em que é possível planejar um novo estilo de vida, novas realizações e novos sonhos e, sobretudo, usufruir esse tempo livre do jeito que melhor nos convier.⁴²

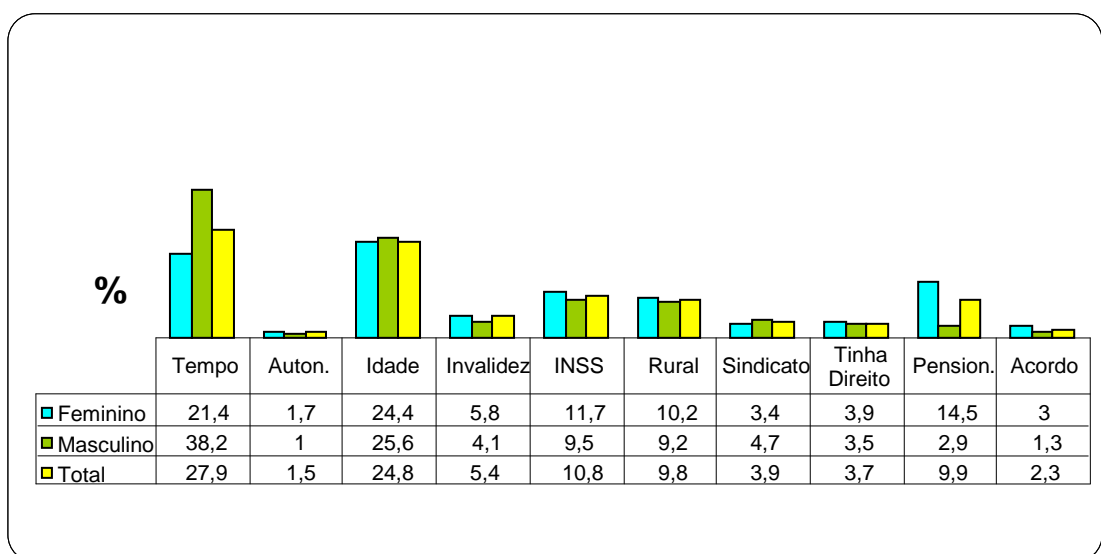


Figura 11: Justificativa pela aposentadoria

Na figura 11, temos que o fator tempo é, para 27,9% dos idosos, o maior responsável pela decisão de se aposentar, seguido pelo fator idade, apontado por 24,8% como justificativa pela aposentadoria.

Muitas pessoas aguardam ansiosamente a aposentadoria para poderem desfrutar o tempo livre. No entanto, de qualquer modo, é necessário elaborar saídas criativas para lidar com o tempo. É essencial lembrar que a criatividade não se aposenta. Neste sentido, há muitos idosos que continuam criando projetos inovadores e trabalhando intensamente. Por outro lado, fazer bom aproveitamento dessas oportunidades só depende dos idosos aceitarem o envelhecimento.

O período que antecede a aposentadoria é fundamental para o indivíduo encarar esse novo processo que terá que enfrentar na vida. Algumas empresas e instituições organizam programas de pré-aposentadoria que oferecem informações necessárias para a nova etapa a ser percorrida.

No Médio Vale do Itajaí, averiguamos, conforme expõe a figura 12, a seguir, que 83,4% das mulheres e 96,3% dos homens idosos envolvidos na pesquisa não participaram de programa algum de pré-aposentadoria, sendo que 16,6% das mulheres e 3,7% dos homens são pensionistas. As cidades envolvidas não oferecem esse acompanhamento para os funcionários no término da sua carreira.

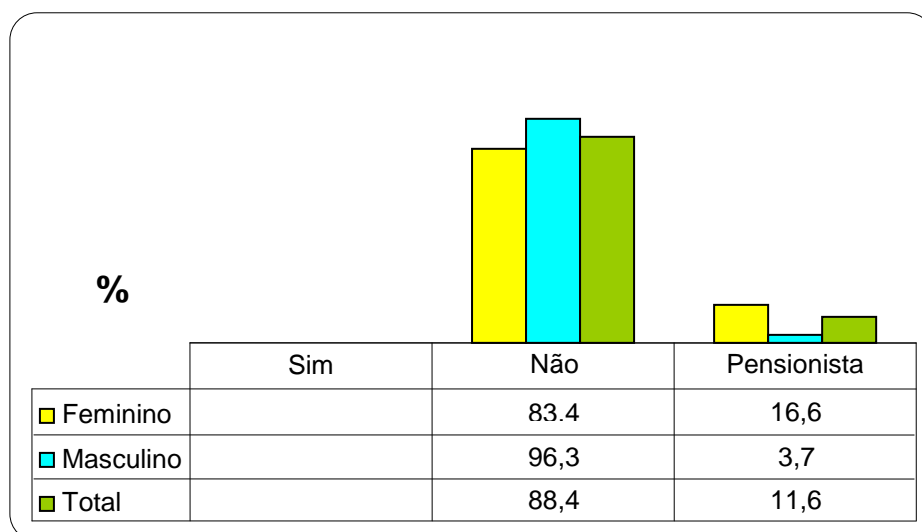


Figura 12: Participação em programa de pré-aposentadoria

O que constatamos foi que a grande maioria dos aposentados não está preparada para essa nova fase de suas vidas, o que consideramos que justifica a

implantação de um programa de pré-aposentadoria. Esse programa objetiva trabalhar a percepção do futuro aposentado no sentido de subsidiá-lo para enfrentar períodos novos, com prazer e realizações, não apenas num momento inicial ou nos primeiros tempos.⁷⁷

O programa de pré-aposentadoria prepara o futuro aposentado para enfrentar essa mudança estrutural como algo natural da evolução do ser, treina-o para se adaptar a um novo tempo e a um novo ritmo e o estimula para a perspectiva de que a aposentadoria é um futuro viável e que exige um projeto de vida.⁶

Na visão de alguns idosos, a grande vantagem da aposentadoria é ter autonomia para programar o seu tempo livre e suas atividades, buscando explorar novas possibilidades ou resgatar as antigas.

O fim do trabalho profissional de vinte, vinte e cinco e, até mesmo, de trinta anos, leva o aposentado a passar um momento delicado e de grande transformação, assemelhando-se à metamorfose de uma borboleta, quando deixa o seu velho casulo ou, melhor, troca o seu velho casulo por uma vida colorida, livre e cheia de novas circunstâncias, o que favorece novas conquistas, novas amizades, novas descobertas e, até, novos amores.

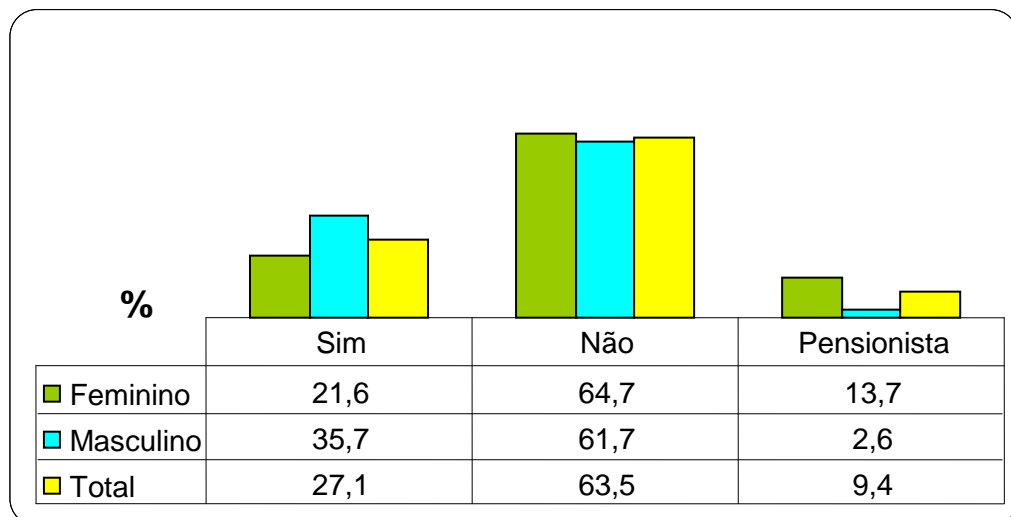


Figura 13: Continuou trabalhando após aposentadoria?

Averiguar se os idosos, após a sua aposentadoria, continuaram trabalhando foi outra questão-alvo desta pesquisa. A figura 13 permite constatar que 61,7% dos homens e 64,7% das mulheres encerraram realmente a sua carreira após a

aposentadoria. Porém, 35,7% dos homens ainda continuam trabalhando após a aposentadoria adquirida. Cabe esclarecer que não entraram nesta estatística os pensionistas.

De acordo com o que podemos observar na figura 14, o trabalho após a aposentadoria, para 30,3% não ultrapassou o prazo entre um e dois anos. No que concerne aos idosos que se encontravam atuantes até o momento em que coletamos os dados, constatamos que apenas 3,1% estavam nessa situação.

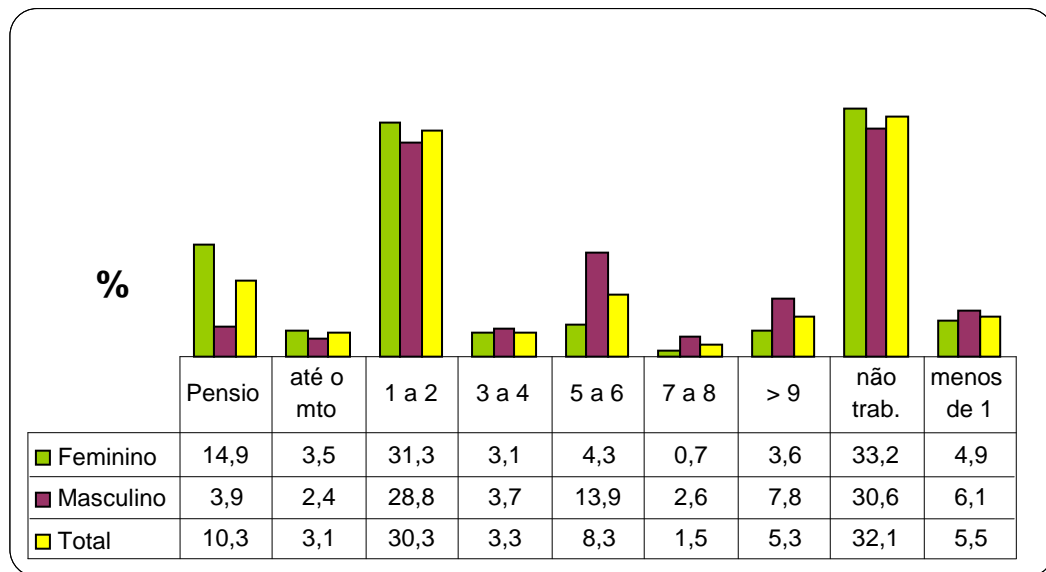


Figura 14: Durante quanto tempo?

A partir do momento em que o indivíduo não tem medo do futuro, de novos desafios, pode dedicar mais tempo aos pensamentos e, conseqüentemente, encontrar meios mais criativos de viver, satisfazendo os desejos esquecidos, até mesmo de continuar no mercado de trabalho ou aderir a novas profissões. Na tabela 2, podemos verificar o local de atuação profissional dos idosos após a aposentadoria.

Conforme expõem os resultados contidos na tabela 02, dos idosos envolvidos nesta pesquisa, 9,3% permaneceram no mesmo serviço; 7,8%, na roça/campo/jardim; 6,8% são autônomos; e 5,3%, na escola.

A auto-realização no trabalho é esperada por todos. Embora a escolha profissional seja responsabilidade de cada um, as conseqüências da decisão têm inúmeras implicações sociais.⁷⁸

Para muitos, a aposentadoria representa um novo começo para uma nova carreira profissional, uma nova oportunidade para realizar novos sonhos, ou, ao contrário, significa sonhos colocados temporariamente nas gavetas do tempo.

Tabela 02: Onde continuou trabalhando após aposentadoria?

| Local | Feminino (n)% | | Masculino (n)% | | Geral (n) % | |
|---|----------------------|-------------|-----------------------|-------------|--------------------|-------------|
| Não Trabalha | 238 | 30,4 | 137 | 27,7 | 375 | 28,8 |
| Pensionista | 48 | 6,1 | 14 | 2,7 | 62 | 4,7 |
| Ainda Trabalha | 87 | 10,9 | 16 | 3,1 | 103 | 7,9 |
| Não Respondeu | 41 | 5,1 | 43 | 8,5 | 84 | 6,5 |
| Cozinheira/Merendeira | 23 | 2,9 | - | - | 23 | 1,7 |
| Doméstica/ Serviços gerais | 28 | 3,5 | 16 | 3,1 | 44 | 3,7 |
| Na Roça/Campo/Jardim | 38 | 4,7 | 64 | 12,6 | 102 | 7,8 |
| Motorista | - | - | 32 | 6,3 | 32 | 2,6 |
| Comércio/Loja | 16 | 2,1 | 26 | 5,2 | 42 | 3,2 |
| Enfermeira particular/ Cuidadora de idosos | 7 | 0,8 | 2 | 0,3 | 9 | 0,6 |
| Costureira/ Facção/ Alfaiate | 34 | 4,4 | 2 | 0,3 | 36 | 2,7 |
| Autônomo | 52 | 6,5 | 37 | 7,3 | 89 | 6,8 |
| Escola | 56 | 7,1 | 14 | 2,7 | 70 | 5,3 |
| Farmácia/Laboratório | 5 | 0,6 | 3 | 0,5 | 8 | 0,6 |
| Posto de Gasolina | 2 | 0,2 | 18 | 3,5 | 20 | 1,5 |
| Operadora de Máquina | 15 | 1,8 | 15 | 2,9 | 30 | 2,3 |
| Marceneiro | - | - | 9 | 1,7 | 9 | 0,6 |
| Trabalho Voluntário | 35 | 4,4 | 7 | 1,5 | 42 | 3,2 |
| Sapateiro | - | - | 3 | 0,5 | 3 | 0,2 |
| Mesmo serviço | 68 | 8,5 | 49 | 9,6 | 117 | 9,3 |
| Total | 793 | 100% | 507 | 100% | 1300 | 100% |

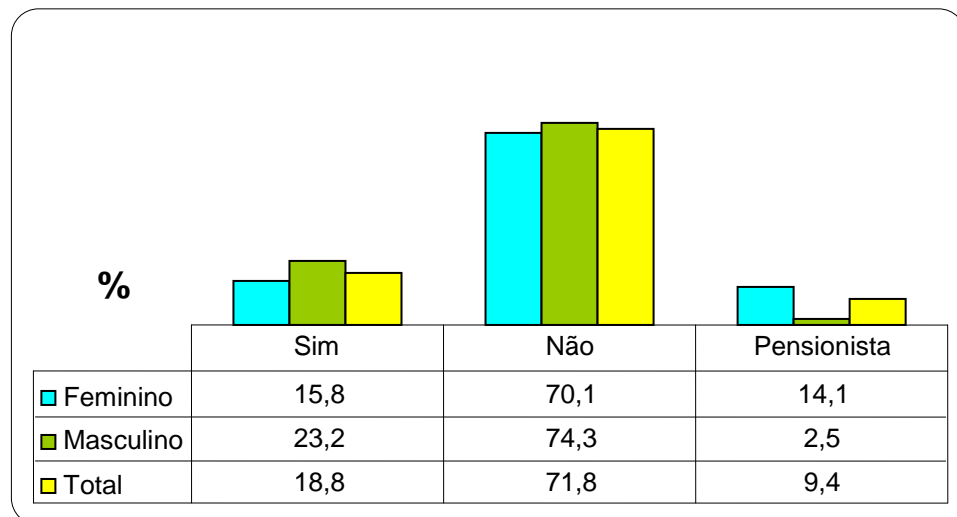


Figura 15: Atualmente trabalha?

No que concerne à atual situação profissional dos idosos aposentados, constatamos, conforme expõe a figura 15, que 18,8% desses idosos encontram-se trabalhando atualmente em várias áreas, enquanto 71,8% estão desfrutando a aposentadoria.

Os aposentados precisam encontrar alguma coisa em si mesmos que os torne únicos ou dignos de uma estima anteriormente conferida a eles por uma profissão.

Os aposentados economicamente ativos representam 21% da população com mais de 60 anos, percentual em crescimento no país. Há dez anos, eram 2,1 milhões e, hoje, são 3 milhões, havendo um crescimento de quase 50% dos trabalhadores com mais de 60 anos.²

Procurar novos sentidos e oportunidades significa muito mais do que uma atividade para preencher o tempo. Significa descobrir novos talentos, novos desejos, novos sonhos. Nessa etapa da vida, surgem oportunidades para o aposentado procurar, até mesmo, uma segunda profissão ou curtir a vida e viver momentos e situações antes impedidas de serem vivenciadas.

Verificamos, ainda, quais as novas profissões e trabalhos assumidos pelos idosos após aposentadoria, como apresenta a tabela 3.

A tabela 03 permite constatar que trabalhos em postos de gasolina, na lavoura/campo ou jardim, em marcenaria, com enfermagem (cuidador), em farmácia, tecelagem, salão de beleza, dentre outros, estão sendo realizados pelos idosos atualmente.

Nessa fase da vida surgem, igualmente, oportunidades para realizar tarefas que envolvem artes aplicadas, expressão corporal, universidades da terceira idade com atualizações constantes e, até mesmo, oportunidades para uma segunda profissão.

A profissão é uma parte integrante na vida das pessoas. Aquele que não tem oportunidade de mostrar suas habilidades profissionais não terá vivido a sensação de contribuir com a sociedade, de sentir o seu suor derramado ou de ver sua semente plantada, beneficiando muitos outros, principalmente os mais novos que seguirão o caminho trilhado antes. Ademais, o trabalho é vital na vida do ser humano. Todas as representações da aposentadoria tornam-se ainda mais intensas quando há a expectativa de uma longa sobrevivência como aposentado.⁵⁶

Tabela 03: Onde trabalha atualmente?

| Local | Feminino | | Masculino | | Geral | |
|---------------------|-----------------|----------|------------------|----------|--------------|----------|
| | (n) | % | (n) | % | (n) | % |
| Pensionista | 48 | 6,1 | 14 | 2,7 | 62 | 4,8 |
| Posto de Gasolina | 0 | 0 | 6 | 1,6 | 6 | 0,4 |
| Escola | 22 | 2,7 | 4 | 0,7 | 26 | 2 |
| Lavoura/ Campo/Roça | 64 | 8,3 | 87 | 17,4 | 151 | 11,6 |
| Marceneiro | 7 | 0,8 | 4 | 0,7 | 11 | 0,8 |
| Enfermeira | 5 | 0,6 | - | - | 5 | 0,3 |
| Facção/Tecelagem | 14 | 1,7 | 10 | 1,9 | 24 | 1,8 |
| Trabalho Voluntário | 35 | 4,4 | 14 | 2,7 | 49 | 3,7 |
| Autônomo | 19 | 2,5 | 17 | 3,3 | 36 | 2,7 |
| Farmácia | 03 | 0,3 | - | - | 3 | 0,2 |
| Loja/Comércio | 15 | 1,8 | 10 | 1,9 | 25 | 1,9 |
| Diarista/ Doméstica | 14 | 1,7 | - | - | 14 | 1,1 |
| Jardineiro | 16 | 2 | 10 | 1,9 | 26 | 2 |
| Não Trabalha | 361 | 45,7 | 277 | 54,8 | 638 | 49,1 |
| Não Respondeu | 57 | 7,4 | 33 | 6,5 | 90 | 6,9 |
| Camareira | 13 | 1,6 | - | - | 13 | 1 |
| Funcionário Público | 07 | 0,8 | 5 | 0,9 | 12 | 0,9 |
| Do lar | 82 | 10,3 | - | - | 82 | 6,8 |

| | | | | | | |
|---------------------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| Artesanato | 05 | 0,6 | 14 | 2,7 | 19 | 1,4 |
| Salão de Beleza/Barbearia | 06 | 0,7 | 2 | 0,3 | 8 | 0,6 |
| Total | 793 | 100% | 507 | 100% | 1300 | 100% |

No Brasil, 37% das pessoas acima de 60 anos ajudam financeiramente os filhos e os netos, sendo que o poder aquisitivo dos brasileiros acima de 50 anos crescerá 2,5% ao ano na próxima década.²

As expectativas apontadas são encaradas, por alguns idosos aposentados, como novos desafios, novos caminhos e novas profissões. Chama a nossa atenção esse aspecto da oportunidade: a aposentadoria como ponto de partida para o segundo trabalho ou, até mesmo, para a segunda carreira. Trabalhando com idosos, tivemos a oportunidade de aprender que é preciso ser realista. Neste sentido, esclarecemos que não se trata de injetar um falso otimismo nos idosos, pois as oportunidades aparecem, sendo preciso saber aproveitá-las. Antes de tudo, porém, é necessário rever os preconceitos em relação ao envelhecimento, aos velhos, aos idosos, à terceira idade, à melhor idade, à idade adulta. Isto porque, em qualquer um desses termos reaparece o preconceito.

Na sociedade brasileira, a aposentadoria pode ser vivenciada tanto como um prêmio quanto como um castigo, dependendo da história de vida de cada pessoa. Na tabela 04, avaliamos questões referentes aos aspectos positivos (o que melhorou) após a aposentadoria, segundo os idosos aposentados.

Tabela 04: O que melhorou após sua aposentadoria?

| Motivos | Feminino | | Masculino | | Geral | |
|---|-----------------|------|------------------|------|--------------|------|
| | (n)% | | (n) % | | (n) % | |
| Tempo para família | 37 | 4,6 | 28 | 5,5 | 65 | 5,2 |
| Tempo livre | 59 | 7,4 | 64 | 12,6 | 123 | 9,5 |
| Tempo para fazer as coisas de que gosta/coisas novas | 17 | 2,2 | 15 | 2,9 | 32 | 2,4 |
| Saúde | 49 | 6,2 | 26 | 5,1 | 75 | 5,7 |
| Situação financeira | 216 | 27,4 | 43 | 28,3 | 359 | 27,6 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| Tudo | 42 | 5,2 | 19 | 3,7 | 61 | 4,6 |
| Não precisar trabalhar | 35 | 4,4 | 25 | 4,9 | 60 | 4,6 |
| Qualidade de vida/ Estilo de vida | 56 | 7,2 | 43 | 8,4 | 99 | 7,6 |
| Nada/ Tudo igual | 14 | 1,7 | 2 | 3,9 | 34 | 2,6 |
| Passear/ Diversão | 47 | 5,9 | 37 | 7,4 | 84 | 6,4 |
| Tranqüilidade/Comodidade | 40 | 5,2 | 19 | 3,7 | 59 | 4,5 |
| Mais atividades física | 21 | 2,6 | 21 | 4,1 | 42 | 3,2 |
| Independência | 7 | 0,8 | 3 | 0,7 | 10 | 0,7 |
| Liberdade para lazer | 15 | 1,8 | 1 | 1,9 | 25 | 1,9 |
| Felicidades | 7 | 0,8 | 9 | 1,7 | 16 | 1,2 |
| Participar de grupo de idosos | 6 | 0,7 | 1 | 0,8 | 7 | 0,5 |
| Outros motivos | 16 | 2,1 | 10 | 1,9 | 26 | 2,4 |
| Pensionista | 110 | 13,8 | 14 | 2,5 | 123 | 9,4 |
| Total | 793 | 100% | 507 | 100% | 1300 | 100% |

Podemos visualizar, na tabela 04, que 27,6% dos idosos participantes da pesquisa mencionaram que houve melhora na situação financeira após a aposentadoria; que 9,5% passaram a ter mais tempo livre; e que 7,6% tiveram melhora quanto à qualidade de vida. Destacamos, também, que ambos os gêneros apontaram melhora relacionada à saúde – 5,7% – e ao tempo para família – 5,2%. Se, por um lado, a aposentadoria tem a conotação negativa de afastamento do que era feito, de isolamento social ou de inutilidade, por outro, apresenta seu lado positivo, dependendo exclusivamente do aposentado em buscar outras formas de descobrir e vivenciar situações antes nunca experimentadas.³⁰

Nessa fase da vida, o aposentado pode ter a oportunidade de vivenciar ou de realizar sonhos deixados para trás, de procurar dar sentido a essa vida e de desempenhar atividades que lhe tragam satisfação para preencher seu tempo livre, consciente do seu próprio valor. Cabe destacar que o modo de encarar a aposentadoria varia de acordo com a cultura. Para alguns idosos, se aposentar significa perder uma atividade, e não ganhar

outra. A taxa de desemprego é alta, havendo uma remuneração baixa para o aposentado e uma supervalorização dos jovens no mercado do trabalho.

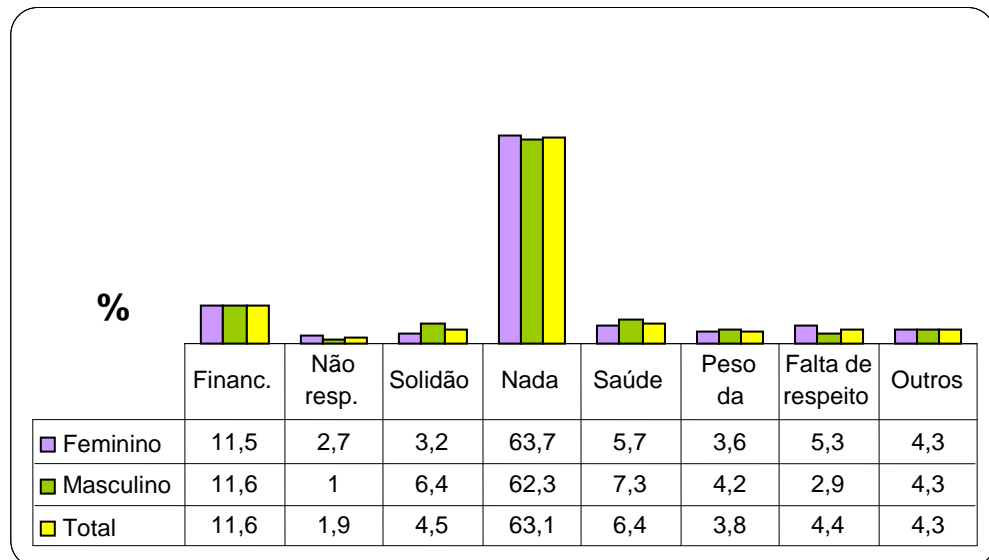


Figura 16: O que piorou após sua aposentadoria?

Na figura 16, podemos constatar que o que piorou para os idosos primeiramente foi a situação financeira, apontada por 11,6% de ambos os gêneros. Numa análise por gênero, 7,3% dos homens idosos reclamaram da saúde fragilizada; 6,4%, da solidão; e 4,2%; do peso da velhice. Quanto às mulheres idosas, 5,7% reclamaram dos percalços da saúde; 5,3%, da falta de respeito aos idosos; e 3,6%, do peso da velhice.

Alguns administradores e órgãos públicos, assim como algumas pessoas e o próprio idoso, encaram as oportunidades que aparecem como subversivas e ilusórias e algumas vagas de trabalhos, como subempregos. Nessa ideologia social, está embutida uma visão desprestigiada da pessoa envelhecida, e isso colabora de forma acentuada para que ela própria acredite que está entrando em uma fase inútil da existência, que seu período produtivo já passou.

A aposentadoria pode ser vista como uma fase da evolução do indivíduo, uma situação nova de crescimento, em que novos valores e novo dinamismo podem formar o sentido de maior plenitude e realização da pessoa.³⁹

A pessoa está apenas se aposentando, e não morta, sendo que andou acumulando sabedoria e experiência, vigor e equilíbrio, devendo servir não só a ele próprio, mas também à comunidade.⁷⁹

Procurar novos sentidos e oportunidades significa muito mais do que uma atividade para preencher o tempo. Um novo lazer ou trabalho pode ser totalmente desinteressante se o aposentado não tiver consciência dos seus próprios valores, razão pela qual é fundamental ver o envelhecimento como uma nova etapa produtiva, e não como um prenúncio da morte, do fim da linha, do fim dos sonhos e das realizações.

Os dados referentes à atual situação sociodemográfica dos idosos participantes da pesquisa podem ser sintetizados com os seguintes elementos:

- Dos 1.300 idosos das 14 cidades do Médio Vale do Itajaí envolvidos na pesquisa, 793 são do gênero feminino e 507 do gênero masculino.
- Os idosos apresentaram idade entre 60 e 95 anos, tendo uma média de 70,4 anos e desvio padrão de 7,3 anos.
- Houve predominância, entre os idosos participantes da pesquisa, de casados e dos que residem atualmente com seus parceiros e filhos.
- Financeiramente, 3,2% dos homens apresentaram uma faixa salarial superior a 6 salários mínimos; porém, a realidade da pesquisa apresenta a predominância de um salário mínimo para ambos os gêneros, totalizando 36,6%.
- Em relação ao grau de escolaridade, 42% dos idosos envolvidos na pesquisa possuem o Ensino Básico incompleto e 41,4%, o Ensino Básico completo.
- Nos anos de 1900 a 1999, houve uma concentração de idosos participantes da pesquisa que requereram a aposentadoria – 36,5% –, tendo a aposentadoria ocorrido – para 44,3% deles – entre 61 e 70 anos.
- Para 72,6% dos idosos, o processo da aposentadoria ocorreu por vontade própria, sendo mencionados o tempo (27,9%) e a idade (24,8%) como as principais causas.
- Após a aposentadoria, 63,5% dos idosos continuaram trabalhando; 30,3% trabalharam de um a dois anos. Após a aposentadoria, trabalhos como na roça/campo/jardim foram mencionados por 7,8%; como autônomos, por 6,8%; e em escola, por 5,3%. Ressaltamos que 9,3% dos idosos permaneceram no mesmo emprego. Atualmente, porém, 18,8% dos idosos permanecem trabalhando, enquanto 71,8% estão curtindo a aposentadoria.

- Para aos idosos, sobressaem como melhorias em relação à aposentadoria, ou seja, como fatores positivos: o tempo livre, para 9,5% deles; a situação financeira, para 27,6%; e a qualidade de vida, para 7,6%.

- Como fatores negativos relacionados à aposentadoria, 11,6% dos idosos reclamaram do fator financeiro; 6,4%, da fragilidade da saúde; e 4,4%, da falta de respeito em relação aos idosos.

5.2 Conceito de lazer na visão dos idosos

A prática do lazer é uma experiência pessoal que aumenta o processo de integração entre as pessoas, sejam elas jovens ou idosas, mulheres ou homens, independente do nível cultural e financeiro, e não diferencia a idade do indivíduo que a vivencia. No entanto, muitos valores deturpados e, até mesmo, preconceituosos tendem a guiar as concepções de lazer dentro da própria comunidade idosa. O lazer representa, justamente, o interesse deste estudo, no sentido de compreender, diretamente com esta população, os seus conceitos de lazer (figura 17) e a contribuição do mesmo (figura 18) para a vida dos idosos do Médio Vale do Itajaí envolvidos neste estudo.

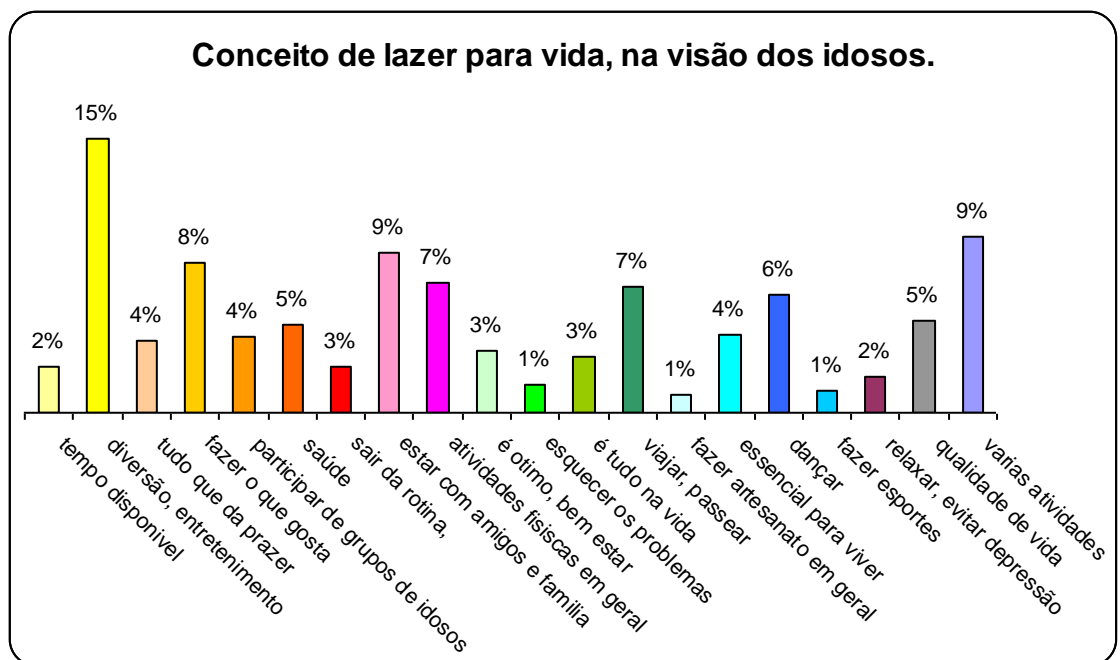


Figura 17: Conceito de lazer para vida, na visão dos idosos

A participação nos esportes, apontada por 1% dos idosos; dançar, por 6%; viajar e passear, por 7%; e atividades físicas em geral, também por 7%, são razões de bem-estar. Todavia, essa situação está associada ao lazer. Os idosos valorizam o bem-estar, sendo esse quesito imprescindível para uma vida com mais qualidade. A diversão/entretenimento (15%) é, sem dúvida, um fator preponderante para o bem-estar físico e mental, considerando que a maturidade cerceia ou limita algumas atividades, mas não impossibilita o relacionamento pessoal e social dos idosos.

Exemplo do que mencionamos no parágrafo anterior é que, dentre os conceitos de lazer apresentados pelos idosos, se encontram: estar com os amigos e familiares (9%); participar de grupos de terceira idade (4%); fazer o que gosta (8%); qualidade de vida (5%); e várias atividades (9%). Consideramos pertinente ressaltar que, para 5% dos idosos, o lazer envolve saúde, bem como é considerado essencial para viver na visão de 4% dos idosos do Médio Vale do Itajaí que participaram desta pesquisa.

O lazer é a liberação das obrigações fundamentais primárias impostas pelos demais organismos básicos da sociedade: instituição familiar, instituições sociopolíticas, socioespirituais.⁵¹

É o estado de espírito em que o indivíduo se coloca instintivamente (não deliberadamente), dentro do seu tempo livre, em busca do lúdico (diversão, alegria, entretenimento).⁶⁶ É um produto social que varia de acordo com cada momento.⁷⁶

Diversos são os conceitos de lazer, porém todos se assemelham no fator referente à liberdade de escolha das atividades de lazer. Cabe ao indivíduo identificar as sensações que busca e escolher livremente as atividades que a ele podem proporcionar essas sensações, como também escolher, além do momento, o local e as demais condições adequadas para as mesmas.

Por meio do lazer, é possível alcançar sensações positivas que proporcionam bem-estar. Consideramos lazer as atividades das mais simples às mais complexas, bem como as gratuitas e as que geram custos elevados, as que o indivíduo pratica sozinho e as que pratica acompanhado; enfim, não há regra. Há, somente, um objetivo comum: o de realizar atividades prazerosas durante o tempo livre.

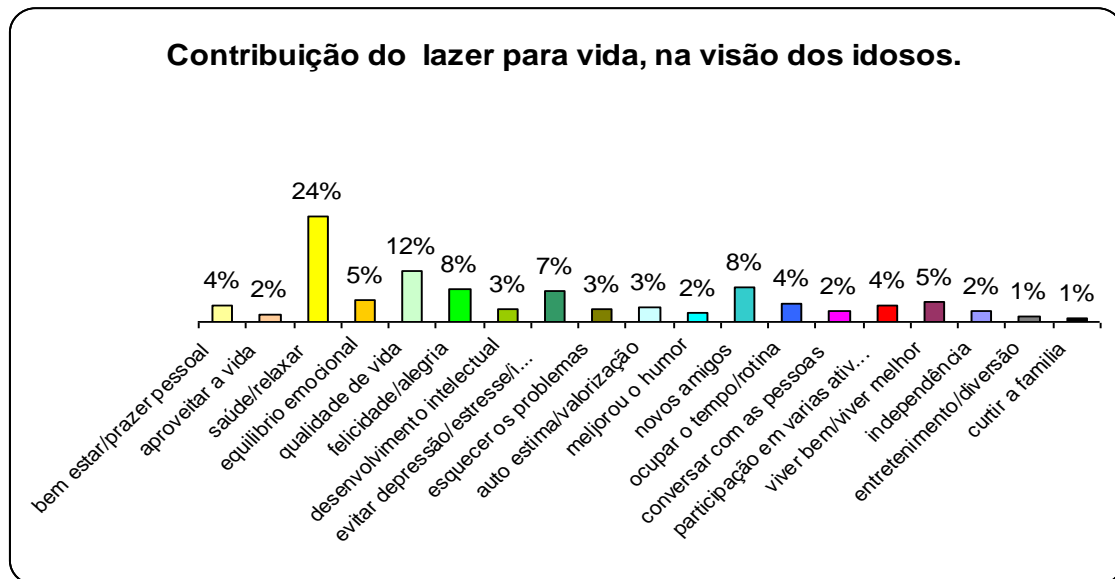


Figura 18: Contribuição do lazer para vida, na visão dos idosos

Na visão dos idosos envolvidos na pesquisa, o lazer traz benefícios psicológicos, físicos e sociais. Para 24% dos idosos do Médio Vale do Itajaí participantes da pesquisa, a contribuição da prática do lazer para a vida está diretamente relacionada à saúde e ao relaxamento; para 12%, à qualidade de vida; e para 8%, a novos amigos, conforme a figura 18.

Também na figura 18 confirma-se o lazer relacionado à qualidade de vida e saúde como fatores de bem-estar, juntamente com a convivência, fazendo com que as pessoas se desenvolvam, dinamizando suas vidas, paralelamente aos novos amigos, uma vez que aumenta, também, seu círculo de amizade, juntamente com sua expectativa de vida.

A saúde e o relaxamento são importantes, tanto na quantidade, quanto na qualidade de lazer dos idosos. Os idosos que gozam de boa saúde e não têm problemas com locomoção, depois da aposentadoria, podem ter novas oportunidades quanto ao lazer e dispor de mais tempo para seus interesses. Assim, poderão utilizar grande parte do tempo livre para usufruir o lazer.

No sentido apontado, compreendemos que a terceira idade está mudando sua imagem na sociedade atual, desmistificando a velhice como o momento de declínio na curva da vida devido ao rótulo de improdutivos e desanimados.⁸⁰

Os idosos gostam do lazer e procuram exercê-lo a seu modo, mas não se expõem a situações que os ridicularizem. Igualmente, não gostam de chamar a atenção dos outros para não serem olhados com pena e procuram não abusar dos

seus próprios limites, a fim de não se exporem a riscos mais graves que os da própria idade avançada.⁷

As pessoas podem, quanto ao lazer, fazer opções individuais, por tipos, por modos e formas com motivações internas e externas. As escolhas dependerão de cada indivíduo, das variações de suas habilidades, de suas opiniões a respeito da vida e de suas idéias de tempo livre, trabalho, diversão e recuperação de energias, em repouso, por entretenimento e por distração.⁷

Os idosos, em geral, parecem não aceitar o fato de o lazer ser um aspecto de grande importância em suas vidas e de que, quando não vivenciado, é em virtude da falta de condições e de oportunidades. No entanto, é por meio das atividades espontâneas e naturais das pessoas que podemos perceber a sua relação com o lazer e a influência que este exerce sobre a vida dos homens, em suas diversas etapas, em especial, na velhice.⁶⁷

Nessa etapa da vida – velhice – existem, devido à maior disponibilidade de tempo, grandes oportunidades para essas pessoas optarem por atividades que lhes tragam auto-realização e melhoria da qualidade de vida.

São claras a importância e a presença do lazer na vida dos idosos, tanto quanto a sua família e o seu trabalho, a sua moradia, alimentação, assistência à saúde, transporte e educação. O lazer, além de contribuir para um melhor estado de espírito dos idosos, pode amenizar os efeitos decorrentes do processo de envelhecimento.

O envelhecimento proporciona limites maiores ao indivíduo, mas isso não significa que o idoso tenha que se abster de tudo: de trabalho, de sexo, da vida social, do lazer. A adaptação frente a uma fase nova da vida é a maior dificuldade encontrada pelos idosos. Neste sentido, as atividades de lazer necessitam estar em evidência nos estudos referentes a essa faixa etária, por esta representar uma importante mudança social atual.

Sintetizando os resultados obtidos em relação ao objetivo específico de caracterizar o conceito de lazer dos idosos, relacionamos:

- O conceito de lazer dos idosos que obteve o percentual mais elevado, 15%, foi diversão e entretenimento, seguido de estar com amigos e família, 9%; de várias atividades, 9%; e de fazer o que gosta, 8%.

- Dos idosos participantes da pesquisa, apenas 5% consideram, em seu conceito de lazer, a qualidade de vida e a saúde, o que reforça que, para haver diversão e entretenimento, é preciso estar bem e contribuir com a qualidade de vida.
- A resposta de 24% dos idosos que vêem o lazer como contribuição para a saúde e relaxamento vem ao encontro do conceito de lazer dos mesmos idosos (apresentado na figura 17), completando, novamente, a idéia de saúde (apontada por 5% dos participantes da pesquisa) e de bem-estar (indicada por 3%).

5.3 Significado atribuído pelos idosos às atividades de lazer

O lazer, ao longo dos anos, tem sido considerado o tempo livre do homem, o momento em que as pessoas podem desfrutar prazeres, tranqüilidade e até descanso. Portanto, o lazer deve ser um momento em que o indivíduo se empenha em algo que escolhe que lhe dá prazer e que o modifica como pessoa.

O significado atribuído pelos idosos participantes desta pesquisa às atividades de lazer pode ser observado nas figuras 19, 20, 21, 22 e 23.

Conforme exposto na figura 19, dos idosos entrevistados, 12%, atribuem ao lazer o significado de viver melhor relacionado à longevidade; 10%, de fazer amigos e conversar; 8 %, de saúde em geral; e 7%, de passear/viajar e diversão. O lazer estimula a alegria de viver, ao mesmo tempo em que diverte e distrai. Os idosos entrevistados completam a sua qualidade de vida “espantando” o *stress* e melhorando seu humor.

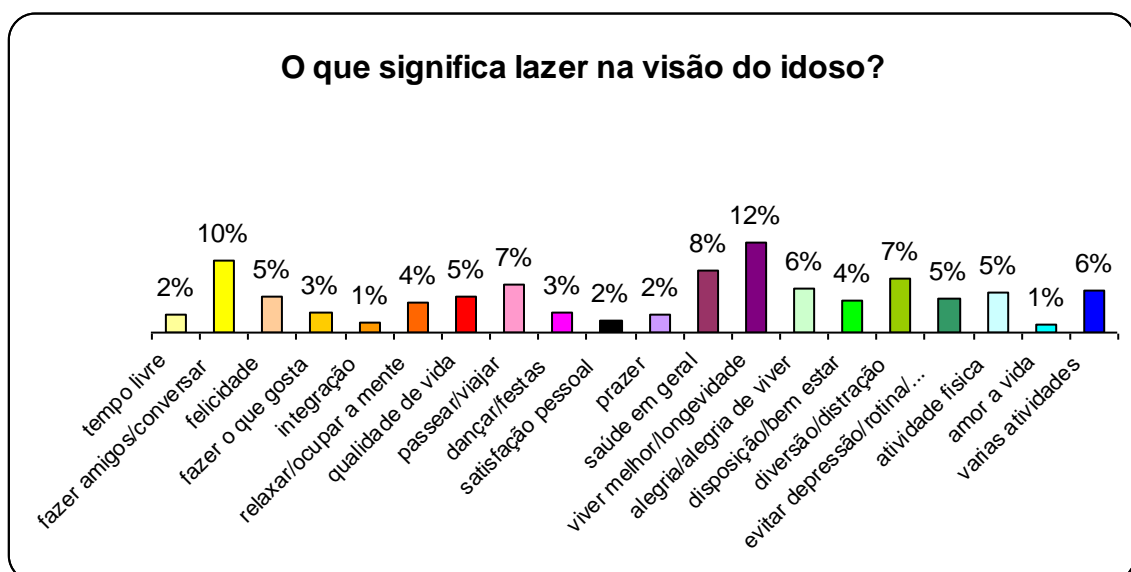


Figura 19: O que significa lazer na visão do idoso?

O lazer pode ser motivado ou estimulado por ânsias de experiências, por espírito de aventura, por desejo ou necessidade psicológica de repouso e por situações variadas, decorrentes da estrutura pessoal dos indivíduos e/ou da integração social deles.⁷

Descansar, recuperar as energias, distrair-se, entreter-se, recrear-se, enfim, o descanso e o divertimento são valores comumente mais associados ao lazer.¹³ O lazer se realiza em plenitude sempre que as pessoas se sentem bem com o relaxamento físico e psicológico que se manifesta em seu todo, quando, de fato, elas percebem as diversas sensações ou o gozo do repouso.⁷

Os prazeres podem ser encontrados em atividades variadas e transmitir significados diferenciados ao ser que deles participa, principalmente ao idoso, que vem de uma geração para quem o brincar, o não fazer nada, o ficar desocupado era cobrado como atividades de pessoas malandras, preguiçosas, desocupadas. Tal geração só começou a desfrutar as atividades de lazer após o período de aposentadoria. Daí a importância desses prazeres no cotidiano das pessoas.

A figura 20 permite visualizar que 98% dos idosos que participaram da pesquisa consideram o lazer necessário para suas vidas, apontando-o como um grande incentivador da qualidade de vida. A minoria o classifica como desnecessário. Isso se deve ao tipo de atividade que esses idosos exerciam, ao seu tipo de humor ou, ainda, ao seu espírito de diversão.



Figura 20: Você considera o lazer necessário para sua vida?

Ao serem questionados por que o lazer é necessário para suas vidas, os idosos apontaram alguns fatores, com destaque ao bem-estar, à saúde e porque

gosta. Cada um desses fatores foi indicado por 12% de idosos como o principal motivo dessa necessidade. A diversão/divertimento apareceu com 8% de indicações, enquanto o cuidado para a mente e o corpo e ser feliz foram destacados, cada um, por 7% dos idosos.

No lazer e na qualidade de vida, reside a possibilidade de adesão a um novo estilo de vida, sendo na subjetividade de cada um que habita a adoção de um novo estilo de vida ao longo do tempo, característica essencial para conseguir vida de qualidade.⁵⁵

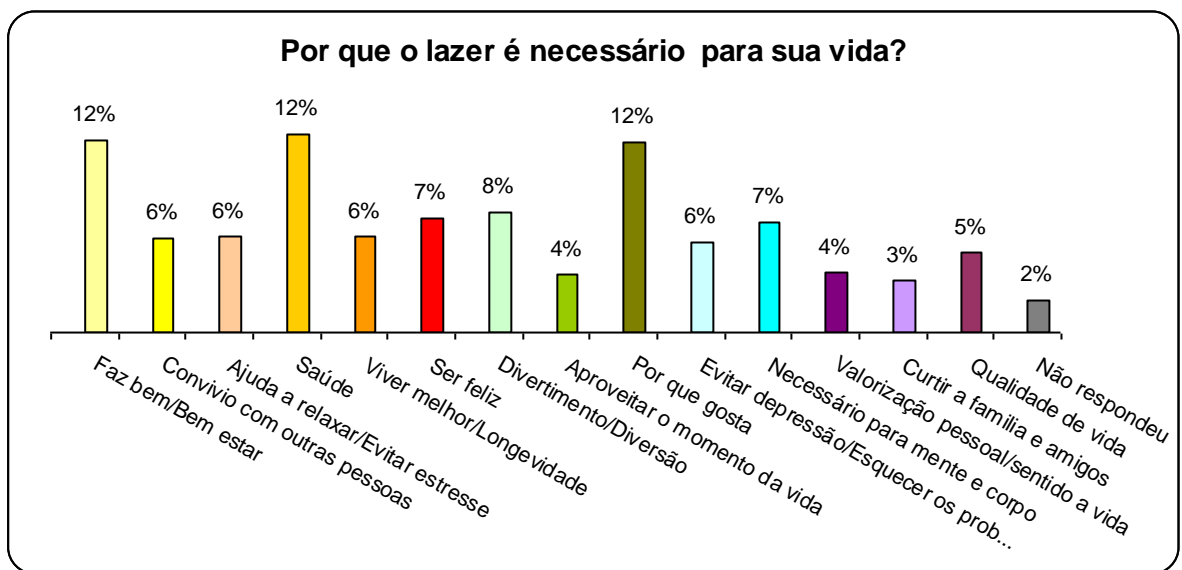


Figura 21: Por que o lazer é necessário para sua vida?

Se o lazer for compreendido como necessidade de nosso cotidiano, espaço privilegiado de expressão do ser humano, ligado ao modo de vida social, será influenciado e poderá influenciar nossas relações socioculturais, com isso possibilitando contatos sociais, criatividade e ludicidade, convívio fraterno, os quais, por sua vez, resultam em uma melhora de qualidade de vida.⁴⁴

Da mesma forma que os idosos buscam na família e nos amigos o alicerce para a satisfação humana, o lazer se constitui uma mola propulsora que oxigena e dá ânimo para a continuidade de seus sonhos.

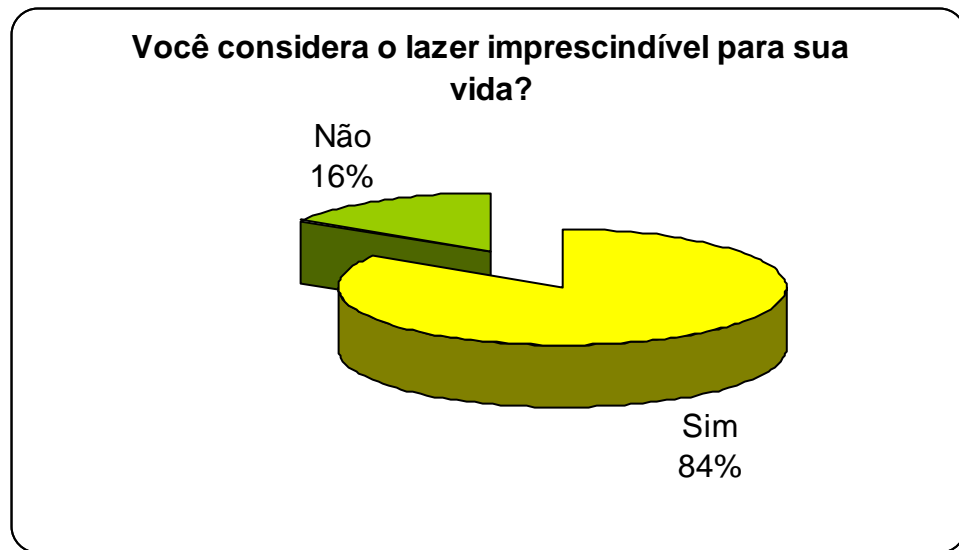


Figura 22: Você considera o lazer imprescindível para sua vida?

Na figura 22, se encontram as respostas dos idosos quanto ao questionamento em relação ao lazer ser imprescindível para suas vidas. Obtivemos uma resposta positiva de 84% dos entrevistados, sendo que 16% consideram imprescindíveis outros fatores na vida, como alimentação, saúde e dinheiro ou trabalho. Cabe lembrar que a alimentação não é alvo de análise e de interpretação nesta pesquisa. Referente ao trabalho, 151 idosos, o equivalente a 11,6%, ainda trabalham ou são pensionistas ou precisaram trabalhar para completar a renda familiar.

No que tange à saúde, um dos males do século atual é o *stress*, que não distingue profissão, classe social, sexo, cor ou credo. Entre os idosos, não é diferente. Simplesmente o *stress* invade a vida de qualquer indivíduo que permite a sua entrada, bastando descuidar-se. O cansaço, o nervosismo, a aflição, a angústia, a indisposição e a falta de capacidade de raciocínio rápido podem surgir de repente. O *stress* é como uma bomba que está dentro de qualquer pessoa, prestes a explodir.

Considerando os problemas de saúde, a redução de disposição para atividades rotineiras, a falta de motivação para sair de casa e o envolvimento nos problemas familiares, o idoso apresenta dificuldade para entregar-se ao lazer sem cobranças. Este lazer é considerado um fator benéfico para a saúde e para o rendimento das atividades em geral.

Já o grupo dos idosos entrevistados que considera imprescindível a sensação de bem-estar, a saúde e as novas amizades atribui ao lazer esse sentido. O fato de esses idosos considerarem o lazer imprescindível pode ser atribuído ao bem-estar proporcionado em suas vidas pela endorfina que, liberada pelas atividades prazerosas, a eles proporciona condições de melhoria de qualidade de vida, paralelamente à saúde e ao bem-estar. O crescente aumento da expectativa de vida da população mundial tornou-se uma grande preocupação no sentido de propiciar melhor qualidade de vida para a população idosa.

A qualidade de vida é adquirida com a vivência de qualidades criativas e agradáveis e que contribuam para o desenvolvimento das pessoas. O idoso sabe que o importante é ser feliz a cada momento. As pessoas estão chegando à terceira idade cada vez mais saudáveis e abertas a novas experiências.⁸¹

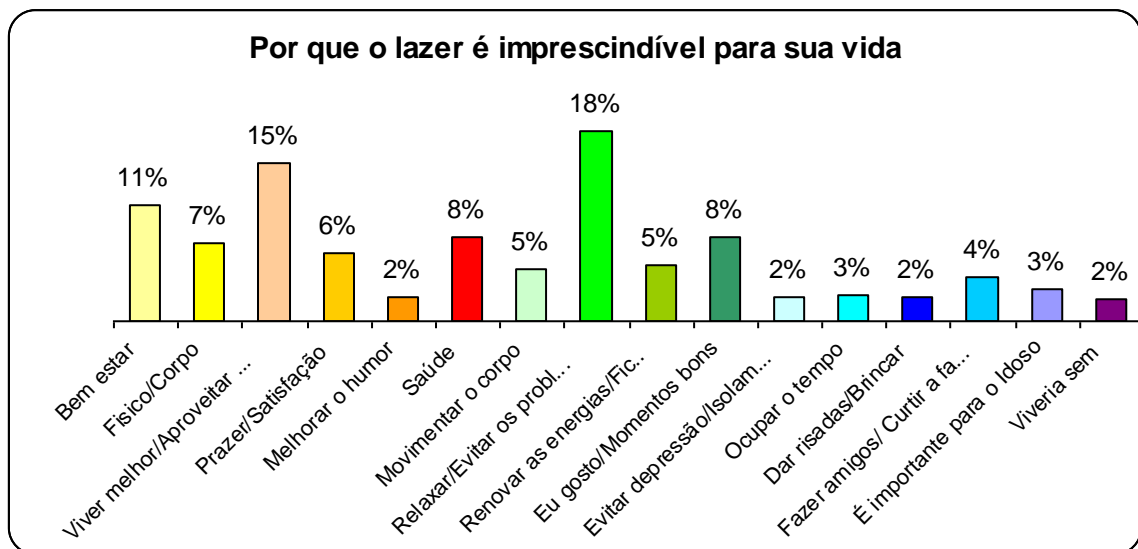


Figura 23: Por que o lazer é imprescindível para sua vida?

Ao investigar o porquê de o lazer ser imprescindível para a vida dos idosos, constatamos que 18% o relaciona ao relaxar e a evitar os problemas; 15%, ao viver melhor; e 11%, ao bem-estar, como fatores de qualidade de vida, conforme podemos visualizar na figura 23.

O fato de a saúde estar relacionada ao bem-estar, mesmo quando outros fatores, como condição socioeconômica, nível educacional e sexo são controlados, é um achado muito comum.⁶⁸ Após uma análise abrangente de 30 anos de pesquisa sobre o assunto, foi constatado que, entre todos os elementos da situação de vida

de uma pessoa idosa, a saúde é a que está mais fortemente relacionada ao bem-estar.⁶⁹

Há necessidade de, nessa fase, manter interesses ocupacionais e aumentar as atividades recreativas, ocupando totalmente o tempo e tornando esses anos tardios da vida satisfatórios e produtivos.⁸³

O bem-estar pode ser obtido com atividades de lazer, as quais causam sensações agradáveis. A disposição para executar funções está inteiramente ligada à sensação de bem-estar. Com bom humor e disposição, tornam-se mais fáceis o trabalho, a capacidade de criação e os relacionamentos interpessoais.

Como o bem-estar está inserido na qualidade de vida, notamos que a qualidade de vida é um objetivo da humanidade. As pessoas estão sempre procurando por uma vida melhor, por proporcionar alegrias à família, por viver de forma magnífica, enfim, com qualidade. A busca pela qualidade de vida é uma jornada na qual a sociedade se insere, disposta a lutar, sem medir esforços, para alcançar o êxito.

Não podemos negar, contudo, que, cada vez mais, o lazer se tornou uma mercadoria de exploração para alguns programas. Nem todo idoso possui condições financeiras e sociais de participar de programas voltados para o idoso, além de que, nem sempre, esse programa oferece diversificação de atividades a esse participante.

Percebemos que existem muitas instituições sérias que desenvolvem trabalhos pertinentes e estruturados, como também observamos que é preocupante a realização de bailes cinco vezes por semana, sem que seja oferecida ao idoso a oportunidade de este conhecer outra forma de lazer. O lazer é uma experiência cultural, fruto de convívios, de momentos vividos, da expressão ativa de relações sociais que respeitam os gostos dos envolvidos.

Sintetizamos, de acordo com objetivo específico de identificar o significado atribuído pelos idosos às atividades de lazer, os resultados obtidos:

- Lazer, para 12% dos idosos, tem o significado de viver melhor, estando relacionado à longevidade; para 10%, significa fazer amigos e conversar; para 8%, quer dizer saúde em geral; e, para 7%, significa passear/viajar e diversão.

- Dos idosos entrevistados, 98% consideram o lazer necessário para sua vida, apontando como um grande incentivador da qualidade de vida e 2% não consideram o lazer necessário.

- Os idosos que consideram o lazer necessário para a vida apontaram para alguns fatores: 12% destacaram o bem-estar, a saúde e porque gosta, seguidos por 8%, que mencionaram diversão/divertimento, enquanto 7% ressaltaram o cuidado com a mente e o corpo e ser feliz.

- Quanto ao lazer ser imprescindível na vida do idoso, 16% relataram que não, dando preferência para a saúde, para a alimentação e para o dinheiro, seguido de trabalho; por outro lado, 84% afirmaram positivamente que o lazer é imprescindível.

- Sobre o porquê de o lazer ser imprescindível para a vida dos idosos, 18% deles destacaram o relaxar e evitar os problemas; 15% indicaram o viver melhor; e 11% apontaram o bem-estar.

5.4 Atividades que fazem parte do lazer dos idosos, com base nos seis conteúdos culturais do lazer

O poder público, nos âmbitos federal, estadual e municipal, assim como instituições privadas, instituições de Ensino Superior, Organizações da Sociedade Civil de Interesse Público (OSCIPs), dentre outras, deveriam priorizar ações que estimulem e beneficiem o idoso nos segmentos da cultura, lazer, esporte e educação, e não apenas em relação à saúde, tendo como meta a promoção da cidadania do idoso.

O lazer é um direito do cidadão e um pré-requisito fundamental para uma vida saudável. Para crianças e jovens, o lazer é uma constante, mas, no Brasil, os adultos muitas vezes abandonam esta parte importante da vida e se dedicam demais às atividades produtivas, sendo que o trabalho, a realização profissional ou a superposição de atividades remuneradas se tornam uma necessidade e vêm em primeiro lugar.

Neste capítulo, apresentamos a análise e a interpretação teórica dos resultados referentes ao objetivo de identificar, com base nos seis conteúdos culturais do lazer, as atividades que fazem parte do lazer dos idosos participantes desta pesquisa. Trata-se de uma análise quantitativa das atividades mencionadas, com base nos seis conteúdos culturais do lazer: *sociais, artísticos, manuais, esportivos, intelectuais e turísticos*.

Durante a coleta de dados, os idosos tinham a liberdade de citar quantas atividades praticavam como lazer, individualmente ou em grupo. As respostas foram tabuladas e separadas de acordo com os seis conteúdos culturais do lazer, conforme a tabela 5, respeitando o número de atividades citadas, e não o número de participantes. Desta maneira, o número de respostas obtidas chegou a 2.634.

Tabela 05: Atividades que fazem parte do lazer dos idosos, com base nos seis conteúdos culturais do lazer

| Atividades de Lazer | Feminino | | Masculino | | Geral | |
|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | (n) | % | (n) | % | (n) | % |
| Atividades Sociais | 505 | 31% | 340 | 33,9% | 845 | 32,1% |
| Atividades Artísticas | 70 | 4,3% | 37 | 3,7% | 107 | 4,1% |
| Atividades Físico-Esportivas | 399 | 24,4% | 234 | 23,4% | 633 | 24% |
| Atividades Manuais | 352 | 21,5% | 182 | 18,2% | 534 | 20,2% |
| Atividades Intelectuais | 41 | 2,5% | 27 | 2,7% | 68 | 2,5% |
| Atividades Turísticas | 227 | 14% | 164 | 16,3% | 391 | 14,9% |
| Atividades de Envolvimento Espiritual | 37 | 2,3% | 19 | 1,8% | 56 | 2,2% |
| Total de Atividades | 1631 | 100% | 1003 | 100% | 2634 | 100% |

* Dados correspondentes ao número de respostas citadas pelos idosos participantes da pesquisa.

As 845 citações agrupadas em **Atividades Sociais** resultaram em 58 atividades diferenciadas de lazer, praticadas individualmente ou em grupos nas cidades onde residem os idosos, conforme apresentamos no quadro 04.

O lazer, qualquer que seja sua função, é, inicialmente, liberação e prazer, estando dividido em três categorias correspondentes a três funções: de descanso; de divertimento, recreação e entretenimento; e, por último, de desenvolvimento.⁶⁷

Nas Atividades Sociais, há uma busca por relacionamentos e contato com outras pessoas, havendo um conteúdo de sociabilidade expresso no contato com amigos, parentes, colegas de trabalho ou de bairro; é o prazer do convívio social com outras pessoas.⁴³

| | | |
|--|--|-----------------------------------|
| 1. Acampar | 19. Dar aula | 39. Passeio na casa dos filhos |
| 2. Almoçar fora | 20. Dançar no grupo | 40. Pescar |
| 3. Ajudar as entidades | 21. Dança sênior | 41. Receber visitas da família |
| 4. Ajudar o próximo | 22. Dirigir | 42. Reuniões em família |
| 5. Atender a comunidade | 23. Estar com minha família | 43. Rever os amigos |
| 6. Beber com os amigos | 24. Encontros com amigos | 44. Reuniões com amigos |
| 7. Bingo | 25. Encontro de idosos | 45. Sair com a família |
| 8. Brincar com os netos | 26. Festas com os amigos | 46. Sair para conversar |
| 9. Brincadeiras | 27. Grupo de 3ª idade | 47. Trabalhos com crianças |
| 10. Comunicação e divertimento com as amigas | 28. Ir ao bar | 48. Trabalhar |
| 11. Cuidar de criança | 29. Ir a bailes | 49. Trabalhar com a 3ª idade |
| 12. Clube de mães | 30. Ir a cachoeiras | 50. Trabalho voluntário |
| 13. Clube de idosos | 31. Jantar com a família | 51. Tomar cerveja |
| 14. Conversar com os amigos | 32. Lanches com amigos | 52. Tomar café com as amigas |
| 15. Coordenar o clube de mães | 33. Namorar | 53. Visitar a casa dos parentes |
| 16. Criar pássaros e cachorros | 34. Olhar a natureza, praia | 54. Visitar a família e os amigos |
| 17. Cuidar de pessoas com câncer | 35. Participar de caça-tiro | 55. Visitar os amigos |
| 18. Dança | 36. Passear com os filhos | 56. Várias atividades |
| | 37. Participar do OASIS | 57. Visitar os doentes |
| | 38. Participar do encontro da 3ª idade | |

Quadro 04: Atividades sociais citadas pelos idosos do Médio Vale do Itajaí participantes da pesquisa

Os idosos que se integram ao meio social receberão sensíveis influências deste meio, também modificando suas atitudes, seu modo de pensar e agir, passando, assim, a viver o sentido de comunidade.³⁶ As diferentes posições que os grupos ocupam no espaço social correspondem a estilos de vida, sistemas de diferenciação, que são a retradução simbólica de diferenças objetivamente inscritas nas condições de existência.⁷²

Os relacionamentos sociais são importantes para o bem-estar físico e mental na velhice e, embora a solidão se torne uma ocorrência mais possível nessa idade, é possível envelhecer sem solidão nem isolamento. Amigos, parentes e vizinhos são importantes na prevenção da solidão e do isolamento, como também as iniciativas de se prevenir e de cuidar por meio de hábitos alimentares, psicológicos e sociais saudáveis.²⁰

O lazer é um conjunto de ocupações de bom grado que o indivíduo usa para repousar, para divertir-se, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação voluntária ou sua livre capacidade criadora, quando livre das obrigações profissionais, familiares ou sociais, sendo, portanto uma atividade de livre escolha, liberatória, desinteressada, sem fins lucrativos.⁶⁷

Consideramos atividade social toda atividade em que o ser humano busca relacionamentos e contato com outras pessoas por meio do lazer. Daí a importância das atividades de lazer que, além de possibilitarem o desenvolvimento pessoal e social, satisfazem as aspirações dos praticantes.

Inúmeros são os comentários positivos dos idosos que passaram a freqüentar e a conviver em grupo social fora da sua rotina diária, ampliando as possibilidades de se sentirem vivos e contribuírem socialmente.

Tivemos inicialmente a preocupação de imaginar que o idoso não descreveria as atividades sociais praticadas, já que, em vários relatos, a dança era a atividade de maior destaque, tanto na oferta quanto na participação dos idosos.

A socialização e o convívio com outros é essencial nessa fase da vida, pois ajudam a diminuir o sentimento de solidão e a ansiedade. As novas amizades e os seus estímulos desempenham papel importante, uma vez que oferecem a oportunidade de interagir com outros, convertendo-se em fonte de apoio.

A partir do momento em que o idoso se entrega e se permite um novo momento e um novo aprendizado, passa a se conhecer melhor, pois descobre novos valores e novas vivências e busca novas atitudes. Podemos permanecer jovens física e intelectualmente, por vários meios, cuja eficácia é conhecida: vigiando a saúde, tendo uma alimentação adequada, praticando exercícios físicos, realizando a manutenção das faculdades intelectuais e atividades de lazer. Enfim, conservar um pensamento atento, positivo e otimista é escolher permanecer ativo na velhice.

Das 107 citações feitas pelos idosos nas Atividades Artísticas, resultaram 18 atividades diferenciadas de lazer, praticadas individualmente ou em grupos nas cidades onde residem os idosos. Podemos visualizar essas atividades no quadro 05.

As Atividades Artísticas são marcadas pelas diferentes manifestações artísticas, baseadas no imaginário, nas emoções e nos sentimentos. São ligadas ao campo estético, do belo, da emoção, do encantamento, do sentimento.⁴³

Para os idosos, as atividades artísticas destacam-se pela emoção em participar ou pela emoção que é transmitida na prática. É o caso das novelas, dos filmes e dos teatros.

| | |
|------------------------------|--|
| 1. Animar festas como músico | 9. Novelas |
| 2. Artes plásticas | 10. Ouvir e aprender música |
| 3. Aula de canto | 11. Teatro |
| 4. Cantar na igreja | 12. Tocar instrumento musical nas festas |
| 5. Cantar | 13. Tocar bandoneon |
| 6. Coral | 14. Tocar gaita |
| 7. Cinema | 15. Tocar teclado |
| 8. Filmes | 16. Visitar museus |

Quadro 05: Atividades artísticas citadas pelos idosos do Médio Vale do Itajaí participantes da pesquisa

Nos comentários ouvidos no momento da coleta de dados, sem distinção de gênero, a hora da novela é a “hora sagrada” de deixar de lado todas as atribuições para saborear a trama da história contada, principalmente se a história transportar ao passado associado a uma cultura específica. Inúmeras foram as manifestações de suspiros dos idosos ao comentarem novelas ou cenas específicas.

Curiosamente, alguns homens idosos comentaram que assistir a um filme no cinema não é uma atividade confortável, devido ao som muito alto, a legenda muito pequena e sem intervalos para pequenas paradas. Conseqüentemente, o sono acaba dominando, e o idoso adormece sem acompanhar a história.

Em referência ao canto, autores fizeram considerações sobre a voz no idoso e características anatômicas que ocorrem com o envelhecimento. Nos adultos, tanto do sexo feminino quanto do masculino, a freqüência fundamental da voz diminui com a idade. Entretanto, na velhice, tende a ficar mais aguda no sexo masculino e permanecer praticamente estável no feminino. A prega vocal sofre alterações estruturais durante o envelhecimento, que consistem de atrofia, adelgaçamento e edema da mucosa. Estudos recentes têm demonstrado que a voz de idosos com boa saúde é difícil de distinguir da voz dos jovens e sugerem que as alterações encontradas na velhice podem não ocorrer em profissionais da voz.¹⁰⁶

Cassol¹⁰⁷ encontrou que pesquisados tiveram mais controle sobre a própria emissão no canto coral, desafinando menos, maior controle de ar, tendo menos queixas vocais e mostraram-se mais ativos vocalmente com a participação no coral.

Além do canto, a novela é praticada como atividade de lazer. Foi esta geração de idosos que acompanhou a telenovela nas rádios e, mais tarde, nas revistas. Vários foram os comentários das senhoras, principalmente que negociavam com os maridos para que, no horário da novela, estes conseguissem o “radinho” de pilha a fim de escutar a sua novela. Hoje se encantam ao ter acesso e facilidade de escolher não só a novela, mas a programação a que querem assistir.

No que tange aos meios de comunicação, hoje em dia, televisão e cinema distribuem às massas, cada vez mais numerosas e compactas, conteúdos informativos nem sempre extraídos de seu entorno, que não foram formatados pelo/para seu grupo. O tipo de representação do mundo de qualquer indivíduo já não depende de seu meio nem tem necessariamente alguma relação com ele.¹⁰⁸

Outra atividade praticada é o de tocar um instrumento como momento de lazer. Para alguns idosos, o tocar vai além do seu próprio lazer, mais do lazer do próximo, pois eles alegraram as tardes dos encontros dos idosos, bailes da cidade, festas comunitárias e festas em famílias. Presenciamos, em algumas cidades envolvidas na pesquisa, os encontros animados por eles, desde o instrumento musical, o coro, a música e muita dança.

As 633 citações em Atividades Físico-Esportivas geraram 33 atividades diferenciadas de lazer, praticadas individualmente/em grupos, de acordo com o quadro 06, nas quais há predominância de movimento ou exercício físico.⁴³

| | | |
|-----------------------|--------------------------|----------------------|
| 1. Academia | 12. Caminhada | 23. Hidroginástica |
| 2. Andar de bicicleta | 13. Correr | 24. Jogos |
| 3. Atividade com bola | 14. Competição de pesca | 25. Jogar basquete |
| 4. Arremesso de peso | 15. Dança do ventre | 26. Jogar vôlei |
| 5. Alongamento | 16. Dança de salão | 27. Jogar tênis |
| 6. Assistir esportes | 17. Esportes | 28. Musculação |
| 7. Atividade física | 18. Expressão corporal | 29. Natação |
| 8. Badminton | 19. Futebol | 30. Praticar esporte |
| 9. Bolão 23 | 20. Ginástica | 31. Tai Chi Chuan |
| 10. Bocha | 21. Ginástica localizada | 32. Vários jogos |

| | | |
|--------------|-----------------------|----------|
| 11. Capoeira | 22. Gosta de esportes | 33. Yoga |
|--------------|-----------------------|----------|

Quadro 06: Atividades físico-esportivas citadas pelos idosos do Médio Vale do Itajaí participantes da pesquisa

O idoso deve mais é movimentar-se, estimular suas reflexões, enfrentar a vida de peito aberto, procurando sua participação dentro da sociedade. Nada de acomodar-se num canto qualquer da casa curtindo suas angústias! É preciso reagir, lutar pelo seu lugar no mundo que o cerca. Caminhar, correr, jogar, exercitar-se de maneiras diferentes são atitudes positivas que o conservam um ser humano entre seres humanos.⁷⁰

Não há, de fato, um consenso entre os autores sobre a forma de entender o lazer. Há os que consideram uma atitude, um estilo de vida e, portanto, independente de um tempo determinado. Neste sentido, até mesmo o trabalho poderia ser lazer. Há os que entendem o lazer como uma atividade realizada num “tempo livre”, não só do trabalho, mas de outras obrigações sociais.⁴⁹

Considerando, portanto, o lazer sob as variáveis apresentadas, ele aparece como uma possibilidade de escolha individual de práticas no tempo disponível ou, mesmo, no trabalho, proporcionando efeitos, como o descanso, o divertimento e o desenvolvimento da personalidade e da sociabilidade. As atividades de seu conteúdo são bastante amplas, abrangendo interesses variados.

Os melhores resultados, para quem busca envelhecer com saúde, vêm da manutenção de atividades de trabalho sistemático, dentro das possibilidades de cada um, e da preservação de objetivos de vida. A leitura, os trabalhos manuais, o convívio social, uma dedicação moderada aos exercícios físicos (conforme orientação médica) e os cuidados com a alimentação continuam a ser as recomendações mais importantes.⁶⁷

A atividade física contribui para aumentar a capacidade funcional, levando à superação de inúmeras expectativas que a vida impõe ao sujeito, nas experiências relacionadas à estética da expressão corporal, na criação de gestos e movimentos, na conquista de melhor auto-estima e no reconhecimento do próprio corpo e de sua imagem corporal.⁵

Ao ser submetido à pressão física ou psíquica, o corpo humano aumenta a produção de hormônios, como adrenalina e cortisol. Tais substâncias produzem

fortes alterações no ritmo cardíaco, nos níveis de pressão sangüínea, no metabolismo e na atividade física.¹²⁰

Para os idosos, o esporte e a atividade física têm o seu espaço garantido, quando estão relacionados aos cuidados com o próprio corpo e ligados diretamente à manutenção da saúde.⁷⁶

Fatores, como o funcionamento físico, social, cognitivo e emocional, a produtividade pessoal e a privacidade, podem influenciar a qualidade da vida de um indivíduo. Manifestamente, a atividade física regular tem um impacto positivo em muitas dessas áreas¹⁰⁹: bem-estar físico (dispnéia, fadiga, nível de energia, dores, percepção de sintomas, apetite e padrões de sono), bem-estar psicológico (autoconceito, auto-estima, humor e afeto), níveis percebidos de função física, função social e, até, uma extensão limitada de função cognitiva.¹¹⁰

Os problemas de saúde na velhice são aliviados pelo aumento da integração social propiciada pelo exercício físico feito em grupo. Boas condições de saúde física têm um efeito direto e significativo sobre a diminuição da angústia e são relacionadas a altos níveis de integração social e a conseqüências positivas de comparação social.⁷⁴

Para o profissional da área da educação física, o fato de os idosos buscarem a atividade física significa que barreiras já foram transpostas e que esse idoso espera receber o que de melhor o profissional tem para oferecer. O compromisso dos alunos idosos, nesse momento, é esquecer a solidão, o desprezo familiar, as dores da alma e físicas, as limitações e as preocupações de toda sorte.⁹¹

Das atividades físicas citadas pelos idosos, a caminhada esteve presente em todas as cidades envolvidas na pesquisa. A prática pelos idosos de atividades físicas acontece individual ou em grupo em horários estabelecidos por programas oferecidos pelas instituições (academia, prefeitura, universidade, etc.).

A caminhada é uma atividade física que utiliza o movimento básico automatizado pelo homem: a marcha. Ela se distingue da corrida por manter sempre um dos pés em contato com o solo e não ocasionar grande impacto. A caminhada gera impacto dos membros inferiores, igual ao peso corporal do indivíduo, o que não acontece na corrida, que causa um impacto três vezes maior.¹¹¹

Em relação aos idosos, a caminhada deve ser recomendada como parte dos programas de atividade física, por ser um movimento natural, de fácil realização e de

ótimos resultados na prevenção das doenças crônicas degenerativas e para um envelhecimento com autonomia e capacidade funcional.³³

O contato direto com o meio ambiente nos parques e praças é uma das formas que os idosos encontram para relaxar e praticar as caminhadas. São espaços nos quais podem perceber a natureza em todas as suas formas, praticar atividades físicas ou, simplesmente, aproveitar o ócio, sem culpa e sem preocupações. Positivamente, várias cidades envolvidas na pesquisa oferecem essa estrutura para os idosos.

As atividades aquáticas foram citadas pelos idosos, ora como atividades benéficas, ora como reclamação e manifestação quando a cidade não oferta a atividade. Tanto a natação como a hidroginástica são atividades esperadas pelos idosos.

Quanto à natação, com os idosos é importante não salientar a técnica, mas direcionar a atenção para o movimentar-se na água, de forma natural e prazerosa; assim, o aluno ficará mais relaxado, gostará das aulas e haverá continuidade no processo de aprendizagem que, muitas vezes, é lento e gradativo.³³

Referente à hidroginástica, é fundamental levar em consideração o interesse e a necessidade do idoso, os objetivos estabelecidos e a metodologia utilizada. Sabemos que, muitas vezes, os idosos permanecem nos programas motivados apenas pelo fator sociabilização. Portanto, torna-se essencial que esses programas não se restrinjam aos aspectos biológicos e seus ganhos, mas estendam, também, suas atenções para a sociabilização mencionada, a integração/participação social e o bem-estar, buscando um envelhecimento bem-sucedido.³³

Para manter-se jovem e com muita saúde, é fundamental a prática da ginástica e da dança sempre que puder, de preferência em grupos alegres e descontraídos, pois ajuda no humor e a aliviar o *stress*.⁷³

A ampliação de programas de ginástica para idosos torna-se uma tarefa relativamente fácil, devido ao interesse dos idosos, à diversidade de locais, à organização dos idosos em grupos, à exigência de poucos recursos materiais e econômicos, como também por ser uma atividade que tem uma boa adesão, ser prazerosa e de resultados satisfatórios. As aulas de ginástica devem ser ministradas por profissionais qualificados de educação física.³³

A dança, quando inserida no quadro da atividade física, torna-se um instrumento fundamental tanto para a promoção da saúde e para a manutenção da

autonomia, quanto como parte integrante da experiência e da consciência dos movimentos, da educação e da vida social, afetiva e, mesmo, política dos indivíduos. Portanto, essa forma de comunicação e socialização transforma-se em uma proposta essencial para a melhoria do cotidiano e da qualidade de vida dos idosos.¹¹²

A prática das atividades físicas pelos idosos favorece a diminuição do estado depressivo, da tensão e da raiva, influencia positivamente as mudanças do seu estado emocional, assim como pode provocar a melhoria do relacionamento familiar. Um dos aspectos mais fascinantes que tem sido motivo de várias pesquisas é a relação entre o exercício e a longevidade, seja de alta, moderada ou baixa intensidade.

Curiosamente, a atividade que os idosos relacionaram como desejo de realizar foi a musculação. Esta prática é ofertada em algumas das cidades envolvidas na pesquisa. Em algumas cidades, a oferta não é específica para o idoso, impossibilitando a prática pelo mesmo, pois este não se sente à vontade em repartir o mesmo horário da academia ou clube com os jovens sarados.

A prática da musculação auxilia a reverter os futuros processos degenerativos associados ao envelhecimento biológico, aumentando a massa e a força muscular, bem como a densidade mineral óssea.⁶⁸

Uma boa condição muscular proporciona maior capacidade para a realização, com mais eficiência e menos fadiga, das atividades da vida diária; protege, ainda, as articulações, o que resulta em menor risco de lesões ligamentares e de problemas, como dores nas costas, e em prevenção da osteoporose e das quedas; isso preserva a independência das pessoas durante a fase do envelhecimento.⁶⁸

Pesquisas recentes mostram que a musculação pode reverter alguns danos causados pela idade. Em pessoas com mais de 50 anos, restaura a massa óssea perdida, diminuindo os riscos de artrite e de outros sintomas.

Na atividade física, o idoso pode procrastinar os efeitos biológicos do envelhecimento, mantendo uma vida psicológica e social a fim de se permitir desfrutar de mais vida aos seus anos. A atividade física diminui o estado depressivo, de tensão e de ociosidade, influencia positivamente as mudanças do seu estado emocional e reflete, até mesmo, na melhora do relacionamento familiar e pessoal.

Pequenas mudanças na rotina, como subir escadas em vez de usar elevador e estacionar o carro um pouco mais longe e caminhar, melhoram a capacidade

cardiorrespiratória, equilibrando os níveis de colesterol e ajudando a tratar e a prevenir doenças, como diabetes e pressão alta.

Em algumas cidades envolvidas na pesquisa, a oferta de atividades físicas é de grande amplitude, possibilitando a participação dos idosos em atividade, como Tai Chi Chuan, Yoga, Dança de Salão, Dança do Ventre, Ginástica, Caminhada Orientada, dentre outras, uma vez por semana, salvo a caminhada que é oferecida diariamente.

Resultados como os expostos no quadro 04, citado nesta seção, comprovam e reafirmam a necessidade da criação e ampliação de programas e projetos, como também de instituições que ofereçam essa prática gratuitamente ao idoso a fim de contribuir e melhorar a qualidade de vida desse indivíduo. A possibilidade de uma pessoa ter uma vida fisicamente ativa na velhice, ser capaz de tomar suas próprias decisões e de realizar suas atividades de vida diária são fatores que exercem efeitos positivos sobre o que ela sente, sobre sua auto-avaliação e sobre a sua própria imagem.

Como educadora física, ficamos felizes em saber que o idoso enxerga a atividade física em atividades de lazer. Entretanto, como pesquisadora, nos preocupamos, pois várias oportunidades estão sendo deixadas de ser ofertadas para esse público. Nas respostas de alguns, cabia somente a atividade física como atividade de lazer. Mas quando motivados a falar um pouco mais sobre as atividades que praticavam, os idosos deixaram claro praticarem outras atividades como lazer.

Das 534 citações feitas pelos participantes da pesquisa em referência às Atividades Manuais, resultaram 37 atividades diferenciadas de lazer, praticadas individualmente ou em grupos nas cidades onde residem, conforme o Quadro 07.

| | | |
|---------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 1. Artes | 14. Curso de pintura | 26. Pintura |
| 2. Artesanato | 15. Criar pássaros e cachorros | 27. Plantar |
| 3. Arrumar roupa | 16. Colecionar selos | 28. Pintura em tela |
| 4. Artes plásticas | 17. Cortar grama | 29. Plantar flores e verduras |
| 5. Bordado | 18. Cuidar do gado | 30. Pintura em tecido |
| 6. Capinar | 19. Fazer cesta de palha | 31. Serviço da casa |
| 7. Costura | 20. Fazer doce pra vender | 32. Trabalhos manuais |
| 8. Crochê | 21. Fazer bonecas de pano | 33. Tricô |
| 9. Cuidar do jardim | 22. Limpar | 34. Trabalhar no jardim |
| 10. Cozinhar | | 35. Trabalho na roça |

| | | |
|-------------------------|----------------------|-------------------------|
| 11. Cuidar da roça | 23. Mexer na lavoura | 36. Curso de marcenaria |
| 12. Cuidar do jardim | 24. Mexer na terra | 37. Cuidar do sítio |
| 13. Curso de fotografia | 25. Mexer na horta | |

Quadro 07: Atividades manuais citadas pelos idosos do Médio Vale do Itajaí participantes da pesquisa

As Atividades Manuais são marcadas pela capacidade de manipulação, seja para transformar objetos ou materiais, seja para lidar com a natureza, e trazem prazer pelo manuseio da matéria-prima, imprimindo-lhes um sentido estético e/ou utilitário.⁴³

Os trabalhos manuais, sobretudo para pessoas que não possuem cultura intelectual e musical, podem ser um passatempo. O artesanato doméstico, executado nos lares, assume as mais diversas funções: familiares, pessoais, utilitárias, desinteressadas, conformistas e criadoras. É ambíguo o efeito desses semilazeres no desenvolvimento do indivíduo dentro do quadro familiar.⁶⁷

O lazer não é somente o tempo da distração, da recreação e do entretenimento, mas também aquele no qual é obtida uma informação desinteressada.⁶⁷ Pintores de domingo, carpinteiros amadores e outros que se esforçam para aprender um ofício ou perseguir um forte interesse costumam fazer dessa paixão algo central em sua vida durante a aposentadoria.¹¹³

Esse terceiro padrão de estilo de vida, lazer sério, é dominado por atividade que “exige habilidade, atenção e comprometimento”.¹¹⁴ Aposentados que se envolvem nesse padrão tendem a ter extraordinária satisfação com sua vida.⁶¹ A auto-estima das pessoas de idade avançada aumenta mediante a auto-percepção de que são capazes de conseguir ou executar tarefas ou atividades.¹⁷

A variedade de atividades possíveis para os idosos é praticamente a mesma que para qualquer outra idade, com a característica positiva de dispor de mais tempo. Estão surgindo novos modelos de anciãos e anciãs que estão ditando as regras e normas que prevalecerão na sociedade com respeito a esta etapa da vida.¹⁷

A idade não determina a criatividade das pessoas nem limita suas possibilidades de aprendizagem ou de execução.¹⁷ A idéia de que os velhos não são criativos, que não têm capacidade de aprender e ensinar é totalmente errônea, pois a experiência lhes deu maior capacidade de compreensão e de prazer na leitura de um texto e em tudo o que realizam nessa etapa de suas vidas.

Grande é a importância da participação dos idosos em grupos de convivência, de lazer e de atualização cultural, pois esses grupos favorecem novas aprendizagens que resultam em crescimento pessoal e, quiçá, no surgimento de novos talentos.²⁰ Cursos de pintura, tecido, tear ou outro tipo de práticas artesanais e de jardinagem são meios idôneos para incentivar a participação do componente cultural nos hábitos recreativos da população idosa.¹¹⁶

A respeito das atividades manuais praticadas pelos idosos, o cuidar da horta/lavoura/jardim e os trabalhos manuais (crochê, costura, tricô e bordado) apareceram em todas as citações de idosos e idosas participantes da pesquisa.

Durante a visita que fizemos aos grupos das cidades envolvidas para coletar os dados, várias idosas mostraram o artesanato feito por elas, e os homens apresentavam o trabalho da marcenaria.

Em referência à menção feita pelos idosos de atividades relacionadas à horta/lavoura/jardim, atribuímos ao fato de a região do Médio Vale ter um grande índice de trabalhadores rurais, mesmo não sendo uma cidade caracterizada como zona rural. Para vários idosos, a renda primária advém dos produtos cultivados.

As 68 citações referentes às Atividades Intelectuais resultaram em 19 atividades diferenciadas de lazer, praticadas individualmente ou em grupos nas cidades onde os idosos residem, conforme mostra o quadro 08.

| | |
|------------------------------|---------------------------------|
| 1. Assistir a palestras | 11. Jogar dominó |
| 2. Assistir à televisão | 12. Jogar canastra |
| 3. Assistir a filme | 13. Jogar baralho |
| 4. Alfabetização das pessoas | 14. Jogar xadrez |
| 5. Cursos | 15. Ler jornal |
| 6. Escrever poesias | 16. Ler |
| 7. Escrever livros | 17. Palestras |
| 8. Estudar | 18. Participar da alfabetização |
| 9. Internet | 19. Pesquisar |
| 10. Jogar cartas | |

Quadro 08: Atividades intelectuais citadas pelos idosos do Médio Vale do Itajaí participantes da pesquisa

As Atividades Intelectuais apresentam a busca por novas informações reais, objetivas e racionais; é um exercício de conhecimento em qualquer campo, pois tudo na vida é fonte de conhecimento, de informação e de aprendizagem.⁴³

O lazer aproveitado para estudar constitui a base imprescindível da chamada “cultura permanente”, cada vez mais necessária para que possamos acompanhar a rápida e complexa evolução de nossa sociedade.⁶⁶ Quando dedicado ao estudo, oferece novas possibilidades para reorganizações mentais, em cada novo período da vida do indivíduo da civilização.⁶⁷

Na sociedade complexa da atualidade, a necessidade de educação nunca termina. A atividade mental continua a ajudar a manter o desempenho em nível elevado, quer essa atividade envolva leitura, conversação, palavras cruzadas, bridge ou xadrez, quer voltar a estudar, como cada vez mais adultos estão fazendo.⁶¹

Pessoas mais velhas aprendem melhor quando os materiais e os métodos levam em conta mudanças fisiológicas, psicológicas e cognitivas que elas possam estar experienciando. Essas pessoas se saem melhor quando o material é apresentado lentamente durante um período razoavelmente longo de tempo com intervalos, em vez de doses concentradas.⁶¹

As pessoas que tiveram maiores oportunidades de estudo e continuam lendo, discutindo e aprendendo parecem sofrer menos diminuição nas funções intelectuais do que as que não fazem nada disso.¹¹⁵

Apesar do declínio de capacidade, os idosos, em sua maioria, demonstram alto grau de interesse pelas artes, ciências, filosofia, religião, direito e política. Suas metas são restritas, embora haja os que se atualizam por meio de leitura, noticiários de televisão ou qualquer meio pelo qual acompanham o desenrolar dos acontecimentos.²⁸

Assim, percebemos que, longe de ser passiva e inerte, a velhice é sempre atarefada, fervilhante, ocupada em atividades relacionadas com o passado e com os gostos de cada um e que certos velhos, em vez de se repetirem, continuam a estudar coisas novas. Sólon, por exemplo, se deleita, em seus versos, em aprender todo dia alguma coisa nova ao envelhecer.¹⁰²

Os idosos conservam sua capacidade de aprendizagem e são capazes de adquirir novos conhecimentos, se colocados em situação apropriada, isto é, em

situações em que o fator tempo não seja o mais importante. Na maioria das vezes, sua aprendizagem depende mais da motivação do que da memória.¹¹⁵

Apesar do declínio de capacidade, os idosos, em sua maioria, demonstram alto grau de interesse pelas artes, ciências, filosofia, religião, direito e política. Suas metas são restritas, embora haja os que se atualizam por meio de leitura, noticiários de televisão ou qualquer meio pelo qual acompanham o desenrolar dos acontecimentos.⁷¹

Das atividades citadas na categoria das atividades intelectuais, os jogos de cartas e jogos de mesa foram mencionados com grande frequência. São atividades praticadas por todos os grupos, de todas as cidades envolvidas na pesquisa e em qualquer lugar. Várias foram as visitas realizadas aos grupos para a aplicação do questionário. Nessas visitas, muitas vezes, nos deparamos com os idosos jogando dominó ou baralho. Em algumas cidades, a prática mencionada dizia respeito somente ao gênero masculino, já que, em outras, encontramos mulheres, inclusive, organizando a mesa de carteados.

Contudo, constituem motivo de reflexão as ofertas das atividades de lazer, pois, numa das cidades, os homens recusavam-se a participar das atividades ofertadas a fim de jogar somente, sem abertura para novas oportunidades.

Das 391 citações sobre as Atividades Turísticas, resultaram 13 atividades diferenciadas de lazer, praticadas individualmente ou em grupos nas cidades onde residem os idosos, de acordo com o quadro 09.

| | |
|-------------------------------|------------------------------|
| 1. Excursões | 8. Visitar a família |
| 2. Exposições | 9. Visitar os parentes |
| 3. Feiras | 10. Viajar para outra cidade |
| 4. Passeios | 11. Viagens |
| 5. Passeios curtos | 12. Visitar os amigos |
| 6. Passear na casa dos filhos | 13. Visitar museus |
| 7. Passeios na natureza | |

Quadro 09: Atividades turísticas citadas pelos idosos do Médio Vale do Itajaí participantes da pesquisa

As Atividades Turísticas se caracterizam pela quebra da rotina, pela busca de novas paisagens e de novos conhecimentos.⁴²

São vários os motivos que levam as pessoas a viajarem, motivadas pelo desejo de experimentar algo novo, sair da rotina, conhecer novas pessoas, visitar amigos ou parentes, desfrutar de atividades de lazer, reduzir as tensões, culturas diferentes, satisfação e aventura.

O turismo é um fenômeno multidimensional, e qualquer intenção no sentido de analisá-lo ou incrementá-lo deverá ocorrer de maneira globalizante. Dizendo de outra maneira, o turismo abrange componentes sociais, culturais, políticos, ecológicos, psicológicos, tecnológicos e econômicos, pressupondo um tratamento não parcial.⁷⁴

Além dessa multiplicidade do turismo, o turista atual não está mais satisfeito com a experiência passiva: ele busca autenticidade nas destinações, quer interagir mais com a cultura, a história e o ambiente local que visita. Para atender às expectativas e satisfazer as demandas desse turista, é preciso entender e estar atento a essas mudanças.

O direito ao turismo pelas pessoas de terceira idade é assegurado no Código Ético Mundial para o Turismo (WTO, 1999), em seu artigo 2º, que trata do turismo como instrumento de desenvolvimento social e coletivo, preceitua que as atividades turísticas devem ser encaminhadas para “promover os direitos humanos e, em particular, os direitos específicos dos grupos de população mais vulneráveis, especialmente as crianças, as pessoas idosas e deficientes, as minorias étnicas e os povos autóctones” e, no artigo 7º, estabelece que “se fomentará e facilitará o turismo das famílias, dos jovens e dos estudantes, das pessoas idosas e das que padecem de deficiências”.⁷⁶

Para atender às competências atribuídas, por meio da Lei nº 8.842/94, aos órgãos públicos e entidades, o Instituto Brasileiro de Turismo (EMBRATUR) criou, em 1995, o Programa de Clubes de Melhor Idade. A EMBRATUR coordena esse programa procurando propiciar a melhoria da qualidade de vida por meio do lazer e turismo, tendo como objetivo geral aproveitar melhor a oferta de equipamentos e de serviços turísticos nas baixas temporadas, atuando junto ao público denominado melhor idade.⁷⁶

Esses programas e iniciativas são um avanço na implementação do turismo para a terceira idade no Brasil e deixam clara a preocupação, tanto do governo como da iniciativa privada, com a potencialidade desse segmento turístico. No entanto, com o acentuado crescimento desse público, tornam-se necessárias maiores informações e entendimento do universo dessas pessoas, objetivando atingir os interesses do *trade* turístico, bem como atender às expectativas das pessoas da terceira idade.²²

Porém, oferecer atividades turísticas aos idosos requer fatores básicos da qualidade, tais como:⁷⁸

- Segurança: a redução de exposição ao risco propicia ao turista de terceira idade um bem-estar psicológico, tranquilizando-o para melhor aproveitar a viagem;
- Limpeza e salubridade: além de ser um fator imprescindível à preservação da saúde do idoso, locais e alimentação em mau estado de limpeza e conservação são interpretados como falta de respeito com os mesmos;
- Ambiente: como a apreciação da natureza e da cultura são aspectos de grande importância para as pessoas de mais idade, a promoção de atividades ao ar livre, desde que devidamente consideradas suas limitações, e de atividades que possibilitem seu envolvimento com a comunidade visitada elevam a qualidade das viagens realizadas;
- Acessibilidade: remoção de barreiras arquitetônicas, presença de móveis ergonômicos, suficiente iluminação nos hotéis e nas áreas de acesso, *folders*, guias, menus, sinais e símbolos fáceis de ler e entender e comunicação oral igualmente compreensível são algumas facilidades ao turista de terceira idade;
- Proteção ao consumidor: as informações prestadas devem ser reais e completas, não criando falsas ilusões e desconhecimento de fatos relevantes, o que, necessariamente, no mínimo, trará frustração e comprometerá o aproveitamento da viagem;
- Educação e treinamento: são indispensáveis algumas atitudes das pessoas que prestam qualquer tipo de atendimento ao turista de terceira idade, dentre as quais cabe ressaltar a hospitalidade (demonstrar aos turistas que são, de fato, bem aceitos, e não apenas em razão de estarem pagando); a cortesia (tratá-los com civilidade e respeito); a intelectualidade (entender as necessidades e expectativas dos turistas); a paciência (ouvir e entender seus problemas, bem como aceitar suas limitações); e a comunicação eficiente (não usar linguagem profissional e técnica, mas uma linguagem normal).

É na terceira idade que contamos com uma vantagem que, nas outras etapas da vida, não temos à nossa disposição: o tempo livre para viajar em qualquer época.¹⁷

O lazer, no qual se insere a atividade turística, é discutido como campo fértil de práticas sociais que mobilizam processos renovados de constituição de subjetividades, pois, assim como outras experiências humanas, oferece possibilidades especiais para o

exercício e a intensificação de uma relação diferenciada consigo mesmo, com o outro e com a vida no mundo.⁷⁷

Viajar é sempre excitante, principalmente quando dispomos de tempo livre para preparação dessa viagem. A fase que precede a viagem é importante para o conhecimento das peculiaridades do grupo, para o fornecimento de informações sobre os locais que serão visitados, bem como para estimular a curiosidade e a interação dos participantes.

Os idosos devem ter respeitada a sua individualidade, considerando que cada ser é único e que, nessa etapa da vida, não é diferente das demais. Não há homogeneidade e, além de manter as diferenças sociais, culturais, geográficas, a vivência faz com que as pessoas acentuem ainda mais as características próprias, a individualização. Podemos dizer que a maturidade é a fase da vida em que as diferenças entre as pessoas são mais evidentes.

Podemos dizer que, para o desenvolvimento do turismo dos idosos, devemos considerar a qualidade de vida dessas pessoas, o bem-estar geral e as realizações pessoais. A atividade turística está inserida num universo mais amplo, o do lazer; portanto, faz-se necessário pensar o lazer contemporâneo como prática social e cultural.

São vários os motivos que levam as pessoas a viajarem. Elas são motivadas pelo desejo de experimentar algo novo, de sair da rotina, de conhecer novas pessoas, de visitar amigos ou parentes, de desfrutar atividades de lazer, de reduzir as tensões, de conviver com culturas diferentes, de sentir satisfação e aventura.

De acordo com os idosos, se eles tivessem dinheiro, investiriam em viagens dentro e fora do país. Lugares como a Itália, a Alemanha e o Rio de Janeiro foram citados. Algumas viagens teriam o objetivo de rever os parentes ou conhecer a história da família; outras, a conotação religiosa e, no caso do Rio de Janeiro, o ponto forte seria conhecer o atrativo turístico: o Pão de Açúcar.

Para os idosos, as viagens apresentam não só o significado de sair da rotina, de conhecer lugares diferentes, mas também de integração e inserção na sociedade. Várias instituições deveriam aproveitar o retorno das viagens e transformá-lo em atividades de lazer na instituição, como, por exemplo, exposição de fotos, culinária dos lugares visitados, exposição de vestimentas e músicas e, ainda, uma festa com a temática da viagem.

Saem na frente as instituições que, ao programarem viagens para esse público, oferecem um diferencial em relação aos demais públicos. As regras deverão ser repassadas claramente e repetidas no decorrer da viagem. As paradas devem respeitar as necessidades fisiológicas dos idosos. Atividades recreativas devem ser colocadas em prática a fim de ocupar e integrar o grupo.

Após verificar as seis categorias culturais do lazer, segundo Dumazedier⁴³ e Camargo⁴², constatamos que foi apontada pelos idosos uma categoria de lazer não mencionada por esses autores – envolvimento com a espiritualidade –, aqui denominada de **Atividades de Envolvimento Espiritual**.

Das 56 citações referentes às **Atividades de Envolvimento Espiritual**, resultaram 17 atividades diferenciadas de lazer, praticadas individualmente ou em grupos nas cidades onde residem os idosos, de acordo com o quadro 10.

| | |
|---|------------------------|
| 1. Aulas de catequese | 10. Grupo religioso |
| 2. Assistir ao terço | 11. Grupos de oração |
| 3. Ajudar na festa da igreja | 12. Ir à Igreja |
| 4. Ajudar na igreja | 13. Ir à Missa |
| 5. Comunhão na igreja | 14. Ir ao culto |
| 6. Coordenar a paróquia da igreja | 15. Orar |
| 7. Distribuição da comunhão nos bairros | 16. Rezar |
| 8. Encontros religiosos | 17. Visitar os doentes |
| 9. Visitar e orar pelas famílias | |

Quadro 10: Atividades de envolvimento espiritual citadas pelos idosos do Médio Vale do Itajaí participantes da pesquisa

As pessoas com maior ou menor comprometimento religioso tendem a ter auto-estima mais elevada.¹¹⁷

O envolvimento religioso, praticamente de qualquer tipo, tem um impacto positivo sobre a saúde física e mental e sobre a longevidade. Isto é verdade, independentemente de gênero, de raça, de etnicidade, de educação e de condição de saúde e pode estar, em parte, relacionado com a disponibilidade de apoio social em época de necessidade.¹¹⁸

Este pode parecer um assunto estranho e, até mesmo, receoso para se discutir, pois estamos falando de um grupo que já viveu muito mais da metade da

vida e cujos integrantes pertencem às mais diferentes religiões. Mas, aqui, não se trata de falar sobre a religião propriamente dita, mas sobre a espiritualidade que deve ser reconhecida e valorizada como fator importante para todos nós, em especial, para esta clientela.

Então, é relevante que o monitor do grupo proporcione um espaço nas atividades para que os seus integrantes possam fazer suas orações, assim como seus pedidos e agradecimentos. Mesmo existindo várias religiões, podem ser feitas orações belíssimas que tocam e acalmam todos.⁹⁷

Contudo, também é importante que a instituição proporcione um espaço para que sejam promovidas missas ou cultos. Essas missas ou cultos serão freqüentados pelos integrantes de cada religião que, de certa forma, fazem com que a instituição se torne, cada vez mais, parte da vida e íntima dos integrantes, não importando a religião.⁹⁷

Vários foram os comentários das idosas no sentido de que o fato de sair de casa para ir à missa ou ao culto era um momento de lazer. Ao se dedicarem a aspectos relacionados à igreja, essas senhoras demonstraram que se sentiam contempladas e valorizadas em ajudar o próximo. Tiveram uma sensação de bem-estar com o resultado final da atividade praticada relacionada ao lazer.

Percebemos a busca dos idosos pela sociabilidade, bem-estar, saúde e alegria, em todas as formas de lazer. Esses sentimentos, muitas vezes se encontravam escondidos em suas personalidades e, outras vezes, sufocados por uma história de vida sofrida. Esperamos, no entanto, que cada vez mais pessoas cheguem à velhice com um humor apurado, com mais disposição para praticar atividades de lazer, com a consciência de que é preciso encarar os problemas de frente, sem deixar que eles as envolvam completamente. O grande desafio será encontrar sempre espaço para uma gargalhada sincera, relaxante e, por que não dizer, com uma boa dose de saúde.

Como complemento, investigamos, ainda, a prática do lazer por vontade própria e o porquê, bem como se o idoso possui uma atividade de lazer rotineira e qual atividade. Por último, investigamos a atividade de lazer e as oportunidades após a aposentadoria. O lazer, mesmo aliado ao fator financeiro, está intimamente relacionado ao prazer e ao bem-estar, mas a grande maioria pratica o lazer por vontade própria (figura 24).

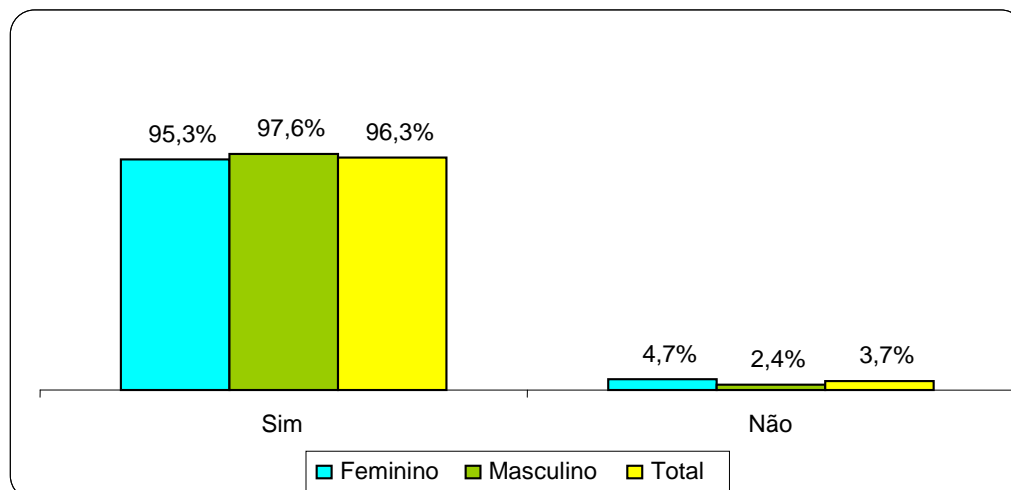


Figura 24: Você pratica o lazer por vontade própria?

Na figura 24, temos que 95,3% dos participantes da pesquisa do gênero feminino e 97,6% dos participantes do sexo masculino praticam lazer por vontade própria. Isso valida as outras questões levantadas e mostra que essa atividade leva a uma melhor qualidade de vida. Esse princípio parte de suas vontades e de seus interesses. Quanto ao porquê de os idosos praticarem o lazer por vontade própria, os resultados se encontram na figura 25.

Na figura 25, expomos que 24% dos entrevistados praticam o lazer por vontade própria, movidos pelo bem-estar/fazer bem; que 18% gostam de participar; e que 7% o fazem porque gostam de viver bem. Necessidade íntima, qualidade de vida, relaxar a mente e saúde foram razões apresentadas por 6% dos entrevistados, o que reforça o bem-estar inicial. Com este resultado, comprovamos a participação dos idosos nas atividades de lazer por vontade própria.

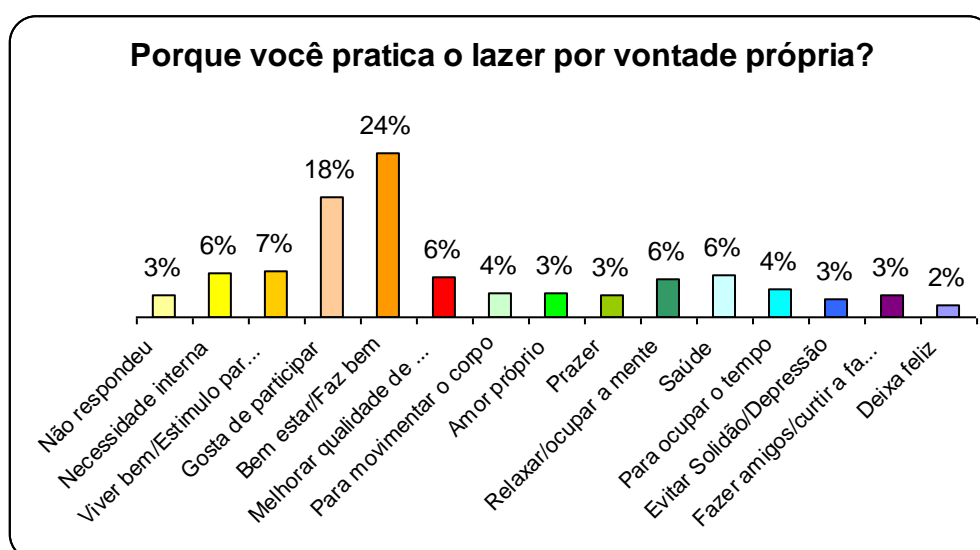


Figura 25: Por que você pratica o lazer por vontade própria?

Na figura 26, apontamos se os idosos apresentam uma atividade rotineira de lazer, e permite constatar que 85,4% dos idosos entrevistados apresentam uma rotina de lazer.

Ilusoriamente, transmitimos a idéia de que, a partir de determinada idade, certas atividades não devem ser desfrutadas pelos idosos. É uma concepção que tende a ser superada em relação às constantes modificações sociais, uma vez que a expectativa de vida das pessoas aumentou e, com isso, a necessidade de repensar as questões que envolvem a qualidade do tempo livre.

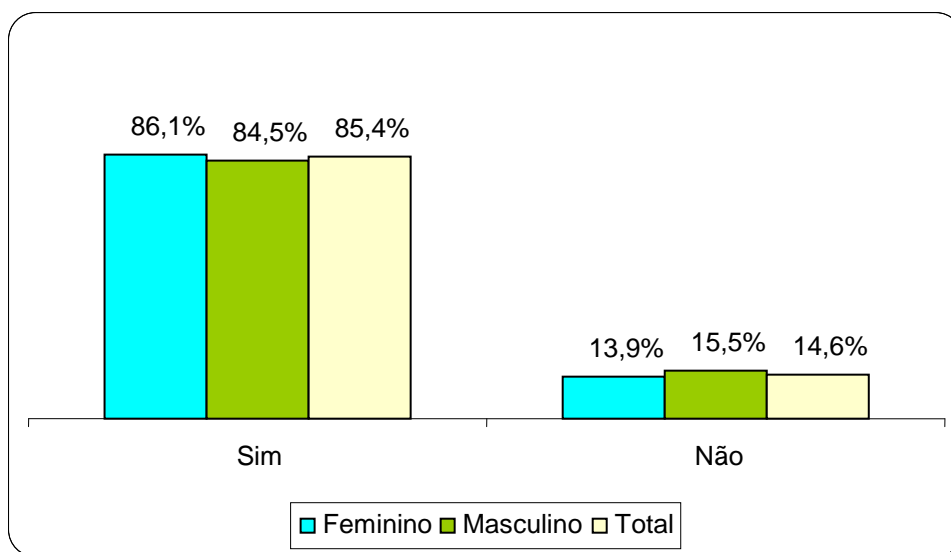


Figura 26: Você possui uma atividade de lazer rotineira?

Nas atividades citadas como atividades de rotina, destaca-se a caminhada, com um percentual de 22%; seguida das atividades físicas, com indicação de 14% dos participantes da pesquisa; 7%, com indicação de jogos de mesa, grupos de terceira idade e atividades variadas; e 6% mencionaram trabalhos manuais. A atividade leitura foi citada por 4% dos idosos, juntamente com bocha/bolão e as atividades da igreja.

Nas figuras 27, 28 e 28, temos, respectivamente, os resultados referentes à atividade de lazer rotineira, à ampliação das atividades de lazer após a aposentadoria e à justificativa para essa ampliação.

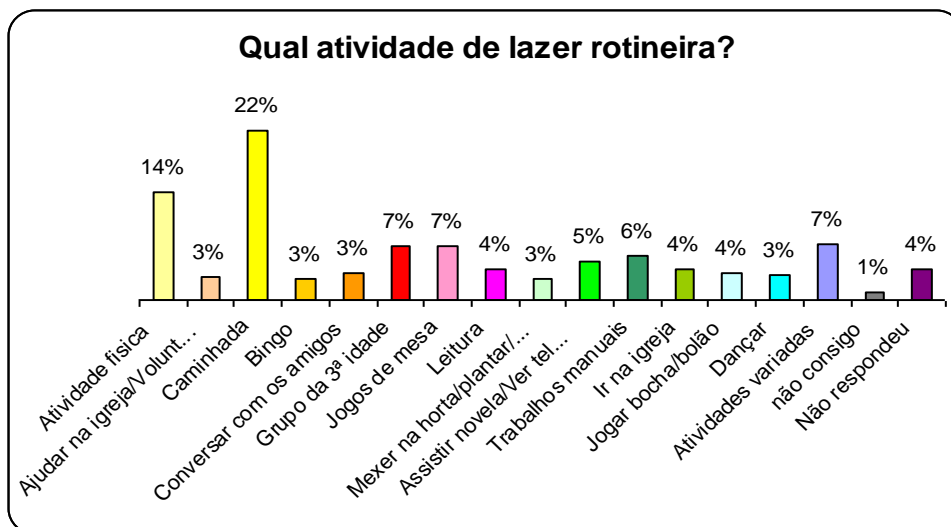


Figura 27: Qual atividade de lazer rotineira?

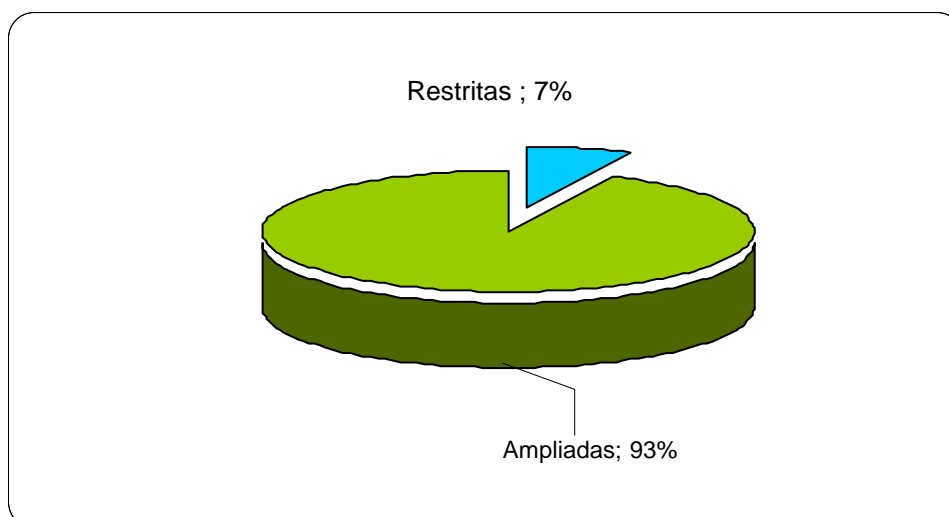


Figura 28: As oportunidades de lazer após a sua aposentadoria foram?

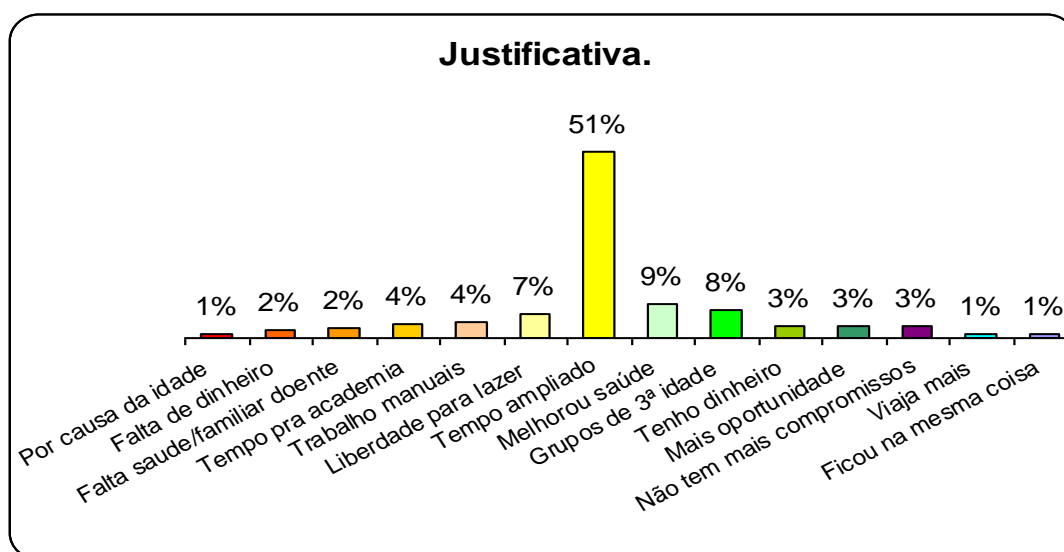


Figura 29: Justificativa

Na figura 28, podemos observar que 93% dos idosos entrevistados possuem uma atividade de lazer, a qual foi ampliada após a aposentadoria. Esse fato acontece em virtude, por exemplo, do aumento de tempo disponível; da falta de compromisso aliado à melhora da saúde; e a grupos de terceira idade. Para 51% dos entrevistados, a disponibilidade de tempo foi a causa dessa ampliação e, para 9%, melhorou a saúde. Assim, o bem-estar e a melhora da saúde oportunizam uma melhor qualidade de vida.

Atividades de lazer, grupos de dança, trabalhos voluntários, atividades físicas relacionadas à saúde, novos cursos por meio das universidades e envolvimento maior com a família são caminhos alternativos que o indivíduo idoso busca para continuar ativo na comunidade e inserido na sociedade.

Quando as pessoas conseguem expressar sua utilidade por meio de qualquer atividade, efetivamente se realizam na vida. Quando a sociedade segrega velhos, está cometendo, nesse campo, um assassinato frio e calculado, pois está tirando a inspiração essencial da vida das pessoas que é a sua criatividade.¹⁰⁵

Para aumentar o ciclo de vida até o final de forma saudável, com autonomia, independência e qualidade, sem gastos desnecessários com remédios e cuidados tão especiais, é primordial ampliar cada vez mais esses programas de atividades físicas para a terceira idade, a fim de beneficiar esta parte da população sempre, diariamente.

Qualidade de vida diz respeito a como as pessoas vivem, sentem e compreendem seu cotidiano, abrangendo, então, as mais variadas situações, as quais são relacionadas a elementos como “segurança, felicidade, lazer, saúde, condição financeira estável, família, amor e trabalho”.⁵²

As dificuldades de integração social dos idosos podem ter como causa: problemas físicos, psíquicos, patológicos e sociais. Então, a preparação para a terceira idade deve começar na idade de quarenta anos, o que prevenirá o envelhecimento rápido ou, mesmo, precoce e, tanto quanto possível, o aparecimento de doenças. Para um indivíduo com antecedentes normais, de espírito aberto e compreensivo, o envelhecimento não trará maiores problemas.

A preparação para essas grandes mudanças na vida decorrentes do envelhecimento, das perdas de amigos e de familiares é de suma importância para a saúde psicológica, assim como para o contato familiar constante, a preservação e a manutenção da autonomia, independência e dignidade do idoso.¹¹⁹

O idoso deve dedicar-se a um serviço voluntário, desenvolver uma atividade artesanal e procurar fazer parte de uma associação de idosos, pois fazer com que a velhice não seja um encargo e qualificar esse tempo é um desafio que traz para o idoso possibilidades de realizações pessoais e sociais.

Sintetizando o objetivo específico referente às atividades que fazem parte do lazer dos idosos, com base nos seis conteúdos culturais do lazer, concluímos:

- As Atividades Sociais, tais como dança, encontros com a terceira idade, bingos e encontros com a família, foram citadas 845 vezes.
- As Atividades Artísticas foram citadas 107 vezes, estando dentre elas: teatro, cinema, tocar um instrumento, cantar e assistir a novelas.
- As Atividades Físico-Esportivas apareceram em 633 citações, tendo sido mais citadas a caminhada, a hidroginástica, participar de academias, dentre outras.
- Atividades Manuais (horta, crochê e artesanato) com 534 citações.
- Atividades Intelectuais citadas 68 vezes (leitura, jogos de mesa, filmes).
- Nas Atividades Turísticas, com 391 citações, os idosos deram destaque às viagens, aos passeios e às visitas aos parentes. Por último, nas Atividades de Envolvimento Espiritual, com 56 citações, os idosos mencionaram ajudar na igreja, ir ao culto ou à missa, grupos de oração e visitar os doentes.
- Totalizaram 2.634 citações de atividades de lazer.
- A participação em atividades de lazer, mencionada por quase a unanimidade de participantes do gênero feminino (95,3%) e do masculino (97,6%).
- A prática do lazer parte das vontades e interesses dos idosos, os quais o praticam por vontade própria (24%), movidos pelo bem-estar/fazer bem; porque gostam de participar (18%); e porque gostam de viver bem (7%). Necessidade íntima, qualidade de vida, relaxar a mente e saúde foram razões apresentadas por 6% dos entrevistados, o que reforça o bem-estar inicial.
- Dos idosos entrevistados, sem distinção de gênero, 85,4% responderam positivamente à pergunta sobre a realização de uma atividade rotineira de lazer.
- Nas atividades citadas como atividades de rotina, destacou-se a caminhada, com 22%; seguida de atividades físicas, com 14%; jogos de mesa, grupos de terceira idade e atividades variadas, com 7%, seguindo trabalhos manuais, com 6%. A leitura foi mencionada por 4% dos idosos, juntamente com bocha/bolão e as atividades da igreja.

- A maioria dos idosos entrevistados, 97%, acaba tendo uma atividade de lazer, a qual foi ampliada após a aposentadoria. Esse fato acontece devido ao aumento de tempo disponível, à falta de compromisso (51%) aliado à melhora da saúde (9%) e grupos de terceira idade. A disponibilidade de tempo e o bem-estar com a melhora da saúde oportunizam uma melhor qualidade de vida.

5.5 Atividades de lazer que os idosos gostariam de praticar

Existem situações em que só percebemos a necessidade ou o prazer por tal atividade quando a realizamos. Porém, o ser humano é movido pela motivação para realizar algo que o complete ou ofereça algumas horas de prazer, distração, relaxamento, dentre outras sensações e benefícios.

A figura 30 apresenta as respostas dadas pelos idosos à pergunta: Existe alguma atividade de lazer que gostaria de praticar?

Na figura 30, podemos observar que a vontade de realização, de participação ou de novas descobertas permanece na velhice.

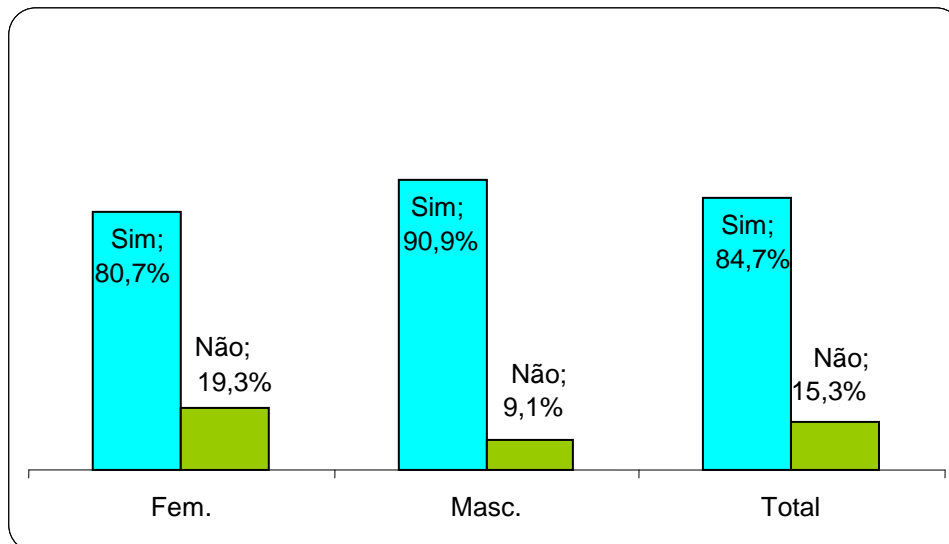


Figura 30: Existe alguma atividade de lazer que gostaria de praticar?

Dos participantes, 84,7% responderam positivamente quando questionados se existia alguma atividade de lazer de que gostariam de participar. Dos participantes do gênero masculino, 90% responderam positivamente e, dos participantes do gênero feminino, 80,7% apontaram esse desejo.

Durante o percurso da vida, o ser humano, em função de várias atividades, posterga seus desejos, sonhos e vontades em relação ao lazer, priorizando o trabalho e outras obrigações impostas pela sociedade. Na figura 31, podemos observar as atividades de lazer que os idosos gostariam de praticar.

As atividades de lazer que os idosos gostariam de realizar são bem variadas. O maior percentual (32%) afirmou que as viagens são as atividades que mais desejam realizar. Como seguimento de viagem, os idosos (15%) apontaram visitar os parentes. Cabe salientar, também, que 10% gostariam de assistir a uma partida de futebol oficial e 9%, de participar de atividades culturais.

As motivações que levam as pessoas a viajar são diversas: viajar por viajar, desejo de fazer coisas que implicam uma viagem e desejo de viver novas experiências para quebrar a monotonia e buscar a felicidade.⁸⁴

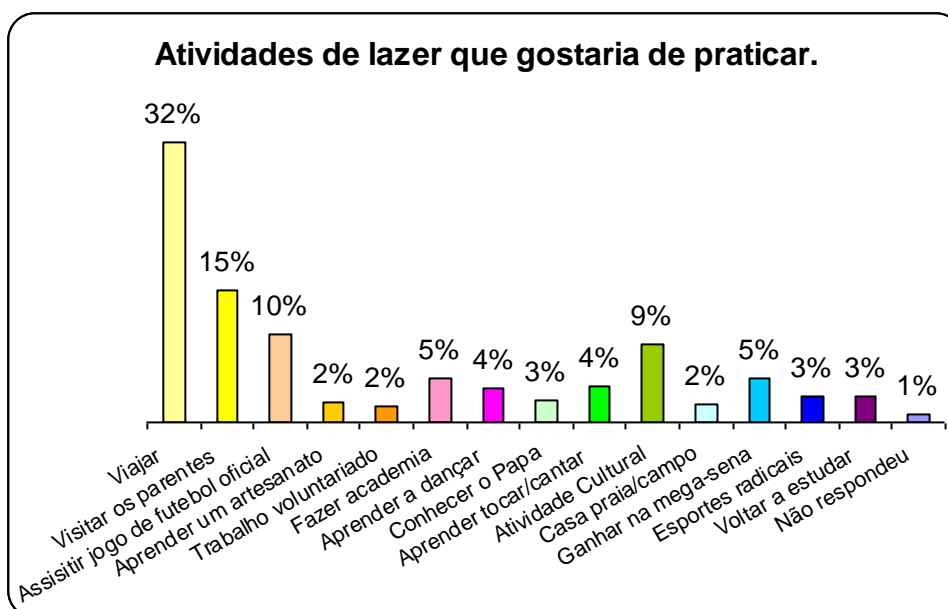


Figura 31: Atividades de lazer que gostaria de praticar

A qualidade do lazer não depende de poder aquisitivo, do nível cultural, do modo de pensar, de tempo disponível, nem de intelectualidade e dos conceitos éticos e morais das pessoas.⁷ O lazer deve atender às pessoas no seu todo, devendo preencher os interesses artísticos, os intelectuais, os físicos, os naturais, os turísticos e os sociais.¹³

Podemos afirmar, ainda, que os idosos consideram o ato de viajar excitante. Este fato foi comprovado durante a pesquisa de campo, pelo entusiasmo com que as pessoas comentaram sobre as viagens e lugares que conheceram, as experiências vivenciadas e a integração com os demais componentes do grupo.

Portanto, são importantes as atividades de lazer nessa fase da vida, pois exercitam o corpo e a mente, promovem a integração social e o equilíbrio psíquico, além de que, no lazer, o idoso tem a oportunidade de recuperar o tempo e a vontade de viver.

Na figura 32, é perceptível a associação entre o lazer e a questão financeira pelos idosos. Grande parte da população brasileira só consegue imaginar o lazer associado a dinheiro, a gastos, a valor financeiro.

Conforme exposto na figura 32, para 41% dos idosos entrevistados, para praticar o lazer necessita de muito dinheiro; para 26%, pouco dinheiro; e 15% conseguem visualizar a participação de atividades de lazer sem dinheiro. Fica evidente que o dinheiro é importante, mas não primordial para o desenvolvimento de atividades de lazer.

Esta é a grande realidade dos serviços oferecidos aos idosos: para todos os gostos e culturas, porém nem sempre para todos os bolsos. Partindo da premissa de que a única fonte de renda é apenas a aposentadoria de 1 a 2 salários mínimos, levantamos a seguinte questão: O que leva o idoso a deixar de comprar o remédio mensal para pagar pela viagem dos seus sonhos?

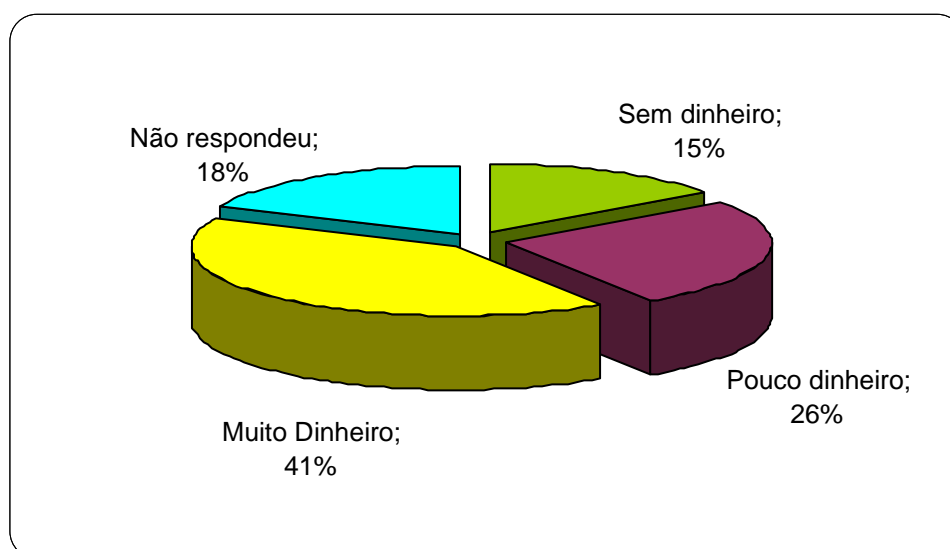


Figura 32: Visão financeira sobre o lazer

Atividade turística de lazer é o interesse dos indivíduos que buscam a mudança de paisagem, de ritmo e de estilo de vida, conhecer novos lugares e novas formas de vida e, além de tudo, poder, em um curto período, alterar a rotina do cotidiano.⁴²

Aí entram o poder público, as prefeituras, o estado e o serviço federal. Não adianta apenas criar um programa de incentivo a viagens para aposentados. O objetivo do Ministério do Turismo é proporcionar condições para aposentados e para pessoas com mais de 60 anos conhecerem o Brasil na chamada baixa temporada. Para garantir uma vida digna financeiramente, precisamos, também, de planos de saúde que funcionem, de planos de alimentação e de moradia. Acreditamos que somente assim o idoso poderá se entregar às atividades propostas pelas instituições e buscar qualidade para os seus dias de vida.

Mesmo com problemas financeiros, físicos ou familiares, os idosos continuam a busca por atividades nunca antes realizadas devido a alguns fatores. Na figura 33, observamos as atividades realizadas agora, após a aposentadoria.

De acordo com o exposto na figura 33, para 24% dos idosos que participaram da pesquisa, o fato de completar 60 anos permite a participação nos grupos de idosos das prefeituras, que oferecem atividades, nas 14 cidades envolvidas na pesquisa, gratuitamente ou com a cobrança de uma taxa mínima.

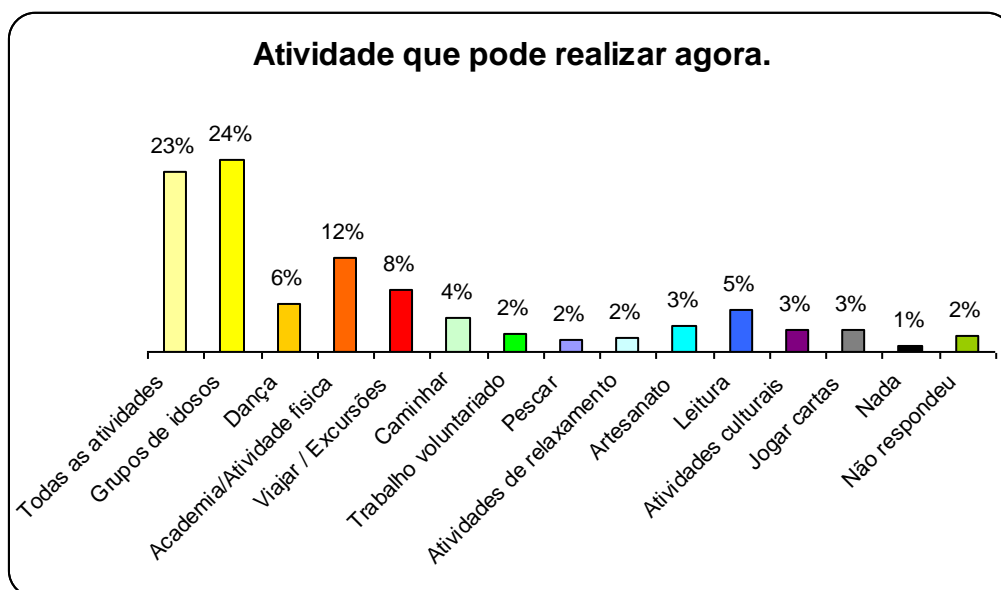


Figura 33: Atividade que pode realizar agora

Quanto às atividades realizadas agora, 12% mencionaram academia/atividade física; 8%, viajar/excursões; 6%, a dança; e 5%, a leitura. O destaque ficou, ainda, com 23% dos idosos que mencionaram que realizam, no momento atual, todas as atividades que antes não conseguiam realizar.

A criação dos centros de convivência, dos grupos e da universidade para a

terceira idade é importante iniciativa, pois é nesses locais que o idoso tem a possibilidade de encontrar estímulo para uma vida social sadia, desenvolver ou atualizar sua cultura, realizar novas aprendizagens que resultam em crescimento pessoal e desfrutar momentos de lazer, melhorando assim sua auto-estima e melhor aceitação na sociedade. Portanto, se fazem necessários a participação e o empenho de todos os envolvidos na luta em busca de um reconhecimento pessoal e social.¹⁷

Dentre as grandes mudanças que acompanham o envelhecimento no século XX, talvez as mais marcantes sejam as que alteraram o seu significado: a terceira idade substitui a velhice, a aposentadoria ativa substitui a aposentadoria como descanso e recolhimento, o centro residencial substitui o asilo.⁸⁵

Para que a terceira idade se constitua em faixa etária privilegiada para a vivência do lazer, é preciso que os próprios idosos reivindiquem seus direitos.

O lazer dos idosos não pode ficar na dependência de programas assistenciais. É preciso que a terceira idade se integre às demais "idades". Talvez um bom início, no que diz respeito ao plano cultural, esteja em começar a encarar a vida de modo integrado, e não como sendo composta de "tempos", ou de "idades", a que as pessoas tenham que se enquadrar.⁴⁹

Buscar na aposentadoria novas oportunidades permite ao idoso manter-se ativo na sociedade. Permite ao idoso manter a sua voz ativa, suas atitudes vivas a fim de conviver com novas gerações e novas amizades. O isolamento social nem sempre acontece só da sociedade em relação ao idoso: o caminho é de duas vias, ou seja, o idoso também se isola da sociedade.

Pessoas que apresentaram esse comportamento de isolamento a vida inteira apresentam um recolhimento social, não mudam de comportamento ao chegar à velhice. Esse estágio pode complicar especialmente se, ao chegar à velhice, o indivíduo se deparar com deficiências físicas, emocionais e sociais, ou seja, as características boas ou ruins se acentuam.

Ao final da apresentação dos resultados referentes ao objetivo específico de identificar as atividades de lazer que os idosos gostariam de praticar, concluímos:

- Dos idosos participantes da pesquisa, 84,7% pretendem realizar alguma atividade de lazer antes nunca praticada; o gênero masculino apresentou este interesse mais acentuado do que o feminino. Viajar é a atividade mais desejada pelos idosos, seguida de visitas aos parentes; assistir a uma partida de futebol oficial; e participar de atividades culturais.

- Em relação às atividades que podem realizar agora, participar de grupos de idosos é o que mais proporciona lazer aos idosos, além de participar de academia e de atividades físicas; excursões e viagens; dança e leitura.
- No geral, atualmente os idosos ampliaram a realização das atividades.

5.6 Participação da família nas atividades de lazer praticadas pelos idosos

Nesta seção, apresentamos, nas figuras de 34 a 37, os resultados referentes à participação da família nas atividades de lazer praticadas pelos idosos.

Com base na figura 34, verificamos que 38% dos idosos do Médio Vale do Itajaí que participaram da pesquisa envolvem seus familiares nos momentos de lazer, enquanto 61% não conseguem envolver.

As famílias estão se tornando mais verticais em decorrência da diminuição da taxa de natalidade, das mulheres que optam por não ter filhos e do aumento da longevidade. Torna-se expressivo referir que esta circunstância acarreta, igualmente, o aumento da importância das relações inter-gerações, uma vez que diminuem os colaterais, mas aumenta o número de gerações.

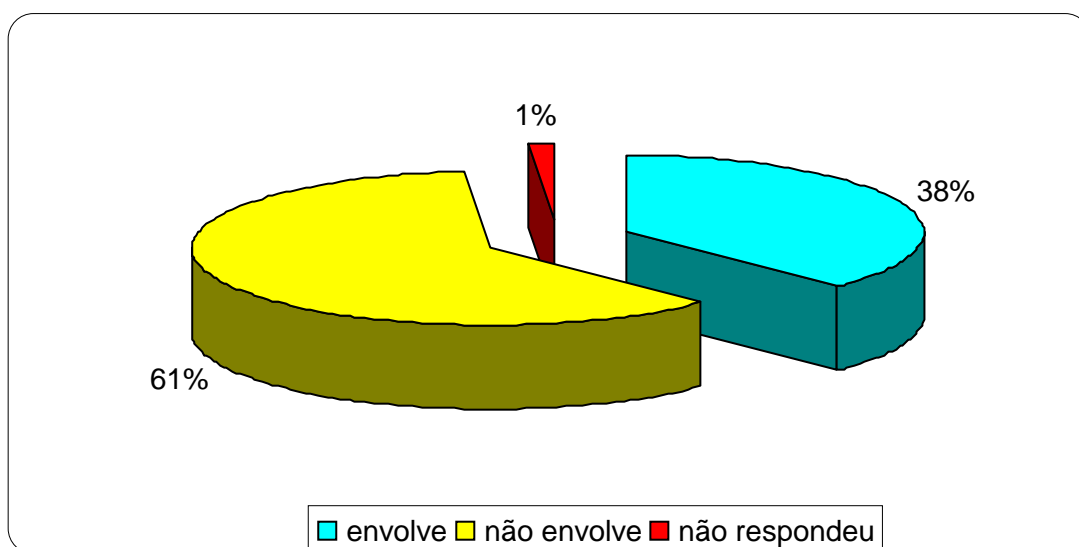


Figura 34: Envolvimento da família nos momentos de lazer

A família, a sociedade e o estado têm o dever de amparar o idoso garantindo-lhe o direito à vida; os filhos maiores têm o dever de ajudar a amparar os

pais na velhice, na carência ou na enfermidade; a família, a sociedade e o poder público devem garantir ao idoso acesso aos bens culturais, participação e integração na comunidade; o idoso tem o direito de viver preferencialmente junto à família; o idoso deve ter liberdade e autonomia.¹

Família é um sistema ativo em constante transformação, ou seja, um organismo complexo que se altera com o passar do tempo assegurando a continuidade e o crescimento de seus componentes.⁸⁶

Como os casais têm filhos mais tarde, a diferença de idades inter-geracional é maior; nesta seqüência, podemos esperar que famílias de quatro gerações se tornem cada vez mais comuns, com diferenças significantes de idade. No que diz respeito à relação avós-netos, acaba ocorrendo a diminuição do número de netos, o que permite que os avós possam dar uma atenção mais individualizada aos netos.

Aliás, é curioso verificar que antes existiam menos avós para mais netos e que, agora, há mais avós para menos netos. Comprovamos isso pela nossa geração. Uma única família apresentava três ou quatro filhos; agora, são três irmãs que criaram as suas próprias famílias, resultando um total de quatro netos apenas.

Em relação à família de ontem, era uma família estável, com papéis bem demarcados, com hierarquia, centralizadora, rígida. Já as famílias de hoje apresentam um comportamento de família dinâmica, móvel. São famílias transparentes, com papéis que se alternam e, em alguns casos, são confusas, sem uma base para se apoiarem.

É imperativo que, em todas as fases da vida, a família exerce uma importância fundamental no fortalecimento das relações, representando para o idoso um fator que influencia significativamente sua segurança emocional.

É preciso fazer uma viagem ao passado para verificar a importância da família na vida do idoso. As famílias eram compostas por sete, oito ou nove filhos, criados ao mesmo tempo, freqüentando a mesma escola, aproveitando as roupas, do filho mais velho para o caçula, as porções de comida divididas igualmente (quando tinha), assim como divisão de tarefas e responsabilidades prematuras.

Eram famílias grandes, preocupações enormes, problemas dobrados. Porém, o carinho, a proteção e a educação estavam sempre presentes. Os apoios em diversos momentos da vida, na formação, no equilíbrio afetivo e no desenvolvimento físico e social dos filhos, se refletem por toda a vida do ser que um dia envelhecerá. Por meio desse *habitat* em que o ser humano cresce e se

desenvolve, este se buscará, na vida adulta, sair do ninho para construir a sua própria família, sua própria história, perpetuando, em algumas situações, a sua cultura de origem.

Há certo ar de utopia em todas as famílias crescerem assim. Descrevemos aqui a família em que crescemos e aprendemos a respeitar: em primeiro lugar, os avós e os pais e, hierarquicamente, os tios, dos mais velhos aos mais novos.

Lembramo-nos de que, ao chegar às seis horas da tarde, ao acender a primeira luz na casa, tínhamos que pedir a benção para os mais velhos. No domingo, era dia de irmos à missa com a nossa melhor roupa e, depois, todos íamos para a casa dos avós para o almoço. O crescer em família possibilitou respeitar essa entidade milagrosa acima de qualquer coisa, a ter exemplos bons e questionadores do que queríamos levar para a nossa vida adulta e comungar que a **família é, sim, o elemento fundamental na qualidade de vida do idoso.**

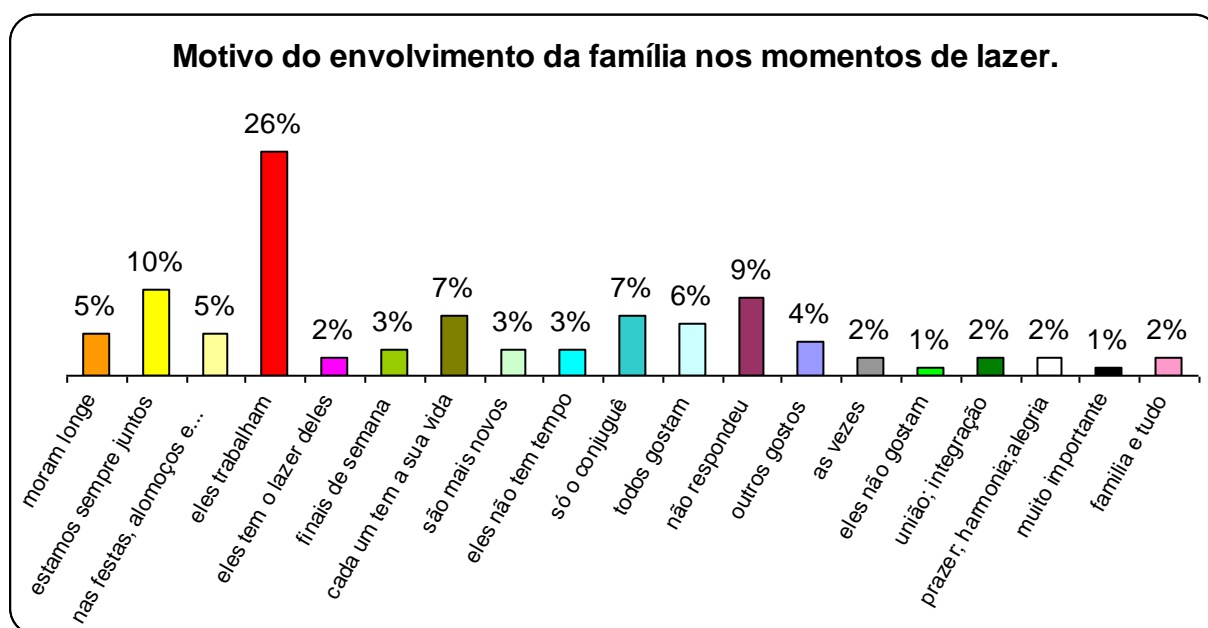


Figura 35: Motivo do envolvimento da família nos momentos de lazer

Na figura 35, se encontra o motivo do envolvimento da família nos momentos de lazer apontado pelos idosos participantes da pesquisa. Das falas apresentadas, 26% relataram a ausência devido ao fato de os filhos trabalharem, seguido de “cada um tem a sua vida”, com 7%, bem como somente o cônjuge participa. Dos entrevistados, 9% não responderam, e 10% responderam estar sempre junto com a família em todas as atividades.

Uma das possibilidades de definição para a palavra família é a de que se trata de um grupo de pessoas aparentadas que vivem, em geral, sob o mesmo teto. Também pode ser definida por pessoas com o mesmo sangue. Acrescentamos que, além de tudo isto e principalmente, constitui um grupo de pessoas unidas pelo amor, pela paciência e pela flexibilidade.⁹⁴

Há idosos que superam suas limitações, sentem-se felizes junto com suas famílias, grupos ou comunidades, porque se esforçam para manter hábitos antigos ou se reorganizam para que possam se adaptar à sua nova realidade.⁷

Os idosos também têm preferência pelos relacionamentos familiares. Nas nações ocidentais, as pessoas mais velhas preferem viver de modo independente, mas perto dos filhos ou de parentes próximos.⁸⁷

Os relacionamentos sociais são importantes para o bem-estar físico e mental na velhice e, embora a solidão se torne uma ocorrência mais possível nessa fase da vida, é possível envelhecer sem solidão nem isolamento. Amigos, parentes e vizinhos têm uma participação importante na prevenção da solidão e do isolamento, assim como é preciso tomar iniciativa quanto a nos prevenirmos e nos cuidarmos por meio de hábitos alimentares, psicológicos e sociais saudáveis.²⁰

A sociedade precisa habituar-se a conviver com contingentes crescentes de idosos, nem todos em boa situação de convivência sadia e/ou de sociabilidade, porque também não sabemos como será a evolução das culturas que atualmente se delineiam.⁸⁷

Pesquisas indicam que, ao longo dos anos, a estrutura familiar tem mudado por diversos fatores, dentre eles: aumento no número de divórcios, necessidades de trabalho das mulheres, situação de viuvez e diminuição da renda familiar por conta da aposentadoria e do desemprego. Essas mudanças também têm se refletido na vida dos idosos. Muitas famílias têm encontrado dificuldade em acolher seus parentes mais velhos e em atender às necessidades dos mesmos.⁹⁴

Com esses resultados, questionamos: Atualmente, qual a percepção quanto aos cuidados dos pais e dos avós, bisavós e de toda essa gama parental idosa? A família não mais se organiza em torno da atividade de criar filhos e olhar seus idosos. Com as mudanças no universo feminino, encontramos, hoje, uma mulher que ocupa um lugar importante no mercado formal. Aquela mulher que até então tinha assumido diretamente a responsabilidade emocional pelos seus familiares,

hoje busca novas alternativas de manutenção dos cuidados em relação aos seus filhos e aos seus idosos.

Os homens que antigamente carregavam o título de chefes de família, continuam atarefados com seus horários sufocantes em busca da manutenção de seus salários. Os filhos, adolescentes, esporadicamente conseguem manter uma comunicação de carinho, de atenção e da verdadeira comunicação com os seus avós. Infelizmente a mídia nos transmite isso. As crianças, por sua vez, só conseguem ter a imagem de avós como aquele velhinho ou velhinha que visita a família nas festas ou datas importantes. Certa vez, ouvimos o seguinte comentário de uma criança, após termos lhe perguntado onde sua avó morava: “Na rodoviária”.

A criança deu esta resposta em razão de sua inocência ou da falta de informação, pois sempre que via a avó era na mesma situação: na rodoviária, onde a família ia buscá-la ou levá-la.

Com o passar dos anos, a tendência é que as pessoas melhorem sua capacidade de encarar a vida. Os conflitos são inevitáveis, e um deles é conseqüência do crescimento dos filhos. Todos esses acontecimentos transformam a vida das pessoas, criando mudanças de expectativas, gerando alegrias e preocupações. Muitas coisas marcam a estrada da vida de todos nós, seres envelhecetes.

Conscientemente, o ambiente familiar determina as características e o comportamento do idoso. Uma família que valoriza e respeita as raízes familiares, em que predomina uma atmosfera saudável e harmoniosa entre as pessoas, possibilita o crescimento de todos, incluindo do idoso, pois todos possuem funções, papéis, lugares e posições e as diferenças de cada um são respeitadas e levadas em consideração.

Em famílias onde há desarmonia, falta de respeito e não-reconhecimento de limites, o relacionamento é carregado de frustrações, com indivíduos deprimidos e agressivos. Essas características promovem retrocesso na vida das pessoas. O idoso torna-se isolado socialmente e com medo de cometer erros e ser punido.

Porém, positivamente os idosos participantes desta pesquisa responderam, totalizando 10%, que estão sempre junto com seus filhos e netos, sempre que possível. Contudo, é de prever que esta situação sofra algumas alterações, uma vez que também os avós, cada vez mais, estão inseridos no mercado de trabalho e

desempenharão essa atividade até mais tarde. Por isso, este recurso aos avós poderá estar em risco e ser necessário encontrar outras formas de apoio.

Reconhecemos que, para cada família, o envelhecimento assume diferentes valores que, dentro de suas peculiaridades, pode apresentar tanto aspectos de satisfação como de pesadelo. Podemos afirmar que as relações familiares não são neutras, expressando as histórias individuais e coletivas dos seus membros.

Em cada faixa etária dos filhos, os pais precisarão fazer muitos ajustes no relacionamento. Para isso, é preciso ter amor, sabedoria, paciência e flexibilidade; esse comportamento deverá se de via dupla: pais e filhos, filhos e pais.

Comungando da sabedoria dos pais e avós, os filhos e os netos deveriam se deixar envolver e comungar as experiências vividas, as oportunidades criadas, as culturas deixadas e a verdadeira essência de família construída por eles. Cabe ressaltar que a pesquisadora, autora desta dissertação, é e será uma eterna apaixonada pela família, pois foi com os seus avôs que aprendeu a respeitar, com dignidade, carinho e dedicação, o ser envelhecido.

Além de verificar a integração com a família, é importante, nesta idade, manter-se com uma rede de amigos e, sempre que possível, ampliar esta rede. Na figura 36, apresentamos o que os idosos mencionaram sobre o costume de se reunirem com os amigos.

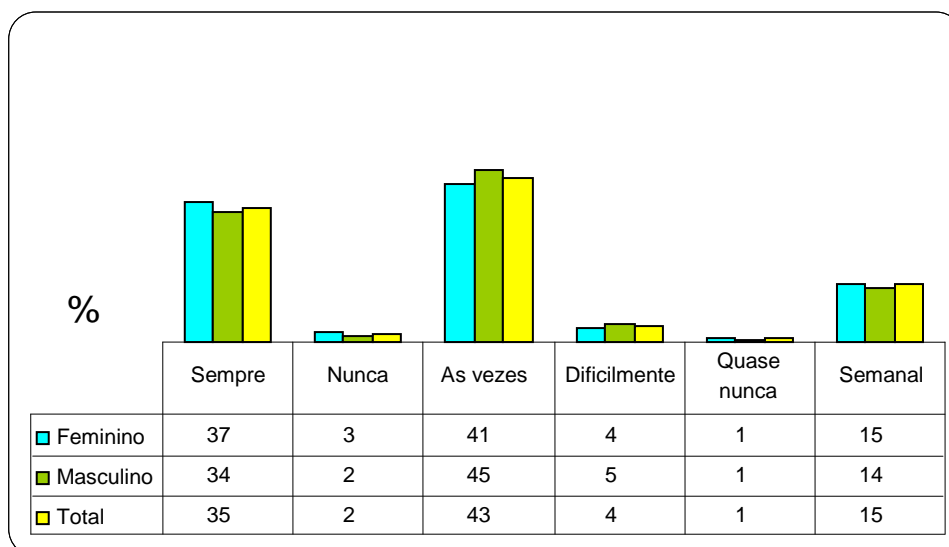


Figura 36: Você costuma reunir-se com os amigos?

Dos idosos entrevistados no geral, 43% responderam que costumam se reunir “às vezes” com os amigos. Esta mesma resposta – “às vezes” – também foi dada por 45% dos homens. Sem distinção de gênero, 35% dos entrevistados responderam “sempre”, sendo que 37% das mulheres igualmente responderam “sempre”; 15% de todos os entrevistados mencionaram “semanalmente”; e 2% disseram que “nunca” se reúnem com seus amigos.

Uma pessoa de 60 anos pode ter uma ampla rede de amigos, de parentes e de colegas; outra pode não ter parentes vivos e ter somente algumas amizades íntimas. Para a maioria das pessoas de meia-idade, contudo, os relacionamentos com os outros são muito importantes, talvez de um modo diferente do que em períodos anteriores da vida.⁹³

Pode acontecer, também, de as próprias pessoas optarem por reduzir seus contatos sociais sem que isto represente uma perda para elas. À medida que envelhecem, tornam-se mais seletivas em seus relacionamentos, preferindo qualidade a quantidade. Assim, buscam relacionar-se mais com pessoas com as quais tenham elementos comuns e afetivos.⁹⁵

É importante salientar que o idoso pode ter a sua fase de depressão, cuja causa, muitas vezes, está na solidão, pois não há ninguém com quem conversar ou dar a atenção necessária. Deixá-lo expressar o que sente, bem como dar tempo e espaço para que fale ou conte o que quiser, colabora substancialmente para seu bem-estar.⁹⁶

Do ponto de vista psicológico, o envelhecimento por si só não produz alterações no comportamento das pessoas, a menos que ocorram doenças senis ou degenerativas. Há pessoas que se queixam da teimosia, do mau humor e da necessidade de controle de pessoas mais velhas, como se isso fosse uma característica dessa idade. É verdade que o envelhecimento pode acentuar um pouco esses aspectos, mas, normalmente, eles já existiam nas pessoas, independente da idade.⁹⁵

Esta geração de idosos está nos ensinando que ser velho não significa ser fraco ou ser uma pessoa cansada e que a pessoa em envelhecimento não pode ser considerada frágil. Esta geração está abrindo caminhos para uma nova geração de idosos deste país. O maior ensinamento que nos estão dando é a valorização dos amigos, novos e antigos.

As respostas dadas pelos idosos sobre as atividades de lazer que costumam praticar em grupos podem ser observadas na figura 37.



Figura 37: Quais as atividades de lazer você costuma praticar em grupos?

Em consonância com o que expõe a figura 37, a dança e os bailes foram mencionados por 4% dos idosos; os grupos da terceira idade, por 10%; os jogos de cartas, por 9%; várias atividades, por 8%; e caminhadas, por 7%.

Desde a origem das sociedades, é pela dança e pelos cantos que o homem se afirma como membro de uma comunidade que o transcende.⁸⁸

O idoso, ao praticar a dança como atividade física, investe na sua qualidade de vida, dá proporções corretas ao corpo, como fonte de uma boa saúde, expulsa os maus humores, conserva os seus cabelos de ancião, mantendo, porém, um coração de jovem.⁸⁸

A participação em aulas e clubes de dança é uma das atividades potencialmente capazes de expandir os contatos sociais e as relações interpessoais em pessoas da meia-idade até aposentados.⁸⁹

Dançar não é necessariamente técnico, pois qualquer pessoa pode criar seu estilo. O importante é gostar dos movimentos e sentir que eles trazem bem-estar ao seu corpo.⁹⁰

A dança deverá ser livre, solta, individual ou em pequenos grupos. Dessa forma, serão estimuladas a desinibição, a liberação de movimentos, a descontração e a criatividade.⁹¹

Somos sempre *faber* (alguém que trabalha) e *ludens* (alguém que brinca). Estas são duas dimensões da nossa vida que exigem igual cuidado. Temos a

necessidade de sermos úteis para alguém ou para algo, mas também temos necessidade de um lazer criativo para nós mesmos.⁴²

Uma vida mais ativa durante a velhice, por meio de programa de dança, aumenta as chances de melhorar o tônus muscular, evitar a senilidade precoce, a esclerose vascular, a debilitação física, a depressão e outras doenças de origens degenerativas que afligem as pessoas durante o envelhecimento.⁹²

No entanto, um monitor de atividades para idosos deve tomar cuidado para que os encontros não se resumam à dança, pois, como esta clientela gosta muito dessa atividade, pode acabar a preferindo sempre, em detrimento de outras atividades, perdendo os encontros sua real finalidade, ou seja, de educar e de divertir.⁹⁷

A dança se manifesta como experiência lúdica, como parte de um processo por meio do qual o homem se confronta com ritmos condicionados, estimula trocas afetivas e corporais. A dança continua sendo a atividade mais oferecida em todas as 14 cidades envolvidas na pesquisa. Na verdade, em duas cidades, a única atividade de lazer oferecida aos idosos se tratava dos bailes ofertados somente uma vez ao mês, regado, no final, de muito bolo e café. Para muitos idosos, atividade de lazer se resume à dança.

Finalizando, as atividades nas quais o idoso se envolve fora do ambiente familiar, particularmente as realizadas em grupos da mesma geração, facilitam a emergência de significados comuns e a maior aproximação interpessoal, abandonada no decorrer da dança da vida. O lazer passou a ser um item importante para as pessoas que querem cada vez mais desfrutar a vida com qualidade.

Ao concluir a análise e a interpretação referentes ao objetivo específico de investigar a participação da família dos idosos no lazer praticado por eles, verificamos que:

- Dos idosos participantes da pesquisa, 38% envolvem seus familiares nos momentos de lazer, enquanto 61% não conseguem envolver.
- Como justificativa do envolvimento da família nos momentos de lazer, 26% relataram a ausência devido ao fato de os filhos trabalharem, seguido de “cada um tem a sua vida”, com 7%, bem como somente o cônjuge participa. Dos entrevistados, 9% não responderam, e 10% responderam estar sempre junto com a família em todas as atividades.

- A pesquisa mostrou que há idosos que costumam “às vezes” (43%) se reunir com os amigos, como também há aqueles que “sempre” (35%) se encontram com os amigos e aqueles que se encontram semanalmente (15%). Igualmente, há os que relataram que nunca se reúnem com os amigos (2%).

- Das atividades de lazer que os idosos costumam praticar em grupos, a dança e os bailes destacaram-se com 14%; os grupos da terceira idade, com 10%; os jogos de cartas, com 9%; várias atividades, com 8%; e as caminhadas, com 7%.

5.7 Atividades de lazer oferecidas aos idosos nas cidades do Médio Vale do Itajaí envolvidas no estudo

Os municípios envolvidos na pesquisa estão, na sua maioria, ofertando algumas atividades de lazer para os idosos. A figura 38 apresenta as atividades de lazer ofertadas aos seus idosos por essas 14 cidades.

A figura 38 permite visualizar que 17% das cidades envolvidas nesta pesquisa oferecem os encontros dos grupos de idosos. Esses encontros acontecem, em algumas cidades, numa periodicidade semanal, em outras acontecem quinzenalmente e em outras, ainda, ocorrem uma vez ao mês.

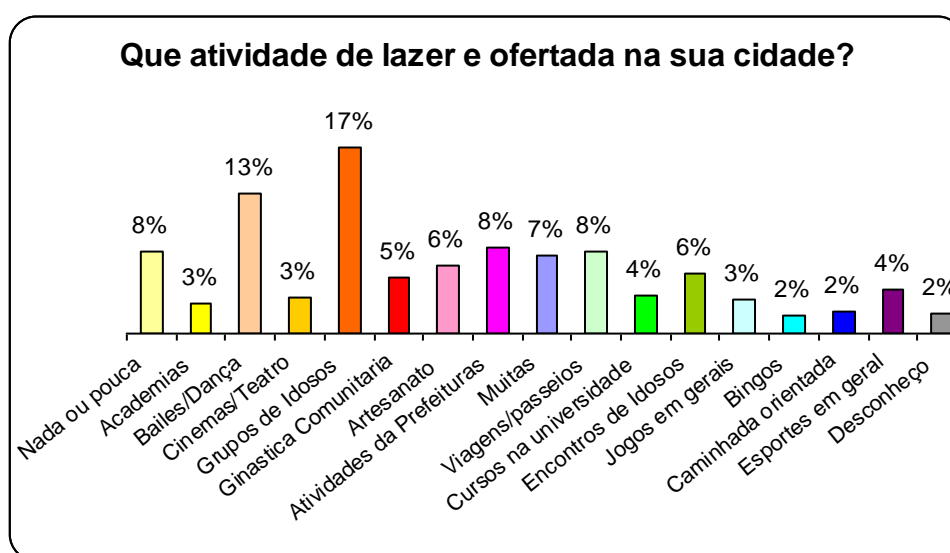


Figura 38: Que atividade de lazer é ofertada na sua cidade?

Percebemos que, nos grupos, as relações sociais são mantidas e ampliadas, embora 2% dos idosos desconheçam essas atividades e 8% descrevam que a cidade nada tem a oferecer em relação ao lazer para o público idoso.

Novamente a dança/bailes é destacada pelos idosos como uma das atividades ofertadas, totalizando 13% dos respondentes. Seguem-se viagens e atividades nas prefeituras, apontadas por 8%. Já 7% dos idosos consideram que a cidade oferece muitas atividades, como teatros, academias, jogos em geral, artesanato, bingo, entre outras.

No entanto, conforme já mencionado nesta dissertação, um monitor de atividades com idosos deve tomar cuidado para que os encontros não se resumam à dança, pois, como esta clientela gosta muito desta atividade, pode acabar por preferi-la a outras atividades, perdendo os encontros sua real finalidade, ou seja, educar e divertir.⁹⁷

Entretanto, é fácil deduzir a precariedade das ofertas de lazer para os idosos, quando estas já não são suficientes para o atendimento das populações jovens que, por natureza, se mostram prioritárias para o consumo e provocam certa pressão nos poderes públicos. Observamos, em todas as regiões do país, a pouca participação dos idosos em programações comunitárias de lazer.²⁸

Vale lembrar que a maioria dos idosos não conhece a importância do lazer, ou melhor, não sabe o que é lazer. Isto porque foram educados para o trabalho, tendo sempre uma visão negativa do lazer e agora ficam sem saber o que fazer e como utilizar o tempo livre e disponível de forma prazerosa.⁹⁸

O idoso possui um tempo ocioso maior, devendo ocupar esse tempo da melhor maneira possível. As atividades de lazer favorecem a sociabilização e a auto-estima, bem como estimulam a criatividade, o bem-estar mental e físico. Os idosos se sentem mais confiantes e lidam melhor com as situações de conflito que caracterizam esta etapa da vida.

Estas ofertas, porém, ainda precisam ser acessíveis financeiramente para todos, pois o fator financeiro se torna, para muitas pessoas, um grande entrave para algumas atividades de lazer. Além das condições precárias de saúde e a perda gradual do hábito de lazer externo, o aspecto financeiro é um dos impedimentos para esta prática.

A tabela 6 apresenta os resultados da pesquisa referentes ao que levou o idoso a praticar uma atividade de lazer.

Tabela 6: O que levou a praticar uma atividade de lazer?

| <i>O que levou a praticar uma atividade de lazer?</i> | Feminino | | Masculino | | Geral | |
|---|-----------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------|
| | f | % | f | % | f | % |
| Orientação médica | 269 | 16,5 | 265 | 27,7 | 534 | 20,6 |
| Prazer pessoal | 550 | 33,8 | 295 | 30,8 | 845 | 32,7 |
| Influência dos amigos | 448 | 27,5 | 185 | 19,4 | 633 | 24,5 |
| Influência da família | 224 | 13,6 | 169 | 17,8 | 393 | 15,2 |
| Mídia | 13 | 0,8 | 6 | 0,7 | 19 | 0,7 |
| Hábito | 79 | 4,9 | 26 | 2,8 | 105 | 4,1 |
| Outros motivos | 48 | 2,9 | 8 | 0,8 | 56 | 2,2 |
| TOTAL | 1631 | 100% | 954 | 100% | 2585 | 100% |

Obs.: Cada idoso respondeu até três opções.

Nº Geral = 1.631 respostas femininas – 954 respostas masculinas – TOTAL RESPOSTAS: 2.585

A tabela 6 mostra os seguintes resultados de ambos os gêneros: 32,7% das respostas apontaram que os idosos praticam uma atividade de lazer por prazer pessoal; 24,5%, por influência dos amigos; e 20,6%, por orientação médica.

Atualmente crescem a atenção e a importância que as pessoas tendem a dar às atividades de lazer, o que melhora, conseqüentemente, as suas capacidades funcionais, bem como contribui, no caso do indivíduo em fase de envelhecimento, para manter a sua independência diária, enriquecendo, assim, a sua qualidade de vida. As fontes motivacionais, de qualquer natureza, podem ser resultado da estrutura psicológica do indivíduo e de suas necessidades pessoais de sucesso, sociabilidade, reconhecimento, bem como podem derivar de algumas características da própria convivência.⁹⁹

O bem-estar geral dos idosos depende das oportunidades, das atividades, do tempo de lazer e do labor produtivo: oportunidades para fazer, realizar, sentir o sucesso e dar uma contribuição real à sociedade como um todo.³

O “fazer”, a “ação”, é uma entre as necessidades básicas do homem. É por meio da ação que o indivíduo, seja qual for sua idade, explora e domina a si próprio e ao mundo que o cerca. Ele cria, descobre, aprende, se realiza, se relaciona, se transforma e transforma seu meio e seu mundo.⁸

O fazer inclui atividades que vão desde os cuidados pessoais (higiene), a atividades da vida diária (AVD) – comer, vestir, locomoção, comunicação etc. – e às atividades da vida prática (AVP) – telefonar, fazer compras, pagar contas etc., ao trabalho, ao lazer e à manutenção dos direitos e papéis sociais.⁸

Os idosos que se integram ao meio social sofrerão sensíveis influências deste meio, que modificarão, também, suas atitudes, seu modo de pensar e agir, levando-os, assim, a viverem o sentido de comunidade.³⁶

Se o lazer for compreendido como necessidade de nosso cotidiano, espaço privilegiado de expressão do ser humano, ligado ao modo de vida social, ele é influenciado por nossas relações socioculturais e pode igualmente influenciá-las, possibilitando contatos sociais, criatividade, ludicidade e convívio fraterno, resultando numa melhora de qualidade de vida.⁴⁴

O homem nunca perde o desejo de recrear-se, e sua manifestação o acompanha em toda sua vida, devendo encontrar na brincadeira, no jogo, entre outras atividades, uma ferramenta de vida, de comunicação, de encontro com seus semelhantes e consigo mesmo.

Novamente o reforço da importância dos amigos é confirmada pela motivação que leva os idosos a participarem de várias atividades.

Finalizando a apresentação dos resultados obtidos referentes ao objetivo específico de diagnosticar as atividades de lazer oferecidas aos idosos nas cidades do Médio Vale do Itajaí envolvidas no estudo, destacamos que:

- Apenas 17% dos municípios envolvidos na pesquisa oferecem atividades de lazer aos idosos, numa periodicidade semanal; outros o fazem quinzenalmente; e outros, ainda, apenas uma vez ao mês.

- Dos idosos envolvidos na pesquisa, 2% responderam desconhecer as atividades de lazer oferecidas em seu município e 8% descreveram que a cidade nada tem a oferecer em relação ao lazer para o público idoso.

- Dança/bailes destaca-se com 13% dos idosos, apontando esta atividade como a mais apreciada e freqüentada por eles; em seguida, os idosos indicaram viagens e atividades nas prefeituras, com 8%.

- Já 7% dos idosos consideram que a cidade oferece muitas atividades, assim resumindo-as: teatros, academias, jogos em geral, artesanato e bingo, dentre outras.

- Quanto aos motivos para praticar uma atividade de lazer, dentre outros, o prazer pessoal foi apontado por 32,7%; influência dos amigos, por 24,5%; e orientação médica, por 20,6%.

5.8 Barreiras para a prática do lazer na visão dos idosos

Só envelhece realmente aquele que desiste de lutar, de se ajudar e de ajudar os outros. Desde o nascimento, o ser humano luta e se adapta, se ajusta às mais diversas situações e fases da sua existência. Vários idosos que se integraram às novas atividades acabaram descobrindo talentos ou vocações ainda não manifestados, muitos sem nenhuma ligação com o passado ou com a antiga profissão. Sentiram-se realizados e felizes, mais motivados e ativos. Quanto às barreiras que os idosos participantes da pesquisa encontraram quanto à prática de atividades de lazer, a figura 39 apresenta o que mencionaram a respeito.

De acordo com a figura 39, os idosos continuam a buscar novas atividades, mesmo encontrando algumas barreiras. Para 78%, não existe barreira para praticar o lazer, e, para 22%, ocorrem empecilhos, conforme pode ser observado na figura 40.

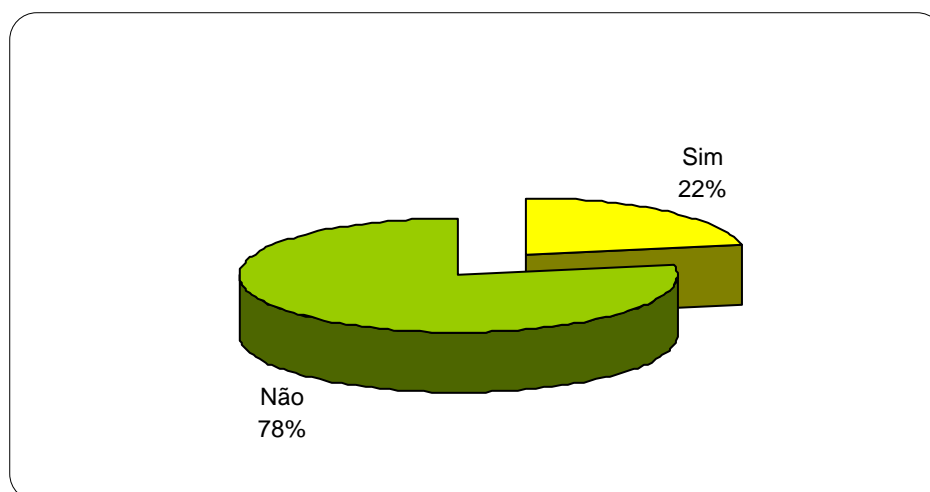


Figura 39: Existe alguma barreira que impede você de praticar atividades de lazer?

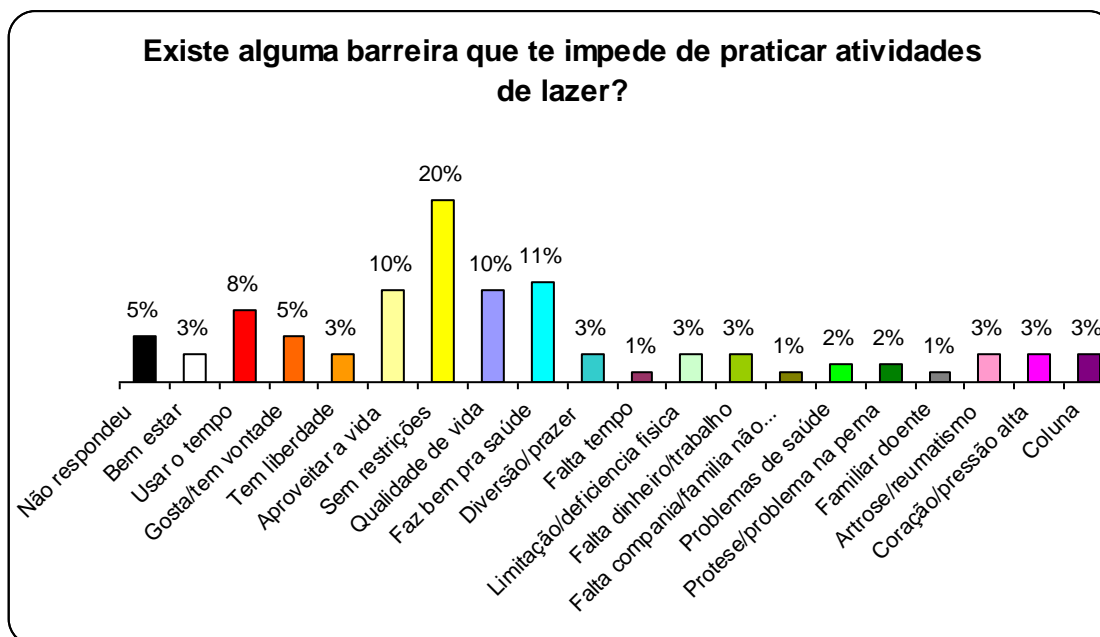


Figura 40: Motivo da barreira em praticar lazer

Conforme podemos visualizar na figura 40, algumas das limitações mencionadas pelos idosos para a prática do lazer estão associadas à saúde: às próteses/problema na perna, para 2%; ao coração/pressão alta, para 3%; à coluna, para 3%; e artrose/reumatismo, para 3%. Outros fatores apontados foram: limitação física, 3%, juntamente com o trabalho e a falta de dinheiro, 3%, o que totaliza 6%. Aproveitar a vida foi mencionado por 10% dos idosos, associada à qualidade, por 10%, e faz bem pra saúde, por 11%, o que mostra que a combinação da atividade física e do lazer para os idosos é de suma importância para a manutenção da saúde e bem-estar no processo envelhecimento humano. Chamou a atenção nas respostas dos idosos a falta de companhia e de apoio da família, apontada por 1%, como fator de impedimento para a prática do lazer.

Em se tratando de desenvolvimento humano, perdas e ganhos estão intimamente relacionados, visto que estão presentes em todas as etapas.⁹⁵

À medida que o tempo passa, tornamo-nos mais suscetíveis a doenças e o organismo fica menos resistente às condições ambientais.⁶¹

É comum, no processo de envelhecimento, ocorrer a diminuição da marcha, ou seja, há uma tendência de que o caminhar seja mais lento.⁹⁵

Se o corpo se afadiga sob o peso dos exercícios, o espírito se alivia exercitando-se. [...] é preciso resistir à velhice e combater seus inconvenientes à

força de cuidados; é preciso lutar contra ela como se luta contra a doença; conservar a saúde, praticar exercícios apropriados, comer e beber para recompensar as forças sem arruiná-las.¹⁰²

O amadurecimento relacionado com o envelhecimento é um condicionante da mudança, exigindo de cada um segurança e maturidade para enfrentar e aceitar as modificações que estão ocorrendo.²⁸

Na terceira idade, a participação na sociedade restringe-se aos grupos da vizinhança, da própria família e de religiosos. Nesta idade, são constituídas barreiras à integração social do idoso, das quais participam ele próprio, a família, a sociedade, a situação socioeconômica, o grau de instrução, as modificações fisiológicas e sociais e as alterações urbanísticas, como transporte e segurança.¹⁰⁴

Para os idosos, muitas das manifestações físicas e mentais que ocorrem com a idade são inevitáveis. Entretanto, alguns desses efeitos debilitantes acabam agravados ou acelerados pela inatividade.

Para alguns autores¹⁰⁵, o maior objetivo de promover atividade entre os idosos inclui a manutenção da habilidade de continuar o autocuidado, da integridade músculo-esquelética e tornar agradável o tempo de lazer.

Com base em vivências, acreditamos que o indivíduo, ao perceber suas limitações, passará a buscar alternativa a fim de não desistir, e sim aceitar as novas limitações impostas. A isso atribuímos amadurecimento pessoal, familiar ou reflexo da convivência em grupo, permitindo a busca por novos caminhos, novas tarefas, novos objetivos.

O ser humano, durante a sua vida profissional, nem sempre se dedica às atividades de lazer como gostaria ou deveria para a manutenção da saúde e do bem-estar, sendo que esta situação, muitas vezes, se mantém na velhice, conforme mostramos na figura 41, na qual apresentamos os resultados obtidos sobre a dedicação, pelos idosos, de mais tempo ao lazer nessa etapa de vida em que se encontram.

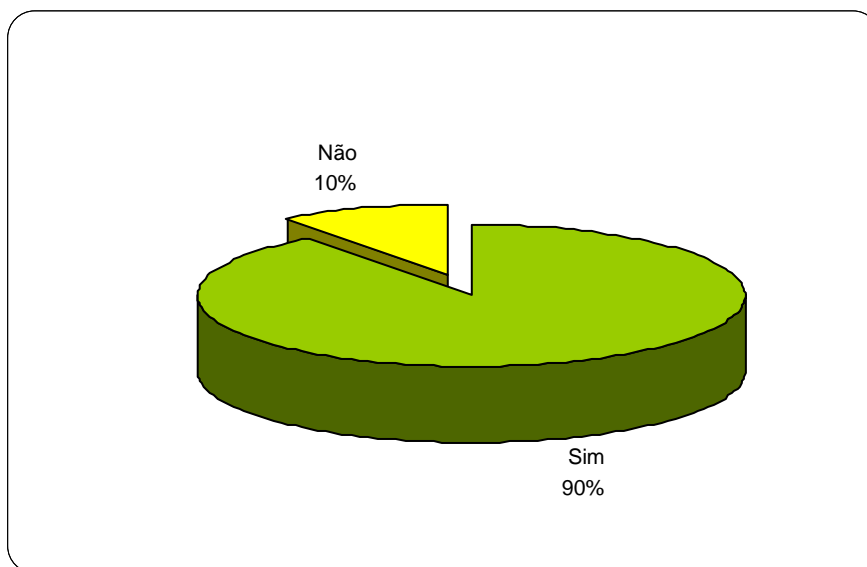


Figura 41: Você dedica mais tempo ao lazer nessa etapa de sua vida?

Conforme expõe a Figura 41, dos idosos participantes da pesquisa, 90% afirmaram que, nessa altura da vida, dedicam mais tempo ao lazer, enquanto 10% dos idosos ainda trabalham ou são envolvidos com tarefas que impossibilitam a prática do lazer com frequência.

Na figura 42, encontramos as justificativas dos idosos para o fato de dedicarem mais tempo ao lazer nessa etapa de sua vida.

A figura 41 permite observar que as razões que influenciaram os idosos a dedicarem mais tempo ao lazer foram diversas, estando dentre elas: não ter mais compromisso com trabalho, aumentando assim o tempo disponível (37%); gostar de participar (12%); saúde (8%); a necessidade física (6%).

Sentir-se desocupado após a aposentadoria nem sempre é visto pelo próprio idoso e pela sociedade de forma positiva. Em estudo realizado por Brandão³⁰ envolvendo 82 professores de educação física aposentados no Vale do Itajaí, SC, o tempo de namoro com a temível ou esperada aposentadoria perdura por três anos e, logo após, os efeitos, tanto positivos quanto negativos, começam a se refletir. Como prevenção, participação em programas de pré-aposentadoria é suporte nesta etapa.

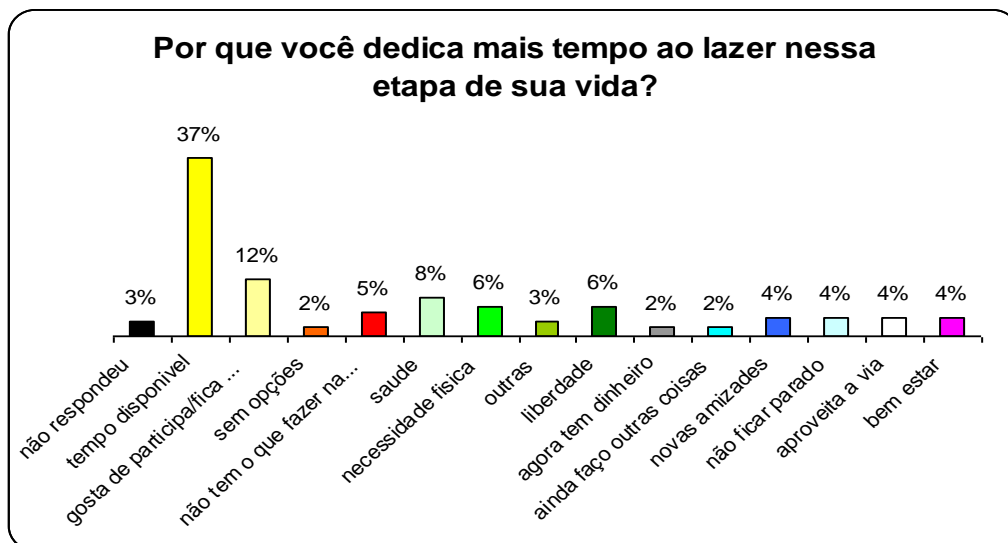


Figura 42: Por que você dedica mais tempo ao lazer nessa etapa de sua vida?

Conforme o relato de alguns idosos, a idéia da aposentadoria representa sinal de inutilidade, de exclusão da sociedade produtiva, sem levar em conta a dedicação e a experiência. O sujeito é bom até determinado dia e, na manhã seguinte, acorda fracassado, obsoleto, fora de cogitação, perdendo de repente a sua identidade profissional e passando a conhecer um lado até então inimaginável para si mesmo. O desligamento do indivíduo prestes a se aposentar abrange um conjunto de fatores que envolvem o sucesso ou o insucesso profissional, a estrutura familiar, o relacionamento social, as condições de saúde e, até mesmo, a preparação psicológica.

O lazer puro é a forma extrema que reflete a percepção da liberdade de escolha da atividade e a motivação intrínseca. Durante muito tempo, o lazer foi definido em oposição ao trabalho, recebendo uma conotação negativa.⁸² Para o idoso desprender-se das suas obrigações e se entregar às atividades de lazer passou a ser um novo desafio.¹⁰¹

O lazer pode ser motivado ou estimulado por ânsias de experiências, por espírito de aventura, por desejo ou por necessidade psicológica de repouso e por situações variadas, decorrentes da estrutura pessoal dos indivíduos e/ou da integração social deles.⁷

Se o lazer for compreendido como necessidade de nosso cotidiano, espaço privilegiado de expressão do ser humano, ligado ao modo de vida social, é influenciado por nossas relações socioculturais, podendo, também, influenciá-las possibilitando contatos sociais, criatividade, ludicidade e convívio fraterno que, por

sua vez, resultam em uma melhora de qualidade de vida.⁴

Muitos idosos hoje participam de movimentos e organizações direcionadas à terceira idade. Deste modo, aumentam suas possibilidades de atuação enquanto classe, principalmente na área da política, por meio de reivindicações e discussões de seus direitos. Isto mostra que o idoso, hoje, tem mais consciência de sua cidadania e de seu papel na sociedade, procurando novas formas de se adaptar às mudanças, principalmente aquelas relacionadas à aposentadoria.¹⁰²

O lazer está intimamente ligado ao sentido de diversão e de liberdade das pessoas, à sua capacidade de auto-realização e auto-expressão, ao processo de recreação e renovação, à possibilidade de escolha.⁴⁵

Podemos dizer que este tempo é relativo, pois há que serem levadas em conta as particularidades e as individualidades de cada um. Cada ser é único e, nessa etapa de vida, não é diferente: não há homogeneidade. Além de manter as diferenças sociais, culturais e geográficas, a vivência acentua ainda mais as características próprias e a individualização das pessoas.

É importante ressaltar que, nessa fase da vida, se evidencia a necessidade de estimular a prática de algum tipo de atividade relacionada ao entretenimento e, quanto menor a preocupação econômica dos idosos, maior a participação no lazer, até mesmo como forma de aumentar o prazer de viver. O lazer faz com que as pessoas interajam, promovendo, assim, além do crescimento social, a ampliação do círculo de relações, a formação de novas amizades e o desenvolvimento do espírito comunitário.

A atividade de lazer voltada para os idosos tem, portanto, o objetivo primeiro de despertar as potencialidades dos idosos para aspectos criativos e, concomitantemente, estimular novos contatos, permitindo-lhes uma participação ativa na sociedade que, visualizando-os presentes e participantes, tenderá a reconhecê-los e valorizá-los.

Sintetizando este objetivo de identificar as barreiras para a prática de lazer dos idosos nas cidades do Médio Vale do Itajaí envolvidas no estudo, temos:

- Para 78% dos idosos, não existe barreira para praticar o lazer e, para 22%, ocorrem empecilhos. Essas limitações estão associadas à saúde, sendo que as próteses constituem as dificuldades de 2% dos idosos; a pressão alta, a coluna e a artrose/reumatismo, juntas, dificultam a prática de atividades de lazer de 9% dos idosos; a limitação física, juntamente com o trabalho e a falta de dinheiro, atinge 6%

dos idosos; aproveitar a vida associada à qualidade foi mencionado por 20% e faz bem para a saúde, por 11%.

- A falta de companhia e de apoio da família foi apontada por 1% dos idosos como fator de impedimento para a prática do lazer.

- Dos idosos participantes da pesquisa, 90% afirmaram que, nessa altura da vida, dedicam mais tempo ao lazer, enquanto 10% ainda trabalham ou são envolvidos com tarefas que impossibilitam a prática do lazer com frequência.

- Dos idosos, 37% alegaram não ter mais compromisso com trabalho, o que aumentou o tempo disponível; 12% gostam de participar; 8% participam por causa da saúde e 6%, por necessidade.

5.9 Qualidade de vida dos idosos pesquisados no Médio Vale do Itajaí

A fim de medir a qualidade de vida dos idosos, utilizamos o WHOQOL-Bref (Anexo D), composto por 26 questões, sendo duas questões gerais de qualidade de vida e quatro domínios (Físico, Psicológico, Relações Pessoais e Meio Ambiente), e o WHOQOL-OLD (Anexo E), composto por 24 questões que representam um dos quatro domínios que compõem o instrumento original que é o WHOQOL-100.

Todas as questões apresentam cinco opções ordenadas, compondo um valor que varia de 1 a 5 para cada resposta. A primeira questão reflete como o entrevistado avalia sua qualidade de vida, em uma escala com opções que vão de muito ruim a muito boa.

A segunda questão mede a satisfação do indivíduo com seu estado de saúde e tem escala que varia de muito satisfeito até muito insatisfeito. As questões de 3 a 9 referem-se à influência da presença de dor, tratamento médico, aproveitamento da vida, sentido da própria vida, concentração, segurança e ambiente físico na qualidade de vida. Todas as respostas medem o quanto a pessoa tem sentido algo e varia de nada a extremamente.

As perguntas de 10 a 14 estão relacionadas ao quanto a pessoa tem se sentido ou é capaz de fazer alguma coisa (questionam energia para o dia-a-dia, aparência física, dinheiro, informações disponíveis e lazer). As opções de respostas vão de nada a completamente.

A pergunta 15 refere-se à capacidade de locomoção, cuja resposta varia de muito ruim a muito bom.

As perguntas de 16 a 25 medem a satisfação com vários aspectos da vida (sono, desempenho nas atividades diárias, trabalho, relações pessoais, vida sexual, apoio social, acesso a serviços de saúde, lugar que habita e meio de transporte), e sua resposta varia de muito insatisfeito a muito satisfeito.

A última pergunta refere-se à frequência com que apresenta sentimentos negativos e conta com uma escala que vai de nunca a sempre. Cada aspecto representa uma das facetas do original WHOQOL-100.

A tabela 7 apresenta as médias dos escores WHOQOL-BREF das 14 cidades do Médio Vale do Itajaí, SC.

Tabela 7: Médias dos escores WHOQOL-Bref das 14 cidades do Médio Vale do Itajaí, SC

| CIDADE | Q1 m±dp | Q2 m±dp | DG m±dp | D1 m±dp | D2 m±dp | D3 m±dp | D4 m±dp | DT m±dp |
|-----------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Indaial | 85,0/1,8 | 81,3/21,2 | 83,1/15 | 75,7/9,7 | 76,8/7,5 | 65,7/18,2 | 54,8/12,7 | 60,8/7,1 |
| Timbó | 76,3/20,8 | 80,3/18 | 78,3/16,7 | 73,7/7,6 | 75,6/9,7 | 65,3/15,3 | 63/10 | 64,4/6,9 |
| Apiúna | 77,9/16,9 | 72,1/19 | 75/13 | 70,5/8,6 | 72,4/12 | 68,1/12,6 | 65,4/8,7 | 65,0/7,4 |
| Ascurra | 84,6/18,2 | 68,9/29,5 | 75,7/19 | 75,5/11,5 | 75,4/10 | 68,8/13,5 | 61,3/10,9 | 63,7/6,1 |
| Benedito Novo | 83,6/14,8 | 85/15,2 | 84,2/12,7 | 80,7/7,4 | 71,7/10 | 70/14 | 62,2/10,8 | 64,5/6,6 |
| Botuverá | 76,4/24,1 | 71,4/18,3 | 74/14 | 70/7,3 | 72,1/11 | 70/11 | 54,4/10,5 | 58,6/6,2 |
| Brusque | 76,1/26,4 | 76,4/25,1 | 76,3/20,4 | 69,8/7,5 | 75/10,2 | 70/15,9 | 55,7/14,2 | 60,7/5,5 |
| Doutor Pedrinho | 83,6/18,1 | 82,1/18,8 | 82,9/15,5 | 75,8/7,4 | 67,8/10 | 85,4/10,2 | 57,5/10 | 63,3/3,3 |
| Gaspar | 85,6/20,5 | 80/17,7 | 82,8/15,7 | 74/6,1 | 73,6/11,2 | 81,7/10,4 | 65,9/7 | 67,9/5,0 |
| Guabiruba | 87,8/14,1 | 89,2/12,5 | 88,6/9,2 | 71,4/9,6 | 74,2/7 | 54,5/15,7 | 50,9/7,6 | 57/7,4 |
| Pomerode | 85,6/22,8 | 88,6/13,2 | 87,1/12,8 | 75/7,3 | 79,3/7,2 | 77,1/8,6 | 64/8,3 | 69,4/4,5 |
| Rio dos Cedros | 27,1/7,1 | 93,6/15,3 | 60,3/8,9 | 71,2/1,8 | 78,8/1,2 | 78/4/10 | 48/2,4 | 58,6/1,4 |
| Rodeio | 64,3/39,3 | 66,4/27,8 | 65,3/19,2 | 66,5/5 | 80,8/4,7 | 61,7/8,4 | 39,7/10 | 55/4,3 |
| Blumenau | 83/17,8 | 77,1/21,9 | 80,1/15,1 | 75/9,2 | 78,9/10 | 72,8/13 | 62,4/11,4 | 64,2/6,6 |

No WHOQOL-Bref, na questão 1 (Q1) – qualidade de vida – e questão 2 (Q2) – a saúde –, destacaram-se as seguintes cidades: em (Q1), a cidade de Rio dos Cedros apresentou a média mas baixa em relação às cidades envolvidas no estudo, com (27,1±7,1), enquanto a média do Médio Vale ficou acima, com (80±22). A cidade que apresentou maior **qualidade de vida** foi Guabiruba, com 87,8 de média e um desvio padrão de 14,1.

A qualidade de vida pode ser definida como um conjunto de realizações que, somadas, resultam na sensação de realização pessoal. Qualidade de vida é bem-estar pleno, ou seja, o perfeito exercício das capacidades intelectuais, sociais, culturais, orgânicas, espirituais e políticas do indivíduo.⁵⁰

No lazer com qualidade de vida, quando considerado um estilo de vida, reside a possibilidade de adesão a um novo estilo de vida, sendo na subjetividade de cada um que habita a adoção de um novo estilo de vida ao longo do tempo, característica essencial para conseguir vida de qualidade.⁵⁵

Lazer é o estado de espírito em que o ser humano instintivamente se coloca, dentro do seu tempo livre, em busca do lúdico, pelo qual se entende a diversão, a alegria ou o entretenimento.⁵¹

O lazer faz-se fundamental neste aspecto: paralelo a outras inúmeras atitudes, contribui para a qualidade de vida. O lazer causa bem-estar e está relacionado a praticamente todas as ações responsáveis pela qualidade de vida.

Podemos verificar a relação de qualidade de vida e atividades de lazer na fala dos idosos nas figuras 17, 18,19 e 21, apresentadas nesta dissertação na seção que tratou do conceito de lazer na visão dos idosos e na seção sobre o significado atribuído pelos idosos às atividades de lazer.

Na questão 2 do WHOQOL-Bref (Q2), envolvendo **saúde**, o destaque também foi para a cidade de Rio dos Cedros, porém positivamente, com $(93,6 \pm 15,3)$.

Saúde representa o bem-estar biopsicossocial dos indivíduos, ou seja, uma pessoa, para ser considerada saudável, deve estar bem fisicamente, bem consigo mesma e sentir-se bem junto com outras pessoas.

Os estilos de vida sociais e pessoais que as pessoas adotam também influenciam no seu envelhecimento. Os estilos de vida interferem diretamente, de acordo com a cultura do indivíduo, ora com fatores positivos, ora com fatores negativos, atribuídos no decorrer do processo do envelhecimento.¹²⁷

Diante as algumas culturas, a inatividade dos idosos muitas vezes resulta da crença popular a qual postula que, à medida que a idade avança, devem ser diminuídas as atividades físicas em função das limitações inerentes a este ciclo da vida humana.

Considera-se estilo de vida um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas.⁵⁴ A saúde é um elo

entre o corpo e a mente; portanto, ao relaxar o corpo, relaxamos a mente e, ao relaxar a mente, o idoso gera saúde ao seu corpo.¹²³

Ao observamos as questões de cada domínio separadamente, podemos constatar que, no domínio físico, houve diferença estatisticamente significativa na cidade de Rodeio (tabela 6), com a Média (66,5±4,8).

O quadro 11 apresenta o escore geral das questões do Domínio Físico do WHOQOL-Bref das 14 cidades do Médio Vale do Itajaí, SC.

Para a maioria das pessoas, a principal deteriorização na qualidade de vida ocorre durante os anos de aposentadoria, à medida que os efeitos da redução da capacidade funcional e de doenças crônicas tornam-se suficientes para limitar o desempenho das atividades diárias normais. O tema de experiência de vida ajustada à qualidade é, assim, de particular importância para nossa consideração de atividade física e envelhecimento.¹¹⁰

O envelhecimento traz consigo uma série de déficits ao organismo, que passa por uma nova fase, que é a sua deteriorização gradual. Esse envelhecimento pode ser acelerado ou retardado por vários motivos. Um dos principais motivos que aceleram o envelhecimento trata-se da qualidade de vida. A atividade física na terceira idade proporciona enormes benefícios antropométricos, neuromusculares, metabólicos, sociais e psicológicos. Além de servir na prevenção de doenças ligadas a essa faixa etária, como hipertensão arterial, enfermidades coronarianas, osteoporose, etc., melhora a qualidade de vida e a independência.¹²¹

A atividade física tem sido mostrada como o caminho para todos aqueles que buscam uma melhor qualidade de vida. Todos os benefícios da prática de atividades físico-esportivas têm sido usados para ilustrar um estilo de vida ativo, necessário para que o ser humano deste milênio vença a batalha contra o sedentarismo, causador de tantos males à saúde humana.¹²²

Quadro 11: Escore geral das questões do domínio físico do WHOQOL-Bref do Médio Vale do Itajaí, SC

| DOMÍNIO FÍSICO | RESPOSTA | 14 CIDADES M±DP |
|--|--|--------------------|
| 3- Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa? | Nada Muito pouco Mais ou menos Bastante Extremamente | |
| 4- O quanto você precisa de tratamento médico para levar sua vida diária? | Nada Muito pouco | |

| | | |
|--|---|-----------------|
| | Mais ou menos Bastante Extremamente | 73,7±8,8 |
| 10 - Você tem energia suficiente para o seu dia-a-dia? | Nada Muito pouco Médio Muito Completamente | |
| 17 – Quão satisfeito você está com sua capacidade para desempenhar as atividades de seu dia-a-dia? | Muito insatisfeito Insatisfeito Nem satisfeito nem insatisfeito Satisfeito Muito satisfeito | |
| 18 – Quão satisfeito você está com sua capacidade para o trabalho? | Muito insatisfeito Insatisfeito Nem satisfeito nem insatisfeito Satisfeito Muito satisfeito | |
| 15 - Quão bem você é capaz de se locomover? | Muito ruim Ruim Nem ruim nem bom Bom Muito bom | |
| 16 – Quão satisfeito você está com o seu sono? | Muito insatisfeito Insatisfeito Nem satisfeito nem insatisfeito Satisfeito Muito satisfeito | |

As questões sobre o domínio físico provam que o idoso não é mais sinônimo de ficar parado, aposentar-se da vida e das obrigações da vida diária; dessa forma, o que acaba sendo um grande complicador é o fator financeiro, que acaba sendo um grande entrave, pois, infelizmente, ainda temos idosos que acabam mantendo netos e filhos ou os ajudando para um melhor encaminhamento profissional.

O quadro 12 expõe o escore geral das questões do domínio psicológico do WHOQOL-Bref referentes às 14 cidades do Médio Vale do Itajaí, SC.

Quadro 12: Escore geral das questões do domínio psicológico do WHOQOL-Bref do Médio Vale do Itajaí, SC

| DOMÍNIO PSICOLÓGICO | RESPOSTA | TOTAL DAS 14 CIDADES M±DP |
|--|--|------------------------------|
| 5 – O quanto você aproveita a vida? | Nada Muito pouco Mais ou menos Bastante Extremamente | |
| 6- Em que medida você acha que sua vida tem sentido? | Nada Muito pouco Mais ou menos | |

| | | |
|---|---|-----------------|
| | Bastante Extremamente | 76,7±9,8 |
| 7 – O quanto você consegue se concentrar? | Nada Muito pouco Mais ou menos Bastante Extremamente | |
| 11- Você é capaz de aceitar sua aparência física? | Nada Muito pouco Médio Muito Completamente | |
| 19 – Quão satisfeito você está consigo mesmo? | Muito insatisfeito Insatisfeito Nem satisfeito nem insatisfeito Satisfeito Muito satisfeito | |
| 26 – Com que frequência você tem sentimentos negativos, tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão? | Nunca Algumas vezes Frequentemente Muito frequentemente Sempre | |

No domínio **psicológico**, conforme apresenta o quadro 12, a cidade de Doutor Pedrinho obteve a menor pontuação em relação à média geral, atingindo (67,7±9,7).

A qualidade de vida pode ser alcançada com a prática de atividades prazerosas, que proporcionem somente sensações agradáveis, pensamentos positivos e disposição. No aspecto psicológico, “envolvem sentimentos positivos, como o aproveitar a vida, o otimismo em relação ao futuro, a preocupação com condições de doença ou a ausência dela”; em paralelo, a qualidade de vida também depende dos sentimentos e expectativas sobre aspectos que envolvem o domínio físico.⁵²

As pessoas não se preparam para ficarem velhas. Querem viver o presente, o agora, e envelhecem sem sequer conseguirem identificar a si mesmas nessa etapa de suas vidas.⁵³

É normal, uma vez que, em nós mesmos, é o outro que é velho, e a revelação de nossa idade vem dos outros. Não consentimos nisto de boa vontade. Uma pessoa fica sempre sobressaltada quando chamada velha pela primeira vez.²⁷

O homem vivencia a passagem do tempo com espanto, surpresa, desconcerto.

É uma experiência inédita. Ele não reconhece em si as metamorfoses advindas, passo a passo, com a senescência. Reconhece-as no outro; é o outro que envelhece.¹²⁴

O quadro 13 apresenta o escore geral das questões do domínio **relações pessoais** do WHOQOL-Bref do Médio Vale do Itajaí, SC.

Quadro 13: Escore geral das questões do domínio relações pessoais do WHOQOL-Bref do Médio Vale do Itajaí, SC

| DOMÍNIO RELAÇÕES PESSOAIS | RESPOSTA | TOTAL DAS 14 CIDADES M±DP |
|--|---|---------------------------|
| 20 - Quão satisfeito você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)? | Muito insatisfeito Insatisfeito Nem satisfeito nem insatisfeito Satisfeito Muito satisfeito | 71,6±14,5 |
| 21 – Quão satisfeito você está com sua vida sexual? | Muito insatisfeito Insatisfeito Nem satisfeito nem insatisfeito Satisfeito Muito satisfeito | |
| 22 – Quão satisfeito você está com o apoio que você recebe de seus amigos? | Muito insatisfeito Insatisfeito Nem satisfeito nem insatisfeito Satisfeito Muito satisfeito | |

No domínio **relações pessoais**, a cidade de Guabiruba obteve a média mais baixa: (54,5±15,7).

A alteração demográfica vem causando alterações nas relações familiares, sobretudo no que se refere à convivência entre diferentes gerações, trazendo a possibilidade de a criança de hoje conhecer e conviver com três ou quatro figuras adultas além dos pais: os avós e, muitas vezes, os bisavós.³⁸

Uma das preocupações constantes das pessoas que trabalham com idosos deve ser a integração dos mesmos na família e no meio social.

O contato do idoso com outras pessoas, especialmente com os jovens e com os próprios netos, permite que os jovens percebam no idoso/avô um apreço pela vida, um orgulho de ele poder estar ativo, disposto, participando da sociedade. Esta percepção positiva da vida poderá influenciar positivamente a idade adulta do próprio ser que convive com o indivíduo idoso.

Relacionamento social seria a possibilidade de vivenciar novas formas que levam a integrar-se em grupos diferentes daqueles de seu universo cotidiano.³⁵ Sendo assim, o envolvimento do idoso em atividades fora do ambiente familiar, particularmente as realizadas em grupos da mesma geração, facilita a emergência de significados comuns e maior aproximação interpessoal, abandonadas no decorrer da dança da vida.

A perda do cônjuge também é um dado com o qual as pessoas mais amadurecidas freqüentemente se deparam. Dados indicam que existem mais mulheres viúvas do que homens e também mais homens recomeçando relacionamentos do que mulheres na idade avançada. Uma das causas pode ser o fator econômico e outra pode ser o preconceito.⁹⁴

Promover a participação do idoso nas atividades familiares cotidianas que lhe sejam possíveis é um modo de valorizar e responsabilizar a pessoa mais velha. Mesmo as pessoas muito limitadas em suas funções motoras devem permanecer ocupadas mediante constantes solicitações, quando o nível cognitivo estiver preservado. Rezar por alguém, por exemplo, não exige trabalho físico e promove um bem ilimitado, ainda mais quando a pessoa que reza é também uma pessoa doente.

O quadro 14 expõe o escore geral das questões do domínio **meio ambiente** do WHOQOL-Bref do Médio Vale do Itajaí, SC.

Quadro 14: Escore geral das questões do domínio meio ambiente do WHOQOL-Bref do Médio Vale do Itajaí, SC

| DOMÍNIO RELAÇÕES PESSOAIS | RESPOSTA | TOTAL DAS 14 CIDADES M±DP |
|--|--|---------------------------|
| 8 – Quão seguro você se sente em sua vida diária? | Nada Muito pouco Mais ou menos Bastante Extremamente | |
| 9– Quão saudável é seu ambiente físico (clima, barulho, poluição atrativos)? | Nada Muito pouco Mais ou menos Bastante Extremamente | |
| 12 – Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades? | Nada Muito pouco Médio Muito Completamente | |
| | | 71,6±14,5 |

| | | |
|---|---|--|
| 13 – Quão disponíveis para você estão informações que precisa no seu dia-a-dia? | Nada Muito pouco Médio Muito Completamente | |
| 14 – Em que medida você tem oportunidade de lazer? | Nada Muito pouco Médio Muito Completamente | |
| 23 – Quão satisfeito você está com as condições do local onde mora? | Muito insatisfeito Insatisfeito Nem satisfeito nem insatisfeito Satisfeito Muito satisfeito | |
| 24 – Quão satisfeito você está com o seu acesso aos serviços de saúde? | Muito insatisfeito Insatisfeito Nem satisfeito nem insatisfeito Satisfeito Muito satisfeito | |
| 25 – Quão satisfeito você está com o seu meio de transporte? | Muito insatisfeito Insatisfeito Nem satisfeito nem insatisfeito Satisfeito Muito satisfeito | |

No último domínio do WHOQOL-Bref, **meio ambiente**, conforme apresenta o quadro 14, a cidade de Rodeio obteve a média mais baixa, (39,6±10), em relação à média geral das 14 cidades.

A hereditariedade e o ambiente se interligam, sendo impossível separá-los ou distinguir até onde ocorre a influência de um ou de outro. Desde o seu nascimento, o indivíduo sofre influências do meio ambiente e, portanto, não se forma apenas pelas 33 informações genéticas, mas também pelas possibilidades e pressões dos fatores ambientais.¹²⁶

O segredo de um bom trabalho e de uma vida longa não está só na dieta, na abstenção de cigarros e na prática de exercícios, mas também está na nossa atitude. O primeiro passo para oferecermos um trabalho de qualidade é termos uma conduta otimista, é “aprender a ver o copo meio cheio e não meio vazio”. Aos 60, 70, 80 anos, nossos idosos provavelmente não terão tanta força e energia, mas estarão aptos a desenvolver atividades importantes e prazerosas para si e para os outros. Juntos, usam essas aptidões, criações, inovações.

Sensações de bem-estar precisam marcar presença na vida do ser humano, para que este possa sentir-se completo. De nada adianta realizar-se profissionalmente e financeiramente e não encontrar a felicidade.

Ter prazer por fazer o que faz e, principalmente, por ser o que é, torna o indivíduo mais sereno e de fácil convivência com outras pessoas. Estar rodeado por pessoas queridas e semelhantes ajuda muito; porém é praticamente impossível escolher com quem conviver, principalmente na família e no trabalho. Portanto, é preciso que sejam trabalhados os ambientes de convívio, para que as relações interpessoais sejam favoráveis ao próprio bem-estar. Se, no trabalho, o ambiente, os companheiros de trabalho e as atividades exercidas causam *stress*, o indivíduo deve procurar exercer atividades extras que proporcionem sensação de bem-estar, para que todo o conjunto negativo não prejudique seu potencial.

A seguir, na tabela 7, se encontram os resultados do escore da avaliação geral de qualidade de vida do WHOQOL-OLD dos idosos do Médio Vale do Itajaí, SC, com valores significativos entre as cidades em relação à qualidade de vida.

Tabela 8: Médias dos escores WHOQOL-OLD das 14 cidades do Médio Vale do Itajaí, SC

| CIDADE | FS m±dp | AUT m±dp | PPS m±dp | PS m±dp | MM m±dp | INT m±dp | T m±dp |
|-----------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-----------|
| Indaial | 85,3/14 | 40/15 | 64,7/12,3 | 83,5/14,3 | 52,5/11,3 | 84,1/14,9 | 68,3/5,7 |
| Timbó | 86,7/18 | 37/18 | 65/10,5 | 87/11,8 | 48,1/10,4 | 93,2/8 | 69,5/5,3 |
| Apiúna | 67,1/16,4 | 52,3/13,2 | 60,9/13,8 | 69,5/14,4 | 40,5/16,7 | 72,2/13 | 60,4/6,9 |
| Ascurra | 85,2/17 | 37,1/14,5 | 61,8/10 | 80,3/13,3 | 45,7/13 | 87/16,5 | 66,2/7,7 |
| Benedito Novo | 85,1/17 | 36,8/14,3 | 62,3/10 | 80,4/14,6 | 46,1/13,6 | 86,5/17 | 66,2/8 |
| Botuverá | 76,1/20 | 44,4/16,3 | 65,5/12,5 | 81,6/14,5 | 46,5/19,1 | 85,9/13 | 66,7/7,4 |
| Brusque | 77,2/17,4 | 43,6/14,4 | 60,8/12,4 | 74,6/14 | 52,8/13 | 77,1/11,6 | 64,3/6,7 |
| Doutor Pedrinho | 84,2/12,4 | 36,6/14,3 | 58/10 | 78,1/11,2 | 58,9/6,2 | 78,5/12,3 | 65,9,5,5 |
| Gaspar | 73,7/15,1 | 36,5/14,8 | 53,8/11 | 66,3/14,9 | 57,5/17,6 | 78,2/14,7 | 61/7,2 |
| Guabiruba | 77,9/14,3 | 44,9/17,9 | 68,2/12 | 82,7/15,9 | 48,6/16 | 78,6/13,1 | 66,8/6,5 |
| Pomerode | 85,5/13 | 38,7/15 | 64,1/11,7 | 82/15,3 | 58,2/9,6 | 81,3/15,2 | 68,3/6,7 |
| Rio dos Cedros | 82,3/13,3 | 39,9/16,1 | 61,8/9,6 | 78/10,8 | 60,9/6,5 | 81,4/12,2 | 67,4/4,8 |
| Rodeio | 84,5/14 | 41,8/15,4 | 60,7/13,9 | 76,6/15,2 | 59,5/9,5 | 77,5/15,2 | 66,8/7,7 |
| Blumenau | 67,1/17 | 43,3/14,4 | 58,4/12,2 | 66,6/15 | 52,7/14,4 | 74,1/12,1 | 60,4/7,2 |

Obtivemos os escores médios e desvios padrão nos seis domínios do WHOQOL-OLD, comparados entre as 14 cidades da Região do Médio Vale do Itajaí.

O domínio **funcionamento dos sentidos**, que se refere às perdas na audição, visão, paladar, olfato ou tato, com repercussão na vida diária, interferência na participação

em algumas atividades ou na habilidade em interagir com outras pessoas, teve um escore médio de 75,1, com desvio padrão de 18,1.

As atividades de lazer exercitam o corpo e mente, integração social e equilíbrio psíquico, sendo forma de recuperar o tempo, esforço para manter equilíbrio e vontade de viver; ajudam a descobrir novas formas vivenciais, compartilhando interesses, educando a solidariedade como valor mais importante do enriquecimento do ser.

No domínio **autonomia**, que envolve a liberdade de tomar suas próprias decisões, de sentir que controla seu futuro, de conseguir fazer as coisas que gostaria de fazer ou acreditar que as pessoas ao seu redor respeitam a sua liberdade, o escore médio foi de 41,7, com desvio padrão de 15,2.

A fim de motivar a autonomia do idoso, os centros de convivência e os clubes de terceira idade que proliferam em todo o Brasil são iniciativas louváveis como opção de lazer para esses idosos. Porém, existem riscos na formação e no funcionamento desses grupos; se não forem bem organizados e trabalhados, podem contribuir para a segregação do idoso. A terceira idade precisa integrar-se às demais idades, encarar a vida de modo integrado, e não sendo composta de tempos ou de idades aos quais as pessoas tenham que se enquadrar.²⁰

Preparar-se para a aposentadoria é, antes de mais nada, aceitar que, após a vida de trabalho obrigatório, abre-se a perspectiva de uma nova adolescência, uma segunda possibilidade de optar por um futuro de duas ou três décadas de existência saudável, em que é possível planejar até mesmo um novo trabalho, estabelecer um novo modelo de vida familiar (não importa se, para alguns, esse novo modelo signifique apenas o divórcio e o casamento com uma pessoa mais jovem) e, sobretudo, ter mais tempo para jogar fora, do jeito que quiser.⁴²

Em relação ao domínio **atividades passadas, presentes e futuras**, que descreve a satisfação com o que foi alcançado ou com as oportunidades para alcançar outras realizações na vida, ou o reconhecimento merecido na vida ou, ainda, a felicidade com as coisas que podemos esperar no futuro, o escore médio foi de 60,3, com desvio padrão de 12,3.

O domínio **participação social**, que demonstra a satisfação pessoal com as atividades diárias, com o uso do tempo, com o nível pessoal de atividade e com as oportunidades de participar nas atividades da comunidade, teve um escore médio de 73,3, com desvio padrão de 16,1.

Esta integração é de suma importância para o idoso, uma vez que um de seus maiores prazeres consiste em relatar fatos acontecidos em sua vida e perceber que as pessoas em sua volta dispensam atenção devida. O ser humano satisfaz suas necessidade por meio dos relacionamentos, de relacionar-se, de interagir com os outros, de comunicar-se e de aproximar-se dos outros.¹²⁷

O domínio **morte e morrer**, que avalia o medo de morrer, a maneira pela qual morrerá, o medo de não poder controlar a sua morte e de sofrer antes de morrer, apresentou um escore médio de 52,6, com desvio padrão de 14,1.

O domínio **relacionamento íntimo**, que envolve o sentimento de companheirismo na vida, de sentir amor, de ter oportunidades para amar e ser amado, obteve um escore médio de 78,4, com desvio padrão de 13,9.

Na comparação entre escores médios das 14 cidades do Médio Vale do Itajaí, foram evidenciadas diferenças significativas nos domínios **funcionamento do sensório**, que obteve (67,1±17) na cidade de Blumenau e (67,1±16,4) em Apiúna. No domínio **autonomia**, três cidades tiveram abaixo da média: Benedito Novo (36,7±14,3), Doutor Pedrinho (36,5±14,3) e Gaspar (36,5±14,7).

No domínio **participação social**, a média mais baixa foi a da cidade de Gaspar, com (53,7±10,7), e no domínio **morte e morrer**, foi a da cidade de Apiúna, que obteve a média de (40,5±16,6), abaixo do geral, e, no último domínio, **relacionamento íntimo**, o destaque ficou para a cidade de Timbó, com a média mais alta, (93,2±8), enquanto a média geral das 14 cidades foi (78,4±14).

Finalizando a apresentação dos resultados obtidos referentes ao objetivo específico de verificar a qualidade de vida dos idosos pesquisados nas cidades do Médio Vale do Itajaí envolvidas no estudo, destacamos que:

- No WHOQOL-Bref, na questão 1 (Q1), a cidade de Rio dos Cedros apresentou a média mais baixa em relação às cidades envolvidas no estudo, com (27,1±7,1), enquanto a média do Médio Vale ficou acima, com (80±22). A cidade que apresentou maior **qualidade de vida** foi Guabiruba, com 87,8 de média e um desvio padrão de 14,1.

- Na questão 2 (Q2), envolvendo **saúde**, o destaque também foi para a cidade de Rio dos Cedros, porém positivamente: (93,6±15,3).

- Ao observamos as questões de cada domínio separadamente, podemos constatar que, no domínio **físico**, houve diferença estatisticamente significativa na cidade de Rodeio (tabela 6) com a média (66,5±4,8).

- No domínio **psicológico**, a cidade de Doutor Pedrinho obteve a menor pontuação em relação à média geral, atingindo (67,7±9,7).
- No domínio **relações pessoais**, a cidade de Guabiruba obteve a média mais baixa: (54,5±15,7).
- No WHOQOL-Bref **meio ambiente**, a cidade de Rodeio obteve a média mais baixa (39,6±10) em relação à média geral das 14 cidades.

O domínio **funcionamento dos sentidos**, que se refere às perdas na audição, visão, paladar, olfato ou tato, com repercussão na vida diária, interferência na participação em algumas atividades ou na habilidade em interagir com outras pessoas, teve um escore médio de 75,1 com desvio padrão de 18,1.

- No domínio **autonomia**, que envolve a liberdade de tomar suas próprias decisões, de sentir que controla seu futuro, de conseguir fazer as coisas que gostaria de fazer ou acreditar que as pessoas ao seu redor respeitam a sua liberdade, o escore médio foi de 41,7 com desvio padrão de 15,2.

- Em relação ao domínio **atividades passadas, presentes e futuras**, que descreve a satisfação com o que foi alcançado ou com as oportunidades para alcançar outras realizações na vida, ou o reconhecimento merecido na vida ou, ainda, a felicidade com as coisas que pode esperar no futuro, o escore médio foi de 60,3 com desvio padrão de 12,3.

- O domínio **participação social**, que demonstra a satisfação pessoal com as atividades diárias, com o uso do tempo, com o nível pessoal de atividade e com as oportunidades de participar nas atividades da comunidade, teve um escore médio de 73,3 com desvio padrão de 16,1.

- O domínio **morte e morrer**, que avalia o medo de morrer, a maneira pela qual morrerá, o medo de não poder controlar a sua morte e de sofrer antes de morrer, apresentou um escore médio de 52,6 com desvio padrão de 14,1.

- O domínio **relacionamento íntimo**, que envolve o sentimento de companheirismo na vida, de sentir amor, de ter oportunidades para amar e ser amado, obteve um escore médio de 78,4 com desvio padrão de 13,9.

- Na comparação dos escores médios em relação às 14 cidades do Médio Vale do Itajaí, emergiram diferenças significativas nos domínios **funcionamento do sensório**, que obteve (67,1±17) na cidade de Blumenau e (67,1±16,4) em Apiúna.

No domínio **autonomia**, três cidades estiveram abaixo da média: Benedito Novo ($36,7 \pm 14,3$), Doutor Pedrinho ($36,5 \pm 14,3$) e Gaspar ($36,5 \pm 14,7$).

- No domínio **participação social**, a média mais baixa foi a da cidade de Gaspar com ($53,7 \pm 10,7$) e, no domínio **morte e morrer**, a cidade de Apiúna obteve a média de ($40,5 \pm 16,6$), abaixo do geral, e, no último domínio, **relacionamento íntimo**, o destaque ficou para a cidade de Timbó, com a média mais alta ($93,2 \pm 8$), enquanto a média geral das 14 cidades foi ($78,4 \pm 14$).

6 CONCLUSÃO

Como já é de conhecimento mundial, a população idosa, no Brasil e no mundo, está crescendo rapidamente. Porém, a preparação da sociedade para atender às pessoas dessa faixa etária que, freqüentemente, são excluídas, ainda está distante de acontecer. Como objetivo deste trabalho, nota-se a importância das discussões em torno do lazer, principalmente das entidades que trabalham com o idoso, uma vez que o lazer é um direito adquirido do ser humano.

Fizeram parte desta pesquisa 1.300 idosos, de 14 cidades do Médio Vale do Itajaí, sendo 793 do gênero feminino e 507 do gênero masculino, com idade entre 60 e 95 anos, havendo uma predominância de idosos casados e que residem atualmente com seus parceiros e filhos.

Para 72,6% dos idosos, o processo da aposentadoria ocorreu por vontade própria, tendo sido apontados o tempo, por 27,9% dos idosos, e a idade, por 24,8%, como as principais causas; após a aposentadoria, atualmente, 71,8% não estão trabalhando, estando por isso curtindo a aposentadoria; para 27,6% dos idosos, a situação financeira melhorou; e, para 7,6%, melhorou a qualidade de vida.

Caracterizar o conceito de lazer dos idosos foi o primeiro objetivo específico desta pesquisa. O conceito de lazer, para os idosos, envolve diversão e entretenimento, estar com amigos e família, praticar várias atividades, fazer o que gosta e significa qualidade de vida e saúde, o que reforça que, para haver diversão e entretenimento, é preciso estar bem e contribuir com a qualidade de vida.

Em relação ao segundo objetivo específico, **identificar o significado atribuído pelos idosos às atividades de lazer**, estes apontaram como fundamental: viver melhor relacionado à longevidade; fazer amigos e conversar; ampliar a saúde em geral; passear/viajar; e diversão. Dos idosos, 98% consideram o lazer necessário para sua vida e o apontaram como um grande incentivador da qualidade de vida, além do bem-estar, saúde e por que gosta; ressaltamos, ainda, o cuidado com a mente e o corpo e ser feliz.

Com base nos seis conteúdos culturais do lazer, **identificamos as atividades que fazem parte do lazer dos idosos**. Nas Atividades Sociais, estão incluídos a dança, os encontros da terceira idade, os bingos e os encontros com a família; nas Atividades Artísticas, o teatro, o cinema, tocar um instrumento, cantar e assistir a novelas; nas atividades Físico-Esportivas, a caminhada, a hidroginástica,

participar de academias, dentre outras; nas Atividades Manuais, mexer na horta, crochê, bordado e artesanato em geral; nas Atividades Intelectuais, a leitura, os jogos de mesa e assistir a filmes; e, nas Atividades Turísticas, as viagens, os passeios e as visitas aos parentes.

Por meio das entrevistas, surgiu uma categoria de lazer considerada pelos idosos e não citada pelos dois autores, a qual denominamos de Atividades de Envolvimento Espiritual. Nessa categoria, se encontra, para algumas senhoras, o ato de ir à igreja que é o único momento de lazer oportuno. Os idosos também mencionaram ajudar na igreja, ir ao culto ou à missa, grupos de oração e visitar os doentes. No geral, a participação nas atividades de lazer foi mencionada quase que por unanimidade pelos participantes do gênero feminino (95,3%) e do gênero masculino (97,6%).

Concluimos, ainda, que os idosos, sem distinção de gênero, possuem uma atividade rotineira de lazer. Dentre elas, a caminhada, as atividades físicas, os jogos de mesa (baralho, canastra, dominó, etc.), os grupos de terceira idade, trabalhos manuais, leitura, bocha/bolão e atividades da igreja, sendo possível essa ampliação na prática de lazer devido à aposentadoria.

Cumprindo mais um objetivo específico, **identificar a atividade de lazer que os idosos gostariam de praticar**, constatamos que, no ser humano, a vontade de recrear-se não se perde com o tempo e que o que muda são apenas o valor e o tamanho do brinquedo. Isto porque, para os idosos entrevistados, 84,7% pretendem realizar alguma atividade de lazer antes nunca praticada. O gênero masculino apresentou este interesse mais acentuado do que o feminino. Viajar é a atividade mais desejada pelos idosos, seguida de visitas aos parentes, assistir a uma partida de futebol oficial e participar de atividades culturais.

No que se refere ao sexto objetivo específico proposto, **investigar a participação da família dos idosos no lazer praticado por eles**, 38% dos idosos participantes da pesquisa afirmaram que envolvem seus familiares nos momentos de lazer, enquanto 61% não conseguem envolver. A justificativa para isto está relacionada ao trabalho dos filhos, já que, quase sempre, as atividades de lazer são oferecidas pelos órgãos públicos geralmente no período vespertino durante a semana.

Pelo sentido natural da vida, os pais educam os filhos, os criam para se tornarem responsáveis e criarem seus caminhos. Contudo, nessa tomada de atitude,

às vezes deixamos as pessoas que nos amam de lado, restando poucos momentos para curtir, quase sempre, em festas de família, comemoração ou momentos especiais.

Na ânsia de suprir essa ausência, os idosos buscam os amigos e novas atividades para praticarem em grupos. Eis a importância dos órgãos públicos, pois o fato de não serem ofertadas atividades de lazer no município para o seu público idoso, em muitos casos, obriga esse público a ficar na ociosidade. Este questionamento tornou-se um objetivo deste estudo: **diagnosticar as atividades de lazer oferecidas aos idosos do Médio Vale do Itajaí onde residem**. No que tange a este objetivo, constatamos que, na região do Médio Vale do Itajaí, composto por 14 cidade apenas, 17% dos municípios oferecem alguma atividade semanalmente.

Há, ainda, os idosos residentes que desconhecem, nas cidades onde residem, a oferta de atividades de lazer, enquanto outros consideram que as atividade oferecidas são poucas e nem sempre destinadas ao idoso. Dança/bailes destacou-se como atividade mais praticada pelos idosos. Infelizmente, algumas cidades do Médio Vale do Itajaí só ofertam essa atividade de lazer para o idoso, privando-o do conhecimento de atividades que não necessitam de investimentos financeiros. O prazer pessoal e a influência dos amigos destacaram-se como motivos para a prática da atividade de lazer.

Para alguns idosos, existem **barreiras para a prática do lazer**. Os idosos citaram barreiras físicas associadas à saúde, pelo uso de próteses, pressão alta, coluna, artrose/reumatismo, bem como limitação física e barreiras sociais, juntamente com o trabalho e a falta de dinheiro, além da companhia e da falta de apoio da família.

Finalizando a investigação dos objetivos específicos, verificou-se a **qualidade de vida** dos idosos pesquisados do Médio Vale do Itajaí, utilizando, para isso, os instrumentos WHOQOL-OLD e WHOQOL-Bref. Em relação ao WHOQOL-OLD, a cidade de Apiúna ficou, no domínio funcionamento sensório, abaixo da média, com 67,2%, e desvio padrão de 16,4%. No domínio autonomia e atividades passadas, presentes e futuras, as 14 cidades obtiveram resultados parecidos. No domínio participação social, novamente a cidade de Apiúna ficou abaixo, com 69,4% de média e 14,4% de desvio padrão, bem como no domínio morte e morrer, com 40,6% de média e 16,6% de desvio padrão. No último domínio, intimidade, a cidade

de Timbó, entre as 14 cidades participantes da pesquisa, destacou-se, com 93,1% de média e 7,9% de desvio padrão.

Este estudo pode concluir, ainda, que o processo de envelhecimento ocorre de diferentes formas e que o conceito de “velho” deve ser abordado numa visão multidimensional, ou seja, cronológica, biológica, psicológica e mental, relacionadas diretamente com cada indivíduo, bem como as decorrentes do meio em que vive: social, econômica, cultural e política.

Ser criança, jovem e adulto é transitório, porém a velhice é a única que é permanente. Um dia, todos seremos velhos, a menos que morramos antes de alcançar essa etapa da vida. O envelhecimento demográfico é irreversível, não havendo meios de reverter o cronômetro do tempo; no entanto, podemos nos preparar para viver essa longevidade com qualidade, dignidade e, por que não dizer, com felicidade.

É importante destacar que as observações ou críticas devem ser consideradas como sugestões construtivas no intuito de melhoria de qualidade dos serviços oferecidos às pessoas de terceira idade.

Portanto, é válido ressaltar a importância da inserção da prática do lazer na vida dos idosos, já que o lazer pode despertar nos mesmos a capacidade de estabelecer novas e significativas relações sociais, assim como possibilidades para o exercício da cidadania, que perpassa pela questão de exigir uma política social que atenda a esta demanda.

Como contribuição deste estudo, para os órgãos federais, estaduais e municipais, Instituições de Longa Permanência, OSCIPs, universidades, entidades voluntárias, clubes de mães, associações de bairros, dentre outras, gostaríamos de registrar que há necessidade de a população idosa conhecer e vivenciar os conteúdos do lazer, sendo importante a fomentação da participação e a orientação básica que lhe permita optar pelas alternativas que o lazer oferece.

Para isso, faz-se necessária a compreensão de que o lazer é um direito de todos, inclusive dos idosos, sendo uma das dimensões sociais de alto significado para o desenvolvimento pessoal e coletivo.

Assim sendo, tornam-se relevantes o estímulo, as discussões e reflexões das mais diversas áreas de conhecimento, dentre elas a Educação Física, acerca dessa temática, no sentido de educar a comunidade, em especial, os idosos, para a apropriação dessa prática. Essas iniciativas podem se materializar por meio da organização e reivindicação dos direitos, destacando a necessidade da

implementação de políticas públicas de lazer que contemplem as necessidades não só dessa faixa etária, como também das demais.

É possível concluir que as entidades voltadas ao público idoso existentes na Região do Médio Vale do Itajaí, SC, criadas com o objetivo de resgatar a valorização e melhorar a auto-estima e qualidade de vida dos idosos, são de conhecimento dessa população.

No entanto, é importante salientar que o lazer de muitos idosos se restringe àquele oferecido pelos clubes de terceira idade e centros de convivência, ou seja, é um lazer limitado, quando não alienado ao gosto dos voluntários. Salientamos, então, a importância do profissional para o acompanhamento, a orientação e a programação das atividades que deveriam ser planejadas e elaboradas em conjunto com os participantes, bem como oferecer atividades variadas e dinâmicas a cada encontro, pois cada indivíduo tem necessidades, experiências e expectativas diferentes. Para tanto, as políticas das atividades de lazer têm de ser modificadas continuamente.

Considerando-se que cada ser é único e que na terceira idade não é diferente, pois não há homogeneidade; que cada indivíduo mantém as diferenças sociais, culturais e geográficas; e que a vivência faz com que as pessoas acentuem ainda mais as características próprias e a individualização, os programas de lazer não devem ser baseados apenas na idade cronológica, mas também deveriam considerar e respeitar essa individualidade. Portanto, nada de oferecer somente o famoso baile e cuca com café para os idosos da Região do Médio Vale do Itajaí. Eles merecem muito além.

Como sugestão para os idosos, a eles dizemos: permitam-se participar de novas atividades, mesmo que as entidades não ofertem, pois a criatividade é movida pelo desejo de novos sentimentos vividos, compartilhados, registrados na memória de cada ser vivo. E lazer possibilita essa vivência.

Partindo dos resultados apresentados, observamos a importância do lazer para o desenvolvimento intelectual, o convívio social e o aprendizado cultural, além de contribuir para o aumento da qualidade de vida física e mental, para uma redescoberta do prazer de existir para as pessoas idosas. Portanto, o lazer, além de ser um direito, é um pré-requisito fundamental para uma vida saudável. O lazer é um campo de experiências humanas privilegiadas que possibilita o exercício da relação

consigo mesmo, com a cultura, com outras pessoas e com os demais seres e elementos do universo.

Nesta pesquisa, foi possível observar que o lazer para a terceira idade é muito mais que diversão: é conhecimento, são novas amizades, convívio; é vida, ou seja, atende a todas as necessidades das pessoas, preenchendo os interesses artísticos, os intelectuais, os físicos, os naturais, os turísticos e sociais.

A terceira idade deveria ser para todos uma fase da vida em que fosse possível viver melhor, com serenidade, maturidade, experiências acumuladas, descompromisso com o mundo do trabalho. No entanto, após a pesquisa de campo, concluímos que a cultura e o meio exercem muita influência sobre o modo de vida das pessoas. Observamos que muitos idosos ainda estão ligados ao trabalho, além do grande apego às coisas materiais, fato que chamou a nossa atenção. Acreditamos que isto se deva à questão cultural, grande descendência européia, que traz enraizados os costumes da época da colonização, em que o ter era mais valorizado que o ser. Para alguns, esse conceito é tão forte que não há espaço nem tempo para o lazer, pois só pensam em trabalho e em obter mais valores materiais.

Portanto, idosos, VIVAM A VIDA, pois ela é muito bela e passageira.

Como sugestão aos profissionais da área da Gerontologia, ratificamos, durante a pesquisa de campo, pelo depoimento das pessoas entrevistadas, a importância do lazer e das atividades físicas nessa etapa da vida, sendo vital que essa população tenha contato com outros e que mantenha o corpo e a mente ativos e felizes.

A longevidade ou o crescimento da população idosa, decorrente da melhoria na qualidade de vida, demanda novos serviços e atenções que constituem desafios, não apenas para governantes, mas igualmente para a sociedade do presente e do futuro num todo.

Partindo da premissa de que os produtos e serviços oferecidos aos clientes devem, cada vez mais, atender as suas necessidades e expectativas, torna-se imprescindível que o profissional que atua com o idoso ou que queira trabalhar com esse segmento da população seja capacitado e saiba lidar com as especificidades e individualidades que permeiam a terceira idade.

Para os profissionais da gerontologia interessados em desenvolver trabalhos para essa população, faz-se necessário o conhecimento das peculiaridades e individualidades que permeiam os idosos, pois cada ser é único, e a velhice não é homogênea, existindo perdas e ganhos. No entanto, as perdas sempre são mais enfatizadas, embora o acúmulo

de experiências tome esse indivíduo sábio para reverter as limitações físicas e profissionais em desenvolvimento pessoal, apenas demandando de estímulo.

Muitos idosos perderam o interesse pela vida. Neste contexto, visualizamos a importância do trabalho voluntário e da solidariedade das pessoas no intuito de fazer com que os idosos readquiram a capacidade de sonhar e repensar a vida, ou seja, de re-ensinar o idoso e de resgatar nele o exercício da cidadania.

Outra sugestão é criar espaços para cursos diversos não restritos ao idoso, sem custos, nos quais fosse possível a integração com as novas gerações, o partilhar de seus conhecimentos e experiências adquiridas ao longo da vida. Também sugerimos criar centros voluntários – ONGs –, onde os idosos possam se sentir úteis, fazendo o que sabem ou aprendendo algo novo em prol dos menos favorecidos, bem como criar um espaço onde os idosos com problemas de locomoção possam passar o dia para não ficarem em casa isoladas, enquanto os filhos estão no trabalho.

Ao término deste trabalho, concluímos que o lazer para a terceira idade abre uma nova perspectiva de vida para essa população, integrando-a à sociedade, mantendo-a ativa, valorizando a sua auto-estima e o exercício da cidadania. Podemos afirmar, também, que o lazer para a terceira idade poderá ser um campo de trabalho para a gerontologia, fazendo-se necessário, porém, uma pesquisa mais aprofundada, bem como um trabalho de sensibilização, de conscientização e de conquista da confiança dessa população um tanto arredia e desconfiada, uma característica tanto cultural quanto adquirida pelos percalços da vida.

Como recado final, resta conclamar: *RESPEITEMOS OS IDOSOS, POIS AMANHÃ SEREMOS NÓS QUE ESTAREMOS NESTA ETAPA DA VIDA E NÃO SABEREMOS QUE PROFISSIONAL NOS ATENDERÁ.*

REFERÊNCIAS

1. Brasília. Declaração Universal dos Direitos Humanos. Ministério da Justiça, Secretaria Nacional dos Direitos Humanos. Programa Nacional de Direitos Humanos. Política Nacional do Idoso (2003).
2. IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (BR). Censo Demográfico 2002 [citado 2006 agosto 18]. Disponível em:
<<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/2006/ambossexos.pdf>>. Acessado em: 12/08/2007 as 20:10h
3. Severo C, Filipetto MC, Carvalho RC, Silveira G, Antunes, HS. A Velhice. Caderno Adulto. 1998; (2) 25-32.
4. Marcelino NC. A ação profissional no lazer, sua especificidade e seu caráter interdisciplinar. In: Marcellino NC, (Org.). Lazer: formação e atuação profissional. Campinas: Papyrus; 2000. p. 13-22. (Coleção Fazer/Lazer).
5. Okuma SS. O Idoso e a Atividade Física. Campinas: Papyrus; 1998.
6. Azevedo JRD. Saúde e qualidade de vida na terceira idade. Revista Jovem Médico, Edição Especial, 2000. p. 39-42.
7. Andrade JV. Lazer: princípios, tipos e formas na vida e no trabalho. Belo Horizonte: Autêntica; 2001.
8. Ferrari MAC. In Papaléo N, Gerontologia - lazer e ocupação do tempo livre na terceira idade. São Paulo: Atheneu; 1996.
9. Brasil, Emenda Constitucional nº 20, de 15 de dezembro de 1998. Título II da aposentadoria. Art. 7º.
10. Lovisolio H. A arte da mediação. Rio de Janeiro: Sprint; 1995.
11. Organização Mundial de Saúde. Programa de envelhecimento ativo: uma política de Saúde. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde; 2005.
12. Magalhães DN. A invenção social da velhice. Rio de Janeiro: Papagaio; 1989.
13. Marcelino NC. Estudos do lazer: uma introdução. Campinas: Autores Associados; 1996.

14. O Estado. Número de idosos no mundo vai triplicar até 2050. 8 abril 2002. [online] Disponível em <<http://www.estado.com.br>>. Acessado em 6 de abril 2007.
15. Moriguchi, E. Envelhecer não é um castigo, é uma conquista. In: Revista do Instituto Humanitas Unisino. Ed. 204. 2006. Disponível em <http://www.unisinos.br/ihuonline/uploads/edicoes/1163447848.37pdf.pdf>, Acessado em 25 de maio de 2007, 15:30h.
16. Kalache AV. Envelhecimento da população mundial. Revista Veja, ed. 192, ano 38, nº27- 2006/2007.
17. Lorda C R. Recreação na Terceira Idade. Rio de Janeiro: Sprint; 1998.
18. WHO (World Health Organization). Active ageing: a policy framework. Second United Nations World Assembly on Ageing. Madrid/Spain, April. 2002. Disponível em: <<http://www.who.int/ageing/publications/active/en/index.html>>.
19. Salgado MA. Gerontologia Social Teorias do Envelhecimento. Anais do 3º Fórum sobre a “Questão do Envelhecimento” – Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 1991; 17-19.
20. Néri AL, Freire SA. (org.). E por falar em boa velhice. Campinas: Papirus; 2000
21. Castellón L. Mais respeito aos cabelos brancos. Revista “Isto é”, 2002, 10 de julho -p.7 a 11
22. Araújo SM. A dimensão do lúdico no processo de formação de educador. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 1999, 21, (1), 677-680.
23. Cobra N. A semente da vitória. 30.ed, São Paulo: Senac; 2002.
24. Clark GS, Murray PK. Reabilitação do Paciente Geriátrico. In: Delisa, JA. Medicina de Reabilitação: princípios e prática. São Paulo: Manole; 1992. 518 p.v.1.
25. Austad SN. Why we age. Nova Iorque: John Wiley & Sons, Inc.; 1997.
26. Zimmerman GI. Velhice: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: Artmed; 2000.
27. Beauvoir S. A velhice. Rio de Janeiro: Nova Fronteira; 1990.

28. Salgado MA. (1991) Gerontologia Social Teorias do Envelhecimento (sumário). Anais do 3º Fórum sobre a “Questão do Envelhecimento” – Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 1991, 17-19.
29. Filizzola M. Como emplacar 100 anos, Rio de Janeiro: do Val; 1964.
30. Brandão JS. Perfil do estilo de vida dos professores de educação física aposentados no vale do Itajaí - SC. Florianópolis, [dissertação]. Mestrado em Educação Física. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis (SC): Universidade Federal de Santa Catarina: 2002.
31. Fromer BVDD. Turismo e terceira idade. São Paulo: Aleph; 2003. (Coleção ABC do Turismo)
32. Guidi MLM. A aposentadoria e a reorganização da identidade social. In Guidi MLM, Moreira MRLP (Orgs). Rejuvenescer a velhice. Brasília: Universidade de Brasília; pp. 137-150, 1996.
33. Mazo GZ, Lopes MA, Benedetti TB. Atividade física e o idoso. Porto Alegre: Sulina; 2001.
34. Lacerda MLL. Direitos dos Idosos. In. Guidi MLM, Moreira MRLP. (Orgs). Rejuvenescer a velhice. Brasília: Universidade de Brasília; pp. 131-136, 1996.
35. Bisognin IA. Ilha PMV. A influência da prática da atividade física no comportamento das pessoas de Meia Idade e dos Idosos. Caderno Adulto, (3), 57-68, 1999.
36. Coelho MG. O Idoso Isolado e as Gerações. Florianópolis: IOESC; 1989.
37. Gioda F, Antunes MR. A redescoberta da corporeidade do idoso. Caderno Adulto, (2), 33-39, 1998.

38. Odorizzi CMA. Avô-Neto: uma relação que desafia a sociedade atual. Caderno Adulto, (2), 39-44, 1998.
39. Lopes MA. A interferência da Atividade Sensório-Motora nas Relações familiares dos Idosos participantes do Programa de Atividades Físicas do CDS/NETI/UFSC. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, 1 (1), p.109, 1999.
40. Castellón L, Tarantino M, Bock L. Otimismo ajuda a viver mais. Revista "Isto é", pp. 51, 7 de agosto; 2002.
41. Valério MP, Andrade CM, Dias JFS. As contribuições da prática de atividades físicas ao cotidiano do idoso. Caderno Adulto; 2000.
42. Camargo LOL. O que é lazer. 3. ed. Brasiliense: São Paulo; 1992.
43. Dumazedier J. Lazer e cultura popular. São Paulo: Perspectiva; 1973.
44. Marcelino NC. Lazer e esporte: políticas públicas 2. ed. Campinas: Autores Associados; 2001.
45. Parker SR. A sociologia do lazer. Rio de Janeiro: Zahar; 1978.
46. Nanni S. Turismo ecológico: opção saudável para a melhor idade.[online]. Disponível em <http://techway.com.br/techway/revista-idoso/lazer/lazer_sara.htm> Acessado em 15 de maio 2008.
47. Marcellino NC. Sociologia empírica do lazer. 2. ed. São Paulo: Perspectiva; 1999.
48. Marcellino NC. Lazer e educação. 9. ed. Campinas, SP: Papyrus; Coleção Fazer/Lazer, 2002a.
49. Marcellino NC. Estudos do lazer: uma introdução. 3. ed. Campinas: Autores Associados; 2002b.

50. Pimentel GGA. Lazer: fundamentos, estratégias e atuação profissional. Jundiaí: Fontoura; 2003.
51. Cavallari VR, Zacharias V. Trabalhando com recreação. São Paulo: Ícone; 2001.
52. Gonçalves A, Vilarta R. (org). Qualidade de vida e atividade física: explorando teorias e práticas. Barueri SP: Manole, 2004.
53. Rebelo RA. A comunicação entre a família e o idoso: uma questão de qualidade. [monografia]. Blumenau (SC): Universidade Regional de Blumenau; 1999.
54. Nahas MV. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Londrina: Midiograf; 2001.
55. Bramante L, Carvalho PEG, Negrine A. Recreação na hotelaria: o pensar e o fazer lúdico. Caxias do Sul: Educ; 2001.
56. Silva MD. A Vida Humana Produtiva para além do Adulto de Maior Idade. [dissertação] Blumenau (SC): Universidade Regional de Blumenau; 2000.
57. Baltes PB. Theoretical propositions of lifespan developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23 (5), pp. 611-626; 1987.
58. Lessa I. Doenças crônicas não-transmissíveis: bases epidemiológicas. In: Rouquayrol MZ, Alemida Filho N. *Epidemiologia e Saúde*. 5. ed. Rio de Janeiro: Medsi; 1999.
59. Bacal S. Lazer e o universo dos possíveis. São Paulo: Aleph; 2003.
60. Fleck MP, Chachamovich E, Trentini C. Desenvolvimento e validação em Português do módulo WHOQOL-OLD. *Rev. Saúde Pública*, vol.40, nº 5, p.785-91, out. 2006.

61. Papalia DE, Olds SW, Feldman RD. *Desenvolvimento Humano*. Trad. Daniel Bueno - 8ª ed. – Porto Alegre: Artmed; 2006.
62. Cunningham WR, Brookbank JW. *Gerontology*. New York: Harper & Row; 1988.
63. Pellman J. *Widowhood in Elderly Women: Exploring its Relationship to Community Integration, Hassles, Stress, Social Support, and Social Support*. *The International journal of Aging and human Development*. Volume 35, nº 4-1992.
64. Luft L. *Perdas e ganhos*. Rio de Janeiro: Record; 2004.
65. Netto MP. *Gerontologia. A velhice no envelhecimento em visão globalizada*. São Paulo: Atheneu; 2005.
66. Dumazedier J. *Sociologia empírica do lazer*. São Paulo: Perspectiva; 1999.
67. Dumazedier J. *Lazer e cultura popular*. São Paulo: Perspectiva; 1973.
68. Spirduso, WW. *Dimensões físicas do envelhecimento*. Barueri : Manole; 2005.
69. Larson R. *Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans*. *Journal of Gerontology*, 33, 109-125; 1978.
70. Salgado MA. *Gerontologia social: teorias do envelhecimento*. Rio de Janeiro: CBCISS; 1990.
71. Requixa, R. *As dimensões do lazer*. São Paulo: SESI; 1974.
72. Dullius M. *A alegria de dançar: técnicas, exercícios, teatro, histórias*. Porto Alegre: AGE, 1999.
73. Heidrich SM, Ryff CD. *Physical and mental health in later life: the self-system as mediator*. *Psychology an Aging*, v. 8, n. 3, p. 327-338; 1993.

74. Magalhães N. A hora é agora. Revista Veja, Janeiro, edição 2094, ano 42, nº 1, pg 83 a 85, 2009.
75. Franceschi Neto M. Lazer: opção pessoal. Brasília - Departamento de educação física, esportes e recreação – SCE/GDF; 1993.
76. Para Barbulho E. Plano de pré-aposentadoria. (On-line). Disponível: <http://www.maisde50.com.br> . Acessado em 10 de maio 2007.
77. Hopf ACO. Percepção dos estudantes do curso de educação física da UFSM em relação as suas características. [Monografia não-publicada]. Universidade Federal de Santa Maria. RS, 1997.
78. Hermógenes J. Saúde na Terceira Idade. Rio de Janeiro: Nova Era; 1996.
79. Santini, RCG. Dimensões do lazer e da recreação: questões espaciais sociais e psicológicas. São Paulo: Angelotti; 1993.
80. Bruhns HT . Temas sobre o lazer. Campinas: Autores Associados; 2000.
81. Bruhns HT. Relações entre a educação física e o lazer. In: (Org.) Introdução aos estudos do lazer. Campinas, SP: Editora Unicamp; Coleção Livro-texto, 1997.
82. Pikunas J. Desenvolvimento humano: uma ciência emergente. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil; 1979.
83. Pacheco JL. Tempo :rio que arrebatava. Orgs. Holambra, SP : Setembro, 2005.
84. Debert GG. A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento. São Paulo: Edusp; 1999.
85. Adolphi D. A estética natural. São Paulo: Santos Livraria; 2002.
86. Hamilton IS. A psicologia do envelhecimento: uma introdução. Porto Alegre: Artmed; 2002.

87. Bourcier P. História da Dança no Ocidente. São Paulo: Martins Fontes; 1987.
88. Angel S. Make a date for friendship. *Journal of Dynamic Years*, v. 19 (n. 2), pp.40–43, 1984.
89. Dullius M. A alegria de dançar. Porto Alegre: Age; 1999.
90. Corazza MA. Terceira Idade & Atividade Física. São Paulo: Phorte Editora; 2001.
91. Goldeberg W. Fitzpatrick J. Movement Therapy with the Aged. *Nursing Research*. Detroit, v.29, n. 6, p. 339-345, Nov/Dez. 1980.
92. Papalia DE, Sally WO, Ruth DF. *Desenvolvimento Humano*. São Paulo: Artmed; 2006.
93. Olino R. O idoso no contexto familiar. In: Bertelli SB. *O idoso não quer pijama! Aprenda a conhecer e como tratar esse novo cliente*. Rio de Janeiro: Qualitymark; p.23-28, 2006.
94. Olino R, Forte S. *Desenvolvimento Humano: Algumas Considerações sobre o idoso e o envelhecimento*. In: Bertelli SB. *O idoso não quer pijama! Aprenda a conhecer e como tratar esse novo cliente*. Rio de Janeiro: Qualitymark; p.15-21, 2006.
95. Silva CR. O apoio da fisioterapia no envelhecimento. In: Bertelli SB. *O idoso não quer pijama! Aprenda a conhecer e como tratar esse novo cliente*. Rio de Janeiro: Qualitymark; p.34-39, 2006.
96. Souza EA. As inúmeras atividades com a pessoa em idade de maturidade. In: Bertelli SB. *O idoso não quer pijama! Aprenda a conhecer e como tratar esse novo cliente*. Rio de Janeiro: Qualitymark; p.29-34, 2006.
97. Nanni D. *Ensino da dança*. Rio de Janeiro : Shape; 2003.

98. Melo SIL, Oelke AS, Tessari M. Determinantes pela procura de cursos de Educação Física e a influência destes na opção profissional do estudante catarinense. Florianópolis: Cefid-Udesc; 1995.
99. Glein JL. The aged american female: relationship between social support and health. *Jornal of Gerontological Nursing*. Vol. 6, nº 2, p.p. 9-13. 2001.
100. Brandão, JS. Estilo de vida entre grupos da Terceira Idade praticantes de Atividades Físicas: aprenda o segredo do envelhecimento saudável. In: Brandão JS (Org). *Vamos envelhecer? Aprenda o segredo!* Blumenau: Nova Letra; 2008.
101. Cícero MT. *Saber envelhecer*. Porto Alegre: L&PM editores; 1997.
102. Olino R. Quem é o idoso hoje? In: Bertelli SB. *O idoso não quer pijama! Aprenda a conhecer e como tratar esse novo cliente*. Rio de Janeiro: Qualitymark; p.07-14. 2006.
103. Queiroz JC. *Fundamentos de planejamento e organização dos serviços de saúde*. São Paulo: 1989.
104. Valerio M P, Andrade CM, Dias JFS. As contribuições da prática de atividades físicas ao cotidiano do idoso. *Caderno ADULTO*, (4), 15-23, 2000.
105. Biase NG, Grigoletto N, Cervantes O. Abrahão M. A voz no idoso. *ActaAWHO*; 17:70-2, 1998.
106. Cassol M. *Benefícios do canto coral para indivíduos idosos*. [dissertação] Porto Alegre (RS): Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul; 2004.
107. Bacal S. *Meios de comunicação e os lazeres*. São Paulo, Mimeografada; 1992.

108. Rejeski WJ, Brawley LR, Shumaker SA. Relationships between physical activity and health-related quality of life. *Exercise and Sport Sciences Reviews* 24: 71-108, 1996.
109. Shephard RJ. Envelhecimento, atividade física e saúde. Tradução de Maria Aparecida da Silva Pereira Araújo. – São Paulo: Phorte; 2003.
110. Lima, D. F. Caminhadas: Teoria e Prática. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
111. D'ávila F. Ginástica, dança e desporto para terceira idade. Brasília: Sebrae; 1999.
112. Mannell R. High investment activity and life satisfaction: Commitment, serious leisure, and flow in the daily lives of older adults. In Kelly J. Activity and aging. Newbury Park, CA: Sage - In Papalia DE, Sally WO, Ruth DF. Desenvolvimento Humano. São Paulo: Artmed; 2006.
113. Kelly JR. Recreation and leisure. In: Monk A.(Ed.), The Columbia retirement handbook (pp.489-508) New York: Columbia University Press; 1994. In Papalia DE, Sally WO, Ruth DF. Desenvolvimento Humano. São Paulo: Artmed; 2006.
114. Lima Filho JB, Sarmiento SMG. Envelhecer bem é possível. Cuidando de nossos idosos na família e na comunidade. São Paulo: Loyola; 2004.
115. Boullón, RC. Atividades turísticas e recreativas – O homem como protagonista. Bauru, São Paulo: Edusc; 2004.
116. Krause N. Religiosity and self-esteem among older adults. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 50B, p.236-246, 1995. In Papalia DE, Olds SW, Feldman RD. Desenvolvimento Humano. São Paulo: Artmed; 2006.
117. Ellison L. The religion-health connection: evidence, theory, and future directions. *Health Education & Behavior*; 25, 700-720, 1998.

118. Hindle T. Como reduzir o estresse. Sao Paulo : Publifolha; 1999.
119. Matsudo S, Matsudo V. Envelhecimento e Atividade Física. 1. ed. Londrina: Midiograf; 2001.
120. Burgos MS, Pinto LMSM. Lazer e Estilo de Vida. Santa Cruz do Sul: EDUNISC; 2002.
121. Gorinchteyn, JC. Os benefícios da atividade física na terceira idade. A Terceira Idade, n.16, pp. 63-69, 1999.
122. Monteiro DMR. Dimensões do envelhecer. Rio de Janeiro: Revinter; 2004.
123. Telles MLS Psicodinâmica do desenvolvimento humano: uma introdução a psicologia da educação. Petrópolis; Vozes; 2001.
124. Stones K. Qualidade de vida e idade madura. São Paulo: Papyrus; 1988.
125. Grande ML, Ribeiro RCS. Trabalho voluntário e participação na Terceira Idade. São Paulo: SESC; 2000.

APÊNDICE A

Termo de solicitação para a coleta de dados da pesquisa

Ilmo.sr.

Presidente da Secretaria do Idoso do Município_____

Eu, Juliana da Silva Brandão, doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica, do Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS, sob orientação do Prof. Dr. Claus Dieter Stobäus, tendo este documento sido revisado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, venho por meio dessa solicitar a permissão desta instituição para realizar a coleta de dados da pesquisa intitulada: **“Atividades de lazer voltadas ao idoso como fator de qualidade de vida no processo de envelhecimento”**, investigação que tem por objetivo - Diagnosticar que importância sofre o lazer, como fator de qualidade de vida no processo de envelhecimento, dos idosos ativos entre 60 e 95 anos, para a obtenção do título de Doutora em Gerontologia Biomédica.

Certa de sua compreensão, desde já agradeço, atenciosamente.

Doutoranda Juliana da Silva Brandão

Blumenau, _____, _____, _____.

APÊNDICE B

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Etapa única: Todos os idosos

O senhor/A senhora está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa intitulada: ***Atividades de lazer voltadas ao idoso como fator de qualidade de vida no processo de envelhecimento*** investigação que tem por objetivo - Diagnosticar que importância sofre o lazer, como fator de qualidade de vida no processo de envelhecimento, dos idosos ativos entre 60 e 95 anos.

Procedimento: Será solicitado ao participante que responda verbalmente o questionário que contém 29 perguntas, sendo anotado pelo pesquisador no formulário próprio. A seguir o mesmo procedimento no WHOQOL-OLD.

Riscos: Os participantes do estudo não estarão expostos a riscos, a não ser eventual desconforto no momento de responder aos questionamentos.

Benefícios: Espera-se contribuir com os conhecimentos sobre a importância do lazer para contribuição da qualidade de vida dos idosos do Médio Vale do Itajaí, SC, entre 60 e 95 anos.

Publicação do estudo: O estudo será publicado na forma de Tese de Doutorado, bem como em artigos e outros meios impressos e orais.

Pelo presente termo de consentimento informado, declaro que fui esclarecido(a), de forma clara e detalhada, livre de qualquer constrangimento e coerção, dos objetivos, da justificativa, dos procedimentos, riscos e benefícios do presente Projeto de Pesquisa. Fui igualmente informado(a):

- da garantia de receber resposta a qualquer esclarecimento acerca dos procedimentos e outros assuntos relacionados à pesquisa;
- da liberdade de retirar meu consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo;
- da segurança de que não serei identificado(a) e do caráter confidencial das informações relacionadas à minha privacidade.

A Pesquisadora responsável por este Projeto é Juliana da Silva Brandão, doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica, do Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS, sob orientação do Prof. Dr. Claus Dieter Stobäus, tendo este documento sido revisado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da PUCRS em __/__/__. Contato pelo telefone 47 3329- 0506 ou 47 9985- 0852.

Data: __/__/__

Nome do participante: _____

Assinatura: _____

Formulário - Parte Sociodemográfica
QUESTÕES NORTEADORAS ATIVIDADES DE LAZER

12. Como você **conceitua** lazer?
 13. Qual a contribuição do lazer em sua vida pessoal?
 14. O que **significa** lazer para você?
 15. Você considera o lazer necessário para sua vida? () sim () não
 Por quê? _____
 16. Você considera o lazer imprescindível para sua vida? () sim () não
 Por quê? _____
 17. Quais atividades fazem parte do seu lazer?

Você pratica o lazer por vontade própria?

- () sim () não Por quê? _____
 18. Você possui uma atividade de lazer rotineira?
 () sim () não Qual? _____
 19. As oportunidades de lazer após a sua aposentadoria foram:
 a) Restringidas: por quê? _____
 b) Ampliadas por quê? _____
 20. Existe alguma atividade de lazer que você gostaria de fazer?
 () sim () não Qual? _____
 a) Sem dinheiro: _____
 b) Pouco dinheiro: _____
 c) Muito dinheiro: _____
 21. Que atividade você pode realizar agora depois de aposentado (a), antes não praticadas?

22. Você costuma envolver a família nos seus momentos de lazer? () sim () não
 Por quê?

23. Você costuma reunir-se com os amigos?

- () Sempre () nunca () às vezes () dificilmente () quase nunca () semanalmente
 24. Quais as atividades de lazer que você costuma praticar em grupos?
 25. Que atividade de lazer é ofertada na sua cidade para sua faixa etária?

26. O que levou você a praticar uma atividade de lazer? (**Assinale os três mais frequentes**)

- () orientação médica
 () prazer pessoal
 () influência dos amigos
 () influência da família
 () mídia
 () hábito () outros motivos: _____

27. Existe alguma barreira (alguma coisa) que te impede de praticar atividades de lazer?

- () sim () não Por quê? _____

28. Você dedica mais tempo ao lazer nessa etapa de sua vida? () Sim () Não Por
 quê? _____

Obrigada por sua colaboração.
Juliana da Silva Brandão
CREF 0125-SC

APÊNDICE D

WHOQOL - ABREVIADO
Versão em Português
PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE
GENEBRA

Coordenação do GRUPO WHOQOL no Brasil
Dr. Marcelo Pio de Almeida Fleck
Professor Adjunto
Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal

**Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Porto Alegre – RS - Brasil**

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor, responda a todas as questões.** Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.

Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas**.

Por exemplo, pensando nas duas últimas semanas, uma pergunta poderia ser:

| Você recebe dos outros apoio de que necessita? | | | | |
|---|-------------|-------|-------|---------------|
| Nada | Muito pouco | Médio | Muito | Completamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu “muito” apoio como abaixo.

| Você recebe dos outros apoio de que necessita? | | | | |
|---|-------------|-------|-------|---------------|
| Nada | Muito pouco | Médio | Muito | Completamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Você deve circular o número 1 se você não recebeu “nada” de apoio.

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule o número que lhe parece a melhor resposta.

| Como você avaliaria sua qualidade de vida? | | | | |
|---|------|------------------|-----|-----------|
| Muito ruim | Ruim | Nem ruim nem boa | Boa | Muito boa |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde? | | | | |
|--|--------------|---------------------------------|------------|------------------|
| Muito insatisfeito | Insatisfeito | Nem satisfeito nem insatisfeito | Satisfeito | Muito satisfeito |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

3 Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?

| | | | | |
|--|-------------|---------------|----------|--------------|
| Nada | Muito Pouco | Mais ou Menos | Bastante | Extremamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária? | | | | |
| Nada | Muito Pouco | Mais ou Menos | Bastante | Extremamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | |
|-----------------------------------|-------------|---------------|----------|--------------|
| 5 O quanto você aproveita a vida? | | | | |
| Nada | Muito Pouco | Mais ou Menos | Bastante | Extremamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | |
|---|-------------|---------------|----------|--------------|
| 6 Em que medida você acha que a sua vida tem sentido? | | | | |
| Nada | Muito Pouco | Mais ou Menos | Bastante | Extremamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | |
|---|-------------|---------------|----------|--------------|
| 7 O quanto você consegue se concentrar? | | | | |
| Nada | Muito Pouco | Mais ou Menos | Bastante | Extremamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | |
|--|-------------|---------------|----------|--------------|
| 8 Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária? | | | | |
| Nada | Muito Pouco | Mais ou Menos | Bastante | Extremamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | |
|--|-------------|---------------|----------|--------------|
| 9 Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)? | | | | |
| Nada | Muito Pouco | Mais ou Menos | Bastante | Extremamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nessas últimas duas semanas.

| | | | | |
|--|-------------|-------|-------|---------------|
| 10 Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia? | | | | |
| Nada | Muito Pouco | Médio | Muito | Completamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 11 Você é capaz de aceitar sua aparência física? | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|-------------|-------|-------|---------------|
| Nada | Muito Pouco | Médio | Muito | Completamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades? | | | | |
| Nada | Muito Pouco | Médio | Muito | Completamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | |
|--|-------------|-------|-------|---------------|
| 13 Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia? | | | | |
| Nada | Muito Pouco | Médio | Muito | Completamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | |
|--|-------------|-------|-------|---------------|
| 14 Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer? | | | | |
| Nada | Muito Pouco | Médio | Muito | Completamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

| | | | | |
|---|------|------------------|-----|-----------|
| 15 Quão bem você é capaz de se locomover? | | | | |
| Muito ruim | Ruim | Nem ruim nem bom | Bom | Muito bom |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | |
|---|--------------|---------------------------------|------------|------------------|
| 16 Quão satisfeito(a) você está com o seu sono? | | | | |
| Muito insatisfeito | Insatisfeito | Nem satisfeito nem insatisfeito | Satisfeito | Muito satisfeito |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | |
|---|--------------|---------------------------------|------------|------------------|
| 17 Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia? | | | | |
| Muito insatisfeito | Insatisfeito | Nem satisfeito nem insatisfeito | Satisfeito | Muito satisfeito |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | |
|---|--------------|---------------------------------|------------|------------------|
| 18 Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho? | | | | |
| Muito insatisfeito | Insatisfeito | Nem satisfeito nem insatisfeito | Satisfeito | Muito satisfeito |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| 19 Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo? | | | | |
|--|--------------|------------------------------------|------------|------------------|
| Muito insatisfeito | Insatisfeito | Nem satisfeito nem insatisfeito | Satisfeito | Muito satisfeito |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| 20 Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)? | | | | |
|---|--------------|------------------------------------|------------|------------------|
| Muito insatisfeito | insatisfeito | Nem satisfeito nem insatisfeito | satisfeito | Muito satisfeito |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| 21 Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual? | | | | |
|--|--------------|------------------------------------|------------|------------------|
| Muito insatisfeito | Insatisfeito | Nem satisfeito nem insatisfeito | Satisfeito | Muito satisfeito |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| 22 Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos? | | | | |
|---|--------------|------------------------------------|------------|------------------|
| Muito insatisfeito | Insatisfeito | Nem satisfeito nem insatisfeito | Satisfeito | Muito satisfeito |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| 23 Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora? | | | | |
|--|--------------|------------------------------------|------------|------------------|
| Muito insatisfeito | Insatisfeito | Nem satisfeito nem insatisfeito | Satisfeito | Muito satisfeito |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| 24 Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde? | | | | |
|---|--------------|------------------------------------|------------|------------------|
| Muito insatisfeito | Insatisfeito | Nem satisfeito nem insatisfeito | Satisfeito | Muito satisfeito |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| 25 Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte? | | | | |
|---|--------------|------------------------------------|------------|------------------|
| Muito insatisfeito | Insatisfeito | Nem satisfeito nem insatisfeito | Satisfeito | Muito satisfeito |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

| 26 Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão? | | | | |
|--|---------------|----------------|----------------------|--------|
| Nunca | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente | Sempre |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?

Você tem algum comentário sobre o questionário?
OBRIGADA PELA SUA COLABORAÇÃO

APÊNDICE E

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE
DIVISÃO DE SAÚDE MENTAL
GRUPO WHOQOL
VERSÃO EM PORTUGUÊS DOS INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA - WHOQOL-OLD



Instruções

Este questionário pergunta a respeito dos seus pensamentos, sentimentos e sobre certos aspectos de sua qualidade de vida e aborda questões que podem ser importantes para você como membro mais velho da sociedade.

Por favor, responda todas as perguntas. Se você não está seguro a respeito de que resposta dar a uma pergunta, por favor, escolha a que lhe parece mais apropriada. Esta pode ser muitas vezes a sua primeira resposta.

Por favor tenha em mente os seus valores, esperanças, prazeres e preocupações. Pedimos que pense na sua vida **nas duas últimas semanas**.

Por exemplo, pensando nas duas últimas semanas, uma pergunta poderia ser:

| O quanto você se preocupa com o que o futuro poderá trazer? | | | | |
|--|-------------|---------------|----------|--------------|
| Nada | Muito pouco | Mais ou menos | Bastante | Extremamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Você deve circular o número que melhor reflete o quanto você se preocupou com o seu futuro durante as duas últimas semanas. Então você circularia o número 4 se você se preocupou com o futuro “Bastante”, ou circularia o número 1 se não tivesse se preocupado “Nada” com o futuro.

Por favor, leia cada questão, pense no que sente e circule o número na escala que seja a melhor resposta para você para cada questão.

Muito obrigado(a) pela sua colaboração!

As seguintes questões perguntam sobre o quanto você tem tido certos sentimentos nas últimas duas semanas.

F25.1 Até que ponto as perdas nos seus sentidos (por exemplo, audição, visão, paladar, olfato, tato), afetam a sua vida diária?

| Nada | Muito pouco | Mais ou menos | Bastante | Extremamente |
|------|-------------|---------------|----------|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

F25.3 Até que ponto a perda de, por exemplo, audição, visão, paladar, olfato, tato, afeta a sua capacidade de participar em atividades?

| Nada | Muito pouco | Mais ou menos | Bastante | Extremamente |
|------|-------------|---------------|----------|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

F26.1 Quanta liberdade você tem de tomar as suas próprias decisões?

| | | | | |
|------|-------------|---------------|----------|--------------|
| Nada | Muito pouco | Mais ou menos | Bastante | Extremamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

F26.2 Até que ponto você sente que controla o seu futuro?

| | | | | |
|------|-------------|---------------|----------|--------------|
| Nada | Muito pouco | Mais ou menos | Bastante | Extremamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

F26.4 O quanto você sente que as pessoas ao seu redor respeitam a sua liberdade?

| | | | | |
|------|-------------|---------------|----------|--------------|
| Nada | Muito pouco | Mais ou menos | Bastante | Extremamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

F29.2 Quão preocupado você está com a maneira pela qual irá morrer?

| | | | | |
|------|-------------|---------------|----------|--------------|
| Nada | Muito pouco | Mais ou menos | Bastante | Extremamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

29.3 O quanto você tem medo de não poder controlar a sua morte?

| | | | | |
|------|-------------|---------------|----------|--------------|
| Nada | Muito pouco | Mais ou menos | Bastante | Extremamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

F29.4 O quanto você tem medo de morrer?

| | | | | |
|------|-------------|---------------|----------|--------------|
| Nada | Muito pouco | Mais ou menos | Bastante | Extremamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

F29.5 O quanto você teme sofrer dor antes de morrer?

| | | | | |
|------|-------------|---------------|----------|--------------|
| Nada | Muito pouco | Mais ou menos | Bastante | Extremamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

As seguintes questões perguntam sobre **quão completamente** você fez ou se sentiu apto a fazer algumas coisas nas duas últimas semanas.

F25.4 Até que ponto o funcionamento dos seus sentidos (por exemplo, audição, visão, paladar, olfato, tato) afeta a sua capacidade de interagir com outras pessoas?

| | | | | |
|------|-------------|-------|-------|---------------|
| Nada | Muito pouco | Médio | Muito | Completamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

F26.3 Até que ponto você consegue fazer as coisas que gostaria de fazer?

| | | | | |
|------|-------------|-------|-------|---------------|
| Nada | Muito pouco | Médio | Muito | Completamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

F27.3 Até que ponto você está satisfeito com as suas oportunidades para continuar alcançando outras realizações na sua vida?

| | | | | |
|------|-------------|-------|-------|---------------|
| Nada | Muito pouco | Médio | Muito | Completamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

F27.4 O quanto você sente que recebeu o reconhecimento que merece na sua vida?

| | | | | |
|------|-------------|-------|-------|---------------|
| Nada | Muito pouco | Médio | Muito | Completamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

F28.4 Até que ponto você sente que tem o suficiente para fazer em cada dia?

| | | | | |
|------|-------------|-------|-------|---------------|
| Nada | Muito pouco | Médio | Muito | Completamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

As seguintes questões pedem a você que diga o quanto você se sentiu satisfeito, feliz ou bem sobre vários aspectos de sua vida nas duas últimas semanas.

F27.5 Quão satisfeito você está com aquilo que alcançou na sua vida?

| | | | | |
|--------------------|--------------|-----------------------------------|------------|------------------|
| Muito insatisfeito | Insatisfeito | Nem satisfeito / nem insatisfeito | Satisfeito | Muito satisfeito |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

F28.1 Quão satisfeito você está com a maneira com a qual você usa o seu tempo?

| | | | | |
|--------------------|--------------|-----------------------------------|------------|------------------|
| muito insatisfeito | insatisfeito | nem satisfeito / nem insatisfeito | satisfeito | muito satisfeito |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

F28.2 Quão satisfeito você está com o seu nível de atividade?

| | | | | |
|--------------------|--------------|-----------------------------------|------------|------------------|
| Muito insatisfeito | Insatisfeito | Nem satisfeito / nem insatisfeito | Satisfeito | Muito satisfeito |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

F28.7 Quão satisfeito você está com as oportunidades que você tem para participar de atividades da comunidade?

| | | | | |
|--------------------|--------------|-----------------------------------|------------|------------------|
| Muito insatisfeito | Insatisfeito | Nem satisfeito / nem insatisfeito | Satisfeito | Muito satisfeito |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

F27.1 Quão feliz você está com as coisas que você pode esperar daqui para frente?

| | | | | |
|--------------------|--------------|-----------------------------------|------------|------------------|
| Muito insatisfeito | Insatisfeito | Nem satisfeito / nem insatisfeito | Satisfeito | Muito satisfeito |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

F25.2 Como você avaliaria o funcionamento dos seus sentidos (por exemplo, audição, visão, paladar, olfato, tato)?

| | | | | |
|--------------------|--------------|-----------------------------------|------------|------------------|
| Muito insatisfeito | Insatisfeito | Nem satisfeito / nem insatisfeito | Satisfeito | Muito satisfeito |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

As seguintes questões se referem a qualquer relacionamento íntimo que você possa ter. Por favor, considere estas questões em relação a um companheiro ou uma pessoa próxima com a qual você pode compartilhar (dividir) sua intimidade mais do que com qualquer outra pessoa em sua vida.

F30.2 Até que ponto você tem um sentimento de companheirismo em sua vida?

| | | | | |
|------|-------------|---------------|----------|--------------|
| Nada | Muito pouco | Mais ou menos | Bastante | Extremamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

F30.3 Até que ponto você sente amor em sua vida?

| | | | | |
|------|-------------|---------------|----------|--------------|
| Nada | Muito pouco | Mais ou menos | Bastante | Extremamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

F30.4 Até que ponto você tem oportunidades para amar?

| | | | | |
|------|-------------|---------------|----------|--------------|
| Nada | Muito pouco | Mais ou menos | Bastante | Extremamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

F30.7 Até que ponto você tem oportunidades para ser amado?

| | | | | |
|------|-------------|---------------|----------|--------------|
| Nada | Muito pouco | Mais ou menos | Bastante | Extremamente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**VOCÊ TEM ALGUM COMENTÁRIO SOBRE O QUESTIONÁRIO?
OBRIGADO(A) PELA SUA COLABORAÇÃO!**

APÊNDICE F -

Resultado da Sintaxe do WHOQOL -Bref

Report

| CIDA DE | | Questão1 (0-100) | Questão2 (0-100) | Geral (média 0-100) |
|-----------------|----------------|---------------------|---------------------|------------------------|
| Indaial | Mean | 84,9432 | 81,2500 | 83,0966 |
| | N | 88 | 88 | 88 |
| | Std. Deviation | 17,99576 | 21,18948 | 15,04779 |
| Timbó | Mean | 76,3158 | 80,2632 | 78,2895 |
| | N | 76 | 76 | 76 |
| | Std. Deviation | 20,77448 | 17,94240 | 16,62934 |
| Apiuna | Mean | 77,8571 | 72,1429 | 75,0000 |
| | N | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 16,90309 | 18,95373 | 13,21485 |
| Ascurra | Mean | 83,5714 | 67,8571 | 75,7143 |
| | N | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 18,13233 | 29,43801 | 18,91906 |
| Benedito Novo | Mean | 83,5714 | 85,0000 | 84,2857 |
| | N | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 14,78132 | 16,26978 | 12,62542 |
| Botuverá | Mean | 76,4286 | 71,4286 | 73,9286 |
| | N | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 24,21021 | 18,33397 | 14,01530 |
| Brusque | Mean | 76,1696 | 76,4620 | 76,3158 |
| | N | 171 | 171 | 171 |
| | Std. Deviation | 26,40366 | 25,10384 | 20,47473 |
| Doutor Pedrinho | Mean | 83,5714 | 82,1429 | 82,8571 |
| | N | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 18,13233 | 18,75875 | 15,48413 |
| Gaspar | Mean | 85,5556 | 80,0000 | 82,7778 |
| | N | 90 | 90 | 90 |
| | Std. Deviation | 20,51917 | 17,65780 | 15,63023 |
| Guabiruba | Mean | 87,8571 | 89,2857 | 88,5714 |
| | N | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 14,05272 | 12,55241 | 9,28086 |
| Pomerode | Mean | 85,6061 | 88,6364 | 87,1212 |
| | N | 66 | 66 | 66 |
| | Std. Deviation | 22,81220 | 13,28809 | 12,77951 |
| Rio dos Cedros | Mean | 27,1429 | 93,5714 | 60,3571 |
| | N | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 7,10072 | 15,27067 | 8,83140 |
| Rodeio | Mean | 64,2857 | 66,4286 | 65,3571 |
| | N | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 29,25906 | 27,74812 | 19,19466 |
| Blumenau | Mean | 82,9868 | 77,0794 | 80,0331 |
| | N | 529 | 529 | 529 |
| | Std. Deviation | 17,71143 | 21,87744 | 15,10730 |
| Total | Mean | 80,0000 | 78,5577 | 79,2788 |
| | N | 1300 | 1300 | 1300 |
| | Std. Deviation | 22,17486 | 21,69973 | 16,53385 |

Report

| CIDADE | | Domínio 1 – Físico (média 0-100) | Domínio 2 – Psicológico (média 0-100) | Domínio 3 – Relações pessoais (média 0-100) |
|-----------------|----------------|--|---|--|
| Indaial | Mean | 75,7305 | 76,7992 | 65,7197 |
| | N | 88 | 88 | 88 |
| | Std. Deviation | 9,73432 | 7,54921 | 18,19750 |
| Timbó | Mean | 73,7312 | 75,6031 | 65,3509 |
| | N | 76 | 76 | 76 |
| | Std. Deviation | 7,59753 | 9,68733 | 15,33893 |
| Apiuna | Mean | 70,5102 | 72,3810 | 68,0952 |
| | N | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 8,63348 | 11,91806 | 12,53846 |
| Ascurra | Mean | 75,5102 | 75,4762 | 68,8095 |
| | N | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 11,43063 | 9,52140 | 13,45879 |
| Benedito Novo | Mean | 80,7143 | 71,7857 | 69,5238 |
| | N | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 7,36014 | 9,09990 | 13,69946 |
| Botuverá | Mean | 69,8980 | 72,1429 | 70,0000 |
| | N | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 7,31339 | 10,19477 | 10,92159 |
| Brusque | Mean | 69,7577 | 74,9025 | 69,7368 |
| | N | 171 | 171 | 171 |
| | Std. Deviation | 7,54425 | 10,28548 | 15,86026 |
| Doutor Pedrinho | Mean | 75,8163 | 67,7381 | 85,4762 |
| | N | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 7,45564 | 9,71104 | 10,17471 |
| Gaspar | Mean | 73,8889 | 73,6111 | 81,6667 |
| | N | 90 | 90 | 90 |
| | Std. Deviation | 6,02497 | 11,15589 | 10,39182 |
| Guabiruba | Mean | 71,3265 | 74,1667 | 54,5238 |
| | N | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 9,54729 | 6,91333 | 15,70027 |
| Pomerode | Mean | 74,9459 | 79,2929 | 77,0202 |
| | N | 66 | 66 | 66 |
| | Std. Deviation | 7,29219 | 7,19723 | 8,53107 |
| Rio dos Cedros | Mean | 71,1224 | 78,8095 | 78,3333 |
| | N | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 1,81104 | 1,18345 | 9,52293 |
| Rodeio | Mean | 66,5306 | 80,8333 | 61,6667 |
| | N | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 4,82945 | 4,65299 | 8,38221 |
| Blumenau | Mean | 74,9325 | 78,8595 | 72,7788 |
| | N | 529 | 529 | 529 |
| | Std. Deviation | 9,21852 | 9,55069 | 12,90086 |
| Total | Mean | 73,6786 | 76,6571 | 71,6026 |
| | N | 1300 | 1300 | 1300 |
| | Std. Deviation | 8,74539 | 9,72845 | 14,47245 |

Report

| CIDADE | | Domínio 4 – Meio ambiente (média 0-100) | Total - média (0-100) |
|-----------------|----------------|--|--------------------------|
| Indaial | Mean | 54,8295 | 60,8064 |
| | N | 88 | 88 |
| | Std. Deviation | 12,73053 | 7,09285 |
| Timbó | Mean | 62,9112 | 64,3725 |
| | N | 76 | 76 |
| | Std. Deviation | 10,00445 | 6,89255 |
| Apiuna | Mean | 65,3571 | 65,0275 |
| | N | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 8,75300 | 7,40442 |
| Ascurra | Mean | 61,3393 | 63,6813 |
| | N | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 10,88052 | 6,03230 |
| Benedito Novo | Mean | 62,1429 | 64,5055 |
| | N | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 10,76603 | 6,58525 |
| Botuverá | Mean | 54,3750 | 58,5989 |
| | N | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 10,45276 | 6,14776 |
| Brusque | Mean | 55,7200 | 60,7063 |
| | N | 171 | 171 |
| | Std. Deviation | 14,19986 | 5,45621 |
| Doutor Pedrinho | Mean | 57,5000 | 63,3242 |
| | N | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 10,00345 | 3,34832 |
| Gaspar | Mean | 65,8681 | 67,8739 |
| | N | 90 | 90 |
| | Std. Deviation | 6,98344 | 5,01994 |
| Guabiruba | Mean | 50,8929 | 56,9505 |
| | N | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 7,60086 | 7,41543 |
| Pomerode | Mean | 63,9678 | 69,3473 |
| | N | 66 | 66 |
| | Std. Deviation | 8,38919 | 4,45772 |
| Rio dos Cedros | Mean | 47,9464 | 58,5714 |
| | N | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 2,38991 | ,48759 |
| Rodeio | Mean | 39,6429 | 54,7527 |
| | N | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 9,96234 | 4,30609 |
| Blumenau | Mean | 62,3641 | 64,1468 |
| | N | 529 | 529 |
| | Std. Deviation | 11,37680 | 6,68513 |
| Total | Mean | 59,7284 | 63,2559 |
| | N | 1300 | 1300 |
| | Std. Deviation | 12,23754 | 6,85408 |

Report

| CIDADE | | Funcionament o do sensório - média (0-100) | Autonomia - média (0-100) | Atividades passadas, presentes e futuras - média (0-100) | Participação social - média (0-100) |
|-----------------|----------------|---|------------------------------|--|---|
| Indaial | Mean | 85,2983 | 39,7727 | 64,6307 | 83,4517 |
| | N | 88 | 88 | 88 | 88 |
| | Std. Deviation | 13,86381 | 14,92864 | 12,24182 | 14,34138 |
| Timbó | Mean | 86,6776 | 37,0066 | 64,9671 | 87,0066 |
| | N | 76 | 76 | 76 | 76 |
| | Std. Deviation | 17,95080 | 17,84666 | 10,51185 | 11,80409 |
| Apiuna | Mean | 67,1429 | 52,3214 | 60,8929 | 69,4643 |
| | N | 35 | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 16,42041 | 13,22230 | 13,75525 | 14,44209 |
| Acurra | Mean | 85,1786 | 37,1429 | 61,7857 | 80,3571 |
| | N | 35 | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 17,02113 | 14,45572 | 9,67907 | 13,31384 |
| Benedito Novo | Mean | 85,1786 | 36,7857 | 62,3214 | 80,3571 |
| | N | 35 | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 17,02113 | 14,28210 | 9,99606 | 14,62953 |
| Botuverá | Mean | 76,0714 | 44,4643 | 65,5357 | 81,6071 |
| | N | 35 | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 19,79245 | 16,31009 | 12,53409 | 14,45572 |
| Brusque | Mean | 77,1930 | 43,6038 | 60,7822 | 74,5614 |
| | N | 171 | 171 | 171 | 171 |
| | Std. Deviation | 17,39561 | 14,42770 | 12,37141 | 13,93556 |
| Doutor Pedrinho | Mean | 84,1912 | 36,5809 | 57,9044 | 78,1250 |
| | N | 34 | 34 | 34 | 34 |
| | Std. Deviation | 12,42737 | 14,27977 | 9,88916 | 11,22788 |
| Gaspar | Mean | 73,7500 | 36,5278 | 53,7500 | 66,2500 |
| | N | 90 | 90 | 90 | 90 |
| | Std. Deviation | 15,11310 | 14,75190 | 10,75617 | 14,83760 |
| Guabiruba | Mean | 77,8571 | 44,8214 | 68,2143 | 82,6786 |
| | N | 35 | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 14,32800 | 17,83849 | 11,97150 | 15,83214 |
| Pomerode | Mean | 85,5114 | 38,7311 | 64,0152 | 82,0076 |
| | N | 66 | 66 | 66 | 66 |
| | Std. Deviation | 12,93285 | 14,92045 | 11,70863 | 15,29027 |
| Rio dos Cedros | Mean | 82,3214 | 39,8214 | 61,7857 | 78,0357 |
| | N | 35 | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 13,25701 | 16,11979 | 9,55963 | 10,75840 |
| Rodeio | Mean | 84,4643 | 41,7857 | 60,7143 | 76,6071 |
| | N | 35 | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 13,92366 | 15,44168 | 13,85749 | 15,25992 |
| Blumenau | Mean | 67,0605 | 43,3010 | 58,4594 | 66,6233 |
| | N | 529 | 529 | 529 | 529 |
| | Std. Deviation | 17,00868 | 14,43701 | 12,20320 | 14,90469 |
| Total | Mean | 75,0192 | 41,6955 | 60,3686 | 73,2871 |
| | N | 1299 | 1299 | 1299 | 1299 |
| | Std. Deviation | 18,03162 | 15,20738 | 12,25187 | 16,03181 |

Report

| CIDADE | | Morte e morrer – média (0-100) | Intimidade - media (0-100) | Total - média (0-100) |
|-----------------|----------------|--------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| Indaial | Mean | 52,5568 | 84,0199 | 68,2884 |
| | N | 88 | 88 | 88 |
| | Std. Deviation | 11,27776 | 14,85859 | 5,63253 |
| Timbó | Mean | 48,0263 | 93,1743 | 69,4764 |
| | N | 76 | 76 | 76 |
| | Std. Deviation | 10,36875 | 7,98290 | 5,24851 |
| Apiuna | Mean | 40,5357 | 72,1429 | 60,4167 |
| | N | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 16,63096 | 12,98179 | 6,82131 |
| Ascurra | Mean | 45,7143 | 86,9643 | 66,1905 |
| | N | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 12,93112 | 16,49222 | 7,65192 |
| Benedito Novo | Mean | 46,0714 | 86,4286 | 66,1905 |
| | N | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 13,56541 | 16,98059 | 8,01053 |
| Botuverá | Mean | 46,4286 | 85,8929 | 66,6667 |
| | N | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 19,07113 | 12,98179 | 7,38301 |
| Brusque | Mean | 52,8143 | 77,0468 | 64,3336 |
| | N | 171 | 171 | 171 |
| | Std. Deviation | 12,91879 | 11,62034 | 6,70674 |
| Doutor Pedrinho | Mean | 58,8235 | 78,4926 | 65,6863 |
| | N | 34 | 34 | 34 |
| | Std. Deviation | 6,17716 | 12,23112 | 5,54731 |
| Gaspar | Mean | 57,4306 | 78,1944 | 60,9838 |
| | N | 90 | 90 | 90 |
| | Std. Deviation | 17,62531 | 14,73205 | 7,14926 |
| Guabiruba | Mean | 48,5714 | 78,7500 | 66,8155 |
| | N | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 15,90454 | 13,05742 | 6,49117 |
| Pomerode | Mean | 58,2386 | 81,2500 | 68,2923 |
| | N | 66 | 66 | 66 |
| | Std. Deviation | 9,63012 | 15,15148 | 6,76097 |
| Rio dos Cedros | Mean | 60,8929 | 81,4286 | 67,3810 |
| | N | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 6,49216 | 12,17271 | 4,76530 |
| Rodeio | Mean | 59,4643 | 77,5000 | 66,7560 |
| | N | 35 | 35 | 35 |
| | Std. Deviation | 9,51144 | 15,17363 | 7,63115 |
| Blumenau | Mean | 52,7056 | 74,0430 | 60,3655 |
| | N | 529 | 529 | 529 |
| | Std. Deviation | 14,41290 | 12,07430 | 7,14803 |
| Total | Mean | 52,6318 | 78,3728 | 63,5625 |
| | N | 1299 | 1299 | 1299 |
| | Std. Deviation | 14,16011 | 13,90711 | 7,57824 |