

A boa velhice entre os participantes de um programa de educação permanente

Successful aging among the participants of a program of continuing education

Tiago Nascimento Ordonez
Meire Cachioni

RESUMO: O presente estudo teve como objetivo analisar as emissões referentes à boa velhice dos 140 inscritos na Universidade Aberta à Terceira Idade da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo. Utilizou-se para a análise da referida questão a análise de conteúdo e o método de Ward. A análise de conteúdo das emissões indicou a existência de 10 categorias que se associavam a uma boa velhice: manter uma boa saúde (79,29%), cultivar bons relacionamentos (47,14%), manter o equilíbrio emocional (46,43%), ser ativo e produtivo (35,00%), ter lazer (32,86%), ter boas condições financeiras (20,71%), sendo autônomo e independente (20,00%), vivenciando a espiritualidade (12,86%), adquirindo novos conhecimentos (12,86%) e ajudando o próximo (12,86%). Através do método de Ward, quatro grupos distintos foram identificados. Por fim, sugerem-se ações que melhorem a qualidade de vida destes participantes, levando-se em conta seus anseios de boa velhice.

Palavras-chave: Envelhecimento; Idoso; Qualidade de Vida.

ABSTRACT: *This study aimed at analyzing the emissions related to the good aging process of 140 participants at the University of the Third Age of the Faculty of Arts, Sciences and Humanities of the University of São Paulo. To analyze the emissions, it was used a content analysis and then the Ward's method. The content analysis of emissions indicated the existence of 10 categories that were associated with good aging: maintaining good health (79.29%), fostering good relationships (47.14%), maintaining emotional balance (46.43%), being active and productive (35.00%), having leisure (32.86%), having a good financial situation (20.71%), being autonomous and independent (20.00%), experiencing spirituality (12, 86%), acquiring new knowledge (12.86%) and helping others (12.86%).*

Keywords: *Aging; Elderly; Quality of Life.*

Introdução

O termo “velhice bem-sucedida” foi cunhado pela primeira vez, em 1961, na edição de número 01 (um) do periódico *The Gerontologist* (Havighurst, 1961). De acordo com Neri (2005, p. 211), este surge como resultado de uma importante mudança ideológica ocorrida no campo da Gerontologia, “que consistiu em considerar que a velhice e o envelhecimento não são sinônimos de doença, inatividade e contração geral no desenvolvimento”.

Desde então a velhice aos poucos passou a ser vista como um momento no qual se pode viver com prazer, satisfação e realização pessoal, de modo mais maduro e também produtivo. O anseio por alcançar uma boa velhice ou uma velhice bem-sucedida é inerente ao ser humano. Ecoa em construções filosóficas, religiosas, artísticas, literárias e científicas correntes em diferentes períodos da história da humanidade (Neri & Yassuda, 2004). Em torno deste anseio, foram construídas teorias que tentaram explicar como alcançar uma boa velhice. Entre elas, inicialmente destacaram-se duas teorias opostas: a do desengajamento social e da atividade.

A teoria do desengajamento foi a primeira tentativa de explicar o processo de envelhecimento e as mudanças nas relações entre indivíduo e sociedade na velhice, formulada por Cumming e Henry em 1961, com base numa pesquisa em Kansas City com indivíduos com idade entre 50 e 90 anos. Ao analisar os dados evidenciaram que havia um decréscimo no envolvimento social e emocional à medida que se envelhecia. Postularam, então, que a redução do contato social na velhice representaria um mecanismo adaptativo, quando ocorreria um afastamento mútuo e recíproco próximo à morte. Esse distanciamento emocional em relação aos outros, faria parte de um processo normativo que ajudaria tanto o idoso quanto a sociedade a se preparar para o desengajamento total do indivíduo idoso (Neri, 2005; Siqueira, 2001).

Contrapondo-se à teoria do desengajamento social, os estudiosos representantes da teoria da atividade propunham que o declínio em atividades físicas e mentais, associados à velhice, seriam fatores que resultariam em doenças. Diante desse fato, manter os mesmos níveis de atividade de estágios anteriores contribuiria para uma velhice bem-sucedida. A teoria afirmava também que, independentemente da idade, há uma necessidade psicológica e social constante e permanente de o indivíduo relacionar-se com os outros. Portanto, o idoso que permanece ativo e consegue resistir ao desengajamento social, envelhece em boas condições. (Neri, 2005; Siqueira, 2001).

Atualmente, a maioria das teorias que abordam o tema velhice bem-sucedida assume uma abordagem multidimensional. Contudo, as perspectivas se diferem na medida em que se define a velhice como um objetivo, passível de mensuração e comparação, ou em termos mais subjetivos.

Rowe e Kahn (1997) sugerem que a velhice bem-sucedida refere-se à interação entre indicadores como engajamento social, manutenção dos valores da capacidade funcional e desempenho mental, além da adoção de comportamentos para evitar o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas. De acordo com este modelo, os idosos que apresentam a oportunidade de ter elevados níveis funcionais, saúde e um estilo de vida engajado exibiriam maior chance de aumentar suas relações interpessoais e o nível de atividade na velhice. O aumento do nível de atividade no envelhecimento desencadearia a criação de um ganho social que aumentaria o senso de produtividade e propósito de vida. Entretanto, dentro deste modelo, pessoas muito idosas ou com deficiência não alcançariam uma velhice bem-sucedida.

Tendo-se em vista essa limitação, outros teóricos começaram a estudar características mais subjetivas que pudessem descrever melhor o envelhecimento bem-sucedido. Para explorar esta noção, Guse e Masesar (1999) entrevistaram residentes de uma instituição de longa permanência para idosos, indagando-os sobre suas percepções de velhice bem-sucedida. Os moradores identificaram uma série de temas, incluindo serem amigáveis, com um bom senso de humor, ajudando os outros, se adaptando às mudanças e, se divertindo, sempre que possível. Da mesma forma, na comunidade, idosos e adultos na meia-idade definiram a velhice bem-sucedida em termos de aceitar às mudanças, ajudar os outros, desfrutar a vida e ter bom senso de humor (Ryff, 1989).

Outra perspectiva importante sobre o envelhecimento bem-sucedido foi proposta por Baltes (1997): o modelo de otimização seletiva com compensação. Segundo este modelo, as pessoas ficam mais seletivas na escolha de atividades e interesses à medida que envelhecem. Tornam-se mais seletivas porque buscam maximizar suas chances de alcançar resultados desejáveis ou objetivos dentro de seus domínios selecionados. Sempre que uma estratégia ou um meio para alcançar o sucesso não está mais disponível (por exemplo, déficit visual), os indivíduos compensam usando outras estratégias física, psicológica ou tecnológica (por exemplo, aprender novas habilidades ou adquirir óculos etc.) Assim, embora uma pessoa possa sofrer de uma redução da capacidade física ou funcional, pode ser capaz de se adaptar efetivamente a sua situação através do processo de seleção, otimização e compensação (SOC).

Explicações e prescrições oriundas de diferentes fontes e geradas em diferentes épocas têm alguns aspectos comuns. Um deles é a preocupação com a preservação da saúde e da independência física e cognitiva; o outro é a manutenção da autonomia. Ao lado deles, aparecem preocupações com a preservação da atividade, da produtividade e dos papéis sociais de adulto, bem como a expectativa de ter uma vida feliz, satisfeita e bem realizada (Neri & Yassuda, 2004).

Baseando-se nesse contexto, o presente estudo teve por objetivo investigar o significado de boa velhice entre os participantes de um programa de educação permanente.

Método

Participantes

Foram entrevistados 140 adultos maduros e idosos, alunos da Universidade Aberta à Terceira Idade da Escola de Artes, Ciências e Humanidade. A maioria dos participantes pertencia ao sexo feminino, possuía idade entre 60 e 69 anos, com o ensino fundamental concluído, era aposentado ou pensionista, e morava com a família (Tabela 1).

Tabela 1. Perfil Sociodemográfico dos participantes

Variável	Categorias	n	%
Sexo	Feminino	109	77,86
	Masculino	31	22,14
Idade (em anos)	$50 \leq x \leq 59$	25	17,86
	$60 \leq x \leq 69$	89	63,57
	$70 \leq x \leq 79$	23	16,43
	$x \geq 80$ anos	3	2,14
Escolaridade	Ensino Fundamental (incompleto)	27	19,29
	Ensino Fundamental (completo)	27	19,29
	Ensino médio (incompleto)	15	10,71
	Ensino médio (completo)	41	29,29
	Ensino superior (incompleto)	12	8,57
	Ensino superior (completo)	18	12,86
Estado Civil	Solteiro(a)	14	10,00
	Casado(a)	69	49,29

	Separado(a)	6	4,29
	Divorciado(a)	9	6,43
	Viúvo(a)	42	30,00
Rendimento Familiar	Até um salário mínimo	12	8,57
	Mais de 1 a 2 salários mínimos	31	22,14
	Mais de 2 a 3 salários mínimos	30	21,43
	Mais de 3 a 4 salários mínimos	23	16,43
	Mais de 4 a 5 salários mínimos	18	12,86
	Mais de 5 a 10 salários mínimos	16	11,43
	Mais de 10 salários mínimos	10	7,14
Aposentado ou Pensionista	Sim	99	70,71
	Não	41	29,29
Com quem mora:	Sozinho(a)	36	25,71
	Somente com o cônjuge	29	20,71
	Somente com o(s) filho(s)	15	10,71
	Com o cônjuge e o(s) filho(s)	29	20,71
	Com o cônjuge, filho(s) e neto(s)	6	4,29
	Os filhos moram com o(a) senhor(a)	10	7,14
	Os filhos e os netos moram com o(a) senhor(a)	9	6,43
	Outra pessoa mora com o(a) senhor(a)	6	4,29

Técnicas e Instrumentos

Os dados foram coletados mediante:

1. Um questionário com questões fechadas e abertas que visou ao levantamento de dados sociodemográficos: sexo, idade, escolaridade, estado civil, rendimento familiar, aposentadoria e com quem mora.
2. A opinião dos participantes sobre o que é boa velhice que foi verificada através de uma pergunta aberta.

Procedimentos

- a) Entendimentos com os professores responsáveis pelas atividades, no sentido de realizar o primeiro contato com os sujeitos.

- b) Confeção de uma listagem dos envolvidos nas atividades e, posteriormente, contato com os mesmos.
- c) Coleta dos dados realizada ao final das atividades.

Local de investigação

A Universidade Aberta à Terceira Idade da Escola de Artes, Ciências e Humanidades é um programa de educação permanente para atualização e aquisição de novos conhecimentos. Visa à promoção da saúde, do bem-estar psicológico e social dos seus participantes. Através de oficinas, palestras e disciplinas dos cursos de graduação oferecidas semestralmente, os idosos, principalmente da zona leste da capital, quebram paradigmas e estereótipos relativos à velhice e ao processo de envelhecimento. O programa propicia atividades de ensino, pesquisa e extensão, com inserção efetiva na comunidade universitária.

São objetivos do programa: 1. oferecer às pessoas idosas acesso à comunidade acadêmica, resgatando através da educação permanente suas potencialidades; 2. proporcionar um espaço para que ocorram mudanças de atitudes e quebra de preconceitos em relação à velhice e ao processo de envelhecimento; 3. realizar um trabalho multidisciplinar e intergeracional, fomentando, na unidade, atividades de ensino, pesquisa e extensão na área do envelhecimento.

As atividades propostas são oferecidas através de *disciplinas regulares* – vagas nos cursos de graduação da EACH-USP (alguns docentes estabelecem como pré-requisito para a matrícula o ensino médio completo); *atividades complementares didático-culturais* e *atividades complementares físico-esportivas*. As *atividades complementares didático-culturais* caracterizam-se pelo oferecimento de cursos e oficinas oriundas das seguintes áreas: Psicologia e Relações Sociais, Saúde e Qualidade de Vida, Educação e Cidadania, Física e Corporal, Cultura, Humanidades e Atualidades.

Aspectos Éticos

O presente projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (registro n.º 2008.020). Cada

participante recebeu uma cópia do termo de consentimento livre e esclarecido, que garante o direito à participação voluntária e ao afastamento da pesquisa se e quando o desejar.

Análises Estatísticas

A análise da questão aberta, sobre o que seria uma boa velhice, foi realizada através do método de análise de conteúdo, mediante o qual foram levantadas categorias de respostas. (Minayo, 2004). Posteriormente, foram calculadas as frequências das categorias obtidas, agrupadas segundo o método de Ward, técnica analítica para desenvolver subgrupos significativos de indivíduos ou objetos.

No método de Ward, um tipo de análise de agrupamento, o objetivo é classificar uma amostra de entidades (indivíduos ou objetos) em um pequeno número de grupos mutuamente excludentes, com base nas similaridades entre as entidades. Na análise os grupos não são predefinidos; ao invés disso, a técnica é usada para identificar os grupos.

A análise de agrupamento geralmente envolve pelo menos três passos. O primeiro é a medida de alguma forma de similaridade ou associação entre as entidades para determinar quantos grupos realmente existem na amostra. O segundo é o próprio processo de agrupamento, nas quais entidades são particionadas em grupos (agrupamentos). O último passo é estabelecer o perfil das pessoas ou variáveis para determinar sua composição. Muitas vezes, isso é possível pela aplicação da análise discriminante aos grupos identificados pela técnica de agrupamento. A idéia é maximizar a homogeneidade de indivíduos dentro de grupos, ao mesmo tempo em que se maximiza a heterogeneidade entre os grupos (Hair Junior, 2005). Os resultados são representados por um dendograma, gráfico dos resultados de um procedimento hierárquico, no qual cada objeto é colocado em um eixo e o outro eixo representa os passos no procedimento hierárquico. Começando com cada objeto representado como um agrupamento separado, o dendograma mostra graficamente como os agrupamentos são combinados em cada passo do procedimento até que todos estejam contidos em um único agrupamento. Para análise estatística foi utilizado o programa computacional Statistica 7.0.

Resultados

Significados associados ao termo boa velhice

Da análise das respostas dos 140 adultos maduros e idosos estudados acerca da sua compreensão sobre a boa velhice emergiram dez categorias com seus significados. No Quadro 1, a seguir, estão descritas as categorias que resultaram da análise de conteúdo.

Quadro 1. Categorias e emissões sobre o significado de Boa Velhice

Categorias	Respostas – exemplos na íntegra
Mantendo boa saúde	-Boa velhice significa ter saúde -É envelhecer gozando de boa saúde.
Cultivando bons relacionamentos	-Estar com a família e bons amigos. -Ter um bom relacionamento familiar. -Curtir os netos.
Mantendo o equilíbrio emocional	-Viver feliz, tranquilo e em paz. - Estar de bem comigo mesmo. - Aceitar a idade com segurança e aproveitar o que a vida tem de bom. -Olhar para trás e se orgulhar do que fez.
Sendo ativo e produtivo	-Boa velhice é estar apto para realizar atividades físicas e cursos. - Ter uma vida ativa e participativa como qualquer outro cidadão, sendo que a única diferença seja o número de velas no bolo que é bem maior.
Tendo lazer	-Aproveitar agora esse tempo maior para lazer e cultura. -Passear, viajar e se divertir, aproveitar esse momento da vida.
Tendo boas condições financeiras	-Ter uma aposentadoria digna. - O significado, para mim, seria a de ter um processo de envelhecimento calmo e tranquilo, com boa condição financeira.
Sendo autônomo e independente	-Ter autonomia para ficar independente o maior tempo possível sem necessitar a ajuda de terceiros.
Vivenciando a espiritualidade	- Estar bem com Deus. - Envelhecer seguindo os mandamentos de Deus.
Adquirindo novos conhecimentos	-Boa velhice significa ter oportunidades de ampliar meus conhecimentos com liberdade de escolha.

	-Significa experiência, mas sempre querendo aprender mais, estar sempre se atualizando.
Ajudando o próximo	- Amar o seu próximo como a si mesmo. - Poder ajudar as pessoas que necessitam de ajuda.

Das dez categorias que emergiram após a análise de conteúdo, foram feitas análise de frequência, que serão apresentadas a seguir em ordem decrescente quanto às ocorrências nos relatos dos indivíduos:

1. Mantendo boa saúde (79,29% - 111 participantes);
2. Cultivando bons relacionamentos (47,14% - 66 participantes);
3. Mantendo o equilíbrio emocional (46,43% - 65 participantes);
4. Sendo ativo e produtivo (35,00% - 49 participantes);
5. Tendo lazer (32,86% - 46 participantes);
6. Tendo boas condições financeiras (20,71% - 29 participantes);
7. Sendo autônomo e independente (20,00% - 28 participantes);
8. Vivenciando a espiritualidade (12,86% - 18 participantes);
9. Adquirindo novos conhecimentos (12,86 – 18 participantes);
10. Ajudando o próximo (12,86 – 18 participantes).

De posse das categorias, a análise de agrupamentos segundo o método de Ward, permitiu-nos chegar à obtenção de quatro grupos de respostas, que estão representados na Figura 1.

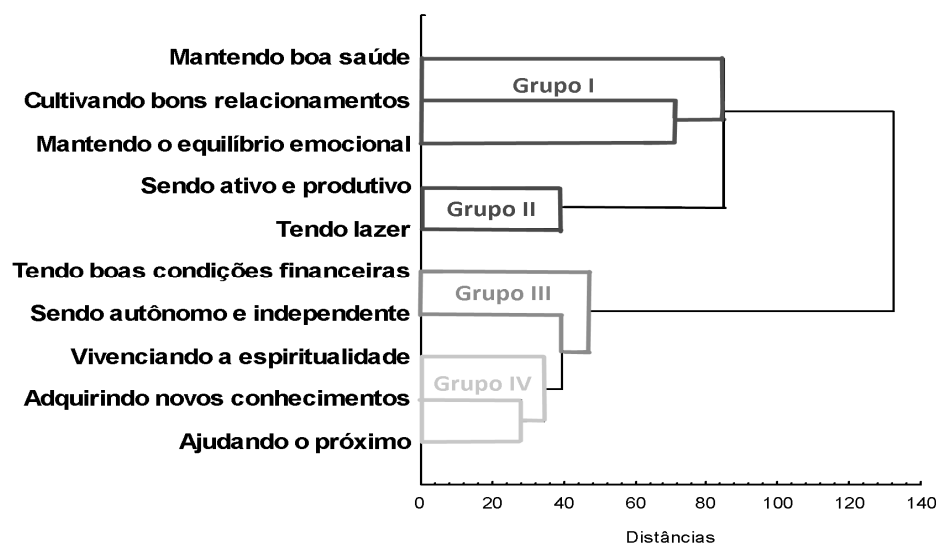


Figura 1. Dendrograma obtido pelo Método de Ward para a avaliação das respostas sobre Boa Velhice

No primeiro grupo, observa-se que as variáveis mantendo boa saúde, cultivando bons relacionamentos e mantendo o equilíbrio emocional foram as que mais apareceram juntas nas respostas individuais. No segundo grupo, por sua vez, as variáveis mais coincidentes foram: sendo ativo e produtivo e tendo lazer. O terceiro foi constituído pelas situações nas quais a boa velhice estava associada à boa condição financeira e tendo autonomia e independência. Por fim, para os integrantes do quarto grupo, boa velhice está associada à aquisição de novos conhecimentos, à espiritualidade através da fé ou religião e poder ajudar o próximo.

Discussão

Evidenciou-se grande variabilidade no conceito de boa velhice entre os estudantes adultos maduros e idosos da Universidade Aberta à Terceira Idade da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo. Entretanto, conseguiu-se no presente estudo, generalizar alguns aspectos considerados importantes para a conquista de uma boa velhice.

Os achados evidenciaram a existência de grupos que pensam de maneira distinta, que percebem a velhice de modo diferente; sendo assim, apontam que a velhice é uma fase heterogênea. Para alguns, tendo saúde física e emocional e cultivando bons relacionamentos é o bastante para alcançar uma boa velhice. Para outros, ser ativo e produtivo e tendo momentos de lazer é o suficiente para viver bem a velhice. Para um grupo, em especial, para alcançar uma boa velhice tem-se necessariamente que ter boas condições financeiras, autonomia e independência. O último grupo apontou que ser gerativo está associado a uma boa velhice, para este vivenciar a espiritualidade, adquirir novos conhecimentos e ajudar o próximo são ações importantíssimas. Os dados encontrados nesta pesquisa se assemelham aos de outras pesquisas análogas. (Vecchia *et al.*, 2005; Tate, Lah & Cuddy, 2003; Knight & Ricciardelli, 2003; Von Faber *et al.*, 2001).

Pesquisas qualitativas como a realizada por Tate, Lah e Cuddy (2003), encontraram dados semelhantes aos nossos, ao examinarem 1.821 homens com mais de 65 anos sobre a sua definição de envelhecimento bem-sucedido. Saúde foi a resposta mais frequente, com 30% dos participantes que descreveram as questões relacionadas com a saúde. Outros incluíam um estilo de vida satisfatória (28,4%), mantendo-se ativo em geral (20,5%),

mantendo-se fisicamente ativo (19,6%), mantendo uma atitude positiva (18,8%), tendo relacionamentos próximos (18,5%), mantendo a independência (16,7%), mantendo-se mentalmente ativo (12%), e aceitando cada vez mais a velhice (10,4%).

Knight e Ricciardelli (2003) realizaram um estudo qualitativo com 60 participantes, com idades entre 70 e 101 anos. A análise de conteúdo das transcrições da entrevista revelou as seguintes categorias: saúde, crescimento pessoal, felicidade, relacionamentos íntimos, independência e uma valorização da vida. Além disso, quando os pesquisadores pediram aos participantes externarem sobre como se ajustar às perdas, mais da metade indicou a necessidade de compensar as perdas durante o processo de envelhecimento.

Apesar de muitos terem sofrido declínios físico ou de saúde, ainda havia uma tendência a se verem como muito saudáveis e ativos. Estes resultados sugerem uma adaptação progressiva à percepção do processo de envelhecimento e, conseqüentemente, para as suas expectativas. Por exemplo, vários participantes que tinham sido muito ativos nos esportes, comentaram que, na sua idade, já não podiam jogar tênis ou golfe, mas eles eram capazes de jogar *lawn bowl* e gostavam de jogar cartas (Knight, Ricciardelli, 2003, p. 238).

Da mesma forma, Von Faber *et al.* (2001) também documentaram que a aceitação e adaptação às mudanças são essenciais para se lograr um envelhecimento bem-sucedido, incluindo-se também a participação em atividades sociais, de saúde, contentamento e relacionamentos pessoais.

Nas emissões dos participantes do programa estudado, a boa velhice está fortemente associada à velhice ativa, sem problemas de saúde, onde é possível cultivar bons relacionamentos com familiares e amigos, mantendo-se equilíbrio emocional, sendo gerativo, autônomo e independente, tendo-se lazer, boas condições financeiras, vivenciando a espiritualidade, adquirindo novos conhecimentos e ajudando o próximo.

Como constatado no estudo de Leite (2005), as pessoas mantêm expectativas positivas relacionadas à última fase de sua vida, como a manutenção do vínculo familiar, residindo em seu próprio ambiente familiar e não estar na dependência de filhos e netos. Ou seja, partilhando ativamente esse espaço doméstico, não se constituindo em um fardo para seus familiares. Outro desejo apontado é poder ser uma pessoa saudável, com independência e autonomia, usufruindo a condição de ser idoso inserido na sociedade, desfrutando sua cidadania. Para isso, aspiram aproveitar cada minuto da vida, passeando, conversando e fazendo novas amizades.

Contrastando com estes dados em estudo recente, *Idosos no Brasil – Vivências, desafios e expectativas na terceira idade*, buscou-se captar a percepção que as pessoas idosas e não idosas tinham da velhice (Venturi & Bokany, 2009). A amostra total foi composta de 3.744 entrevistas, estratificadas em dois subuniversos. Foram entrevistados 2.136 indivíduos idosos e 1.608 jovens e adultos. As entrevistas foram feitas nas áreas urbanas de 204 municípios localizados nas cinco macrorregiões do país (Sudeste, Nordeste, Sul, Norte e Centro-Oeste). A percepção da chegada da velhice mostrou-se associada principalmente a aspectos negativos, tanto entre os idosos (88%) como entre os não idosos (90%). As doenças ou debilidades físicas são, para a maioria, o principal sinal de que a velhice chegou (opinião espontânea de 62% dos não idosos e de 58% dos idosos). O desânimo, a perda da vontade de viver, também é fortemente percebido como sinal de que se ficou idoso (citado por 35% dos idosos e por 28% dos não idosos) e ainda a dependência física, apontada como sinal de velhice por pouco mais de um quarto de ambos os segmentos. Em suma, de modo geral a imagem da velhice neste estudo mostrou-se mais negativa que positiva (Venturi & Bokany, 2009).

Contribuindo para esta discussão, Neri (2007) apresenta que:

Uma parcela considerável dos idosos brasileiros sofreu e sofre os efeitos da precariedade de recursos de natureza econômica, educacional, médica, habitacional e ecológica. Estarão eles condenados à infelicidade e a prejuízos físicos e psicológicos incontroláveis? Os que desfrutaram e os que desfrutam de boas condições de vida têm assegurado o acesso à satisfação e ao sucesso na velhice? Existe alguma coisa que alguém pode fazer por si, que compense os prejuízos do envelhecimento e do curso de vida? Existe uma reserva psicológica que ajuda os mais velhos a lidar com as adversidades? É possível prover ajuda social e psicológica aos idosos de modo a minimizar os prejuízos (Neri, 2007, p.14).

Segundo Neri e Yassuda (2004), o número de pessoas capazes de atingir completamente esse padrão é muito pequeno, porque, além da genética, o estilo de vida e as condições socioeconômicas e culturais podem impor restrições ao alcance de tal resultado. No entanto, sua existência é útil para distinguir aspirações individuais e sociais, e para sinalizar que velhice pode ser um período de desenvolvimento.

Segundo os entrevistados do presente estudo, a boa velhice revela-se em idosos que mantêm autonomia, independência e envolvimento ativo com a vida pessoal, com a família, com os amigos, com o lazer, com a vida social. Revela-se em produtividade e em conservação de papéis sociais adultos. Traduz-se em autodescrições de satisfação e de ajustamento.

Reflete-se em reconhecimento social às pessoas, porque lhes permite oferecer contribuições à sociedade ou ao grupo familiar, fazendo com que sejam vistos como modelos de velhice boa e saudável.

Em vista dos resultados obtidos, sugerem-se programas que viabilizem e valorizem tais anseios e, ao longo da vida, preparem crianças, adultos e idosos para tal momento do ciclo vital, a velhice. Assim, a velhice e o envelhecimento bem-sucedido devem ser preparados com muita antecedência, pois uma velhice feliz é o resultado de uma vida bem conduzida.

Referências

Baltes, P.B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny. Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52(4), 366-380.

Cumming, E. & Henry, W.E. (1961). *Growing Old: the process of disengagement*. New York (EUA): Basic Books.

Faber, M., von *et al.* (2001). Successful aging in the oldest old: Who can be characterized as successfully aged? *Archives of Internal Medicine*, 161(22), 2694-2700.

Guse, L.W. & Masesar, M.A. (1999). Quality of life and successful aging in long-term care: perceptions of residents. *Issues in Mental Health Nursing*, 20(6), 527-539.

Hair, J.F.Jr *et al.* (2005). *Análise multivariada de dados*. (Sant'Anna, A.S. & Neto, A.C. Trad.). (5ª ed.). Porto Alegre (RS): Bookman.

Havighurst, R.J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1(1), 08-13.

Knight, T. & Ricciardelli, L.A. (2003). Successful aging: perceptions of adults aged between 70 and 101 years. *International Journal of Aging and Human Development*, 56(3), 223-245.

Leite, M.T. (2005). A velhice pessoal no imaginário de estudantes de enfermagem. *Estudos Interdisciplinares do Envelhecimento*, 8, 115-124.

Minayo, M.C.S. (2004). *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. São Paulo: Hucitec.

Neri, A.L. (2005). *Palavras-chave em Gerontologia*. (2ª ed.). Campinas (SP): Alínea.

Neri, A.L. (2007) Qualidade de vida na velhice e subjetividade. In: Neri, A.L. (Org.). *Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar*, 1, 13-59. Campinas (SP): Alínea.

Neri, A.L. & Yassuda, M.S. (2004). Apresentação. In: Neri, A.L. & Yassuda, M.S. (Orgs.), Cachioni, M. (Colab.). *Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos*, 07-12. Campinas (SP): Papyrus.

Paulus, J. (1951). Philosophy of human life, some of the conditions of a happy maturity and old age. *Dialectica*, 5(3-4), 393-401.

Rowe, J.W. & Kahn, R.L. (1997). Successful aging. *Gerontologist*, 37(4), 433-440.

Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

Siqueira, M.E.C. (2001). Teorias sociológicas do envelhecimento. In: Neri, A.L. (Org.). *Desenvolvimento e envelhecimento. Questões biológicas, psicológicas e sociais*. Campinas (SP): Papirus.

Tate, R.B., Lah, L. & Cuddy, T.E. (2003). Definition of successful aging by elderly Canadian males: the Manitoba Follow-up Study. *Gerontologist*, 43(5), 735-744.

Vecchia, R.D., Ruiz, T., Bocchi, S.C. & Corrente, J.E. (2005). Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 8(3), 246-252.

Venturi, G. & Bokany, V.A. (2007). Velhice no Brasil: contrastes entre o vivido e o imaginado. In: Neri, A.L. & Venturi, G. (Orgs.). *Idosos no Brasil: vivências, desafios e expectativas na terceira idade*, 21-22. São Paulo (SP): Fundação Perseu Abramo.

Recebido em 02/12/2012

Aceito em 20/12/2012

Tiago Nascimento Ordonez - Bacharel em Gerontologia pela Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo.

E-mail: tiagordonez@gmail.com

Meire Cachioni - Professora Associada da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH USP).

E-mail: meirec@usp.br

Endereço para correspondência: Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo. Av. Arlindo Bettio, 1000. Ermelino Matarazzo, São Paulo, SP, Brasil, CEP 03828-000.