

Liberdade involuntária em idosas viúvas – olhares narrativos

*Involuntary freedom in elderly widows –
narrative looks*

Sílvia Carriço
Rui Neves

RESUMO: O processo de viuvez na terceira idade é predominantemente vivido pelas mulheres, devido ao diferencial etário entre a esperança média de vida do sexo feminino face ao masculino. Nesse contexto, através deste estudo, pretende-se compreender como o estado de viuvez no feminino, influenciou as opções de estilo de vida, identificando as alterações originadas em mulheres idosas e influencia as diferentes atividades do dia a dia e de lazer. Com uma metodologia qualitativa, assume-se como um estudo exploratório-descritivo, realizado junto de um grupo constituído por 30 idosas na situação de viúvas e com idade igual ou superior a 65 anos. Para a recolha de dados optou-se pela realização de entrevistas semiestruturadas, sendo posteriormente os dados analisados em termos de conteúdo e tratados com o suporte do Software WebQda (Web Qualitative Data Analysis). Os principais resultados evidenciam que o facto de as idosas terem ficado viúvas lhes deu maior independência e sensação de liberdade, apesar do estudo inferir, igualmente, que a viuvez possui um impacto marcante, porquanto se observa uma tendência exponencial para a descrição de emoções associadas ao processo de luto.

Palavras-chave: Envelhecimento; Viuvez Feminina; Atividades.

ABSTRACT: *The widowhood process in the elderly is mainly experienced by women, due to the age differential between feminine and masculine average life expectancy. In this context, this study aims to understand the state of widowhood in a feminine point of view, analyzing its impact in lifestyle choices, identifying the changes occurred in the*

lives of elderly women and, in which way the widowhood influences the choice of different everyday and leisure activities. Using a qualitative methodology, it has been organized as an exploratory-descriptive study, in which was used a study group composed by 30 elderly widowed women, aged 65 or above. Data was collected through semi-structured individual interviews, then analyzed in terms of content with the support of WebQ da Software (Web Qualitative Data Analysis). Results show that the fact of having become widowed gave the elderly a greater independence and sense of liberty. Simultaneously, it also showed that in the early years of widowhood, widows show more feelings of grief and nostalgia for their loved one (feeling of missing someone immensely).

Keywords: Aging; Widowhood in a feminine; Activities.

Introdução

O processo de envelhecimento, de forma geral, pode ser influenciado pelo estilo de vida, meio ambiente ou mesmo fatores genéticos e hereditários. Moniz (2003) considera que as alterações provocadas pelo envelhecimento no organismo, não devem ser encaradas como doenças, mas sim como alterações naturais de estruturas do organismo.

No quotidiano, envelhecer significa simplesmente ficar com mais idade. Este facto só é verdadeiro durante a fase de desenvolvimento ou de crescimento do ser humano, em que não se verifica qualquer declínio no indivíduo.

É importante salientar que o envelhecimento é um processo que assenta na diversidade e que não existe uma única forma de envelhecer; cada idoso envelhece a seu modo, sem prejuízo de algumas tendências gerais (Oliveira, 2008).

De acordo com Galisteu, Facundim, Ribeiro e Soler (2006), atualmente, assistimos a uma busca constante pela qualidade de vida. Esta depende de fatores como a vida saudável, mas também com o bem-estar biológico e psicossocial, associados às condições de vida, relacionadas com aspetos como a saúde, a habitação, a educação, o lazer, as facilidades de transporte, a liberdade individual, o trabalho, a autoestima, entre outros.

Num estudo com 100 inquiridos aferidos quantitativamente e outros 30 estudados de forma qualitativa, Basílio (2010, p.18) apurou que as pessoas idosas “sentem necessidade de afetos e de atividades de lazer que promovam o convívio em grupo e o sentimento de pertença”. Gáspari e Schwartz (2005) preconizam que, para a pessoa idosa, o lazer assume importância vital, dado o aumento repentino e significativo do tempo livre daqueles que se encontram isentos de obrigações laborais.

O idoso em busca do lazer, além de procurar granjear uma mais elevada qualidade de vida, tenta libertar-se dos “estereótipos sociais que o afligem e rotulam” como “tanto mais improdutivo e decadente, quanto mais avança” na idade cronológica (Gáspari & Schwartz, 2005, p.72).

De um outro ponto de vista a literatura diz-nos que uma franja da população idosa que perdeu o seu cônjuge se recusa a participar de atividades aliadas ao divertimento e de recreação, pois, para eles, a viuvez deve ser acompanhada de uma privação voluntária ou, quanto muito, de uma participação social passiva (Magalhães, 2003). Hisatugo (2002) destaca que a difícil arte de sobreviver à ausência de pessoas importantes torna-nos aptos a recomeçar. Para Baldin (2008), em virtude de maior esperança média de vida das mulheres e da tendência de os homens viúvos de encontrarem outra companheira, o número de mulheres viúvas é significativamente maior.

Metodologia

O principal objetivo deste estudo foi caracterizar as alterações no dia a dia de mulheres idosas que ficaram viúvas. O estudo desenvolveu-se em torno de uma questão principal: Qual a relação entre o estado de viuvez e as atividades diárias?

Pretendemos, desse modo, identificar as alterações originadas pela viuvez em mulheres idosas e de que forma este estado influenciou as opções por diferentes atividades diárias. O grupo de estudo foi constituído por um total de 30 idosas viúvas, divididas em 3 grupos: até 3 anos de viuvez; entre 3 e 12; e mais de 12 anos.

Como instrumento de recolha de dados, foi utilizada a entrevista semiestruturada, organizando-se previamente um guião para as entrevistas (previamente validado), posteriormente transcritas na íntegra.

Os dados que foram recolhidos através das entrevistas foram tratados utilizando-se a técnica de análise de conteúdo (Bardin, 2007) de tipo categorial. De forma a sistematizar e aprofundar o tratamento da informação, foi utilizado o Software WebQDA versão 1.0. O WebQDA (Web Qualitative Data Analysis), um software de análise de dados qualitativos num ambiente colaborativo e distribuído, destinado à investigação em ciências humanas e sociais e que proporciona inúmeras vantagens na análise de dados qualitativos.

O tratamento dos dados das entrevistas efetuou-se mediante a análise de conteúdo; tendo em conta que todas as partes são relevantes, foi organizado um sistema de categorias e subcategorias mediante o discurso das próprias idosas. O sistema de categorias utilizado foi o constante do quadro 1:

Categorias	Subcategorias
Liberdade	Atividades de vida diária – referências às tarefas domésticas, cozinhar, arrumar a casa. Viagens – referências às viagens efetuadas após a viuvez, saídas para o estrangeiro. Autonomia – liberdade no sentido de não dar explicações a ninguém.
Lazer	Atividades físicas – atividades como as caminhadas, dançar, hidroginástica etc. Atividades manuais – atividades como cozer, fazer bordados, costurar. Atividades intelectuais – atividades como ler, computador, aprender assuntos novos.
Situação económica	Limitações – limitações financeiras sentidas após o estado de viuvez, diminuição de poder económico. Satisfação - satisfação financeira.
Espiritualidade	Valores religiosos – Apoio na fé e na religião de forma a diminuir o sofrimento da perda.
Gestão do tempo	Para os outros – referências a um aumento de tempo para dar aos outros. Para si próprio - referências a um aumento de tempo para si próprias depois de enviuvarem.
Redes Sociais	Família - apoio e suporte dado pela família. Amigos - apoio e suporte dado pelos amigos. Vizinhos - criação de associações de ajuda aos vizinhos viúvos.
Solidão	Tristeza – referências efetuadas aos sentimentos de tristeza e emoções trazidas pela perda do cônjuge. Saudade - referências à saudade sentida, aliada à solidão.
Sem alteração	Referências a que nada mudou após a viuvez.

Quadro 1 – Sistema de categorias atividades de vida diária de idosas

Apresentação e discussão de resultados

Neste ponto apresentam-se e discutem-se os resultados com base na estrutura de categorias definidas. Serão apresentados gráficos resultantes do cruzamento entre as classificações/características do grupo de estudo (tempo de viuvez, idade, escolaridade) e as categorias que surgiram da análise das entrevistas (Quadro 1). Consideramos importante este cruzamento no sentido de encontrar padrões entre os dados que foram codificados nas diversas categorias e/ou subcategorias.

A liberdade no discurso das idosas

Iniciamos com a descrição dos cruzamentos entre a categoria liberdade e a escolaridade das idosas, idade e tempo de viuvez.

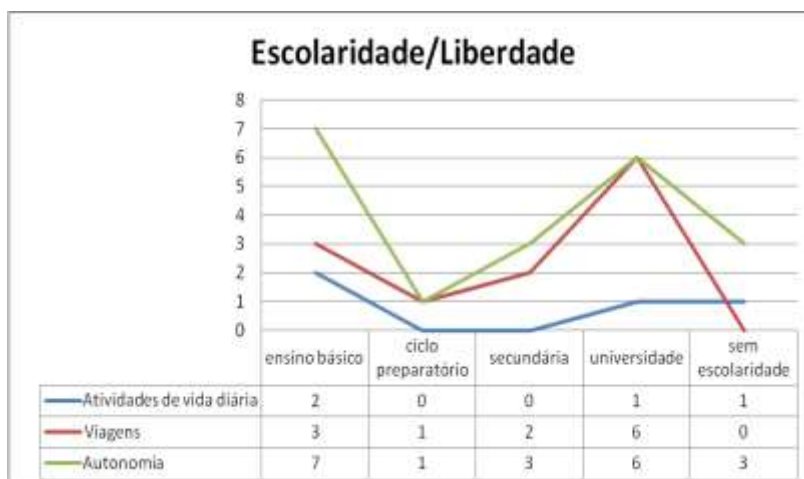


Gráfico 1: Cruzamento entre escolaridade e a categoria liberdade

Através dos resultados apresentados no Gráfico 1, podemos verificar em que medida o nível de escolaridade das idosas viúvas inquiridas se relaciona com a categoria liberdade.

Ao observarmos os dados, constatamos que, tanto no tocante ao ensino básico, quanto aos estudos de nível superior (universidade), as respostas confirmam a existência de uma relação entre quem possui estes níveis de ensino e a sua liberdade pessoal; é de assinalar o total de referências à autonomia.

As subcategorias mais assinaladas nas narrativas das idosas com formação de nível superior são as viagens e a autonomia. Depois, as inquiridas sem escolaridade

registaram uma resposta afirmativa para atividades de vida diária, nenhuma para viagens, e três para autonomia. Por fim, é o ciclo preparatório que regista menos ocorrências que o associem ao fator liberdade, com nenhuma resposta para atividades de vida diária, uma para viagens e outra para autonomia. Este gráfico mostra-nos, apesar de existirem algumas divergências em relação às categorias, na globalidade, independentemente das habilitações, as idosas referiram que a viuvez lhes trazia liberdade.

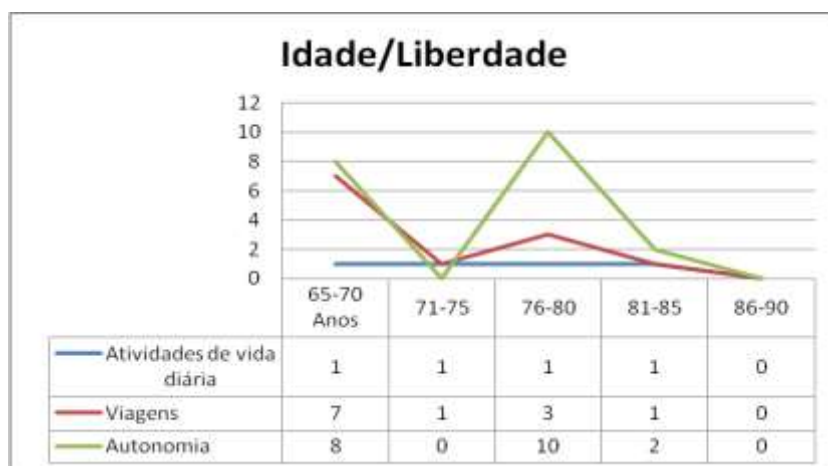


Gráfico 2: Cruzamento entre idade e a categoria liberdade

No que respeita à relação entre a idade e a categoria liberdade, os resultados constantes do Gráfico 2 mostram que são as inquiridas mais jovens, entre 65 e 70 anos de idade, as que mais liberdade afirmam ter ganho após a viuvez, com dezesseis respostas. Imediatamente a seguir, com catorze respostas, está o intervalo etário que vai dos 76 aos 80 anos de idade. Por fim, sem qualquer resposta em qualquer dos itens está o intervalo das mais idosas, entre 86 e 90 anos de idade. A ideia da viuvez associada a mais liberdade coincide com a opinião de Barros (2004), que refere que, para as mulheres nascidas nas primeiras cinco décadas do século XX, e socializadas para serem donas de casa e submissas aos pais e depois aos maridos, a viuvez pode representar uma liberdade.



Gráfico 3: Cruzamento entre tempo de viuvez e a categoria liberdade

Quanto à relação entre o tempo de viuvez e a categoria liberdade, os resultados do Gráfico 3 mostram-nos que são novamente as viúvas mais recentes que, com doze referências, mais afirmaram ter liberdade após a viuvez: uma unidade de registo nas atividades de vida diária, quatro para viagens e sete para autonomia. Com treze respostas estão as viúvas há mais de 12 anos.

Fazendo uma síntese dos resultados dos gráficos na categoria liberdade, verificamos que as inquiridas mais jovens foram as que afirmaram ter sentido mais autonomia associada à viuvez, assim como as que possuem mais habilitações fizeram mais referências.

Na categoria Liberdade e no conjunto de subcategorias que emergiram da análise de conteúdo dos discursos das idosas viúvas entrevistadas, podemos compreender as transformações despoletadas por este novo estado.

Verificámos que o facto de terem ficado viúvas lhes deu maior independência e sensação de liberdade, como se verifica nos exemplos dados no Quadro 4: estes foram alguns dos aspetos positivos da viuvez referidos quando eram questionadas sobre as mudanças após a viuvez, e o que faziam de diferente após terem ficado viúvas.

Verificámos pelas respostas que as idosas valorizam a sua autonomia e a sua liberdade, como é referido:

“Depois de ficar viúva fiquei bem mais liberta, não é! A liberdade é outra, não é nada, nada do que era; agora pego no carro vou passear, vou para aqui e acolá? e antes de ser viúva não ia.” (Mariana, 66 anos).

Os discursos permitem observar o papel da mulher no quotidiano, na esfera doméstica, cuidados com a casa, preparação de refeições, tendo a viuvez a libertado dessas tarefas rotineiras:

“A única coisa diferente, é que tinha que me levantar às 7 da manhã todos os dias, para dar pequenos almoços; tinha que fazer as refeições há horas; agora não, se me apetecer dormir até mais tarde, não tenho a preocupação.” (Teresa, 73 anos).

As idosas fazem também referências ao facto de a viuvez ter trazido oportunidade de viajar, e ter aumentado a sua autonomia, reforçando ter sido uma mudança positiva trazida pela viuvez:

“Viajei mais nestes 5 anos do que viajei em toda a minha vida.” (Daniela, 65 anos).

Segundo Carvalho e Mota (2002), a independência e a autonomia são aspetos fundamentais da qualidade de vida; quanto mais o idoso se sente independente e autónomo, mais elevada será a imagem positiva de si mesmo, tal como afirmam algumas idosas:

“Parece estúpido eu dizer isto, mas a viuvez libertou-me; é triste dizê-lo, mas é verdade.” (Carlota, 76 anos).

“...é termos liberdade, não temos satisfações a dar a ninguém.” (Mariana, 66 anos).

As unidades de registo referentes às subcategorias da liberdade encontram-se no Quadro 4.

Subcategorias	Unidades de registo
Atividades de vida diária (4)	<p>“Agora comecei a gostar de mim, já não tenho a preocupação da alimentação, com tudo (...).”</p> <p>“Diferença é mais a comodidade do comer, porque eu assim como o que quero e o que me apetece, cozinho só quando quero, é uma grande diferença para mim (...).”</p>
Viagens (10)	<p>“eu não convivia o que hoje convivo, não ia ao cinema, mesmo passear, agora já fui ao estrangeiro, pela primeira vez na minha vida, comecei a ir ao estrangeiro, pois nunca tinha ido, foi como o dia da noite, as mudanças!”</p> <p>“Para lhe falar a verdade só senti a falta do meu marido. Não senti, mesmo até certos passeios, estive um tempo ainda sem ir a lado nenhum, mas depois comecei a ir.”</p> <p>“ (...) assim positivo, por exemplo, desde que fiquei viúva já fui três vezes ao Brasil, se calhar se estivesse casada não ia.”</p> <p>“Depois que o meu marido morreu, a minha vida mudou completamente diferente, tenho ido para o estrangeiro, para a França, para os Estados Unidos, tenho andado por aí, tenho ido passar férias, nunca ia passar férias.”</p>
Autonomia (10)	<p>“Depois de ficar viúva, achei-me um bocadinho mais liberta.”</p> <p>“ (...) é uma independência. o positivo é uma pessoa ser livre, involuntariamente, mas livre.”</p> <p>“especialmente a independência, agora sou In-de-pen-den-te!!!, faço o que quero e me apetece, com juízo claro! Sou dona de mim própria, porque quando nós estamos casadas, as pessoas no meu tempo estavam dependentes dos maridos e qualquer coisa que eu fazia o meu marido tinha de autorizar, eu costumava dizer que ele era tipo tropa (...).”</p> <p>“ (...) quer dizer há uma certa liberdade que não se tinha, esse é um dos aspetos que a viuvez pode fazer, eu neste momento não me preocupo com ninguém.”</p> <p>“agora sou uma mulher livre, também já não sou nenhuma criança, vou para onde quero, quando posso(...).”</p>

Quadro 4: Categoria Liberdade

O lazer polifacetado

Neste item cruzamos os dados da categoria Lazer com as classificações que considerámos relevantes, tais como a escolaridade, a idade e o tempo de viuvez.

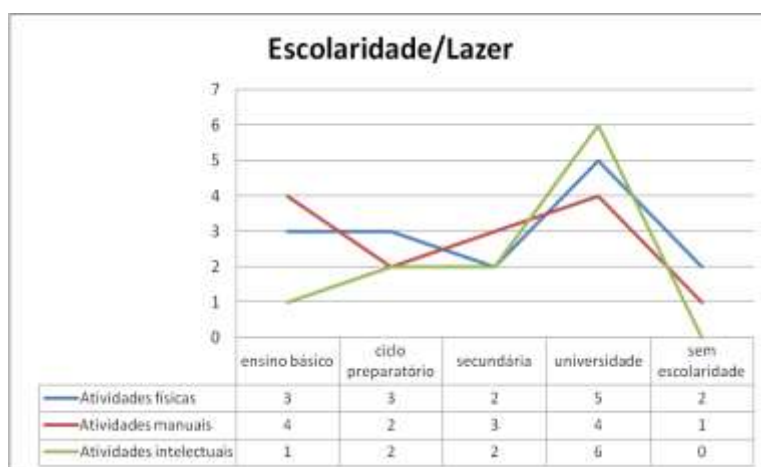


Gráfico 4: Cruzamento entre escolaridade e a categoria lazer

Os resultados integrados no Gráfico 4 mostram-nos o nível de escolaridade das idosas viúvas inquiridas e a categoria lazer, que compreende as subcategorias: atividades físicas, atividades manuais e atividades intelectuais. Se atentarmos nos

resultados, facilmente apuramos que o “ensino superior” regista um maior número de respostas relacionadas com o lazer: cinco para atividades físicas, quatro para atividades manuais e seis para atividades intelectuais. De seguida, o “ensino básico” mostra a relação visível que possui com o lazer, principalmente com as atividades manuais.

A classificação “sem escolaridade” é o que apresenta menos unidades de registo, três no total. Considerando a relação entre as habilitações e o lazer, verificamos que as idosas que possuem mais habilitações literárias, descrevem uma participação em diversos tipos de atividades, existindo também, aqui, um forte relacionamento com o fator tempo. Muitas delas referiram começar a fazer certas atividades, devido a terem mais tempo livre.

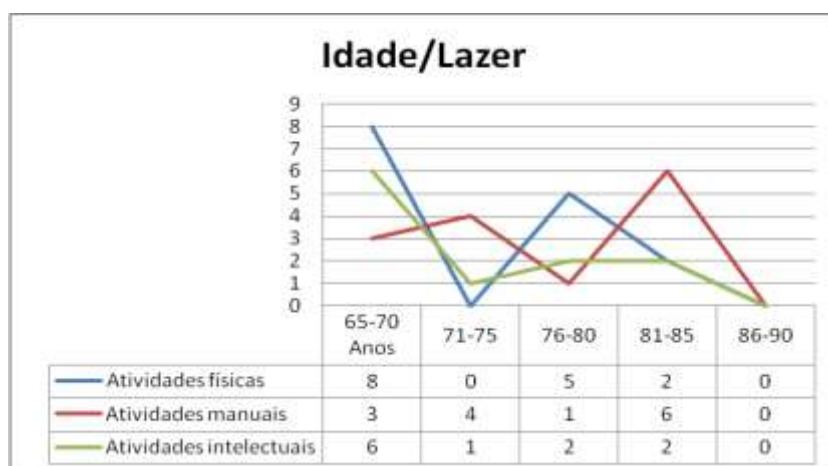


Gráfico 5: Cruzamento entre idade e a categoria lazer

No que concerne à análise relativa à idade das inquiridas, os resultados constantes do Gráfico 5, demonstram a relação existente entre esta e o lazer.

O intervalo etário a registar um maior número de respostas (dezassete) é, uma vez mais, o mais jovem, entre os 65 e os 70 anos de idade. Com dez respostas, segue-se o intervalo etário dos 81 aos 85 anos de idade, registando duas para as atividades físicas, seis para as manuais, e duas para as intelectuais.

Sem qualquer referência, encontra-se o intervalo etário entre 86 a 90 anos de idade. A literatura mostra-nos que as pessoas mais idosas apresentam estereótipos em relação às atividades de lazer, tanto ao nível das atividades que a própria sociedade disponibiliza, como muitas vezes pelo condicionamento do poder económico (Rodrigues, 2002).



Gráfico 6: Cruzamento entre tempo de viuvez e a categoria lazer

Os resultados inseridos no Gráfico 6 evidenciam a relação existente entre o tempo de viuvez e a categoria lazer (que compreende atividades físicas, manuais e intelectuais). As inquiridas que afirmaram dedicar mais tempo ao lazer, com dezenove respostas, foram as viúvas mais recentes – entre 6 meses a três anos. A seguir, estão as viúvas entre 4 a 12 anos, com doze respostas, seis para as atividades físicas e três para cada uma das restantes, manuais e intelectuais. Por fim, as viúvas há mais de 12 anos que são as que apresentam menos tendência para atividades de lazer.

Podemos especular que as viúvas mais recentes dedicam mais tempo às atividades de lazer, por forma a encontrarem mais ocupação, sentindo-se úteis e mais capazes de aceitar a sua condição.

Nesta análise, os resultados permitem compreender que tipos de atividades as idosas realizam na sua rotina diária e de lazer, podendo referir-se que as idosas que frequentaram o ensino superior mencionam mais referências na subcategoria atividades intelectuais. Também nesta categoria as idosas mais jovens são as que mais atividades de lazer efetuam, dando especial referência à atividade física, assim como as viúvas mais recentes que mais tempo dedicam ao lazer.

Os três tipos de atividades consideradas como subcategorias coincidem com as atividades de ocupação diária e atividades preferidas. Quando questionadas acerca de como ocupam habitualmente o seu dia a dia, as idosas fazem referência às atividades enumeradas no Quadro 5.

Pudemos constatar que as idosas entrevistadas referiram que a realização de uma atividade física era um fator importante nas suas rotinas diárias:

“Ando de bicicleta, todos os dias, onde precisar de ir, vou sempre de bicicleta.” (Carolina, 68 anos).

Para Mazo (2004), a atividade física melhora a participação dos idosos na sociedade, tornando-os mais sociáveis:

“Olhe, eu aconselho todas as pessoas que precisem de movimentos, não há fisioterapia, não há nada, nada, nada, que chegue à hidroginástica. Eu não sei nadar, mas só lhe digo, eu sou a mais velha do grupo, mas eu consigo saltar e fazer tudo (...).” (Alice, 78 anos).

No que se refere às atividades manuais, estas destacam-se também com relevância, já que muitas das idosas apontam as rendas, bordados, costuras como sendo a única distração no seu dia a dia, estando de acordo com Hilgert e Aquini (2003), que mencionam que permanecer em atividade é um passo importante para facilitar ao idoso a realização de tarefas do seu quotidiano sem grandes problemas e de forma autónoma.

“Gosto de fazer renda e malhas, bordar, gosto de cozinhar.” (Teresa, 73 anos).

Na subcategoria atividades intelectuais as referências efetuadas mostram que existe uma relação entre as idosas que referem que, em termos de atividades preferidas, é ler um livro e ir à internet e a sua escolaridade, como mostra o Gráfico 4.

“Gosto muito de ler o jornal, se for um livro que me interesse também gosto de ler, assuntos antigos.” (Graciete, 84 anos).

Para algumas idosas entrevistadas, o facto de estarem viúvas tirou-lhes a vontade de poderem efetuar qualquer tipo de atividade; como refere Magalhães (2003) alguns idosos recusam-se a participar de atividades com conotação de divertimento e de

recreação, pois para eles a viuvez deve ser acompanhada de uma privação voluntária ou quanto muito, de uma participação passiva:

“Eu deixei de ir ao cinema e outras distrações, tudo isso acabou, não tenho interesse por ir a lado nenhum, perdi a vontade.” (Maria Emília, 84 anos).

O Quadro 5 sintetiza as unidades de registo relativas à categoria Lazer:

Subcategorias	Unidades de registo
Atividades físicas (10)	<i>“Tenho um aparelho em casa e faço step em casa.”</i> <i>“Se eu não tivesse ido para a ginástica sentia-me como aqueles portões que estão fechados, emperrados.”</i> <i>“Gosto muito de dançar, coisas de paródia? gosto de dançar o vira e outras coisas.”</i>
Atividades manuais (10)	<i>“gosto muito da lida da casa, adoro crochês, fiz muitas toalhas grandes, para as minhas netas, para amigos, tenho rendas em tudo.”</i> <i>“O que mais gosto é de estar sossegada no meu canto, fazer os meus trabalhos, os meus labores, bordados, costuras.”</i> <i>“dedico-me inteira-me à renda.”</i>
Atividades intelectuais (10)	<i>“Gosto muito de ler, de ver televisão, e de andar na internet.”</i> <i>“(…)estou no computador, ver mails, fazer as minhas investigações.”</i> <i>“O que mais gosto de fazer é pôr a minha cabeça ocupada, ler um livro, colecionar livros e postais.”</i>

Quadro 5: Categoria Lazer

Conclusões

Com o presente estudo qualitativo, pretendeu-se compreender as alterações originadas pela viuvez em mulheres idosas e de que forma este estado influencia as diferentes opções nas suas atividades diárias.

Através da análise das narrativas de trinta idosas, procurámos encontrar padrões nas suas perspetivas individuais sobre a viuvez, tendo sido possível verificar aspetos comuns entre elas.

Foi considerado o tempo de viuvez de cada uma delas, pois se observou que, mediante os anos de viuvez, esta é encarada de forma diferente. Nos primeiros três anos de viuvez, as viúvas relataram maior tristeza e saudade, comparando-se com aquelas que têm mais tempo de viuvez.

Salientou-se dos dados que as viúvas que frequentaram o ensino superior foram as que mais referências efetuaram associadas à autonomia, assim como relativamente à satisfação económica e ao tempo dedicado ao lazer. Ainda nesta categoria, são também as viúvas mais jovens que mais tempo dedicam a diferentes tipos de atividades.

Ainda na categoria lazer, relacionando-o com as habilitações, vemos que as idosas que possuem mais habilitações literárias, descreveram que participavam em mais tipos de atividades; desse modo poderemos identificar uma relação como o fator tempo, pois muitas das idosas referiam começar a fazer certas atividades, devido a terem mais tempo livre, facto que decorre da viuvez.

Desse modo, as referências à liberdade e autonomia trazida pela viuvez foram feitas nos discursos das idosas, como sendo um dos aspetos positivos e de mudança, trazidos pela viuvez. As idosas sofreram com a morte do companheiro, mas com o passar do tempo prosseguiram suas vidas, experienciando novas atividades que até então não tinham efetuado e definindo a viuvez como uma liberdade involuntária.

A partir dos testemunhos das idosas entende-se que o estado de viuvez é acompanhado de um sentimento de libertação, e muitas vezes de alívio; muitas delas sentem isso como se algo de errado se tratasse. Esse sentimento retrata a forma como muitas viveram as relações matrimoniais; contudo, consideram que a partir desta fase devem viver suas vidas de forma livre e aproveitando cada momento.

As diversas atividades desenvolvidas pelas viúvas mostraram que estas se encontram ativas e integradas na sociedade. As que efetuam atividade física apontam que esta prática tem contributos para o seu bem-estar físico e psíquico.

Sublinhe-se que as mudanças que foram testemunhadas no grupo de estudo também deverão ser enquadradas numa análise de contexto de geração dos finais do século XX, a forma como descreveram os seus casamentos, como viveram apenas para a família, tendo a espera por gerações próximas um poder para viabilizar novas conclusões, sobre o enviesamento causado pelo fator "geração".

Referências

- Baldin, C.B., & Fortes, V.L.F. (2008). Viuvez feminina: a fala de um grupo de idosas. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 5(1), 43-54.
- Bardin, L. (2007). *Análise de Conteúdo*. (3ª ed.). Lisboa (Portugal): Edições 70.
- Barros, L. (2004). Envelhecimento, cultura e transformações sociais. *Tempo de envelhecer*. Rio de Janeiro (RJ): Nau.
- Basílio, L.M.S. (2010). *Gerontologia: Afectos e Lazer. Estudo de Caso*. Tese de mestrado em gerontologia.

- Carvalho, J. & Mota, J. (2002). *A actividade física na terceira idade*. Oeiras (Portugal): Câmara Municipal de Oeiras – Divisão do Desporto.
- Galisteu, K.J., Facundim, S.D., Ribeiro, R.C.H.M., & Soler, Z.A.S.G. (2006). Qualidade de vida de idosos de um grupo de convivência com a mensuração da escala de Flanagan. *Arquivo de Ciências da Saúde*, 13(4), 209-214.
- Gáspari, J.C. & Schwartz, G.M. (2005). O idoso e a resignificação emocional do lazer. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 21(1), 69-76.
- Hilgert, F. & Aquini, L. (2003). Actividade física e qualidade de vida na terceira idade. *Revista Horizonte*, 9 (Vol.XIX), 3-9.
- Hisatugo, C.L.C. (2002). O luto e o idoso: a arte de sobreviver às perdas. In: Terra, N.L. & Dornelles, B. (Orgs.). *Envelhecimento bem-sucedido*, 409-413. Porto Alegre (RS): Edipucrs.
- Magalhães, C.P. (2003). *Representação social da velhice em enfermeiros*. Porto (Portugal): Universidade Fernando Pessoa.
- Mazo, G.Z. (2004). *Actividade física e o idoso: concepção gerontológica*. Porto Alegre (RS): Sulina.
- Moniz, J. (2003). *A enfermagem e a pessoa idosa – A prática de cuidados como experiência formativa*. Loures (Portugal): Lusociência.
- Oliveira, B. (2008). *Psicologia do Envelhecimento e do idoso*. Porto (Portugal): Livpsic.
- Rodrigues, M.C. (2002). O lazer do idoso: barreiras a superar. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 10(4), 105-108.

Recebido em 26/06/2014

Aceito em 26/08/2014

Sílvia Carrico - Mestrado em Gerontologia. Centro Comunitário da Vera Cruz – Aveiro (Portugal). Seção Autónoma de Ciências da Saúde – Universidade de Aveiro.

E-mail: silvia.carrico@gmail.com

Rui Neves - Departamento de Educação / Centro de Investigação em Didática e Tecnologia Educativa na Formação de Formadores - Universidade de Aveiro (Portugal).

E-mail: rneves@ua.pt