

Uso do tempo de um grupo de idosos do município de São Carlos (SP)

Time use of a group of elderly in the city of São Carlos (SP)

Maria Luisa Guillaumon Emmel
Luiza Oliva Paganelli
Gustavo Trindade Valio

RESUMO: O objetivo deste trabalho foi investigar o uso do tempo de pessoas idosas utilizando-se um Diário de Atividades. A amostra foi composta por 51 idosos do município de São Carlos (SP), Brasil, que frequentavam programas para a terceira idade. Verificou-se que a maioria do tempo dos idosos foi gasto com Atividades de Vida Diária e Vida Prática (70%) e Atividades de Lazer (24%). A maioria das atividades foi desempenhada pelos idosos sozinhos e em casa. As atividades foram apontadas como satisfatórias e significativas pela amostra.

Palavras-chave: Uso do tempo; Idoso; Terapia Ocupacional.

ABSTRACT: *The objective of this work was to investigate the use of time of older people using a Time Diary. A sample of 51 elderly living at São Carlos (SP), Brazil, and attending to seniors programs was used. The study confirms that the majority of elderly's time was spent with Activities of Daily Living and Practical Life (70%) and Leisure Activities (24%). There was a prevalence of alone activities at home. The activities were considered satisfactory and meaningful by the sample.*

Keywords: *Time use; Elderly; Occupational Therapy.*

Introdução

Uma característica comum na dinâmica demográfica da maioria dos países do mundo é o envelhecimento de suas populações. Verifica-se este fenômeno em vários países com diversos níveis de desenvolvimento, porém este está progredindo mais rapidamente nos países em desenvolvimento, incluindo aqueles que apresentam uma grande população de jovens (United Nations Population Fund [UNFPA], 2012). O contínuo “agrisalhamento” da população mundial vem sendo assegurado pela redução nas taxas de fertilidade e pelo aumento da longevidade (Organização Pan-Americana da Saúde [OPAS], 2005).

No Brasil, este quadro é semelhante, pois o país apresentou uma redução de cerca de 70% da taxa de fecundidade total, que passou de 6,28 filhos por mulher em 1960 para 1,90 filhos em 2010. Concomitantemente, a expectativa de vida aumentou em 12,4 anos, passando de 62,5 anos em 1980 para 74,9 em 2013. A partir destas mudanças demográficas, estudos estimam que, em 2050, no Brasil o percentual de pessoas acima de 60 anos corresponderá a cerca de 30% da população do país (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE], 2008, & Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE], 2012, & Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE], 2014).

Sendo assim, o grande desafio na atualidade é poder encarar o envelhecimento como uma parte natural do ciclo de vida, sendo desejável uma experiência positiva. Desse modo, remete-se à necessidade de adequações nas políticas sociais de todo o país, particularmente aquelas voltadas para atender às crescentes demandas nas áreas da saúde, previdência e assistência social (IBGE, 2008). Além disso, verifica-se a importância da implementação de políticas que atendam às particularidades desta população e retirem as barreiras que impedem a participação plena desse grupo na sociedade (UNFPA, 2012).

Esses fatores têm despertado o interesse de pesquisadores em desenvolver estudos acerca do envelhecimento e, dentre as diversas linhas de pesquisa gerontológicas que objetivam compreender o fenômeno do envelhecimento, destacam-se as pesquisas sobre o uso do tempo.

Ao analisar o tempo verifica-se que não há uma unanimidade sobre sua definição, mas a mitologia e filosofia grega criaram duas figuras para diferenciar a presença do tempo entre os humanos: *Khronos* e *Kairós* (Justo, & Justo, 2012).

O primeiro refere-se ao tempo mensurável, ou seja, aquele que é compatível aos instrumentos de medição temporal como o relógio e calendário. É considerado o tempo cronológico, cíclico, demarcado por aqueles que o vivem. (Farnworth, 2003; Gomes, & Carneiro, 2013).

Em oposição, *Kairós* retrata o tempo que pertence ao ser. É a dimensão temporal que está voltada ao tempo da pessoa, das escolhas que esta toma frente ao momento que vive (Gomes, & Carneiro, 2013). É o tempo aprendido através dos momentos e que não flui independentemente do sujeito (Justo, & Justo, 2012).

De forma geral, pode-se dizer que o cerne da subjetivação é processar a transformação de *Khronos* em *Kairós*, ou seja, agir sobre o tempo, fazer a passagem do tempo objetivo em tempo vivido. O indivíduo se apropria do seu tempo, vivenciando-o, operando na sua trajetória de vida e edificando sua história (Fukumitsu, *et al.*, 2012; Justo, & Justo, 2012).

Dessa maneira, nota-se a importância de entender como as pessoas dimensionam e utilizam o seu tempo. Através da análise de como os indivíduos agem sobre o tempo, pode-se verificar um retrato do seu cotidiano e, além disso, das atividades que esses escolhem para ocupá-lo. Segundo Pemberton, e Cox (2011), as atividades têm uma localização temporal, integrando a vida diária da pessoa de acordo com suas prioridades e rotina. Assim, a atividade é um usuário natural do tempo e com isso são feitas escolhas sobre como distribuí-lo.

Cavalcanti, Paulo, e Hany (2010) consideram que o tempo pode ser usado e vivenciado de diferentes maneiras, retratando o modo como diversas atividades (remuneradas, não-remuneradas, voluntárias, domésticas, sociais, educacionais, de lazer, de cuidados pessoais e outras) se encontram integradas na vida de diferentes populações ou grupos (Derntl, & Doimo, 2006).

O modo como o indivíduo utiliza seu tempo e as atividades que este seleciona para preenchê-lo, possuem uma variedade de determinantes, como: oportunidades ambientais, personalidade, eventos particulares e saúde funcional (Doimo, Derntl, & Lago, 2008). Pemberton, e Cox (2011) consideram que cada vez mais essas escolhas são influenciadas pela mídia, gênero, idade, doença/deficiência e do ambiente.

Vista a importância do tempo na vida social e as variáveis que o envolvem, constata-se a relevância das pesquisas de uso do tempo.

Estas são maneiras de elaborar indicadores que avaliam condições de vida da população e também uma forma de avaliar como o recurso “tempo” é usado diferentemente entre homens e mulheres, entre os grupos etários, entre pessoas de grupos raciais distintos ou das várias classes sociais.

Essas pesquisas formam um retrato do cotidiano das pessoas, abrangendo todo o leque das atividades humanas (Cavalcanti, Paulo, & Hany, 2010).

No tocante à população idosa, Liddle, Gustafsson, Bartlett, e McKenna (2012) afirmam que estas pesquisas geram valiosos descritores da vida destas pessoas, porque iluminam as ocupações humanas e os contextos sociais e ambientais nos quais elas se dão no cotidiano.

Assim, os estudos do uso do tempo possibilitam a descrição da estruturação da vida diária de idosos, podendo captar mudanças nos modelos de participação em atividades ao longo do tempo e a influência de outras variáveis (idade, sexo, estado civil e outras) sobre o engajamento nessas atividades cotidianas. Para além, podem fornecer informações valiosas sobre o bem-estar do idoso e seu estilo de vida para uso no desenvolvimento de ambientes sociais adequados, considerando e respeitando os efeitos das limitações funcionais no desempenho das atividades cotidianas (Doimo, Derntl, & Lago, 2008).

No caso do uso do tempo por pessoas idosas, Liddle, *et al.* (2012) apontam que há inúmeras razões pelas quais as pesquisas com esta população são importantes.

Primeiro, devido às mudanças demográficas mundiais, as quais indicam que cada vez mais os usuários dos diversos tipos de assistência são adultos idosos. Sendo assim, o conhecimento exato do uso do tempo e das ocupações de idosos, assim como a disponibilidade de informações detalhadas sobre os modos de vida destes, poderão fornecer dados fundamentais para a assistência dessa população.

Segundo, as informações sobre o uso do tempo da população idosa poderiam ser potencialmente usadas por pesquisas com dados comparativos para mostrar as diferenças entre populações, baseadas nas condições de saúde, cultura, influências sociais, ambiente físico ou localização geográfica. Esse tipo de identificação pode fazer inferências sobre como vários fatores influenciam o modo de vida dos idosos.

Terceiro, o detalhamento do uso do tempo pode ser usado para ajudar a contradizer as comuns concepções a respeito do envelhecimento, como aquelas que as pessoas idosas não são produtivas e são desengajadas socialmente. Por grande parte dos estudos sobre o uso do tempo não incluírem participantes idosos, há uma limitação da compreensão sobre o processo de envelhecimento e uma fracassada captura da diversidade dos estilos de vida que potencialmente existe na população idosa.

Dessa forma, constata-se que os estudos sobre uso do tempo permitem levar em conta aspectos multifatoriais da velhice, na medida em que retratam uma ampla gama de comportamentos observáveis sob a forma de atividades diárias, desempenhadas em diferentes ambientes e com diferentes parceiros sociais, cujo resultado pode direcionar a adoção de medidas preventivas a serem aplicadas à população idosa ou subgrupos delas (Doimo, 2003).

Apesar da identificação de que o uso do tempo seja uma direção importante a ser pesquisada, a falta de estudos sobre os estilos de vida de idosos tem sido reconhecida internacionalmente. Embora pesquisas sobre uso do tempo existam em muitos países, principalmente na Europa, há muitas falhas na captura de dados sobre o uso do tempo de idosos, pois acabam se concentrando principalmente no trabalho e ocupações produtivas.

Assim, o objetivo deste estudo foi investigar como as pessoas idosas usam o tempo no seu cotidiano na sociedade atual, podendo identificar as atividades desempenhadas na maior parte do tempo, as pessoas que compartilharam estes momentos e os locais onde se desenvolveram. Além disso, o estudo verificou o grau de significância e satisfação dessas atividades.

Metodologia

A pesquisa caracterizou-se como um estudo transversal, exploratório-descritivo e a amostra foi composta por idosos participantes de dois programas para terceira idade do município de São Carlos (SP), Brasil.

Esta foi uma amostra não-probabilística, selecionada por conveniência (Schiffman, & Kanuk, 2000).

Os critérios de inclusão para a definição da amostra foram: idade igual ou acima de 60 anos; ser participante de um dos programas colaboradores da pesquisa e não ser diagnosticado com Transtorno Cognitivo. Este último critério foi garantido pelos programas, os quais tinham acesso a esta informação.

Um dos programas colaboradores era desenvolvido pelo Programa de Atendimento ao Idoso por meio da Secretaria da Cidadania e Assistência Social, oferecendo atividades gratuitas às pessoas idosas, possibilitando a participação destas em atividades que podem proporcionar a melhoria de sua condição física, emocional e, principalmente, a sua inserção na comunidade (São Carlos, 2014).

O outro programa participante era desenvolvido pelo Serviço Social do Comércio (SESC) do município, que tem programas voltados para a pessoa idosa, por meio do desenvolvimento de ações e projetos que atendem às diversas dimensões do envelhecimento, oferecendo atividades físicas, educação em saúde, recreação, cursos, oficinas e outros.

Para a coleta dos dados, foi utilizado o Diário de Atividades, instrumento desenvolvido por Emmel (2012), e adaptado para a faixa etária estudada. Este se constitui de um formulário, no qual se registram os dados de identificação do participante (nome, idade, estado civil, com quem mora, grau de instrução, ocupação e grupo que frequentava) e as diversas atividades desempenhadas pelo mesmo nas 24 horas de um dia.

Para cada atividade desempenhada, são registrados os seguintes dados: o tempo gasto com cada uma delas; o espaço físico onde se desenvolveram; quem estava com a pessoa quando ela as estava executando; se estava realizando mais alguma atividade simultânea (qual e o tempo); o grau de significância e o grau de satisfação com cada uma delas.

Este instrumento é estruturado em nove categorias que agrupam as seguintes atividades: Atividades de Vida Diária (AVD) e Atividades da Vida Prática (AVP); Atividades religiosas e espirituais; Atividades profissionais; Atividades educacionais; Atividades de cuidado de outras pessoas; Atividades esportivas; Atividades de lazer/diversão; Comportamentos e Outras atividades que não foram elencadas.

O grau de significância e o grau de satisfação para cada atividade são registrados através de uma escala tipo Likert, sendo que a graduação variou em quatro níveis: baixo, médio, alto e muito alto (Baptista, & Campos, 2010).

Ressalta-se que uma adaptação ao instrumento se fez necessária. Esta compreendeu acrescentar ao instrumento original atividades específicas à terceira idade. Sendo assim, foi realizado um estudo preliminar com 16 idosos da comunidade (selecionados aleatoriamente e que cumpriam com os mesmos critérios de inclusão dos idosos que participariam da pesquisa), para que essas atividades fossem identificadas, analisadas e, posteriormente, acrescentadas ao instrumento de avaliação.

Os Diários de Atividades foram preenchidos pela pesquisadora na forma de entrevista. No início de cada entrevista era explicado ao participante o modo que esta transcorreria e no que ele deveria contribuir. Estas eram previamente agendadas e realizadas de modo recordatório. Para isto, as entrevistas aconteceram de terça a sexta-feira, sendo que o dia de semana para referência de preenchimento do instrumento foi sempre o dia anterior ao da entrevista, que teve duração, em torno de 25 minutos cada.

Para preencher o instrumento, o idoso relatava todas as atividades que havia realizado no dia de referência em ordem cronológica, desde o momento em que acordava até a noite, no momento em que ia se deitar para dormir. As horas de sono eram anotadas de acordo com o dia de referência (contava-se a quantidade de horas que o idoso dormia pela manhã até acordar, mais a quantidade de horas que o idoso dormia ao se deitar à noite até às 00h00).

Após a listagem das atividades desempenhadas, o participante relatava quanto tempo do seu dia dedicava a cada uma delas. Em seguida, era feita uma leitura em voz alta dessas atividades, validando com o idoso se foram aquelas atividades desempenhadas e se havia mais alguma. Este processo facilitava a lembrança de algumas atividades que poderiam ter sido esquecidas.

Posteriormente, solicitava-se ao participante que informasse o local onde realizou cada uma daquelas atividades e na companhia de quais pessoas. Era questionado também se, no momento em que ele realizava cada atividade, ele estava fazendo simultaneamente outra atividade (denominada atividade secundária). Se sim, a atividade secundária e o tempo despendido com ela eram registrados. Por último, era questionado quanto ao grau de satisfação e significação das atividades, os quais foram registrados de acordo com a escala do instrumento.

A presente pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de São Carlos (Parecer n.º 375.567) e todos os participantes da amostra assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os dados coletados foram organizados e digitalizados em uma tabela padronizada no software *Microsoft Excel*®. Os cálculos das médias, medianas e desvios-padrão foram realizados neste mesmo *software* e deram suporte às análises descritivas realizadas.

Resultados

A amostra foi constituída por 51 idosos e composta, em sua maioria, por mulheres (90%). A média de idade foi de 69,65 anos, sendo o mínimo de 60 e o máximo de 80 anos de idade. De todos os participantes, 63% eram casados, 27% viúvos, 6% divorciados e 4% solteiros.

Em relação ao grau de instrução, a maioria estudou até o ensino fundamental (67%), seguido do Ensino Médio/técnico completo (19%).

Quanto à moradia, observou-se que a maioria dos participantes residia com a família (46%), seguido do cônjuge (29%) e, em menor número, com a família estendida (17%) e sozinhos (8%). Para o presente estudo, considerou-se que moravam com a “família estendida” aqueles que moravam com familiares além da família nuclear, como por exemplo, com irmãos, pais, tios, netos e outros.

Em termos de trabalho, apenas 14% da população relatou praticar atividade remunerada. Foram registradas diversas profissões, entre elas: vendedor, artesão, costureira, manicure, ajudante de serviços domésticos e outras. Ressalta-se que destes casos apenas um dos idosos relatou realizar essa atividade regularmente, ou seja, todos os dias da semana. Os demais referiram que as exercem conforme a demanda dos clientes e a necessidade financeira.

O dia efetivo a ser apresentado foi expresso em quantidade de horas, distribuídas nas categorias do instrumento para coleta dos dados. Para a amostra desta pesquisa, o dia efetivo da semana somou em média 25,1 horas, com desvio-padrão de 1,1 hora.

A distribuição do tempo entre as nove categorias determinadas pelo instrumento de coleta de dados é apresentada na Tabela 1. Dentre os grupos constatou-se que, em média, os idosos passaram 69% (17,3 horas) do seu dia realizando Atividades de Vida Diária (AVD) e Atividades de Vida Prática (AVP) e 24% (2,3 horas) em Atividades de Lazer.

GRUPOS DE ATIVIDADES	N	HORAS TOTAIS	MÉDIA DE HORAS	DESVIO-PADRÃO	% DO DIA
Atividades de vida diária e vida prática	51	883,4	17,3	2,3	69
Atividades religiosas e espirituais	25	25,5	-	-	2
Atividades profissionais	2	14	-	-	1
Atividades educacionais	4	7	-	-	0,6
Atividades de cuidado de outras pessoas	5	12,5	-	-	1
Atividades esportivas	23	26,4	-	-	2
Atividades de lazer/diversão	51	281,2	6	2,3	24
Comportamentos	3	4	-	-	0,4
Outras atividades não elencadas	-	-	-	-	-

Tabela 1 - Distribuição das categorias de atividades (número de idosos, média de horas, desvio-padrão e percentuais) em relação ao dia da semana

Dentre as atividades realizadas na categoria AVD e AVP as atividades que os idosos dedicaram mais o seu tempo, em média, foi a de sono e cochilos (8,17 horas), seguida das atividades relacionadas aos serviços domésticos (3 horas) e a preparação de refeições/cozinhar (1,7 horas). As atividades predominantes são apresentadas no Gráfico 1.

No que diz respeito às atividades de lazer/diversão, houve diversificação nas atividades desempenhadas (Gráfico 2), pois nem todos os idosos relataram as mesmas atividades nesta categoria. Houve predomínio, porém, da atividade assistir à TV, à qual 43 idosos (84%) disseram ter assistido em média 3 horas do seu dia.

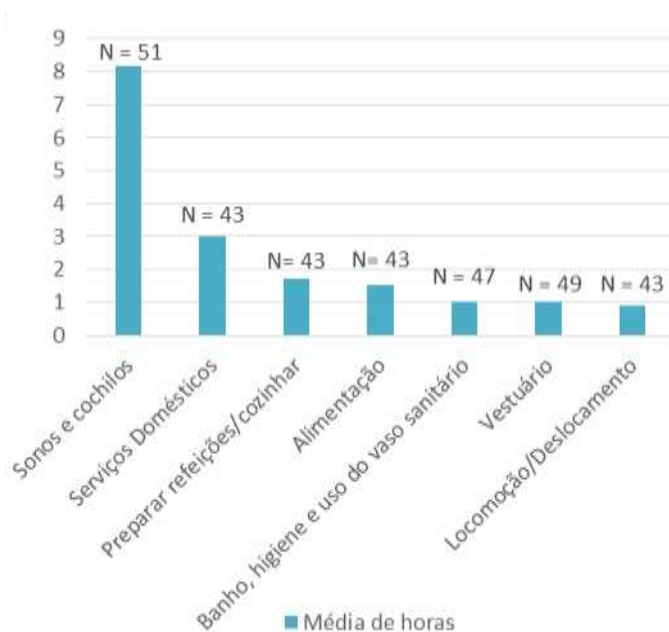


Gráfico 1 – Distribuição das principais Atividades de Vida Diária e Vida Prática (média de horas por número de sujeitos)

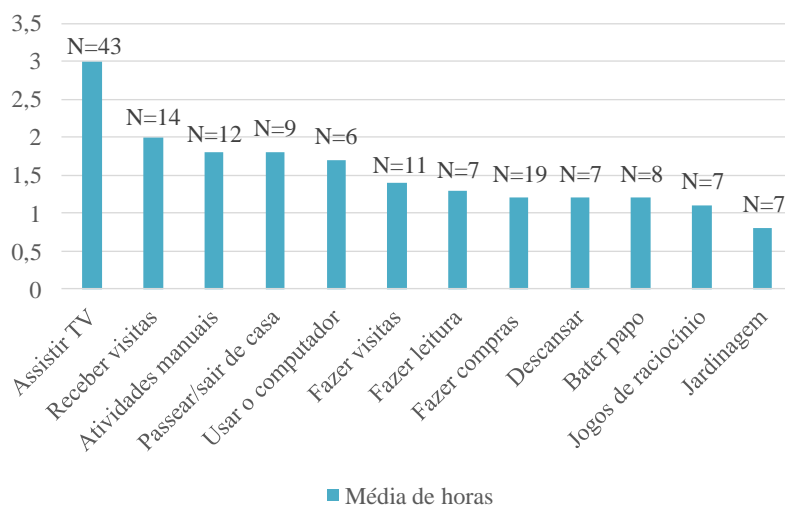


Gráfico 2 – Distribuição das atividades de Lazer/Diversão (média de horas por número de sujeitos)

O contexto físico, ou seja, os locais onde as atividades foram realizadas foi investigado e verificou-se que a maioria das atividades relatadas pelos idosos foram realizadas em seus domicílios. Em média, a amostra passou 86% (22 horas) do seu dia em casa, seguido de outro espaço privado (1,7 horas), que envolvia a casa de familiares e/ou amigos.

Em relação ao contexto social, ou seja, com quem os sujeitos desempenharam suas atividades, constatou-se que, na maioria destas, os idosos estavam sozinhos (13,6 horas). Quando acompanhados, estavam na companhia do cônjuge (7 horas), seguido de familiares (2,1 horas) e de amigos (1,4 horas).

No que diz respeito à satisfação e significação das atividades desempenhadas pela amostra, constatou-se, de maneira geral, que grande parte dos idosos relatou que seu dia foi preenchido com atividades satisfatórias e significativas, ou seja, 83% (21 horas) do dia eles engajaram-se em atividades que lhes foram prazerosas e deram significado à vida.

Verificou-se que houve idosos que se engajaram em atividades que não lhes foram satisfatórias, porém significativas. Este tipo de atividades representou 9% (2 horas) do dia. Em 7% (1,8 horas) do dia os idosos relataram que se envolveram em atividades que não foram nem satisfatórias e nem significativas. Já as atividades que foram satisfatórias, porém não foram significativas foram pouco apontadas, representando apenas 0,1% (0,1 horas) do dia dessa amostra.

Em termos de satisfação e significação, a pesquisa levantou dados individuais de cada atividade dentro das grandes categorias mais citadas, e pôde-se verificar que, entre as atividades de AVD/AVP, as mais satisfatórias e significativas foram banho, sono, alimentação, preparar refeições/cozinhar e serviços domésticos. Na categoria das atividades de lazer, as atividades que foram pontuadas como mais satisfatórias e significativas foram: assistir à TV, descansar, fazer visitas e fazer compras.

Desse modo, os resultados da pesquisa puderam retratar o dia vivenciado pelos idosos através do modo como usaram seu tempo, apontadas as atividades desempenhadas, os contextos físicos e sociais envolvidos e os níveis de satisfação e significação.

Discussão

A amostra do estudo foi predominantemente composta por idosos do sexo feminino, com baixa escolaridade e que não eram casados.

Estes fatores são observados não somente neste estudo, mas também na população idosa em geral. Os dados atuais têm apontado que os idosos, no Brasil, têm baixo grau de escolaridade, são em sua maioria mulheres, e vivem sozinhas (IBGE, 2008; IBGE, 2010). Doimo, *et al.* (2008) apontam que a somatória destas desvantagens pode refletir na qualidade de vida dos idosos, levando-os a um maior número de situações de fragilidade e limitação social.

Como já apontado, retratar o uso do tempo de pessoas idosas torna-se relevante por poder demonstrar o estilo de vida que estas pessoas adotam, compreendendo seu cotidiano sobre as diversas influências do processo de envelhecimento.

Considera-se importante que o idoso se adapte às condições da velhice, principalmente no que se refere ao uso do seu tempo e desempenho de atividades, participando da sociedade de acordo com suas necessidades, capacidades e preferências (OPAS, 2005). Silvertain e Paker (2002) relatam que essa adaptação pode se dar através da substituição e/ou redistribuição das atividades no cotidiano dos idosos, apontando para a importância dos mais velhos envolverem-se em atividades e evitarem a excessiva restrição de engajamento, contribuindo para a qualidade de vida dos indivíduos.

Sendo assim, este estudo buscou compreender a maneira como os idosos passaram a organizar o seu cotidiano e se manterem ativos por meio do uso do seu tempo. Na amostra estudada, verificou-se que as atividades desempenhadas foram, na sua maioria, atividades obrigatórias, ou seja, aquelas necessárias para a sobrevivência pessoal, recaindo sobre um maior teor restritivo do que de opções de escolha (Dernt, & Doimo, 2006). Na geriatria, estas atividades são denominadas atividades básicas da vida diária (Katz, *et al.*, 1963) e atividades instrumentais da vida diária (Lawton, & Brody, 1969), como categorizadas neste estudo. Ainda assim, estas se mostraram satisfatórias e significativas para a maioria dos participantes, o que, de certa forma, pode representar a adaptabilidade dessas pessoas com a sua condição atual.

Dentre essas atividades, o sono e a alimentação foram as que os idosos mais dedicaram seu tempo. Sob o aspecto organizacional do ambiente, verificou-se a representatividade das atividades domésticas e da preparação de alimentos/cozinhar, que totalizaram 4,7 horas do dia dos idosos da amostra. Doimo, *et al.* (2008) também verificaram em seus estudos esta característica dos idosos em relação ao uso do tempo.

Esses dados apontam para uma tendência desta população, principalmente de mulheres, de dedicarem seu tempo em atividades de cuidados com a casa e família.

De acordo com Rebelatto (2012), isso pode ser reflexo da tendência do idoso em manter o papel de serviço doméstico ao longo de sua vida e, além disso, por considerarem, como função principal de suas vidas, as atividades relacionadas ao cuidar, tanto de de si próprios e dos outros, como da casa e família (Fernandes, Souto, Costa, & Fernandes, 2009).

Doimo, Derntl, e Lago (2008) reforçam que estes dados podem ser indicativos da herança cultural, própria dessa geração, em que à mulher cabia o papel de encarregada do trabalho de manutenção, enquanto ao homem recaía o papel de produtor, impondo-se, assim, um atributo de gênero para as tarefas domésticas.

Os resultados também mostraram que a segunda categoria de atividades mais relatadas pelos idosos no dia da semana foi a de atividades de lazer (24%). Estas atividades, segundo Lawton e Brody (1969), são denominadas discricionárias, pois envolvem aquelas que as pessoas escolhem fazer, abarcando afeto, conhecimento, prazer e interesse. São atividades que se opõem às atividades obrigatórias, ou seja, são desempenhadas em um tempo livre de ocupações obrigatórias, como o trabalho, o autocuidado e o sono (American Occupational Therapy Association [AOTA], 2014).

Quando se trata da população idosa, o lazer é visto como um fenômeno social significativo, pois coincide em muitos casos com a aposentadoria, a transição da vida produtiva para o lazer, para uma vida mais focada na automanutenção e na participação familiar (Tamai, 2007).

A literatura aponta que os idosos optam por realizar várias atividades de lazer em seu cotidiano, variando o tipo e a quantidade delas. Ferreira (2011) considera que há uma mistura de atividades com foco em questões da rotina doméstica, sociais, culturais, entretenimento ou relaxamento, permitindo que o idoso use suas habilidades para produzir algo ou para conhecer pessoas, lugares, e/ou conceitos.

No presente estudo, verificou-se tal diversidade de atividades de lazer desempenhadas pelos idosos, porém a maioria da amostra dedicou parte desse seu tempo às atividades passivas, como assistir à TV e descansar. Este dado vai ao encontro dos dados encontrados por Doimo, Derntl, e Lago (2008), que demonstraram que assistir à TV representou 47% do tempo das atividades de lazer relatadas pela sua amostra.

Ao analisar as atividades secundárias, ou seja, aquelas desempenhadas concomitantemente à atividade de assistir à TV, foi possível verificar que ela estava associada com outras atividades também passivas.

Parte do tempo, enquanto assistiam à TV, os idosos referiram que estavam também descansando, dedicando-se às práticas espirituais, batendo papo e fazendo leitura. Isso pode indicar que assistir à TV muitas vezes remete aos idosos à oportunidade de relaxamento, descontração, proporcionando um momento mais tranquilo e de descanso.

Doimo, Derntl, e Lago (2008) consideraram que a dedicação ao lazer passivo se deve aos aspectos individuais, culturais e à falta de oportunidades adequadas de interação e aprimoramento pessoal oferecidas pela própria comunidade. Van der Meer (2008) complementa que, conforme o indivíduo envelhece, ele passa a praticar atividades que se restringem a um ambiente cada vez menor e que sejam mais simples de realizar, desempenhando com menor frequência atividades como viajar, praticar esportes e programas culturais, as quais são mais custosas para os idosos (física, cognitiva e financeiramente).

Além disso, deve-se considerar o contexto em que o lazer se desenvolve, pois ao longo dos anos, com a formação de uma indústria de lazer e de entretenimento, o lazer passou a ser um produto de massa visto como consumo (Melo, & Alves, 2003). Em especial nos idosos, evidencia-se que a televisão se tornou mais atrativa para eles, pois este meio de comunicação passou a produzir imagens mais interessantes da velhice e do envelhecimento, explorando como nunca as novelas e programas humorísticos (Debert, 1999).

Se avaliada de maneira sociocultural, a televisão pode ser considerada como capaz de fomentar significativamente outras instituições, como a da cultura, da informação e do entretenimento. Sendo assim, ela se tornou um meio de grande importância para a sociedade, agindo muitas vezes como *'start'* de modismos e novos comportamentos, incidindo sobre emoções, processos de aprendizagem e de aquisição de conhecimento, capaz, inclusive, de influenciar a visão que o idoso tem de si e do meio no qual está inserido, independentemente de religião, cultura e características sociais. Pode-se dizer que a TV, junto à família, à escola e à igreja, é uma das principais fontes culturais de socialização (Gouy, 2011). Dessa maneira, observam-se as influências que essa atividade de assistir à TV pode ter sobre a população, principalmente para os idosos do presente estudo que vivenciaram a valorização desse meio de comunicação.

Além disso, levando-se em consideração que os idosos tendem a dedicar-se às atividades que se restringem ao seu domicílio e que sofrem influências da indústria do lazer, pode-se considerar que as atividades de lazer passivo são e poderão continuar sendo atividades às quais os sujeitos mais velhos se dedicam.

Partindo para outra possibilidade de uso do tempo, têm-se as atividades esportivas. Verificou-se que poucos idosos dedicaram parte do seu tempo a estas, dado este também evidenciado por Doimo, Derntl, e Lago (2008). Este é um resultado preocupante, pois se sabe que a prática da atividade física exerce um importante papel no aprimoramento da qualidade de vida das pessoas, devido à redução de agravos e da mortalidade e na manutenção da independência (Blain, Vuillemin, Blain, & Jeande, 2000).

Segundo Franchi e Montenegro (2005), dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional nos idosos, ou seja, do desempenho para a realização das atividades do cotidiano. Neri (2001) complementa que, além desses, há os benefícios psicossociais, pois o esporte pode promover o alívio da depressão, o aumento da autoconfiança e a melhora da autoestima.

Dessa maneira, constata-se a relevância de estimular o desempenho dessas atividades durante a velhice, mantendo a independência e a qualidade de vida dos idosos, bem como postergando a necessidade de intervenções por parte do sistema de saúde (Woo, 2000). Assim, a educação continuada desta população para a prática de exercícios, bem como a oferta destas atividades à população, se faz necessária.

Quanto aos contextos físicos onde as atividades foram realizadas, pode-se averiguar que o próprio domicílio dos idosos foi o local mais relatado e onde eles passaram a maioria do tempo do seu dia (86%). Esses resultados vão ao encontro dos apontados por Doimo, Derntl, e Lago (2008), os quais apontaram o espaço doméstico como predominante (74% do dia).

É de se esperar que as pessoas idosas prefiram o domicílio por sentirem-se mais seguras e confortáveis nesse ambiente. Na amostra estudada por Agnelli (2012), a residência foi considerada um ambiente significativo para os idosos que, muito além do espaço físico, representava sua história e seus sentimentos. Os idosos se identificam com suas casas, se sentindo bem neste lugar como em nenhum outro.

Desse modo, vê-se como este é um ambiente representativo para o idoso e o deixa à vontade para ter suas vivências e desempenhar suas atividades, de acordo com seus interesses, valores e ideais, transmitindo-lhe segurança e conforto.

Outro aspecto que pode ter influenciado no tempo em que os idosos passaram no domicílio está relacionado ao tipo de atividades que desempenharam, pois o engajamento dos idosos em determinadas atividades pode ter implicado nos ambientes em que se inseriram para desenvolvê-las. Segundo a AOTA (2014), o envolvimento de um sujeito na ocupação acontece dentro de um contexto que abrange o ambiente social e físico, sendo que este se refere ao ambiente natural e construído e aos objetos nele presentes.

Sendo assim, pode-se refletir que devido à amostra ter dedicado a maior parte do seu tempo em AVD/AVP, ela passou a maior parte do seu tempo dentro do domicílio, ambiente no qual se espera que essas atividades se desenvolvam. Até mesmo quando se consideram as atividades de lazer, verifica-se que os idosos se engajaram em atividades que se desenvolveram no ambiente domiciliar, restringindo sua participação a outros espaços. Doimo, Derntl, e Lago (2008) apontam que os espaços fora de casa também são importantes, pois significam um alívio da rotina diária e a oportunidade de novas e diferentes interações. Para o presente estudo, o segundo local mais relatado foi outro espaço privado, que representa a casa de familiares e amigos, podendo mostrar que os idosos também se sentem seguros e confortáveis nesses lugares.

Outro aspecto fundamental investigado em relação ao dia da semana dos idosos foram os contextos sociais, ou seja, com quem os idosos realizaram suas atividades. Doimo (2003) relata que a vida cotidiana não é somente definida por aquilo que se faz, mas também por aqueles que se fazem presentes durante a ação. Dessa forma, o sentimento e o agir do indivíduo sofre influências de outras pessoas, estejam estas presentes ou não.

Nesta pesquisa, a amostra passou maior parte do seu dia sozinha (63% do dia), desempenhando suas atividades sem a companhia de outras pessoas. Pode-se considerar que este dado seja um indicador de independência dos idosos, os quais não necessitavam de auxílio durante suas atividades, ou até mesmo que estavam adaptados ao modo de desenvolvê-las. O tipo de atividade também interfere nesta questão, uma vez que há ocupações que ocorrem individualmente, ou seja, deve-se considerar a natureza das atividades desempenhadas (AOTA, 2014).

Ao analisar as atividades desta amostra, verifica-se que os idosos se envolveram em atividades que não implicavam necessariamente na companhia de outros para serem desenvolvidas como, por exemplo: serviços domésticos, preparar refeições/cozinhar, vestuário, higiene pessoal, sonos e cochilos, assistir à TV e outras. Desse modo, o tipo de atividade envolve um contexto social e vice-versa.

Ressalte-se que, se a solidão estiver associada à ausência de atividades, a mente poderá ser ocupada com pensamentos depressivos, que poderão comprometer a motivação e a autoestima, podendo levar a estados negativos como passividade, apatia e distanciamento. Assim, se o idoso permanecer muito tempo sozinho e sem um número significativo de atividades durante o seu dia, a sua qualidade de vida poderá estar em risco (Doimo, Derntl, & Lago, 2008).

Quando acompanhados em suas atividades, os idosos do presente estudo estavam na companhia do cônjuge e da família e, em menor frequência, dos amigos. Doimo, Derntl, e Lago (2008) encontraram dados semelhantes, sendo que, quando os idosos estavam acompanhados, os parentes (cônjuge e outros familiares) eram as companhias mais frequentes.

Os resultados obtidos podem ser explicados pela teoria da seletividade socioemocional, a qual postula que pessoas mais velhas, através dos anos de experiência, passam a identificar quais tipos de eventos externos aumentam e diminuem suas emoções positivas e negativas, tornando possível selecionar pessoas e situações que minimizem as emoções negativas e maximizem as positivas. Isso proporcionaria ao idoso equilíbrio de afetos e o levaria a um sentimento maior de satisfação em relação à vida (Carstensen, 1995).

Sob esta visão, pode-se considerar que os idosos se mantiveram próximos aos familiares em seu cotidiano por estes proporcionarem experiências positivas e a manutenção do bem-estar. Leite, Battisti, Berlezi, e Scheuer (2008) apontam que um dos efeitos positivos exercidos pela relação da família na saúde dos idosos está relacionado ao fato de que este suporte tende a reduzir os efeitos negativos do estresse na saúde mental, oferecendo suporte na forma de amor, afeição, preocupação e assistência.

Ampliando-se o contexto social para além da família, os amigos, vizinhos e outras pessoas próximas tornam-se relevantes. Neste estudo, os amigos não foram identificados como companhias frequentes no dia dos idosos.

Este tipo de relação impõe exigências relacionais e os riscos são maiores, podendo causar o medo de ser rejeitado pelo outro ou a dificuldade em permitir a criação de um espaço para acolher este e suas diferenças (Doimo, 2003). Mas é neste tipo de convivência que pode ser verificado um maior crescimento individual, pois, de todas as coisas que normalmente a pessoa faz, a interação com os outros é a menos previsível.

Os amigos podem encorajar pessoas mais velhas a tomarem conta melhor de si mesmas, a enfrentar momentos difíceis em suas vidas, oferecendo recursos de enfrentamento, e surtindo um efeito positivo no humor e na autoestima dessas pessoas (Giles, Glonek, Luszcz, & Andrews, 2005).

Considerando-se o prazer e o significado que o uso do tempo teve para a amostra estudada, verificou-se que a maioria dos participantes ocupou seu dia com atividades que lhes foram satisfatórias e significativas (83%). Estes são componentes importantes quando se discute o dia a dia dos idosos, pois se estes são capazes de preservar essas atividades, eles mantêm sua satisfação com a vida (Liddle, *et al.*, 2012).

Neugarten, Havighurst e Tobin (1961) apontam que um indivíduo sente satisfação com a vida à medida que experimenta prazer nas atividades que fazem parte do seu cotidiano e isso pode ser identificado na amostra, pois esta apontou que se ocupava com atividades que satisfaziam as suas necessidades e que cumpriam com suas metas e significados.

O fazer é indispensável para a vida, e quando se trata da velhice, isto se torna mais relevante, pois as atividades devem ser substituídas por atividades compensatórias, as quais satisfazem as vontades e necessidades destes indivíduos (Ferrari, 1996).

Sendo assim, vê-se a importância de os indivíduos se identificarem com as atividades que realizam, de estarem em um contexto seguro e com companhias que lhes sejam positivas e, além disso, agirem sobre o seu tempo de forma prazerosa e significativa, permitindo seu desenvolvimento individual e na sociedade em que vive.

Considerações finais

O presente estudo apontou as principais atividades do cotidiano de idosos, considerando-se o universo ocupacional em que vivem e respeitando as distintas experiências do envelhecimento. Foi possível identificar os contextos físicos e sociais dessas atividades, além do significado e satisfação destas para os sujeitos.

O instrumento escolhido colaborou na identificação dessas atividades e pôde retratar parte do estilo de vida de cada participante. Considerando-se a amostra como um todo, foi possível apontar tendências de uso do tempo da população estudada e mostrar a riqueza de se debruçar sobre esta dimensão da vida, pela quantidade de informações possíveis de se abstrair a partir de um estudo que tem o uso do tempo como eixo.

Ainda assim, algumas limitações impedem que os resultados deste estudo possam ser generalizados, pois foi constituída de uma amostra específica de idosos ativos que participavam de programas para a terceira idade, podendo ser considerada uma amostra privilegiada do ponto de vista de vida saudável. Estudos de uso do tempo com idosos que não participam desses programas, ou de idosos institucionalizados, podem oferecer um enriquecimento do cenário que expõe a vida dos idosos brasileiros.

Referências

Agnelli, L.B. (2012). *Avaliação da acessibilidade do idoso em sua residência*. Dissertação de mestrado ao Programa de Pós-Graduação em Terapia Ocupacional, Universidade Federal de São Carlos, São Paulo, Brasil.

American Occupational Therapy Association (AOTA) (2014, março/abril). Occupational Therapy Practice. Framework: Domain & Process. *The American Journal Occupational Therapy*, 68.

Baptista, M.N., & Campos, D.C (2010). *Metodologia de Pesquisa em Ciências – Análises Quantitativa e Qualitativa*. Rio de Janeiro (RJ): LTC.

Blain, H., Vuillemin, A., Blain, A., & Jeande, L.C. (2000). The preventive effects of physical activity in the elderly. *Presse Medicale*, 29(22), 1240-1248.

Carstensen, L.L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 151-155.

Cavalcanti, L.G.A., Paulo, M.A., & Hany, F.E.S. (2010). A pesquisa-piloto de uso do tempo do IBGE 2009/2010. In: *Fazendo Gênero 9 – Diásporas, Diversidades, Deslocamentos, Resumos...* Santa Catarina: UFSC, *Anais*, 1-10. Recuperado em 02 novembro, 2014, de: http://www.fazendogenero.ufsc.br/9/resources/anais/1278295122_ARQUIVO_artigoIBGE-APesquisaPilotoDeUsodoTempodoIBGE2009-2010.pdf.

Derntl, A.M., & Doimo, L.A. (2006). Uso do tempo no cotidiano de idosos: um método indicador do estilo e modo de vida na velhice. *Rev. Bras. Geriatr. Geronto*, 9(10), 37-54.

Debert, G.G. (1999). *A Reinvenção da Velhice*. São Paulo (SP): EDUSP.

Doimo, L.A. (2003). *O uso do tempo e o fazer diário de mulheres idosas*. Tese de Doutorado ao Departamento de Prática de Saúde da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, São Paulo (SP).

Doimo, L.A., Derntl, A.M., & Lago, O.C. (2008). O uso do tempo no cotidiano de mulheres idosas: um método indicador do estilo de vida de grupos populacionais. *Ciência & Saúde Coletiva*, 13(4), 1133-1142.

Emmel, M.L.G. (2012). *Ocupação humana e uso do tempo em atividades significativas ao longo do ciclo de vida: implicações para a qualidade de vida*. Projeto de pesquisa - CNPq (uso restrito).

Farnworth, L. (2013). Time-use, Tempo and Temporality: occupational therapy's core business or someone else's business. *Australian Occupational Therapy Journal*, 50, 116-126.

Fernandes, M.G.M., Souto, M.C., Costa, S.F.G., & Fernandes, B.M. (2009). Qualificadores sociodemográficos, condições de saúde e utilização de serviços por idosos atendidos na atenção primária. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, 13(2), 13-20.

Ferrari, M.A.C. (2007). Lazer e ocupação do tempo livre. In: Papaléo Netto, M.. *Tratado de Gerontologia* (2ª ed.), cap.20, 243-253. São Paulo (SP): Atheneu.

Ferreira, H.G. (2011). *O envolvimento de idosos em atividades prazerosas: a adaptação transcultural de um instrumento*. Dissertação de mestrado à Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), São Paulo (SP), Brasil.

Franchi, M.B., & Montenegro, R.K.M. (2005). Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 18(3), 152-156.

Fukumitsu, K.O.I., Wa, J.Y.H., Kuda, S.E., Musha, E.H., Nascimento, T.C., & Oliveira, B.B. (2012). Tédio e Trabalho na Pós-Modernidade. São Paulo (SP): *Revista da Abordagem Gestáltica*, 18(2), 161-167.

Giles, L.C., Glonek, G.F.V., Luszcz, M.A., & Andrews, G.R. (2005). Effect of social networks on 10 year survival in very old Australians: the Australian longitudinal study of aging. *J Epidemiol Community Health*, 59, 574-579.

Gomes, E.S., & Carneiro, P.H. (2013). A logoterapia de Viktor Frankl: de Kronos a Kairós. São Paulo (SP): *Revista Logos e Existência*, 2(2), 84-95.

Gouy, G.B. (2006, setembro). *A influência da Mídia Televisiva nos Hábitos de Consumo da Terceira Idade: o caso da UNATI/UFS*. Resumo apresentado no Intercom Junior do XXIX; Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação, Aracaju, Sergipe, Brasil.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). (2008). *Projeção da população do Brasil por sexo e idade – 1980-2050*. Rio de Janeiro (RJ).

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2012). *Sinopse do Censo Demográfico: 2010*. Rio de Janeiro. Recuperado em 07 julho, 2014, de: <http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopse/>.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2014, dez). *Em 2013, esperança de vida ao nascer era de 74,9 anos*. Comunicação Social IBGE. Recuperado em 02 dezembro, 2014, de:

<http://saladeimprensa.ibge.gov.br/noticias?view=noticia&id=1&busca=1&idnoticia=2773>.

Justo, J.S., & Justo, J.S. (2012). Tempo, finitude, velhice e fotografia. São Paulo (SP): PUC-SP: *Revista Temática Kairós Gerontologia*, 15(4), 101-116. URL: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/17039/12645>.

Katz, S., Ford, A.B., Moskowitz, R.W., Jackson, A.B., & Jaffe, M.W. (1963). Studies of illness in the aged. *JAMA*, 21, 94-99.

Lawton, M.P., & Brody, E.M. (1969). Assessment of older people: self-maintaining and instrumental activities of day living. *The Gerontologist*, 9, 179-186.

Leite, M.T., Battisti, I.D.E., Berlezi, E.M., & Scheuer, A.I. (2008). Idosos residentes no meio urbano e sua rede de suporte familiar e social. Florianópolis (SC): *Texto Contexto Enferm.*, 17(2), 250-257.

Liddle, J., Gustafsson, L., Bartlett, H., & McKenna, K. (2012). Time use, role participation and life satisfaction of older people: Impact of driving status. *Australian Occupational Therapy Journal*, 59, 384-392.

Melo, V.A., & Alves, E.D. (2003). *Introdução ao lazer*. Barueri (SP): Manole.

Neri, A.L. (2001). *Maturidade e velhice - Trajetórias individuais e socioculturais*. Campinas (SP): Papyrus.

Neugarten, B.L., Havighurst, R.J., & Tobin, S. (1961). The Measurement of life satisfaction. In: Neugarten, D.A. (Org.). *The meanings of age: selected papers of Bernice L. Neugarten*. Chicago: University of Chicago.

Organização Pan-Americana da Saúde. (OPAS) (2005). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde - Organização Mundial da Saúde*.

Pemberton, S., & Cox, D. (2011). What happened to the time? The relationship of occupational therapy to time. *British Journal of Occupational Therapy*, 74(2), 78-85.

Rebellato, C. (2012). *Relações entre papéis ocupacionais e qualidade de vida em idosos independentes, residentes na comunidade: um estudo seccional*. Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Terapia Ocupacional, Universidade Federal de São Carlos, São Paulo, Brasil.

São Carlos, Prefeitura Municipal. Secretaria da Cidadania e Assistência Social. (2014). *Programa de Atendimento ao Idoso – Projeto “Vida e Movimento”*. Recuperado em 25 abril, 2014, de: <http://www.saocarlos.sp.gov.br/index.php/cidadania-social/157710-programa-de-atendimento-ao-idoso-projeto-vida-e-movimento.html>.

Schiffman, L., & Kanuk, L. (2000). *Comportamento do consumidor*. (6^a ed.). São Paulo (SP): LTC Editora.

Serviço Social do Comércio, SESC. (2014). *Trabalho Social com Idosos - Atividades*. Recuperado em: 09 julho, 2014, de: <http://www.sesc.com.br/portal/Assistencia/Trabalho+Social+com+Idosos/Atividades>.

Tamai, S.A.B. (2007). Terapia Ocupacional aplicada à gerontologia. In: Netto, M.P. *Tratado de Gerontologia*. (2^a ed.). São Paulo (SP): Atheneu.

United Nations Population Fund (UNFPA) (2012). *Resumo executivo – Envelhecimento no Século XXI: celebração e Desafio*. HelpAge International.

Van Der Meer, M.J. (2008). The sociospatial diversity in the leisure activities of older people in the Netherlands. *Journal of Aging Studies*, 22, 01-12.

Woo, J. (2000). Relationships among diet, physical activity and other lifestyle factors and debilitating diseases in the elderly. *Eur. J. Clin. Nutr*, 54(3), 43-147.

Recebido em 13/01/2015

Aceito em 30/03/2015

Maria Luisa Guillaumon Emmel - Professora Associada 4, do Departamento de Terapia Ocupacional e dos Programas de Pós-Graduação em Terapia Ocupacional e em Educação Especial da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar).

E-mail: malu@ufscar.br

Luiza Oliva Paganelli - Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Terapia Ocupacional, da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar).

E-mail: paganelli.luiza@gmail.com

Gustavo Trindade Valio - Mestrando do Programa de Pós Graduação em Ciências e Engenharia de Materiais da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). Departamento de Engenharia de Materiais. Área: desenvolvimento tecnológico.

E-mail: valio.gustavo@gmail.com