

## Indicadores socioculturais e histórias de vida de idosos longevos: heterogeneidade e ressignificações de hábitos na velhice

*Sociocultural indicators and life histories of long-lived elderly: heterogeneity and resignification of habits in old age*

*Indicadores socioculturales e historias de vida de las personas mayores: heterogeneidad y resignificación de hábitos en la vejez*

Nicole Debia  
Nadia Dumara Ruiz Silveira

**RESUMO:** Ao conceber o envelhecimento como um fenômeno complexo caracterizado por múltiplos dilemas e desafios, justifica-se o objetivo deste estudo: Delinear o perfil de um grupo de idosos longevos da cidade de São Paulo, SP, e evidenciar as articulações de suas trajetórias e hábitos de vida com indicadores socioculturais que caracterizam o contexto dos ambientes de sua convivência, na perspectiva de promover o envelhecimento com qualidade de vida. O estudo foi realizado por meio de abordagem qualitativa, utilização de entrevistas com idosos de idade igual ou superior a oitenta anos. As análises pautaram-se em categorias previamente definidas e permitiram evidenciar a heterogeneidade de percepções e condutas motivadas por estímulos socioculturais, o que instiga a constante ressignificação do envelhecimento, da velhice e do ser idoso, tendo em vista a desejável qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Idosos Longevos; Ambientes Socioculturais; Histórias de Vida.

**ABSTRACT:** *When conceiving aging as a complex phenomenon characterized by multiple dilemmas and challenges, the aim of this study is justified: to outline the profile of a long-lived elderly sample living in São Paulo, SP, and highlight the articulations of their trajectories and life habits with sociocultural indicators which characterize the context of the coexistence environments, in the perspective of promoting aging with quality of life. The study was carried out by a qualitative approach, using interviews with elderly aged eighty years old and over. The analyses were based on previously defined categories and made it possible to highlight the heterogeneity of perceptions and behaviors motivated by sociocultural stimuli, which instigates the constant remeaning of aging, of old age and of the elderly, considering the quality of life expected.*

**Keywords:** *Aging; Long-lived Elderly; Cultural Characteristics; Life Histories.*

**RESUMEN:** *Al diseñar el envejecimiento como un fenómeno complejo caracterizado por múltiples dilemas y desafíos, el propósito de este estudio se justifica: delinear el perfil de un grupo de personas mayores que viven en la ciudad de São Paulo, estado de São Paulo, y destacar las articulaciones de sus trayectorias y hábitos de vida con indicadores socioculturales que caracterizan el contexto de los entornos de convivencia, en la perspectiva de promover el envejecimiento con calidad de vida. El estudio se llevó a cabo a través de un enfoque cualitativo, utilizando entrevistas con personas mayores de 80 años o más. Los análisis se basaron en categorías previamente definidas y permitieron mostrar la heterogeneidad de las percepciones y comportamientos motivados por estímulos socioculturales, lo que fomenta la constante significación del envejecimiento, la vejez y los ancianos, en vista de la calidad de vida deseable.*

**Palavras-chave:** *Envejecimiento; Ancianos longevos; Ambientes socioculturales; Historias de vida.*

## **Introdução**

Considerando vertentes teóricas que explicam a senescência, dentre elas, as biológicas (Farinatti, 2002) e sociológicas (Havighurst, & Albrecht, 1953), é legítimo afirmar que o envelhecimento remete à interação entre ambas, principalmente no que diz respeito à genética e à influência de fatores ambientais, além de questões sociais como

suporte familiar, espiritualidade e resiliência (Cendoroglo, & Almada Filho, 2015). A modulação dessas variáveis pode encurtar a vida ou prolongá-la, o que caracteriza o envelhecimento como um evento biopsicossocial.

O cenário da longevidade contempla também a diferenciação entre envelhecimento e velhice. O ser humano inicia seu processo de envelhecimento a partir do nascimento, embora haja interpretação de que este fenômeno ocorra no momento da concepção. Nesse percurso, é por volta dos trinta anos que o declínio fisiológico se torna visível, resultando na localização da velhice aos 60 ou 65 anos, conforme o nível de desenvolvimento e determinações legais de cada nação (Magalhães, 2011).

Estudos demográficos retratam que o Brasil conta com 1,81% da população octogenária, nonagenária e centenária, ao apontarem a presença de idosos longevos. Para 2030, a projeção é que esse percentual suba para 2,93% (IBGE, 2017). Os centenários representam a máxima expressão da longevidade humana, fenômeno este resultante da melhoria nas condições de saúde, saneamento e renda (Cendoroglo, & Almada Filho, 2015).

Ao admitir o envelhecimento como um fenômeno complexo, entende-se que é preciso refletir sobre a importância de questões socioculturais e da trajetória de vida de idosos, com o intuito de promover o envelhecimento saudável. Esta condição depende tanto das circunstâncias de vida desse segmento como do papel do Estado e da sociedade civil em definir políticas apropriadas e prestar assistência aos idosos, de modo a favorecer a (re) significação do seu longeviver.

O objetivo deste estudo consistiu em delinear o perfil de um grupo de idosos longevos da cidade de São Paulo, SP, e evidenciar as articulações de suas trajetórias e hábitos de vida com indicadores socioculturais que caracterizam o contexto dos ambientes de sua convivência, na perspectiva de promover o envelhecimento com qualidade de vida.

## **Métodos investigativos**

O estudo é de abordagem qualitativa (Minayo, 2013; Severino, 2016), por meio de análise do conteúdo de entrevistas semiestruturadas junto a uma amostra aleatória de 14 idosos longevos. Este tipo de análise se caracteriza pela definição de categorias e

unidades de registro, tendo como referência o objetivo da pesquisa, e respaldo de roteiro semiestruturado de coleta de dados (Laville, & Dionne, 1999; Bardin, 2003).

Os critérios de inclusão estabelecidos para definir os sujeitos basearam-se em: idade igual ou superior a oitenta anos; alimentação via oral exclusiva; função cognitiva preservada e capacidade de comunicação oral. A exclusão foi determinada por presença de déficit cognitivo incapacitante com aplicação do Mini-Exame do Estado Mental (MEEM) (Folstein M.F., Folstein, S.E., & McHugh, 1975), dada a eficácia da sua utilização junto ao segmento idoso (Yassuda, *et al.*, 2017; Silver, Jilinskaia, & Perls, 2001). Dos 14 entrevistados, apenas um apresentou escore insuficiente no MEEM, e foi desconsiderado da amostra inicial.

As análises foram feitas a partir das seguintes unidades de registro extraídas das entrevistas: “família”, “lazer”, “religiosidade”, “trabalho”, “imigração”, “saúde/doença”, “tarefas domésticas”, “educação” e “exercício físico”, além dos dados socioeconômicos disponíveis.

A adesão dos sujeitos foi formalizada com a utilização do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o Projeto da Pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP).

### **Compreensão analítica dos resultados**

As informações preliminares se reportam às seguintes categorias: dados socioculturais, longevidade familiar e religiosidade. Foi adotado o procedimento de confrontar o perfil dos sujeitos entrevistados com dados de pesquisas de maior amostragem, como o Estudo SABE (Saúde, bem-estar e envelhecimento), o qual consiste em investigação multicêntrica, epidemiológica e de base domiciliar das condições de saúde de idosos acima de 60 anos nas principais zonas urbanas de sete países de América Latina e Caribe, incluindo o Brasil (OPAS, 2001) e o estudo de McKie, *et al.* (2000) com 152 idosos escoceses maiores de 75 anos.

### **Dados socioculturais**

Quanto à classificação etária da amostra, 84,6% são octogenários, 15,4% nonagenários, porém nenhum centenário. Apesar de o estudo SABE não diferenciar

idosos acima de 75 anos por década, encontrou 53,2% desta faixa etária em São Paulo, índice muito maior do que Barbados (37%) e Santiago (33,9%) (OPAS, 2001). Já no inquérito de McKie, *et al.* (2000) foi verificado que 53% de sua amostra estavam com 79 anos ou mais. Dados dessa natureza constituem-se referências favorecedoras à delimitação de estratégias de cuidado ao idoso longevo, pois indicam tendência à necessidade de cuidados de terceiros, além de demandarem aumento de gastos com o controle de doenças crônicas (Camarano, 2016).

Em relação à moradia e imigração, foram constatados 76,9% de imigrantes, dos quais dois são estrangeiros e oito são imigrantes internos, ou seja, provenientes de outras regiões do Brasil, principalmente da zona rural. Já na pesquisa escocesa mencionada, foi verificado que 47% ainda permaneciam vivendo em zonas rurais McKie, *et al.* (2000).

No que se refere ao estado civil, o presente estudo atestou 5,5 vezes mais idosos viúvos (84,6%) do que casados (15,4%). Vale salientar que todos os casados são do sexo masculino e todas as mulheres da amostra são viúvas. McKie, *et al.* (2000) verificaram que 49% de sua amostra consistiu em viúvos de ambos os sexos. Já no estudo SABE observa-se certa similaridade com nossa pesquisa, uma vez que foi encontrado no município de São Paulo 2,8 vezes mais viúvas do que viúvos e duas vezes mais homens casados do que mulheres (OPAS, 2001).

Ao analisar os dados referentes à escolaridade, observa-se que 46,1% dos idosos têm ensino fundamental incompleto, seguido por ensino superior completo (23,1%, incluindo os dois únicos homens), ensino médio completo (15,4%), ensino superior incompleto (7,7%) e não alfabetizados (7,7%). Estes dados não refletem as características do município de São Paulo, uma vez que o estudo SABE encontrou em média 37,4% de analfabetos (mais mulheres do que homens), 62,5% com ensino fundamental (novamente mais mulheres), ensino médio 6,6% (sendo que homens representam quase o dobro de mulheres com esse nível de escolaridade) e 5,5% de idosos com ensino superior, onde os homens representam 1,4 vezes mais do que as mulheres.

O nível de escolaridade relaciona-se diretamente com a situação socioeconômica<sup>1</sup> dos idosos, exercendo papel decisivo no bem-estar físico e material (OPAS, 2001). Na

---

<sup>1</sup> A divisão de classe social foi estratificada de acordo com o preconizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a partir da determinação do valor do salário mínimo para o ano de 2017.

presente pesquisa foram encontrados 23,1% dos idosos pertencentes à classe A, incluindo os únicos dois homens da amostra, 30,8% classe B, 15,4% classe C e 30,8% classe D. Em relação à renda domiciliar, seis idosos (46,1%) referiram utilizar apenas renda própria e, outros 46,2%, a renda do próprio idoso juntamente com a renda ou auxílio de outro membro da família. Somente um indivíduo relatou viver unicamente com a renda da família (7,7%). Resultado próximo foi encontrado por McKie, *et al.* (2000), em que 54% dos idosos recebiam ajuda com as despesas domésticas e pessoais, dentre aqueles que responderam ao questionamento sobre renda.

No que tange às características de moradia, apenas 23,1% referiu viver sozinha, enquanto a maioria (30,8%) vive com pelo menos um filho; o restante (46,1%) relatou morar com o cônjuge, cônjuge e filhos, outros familiares ou um empregado permanente. Esta constatação, relacionada à coabitação, se sustenta no fato de que idosos longevos habitualmente precisam de cuidados por apresentarem limitações quanto à independência física e de auxílio para algumas tarefas domésticas em comparação a idosos mais jovens. McKie, *et al.* (2000) encontraram em sua amostra 51% de idosos morando sozinhos.

Dentre as tarefas desempenhadas, observa-se que apenas 30,8% dos entrevistados fazem sozinhos a compra de alimentos. O restante referiu outros familiares, cônjuge ou empregados como responsáveis pelo provimento de produtos domésticos. Já a responsabilidade no preparo das refeições principais, em sua maioria, fica sob a responsabilidade de um empregado doméstico (46,2%) que não necessariamente reside com o idoso. Vale salientar que duas entrevistadas informaram se alimentar fora do domicílio diariamente. Diferente dos índices aqui expostos, McKie, *et al.* (2000) encontraram 43% de idosos que faziam compras e preparo das refeições.

No que concerne à longevidade familiar, 84,6% da amostra apresentada relatou ter, ou ter tido, pai, mãe, irmão e/ou filho longevo, ou seja, acima de 80 anos. Dentre eles, apenas um entrevistado mencionou familiar centenário. Um amplo estudo caso-controle desenvolvido por Franceschi, *et al.* (2007) com onze países europeus, se propôs a analisar o DNA e a situação de saúde de idosos com 90 anos e mais. Foi observado que parentes de centenários têm sete vezes mais chance de alcançar os 100 anos. Quando estratificados por gênero, homens com irmãos centenários têm probabilidade 17 vezes maior de se tornarem centenários, enquanto mulheres com irmãos centenários têm oito vezes mais chance de atingirem os 100 anos de idade.

Todos os idosos desta pesquisa referiram opção religiosa. O relato com maior frequência ocorreu em relação ao catolicismo (69,2%), seguido do espiritismo (15,4%). Em menor proporção foram citados judaísmo (7,7%) e testemunha de Jeová (7,7%). De maneira similar, o estudo SABE encontrou 71% de católicos no município de São Paulo, em sua maioria aqueles com 75 anos ou mais. Foi observado que a adesão à religião católica vem se reduzindo ao longo dos anos, pela escolha da doutrina evangélica, em sua maior parte (Moura, 2012). Neste estudo não houve relato de vínculo ao protestantismo.

### Histórias de vida e cotidiano

Considerando os indicadores socioculturais que caracterizam o contexto de vivência dos idosos entrevistados, constata-se quanto ao ambiente de moradia que, apesar de mais de um terço dos entrevistados morar sozinho, a família foi a abordagem de maior relevância, mencionada pela totalidade dos indivíduos, conforme demonstrado na Tabela 1, na qual pode-se observar os dados correspondentes aos demais temas:

Tabela 1 - Histórias de vida e cotidiano

Temas*	N
Família	13
Lazer no domicílio	10
Religiosidade	9
Trabalho remunerado pregresso	9
Imigração interna	9
Saúde/doença	8
Tarefas domésticas/feira/supermercado	6
Educação pregressa	6
Lazer fora do domicílio	5
Exercício físico pregresso	4
Exercício físico atual	4
Trabalho atual	2
Educação atual	2
Imigração externa	2
Trabalho voluntário pregresso	1

\*Entrevistados citaram mais de um item.

Todos os participantes apresentaram em seus depoimentos menções relacionadas aos filhos, cônjuge – incluindo algumas viúvas –, netos e outros familiares, sempre expressando uma visão positiva da presença da família, exceto uma única integrante que relatou necessidade de auxílio para fazer caminhadas, embora nem sempre conte com a companhia da filha, fato perceptível em seu relato:

*"O médico falou pra mim: 'caminha dois dias por semana', vai até ali em cima de pouquinho e depois volta, só pra não ficar aqui, né, chocando dentro de casa. Mas minha filha que mora aqui não sai comigo."* (C.A.R.S.).

Sobre a viuvez, o entrevistado E.P.B.M. demonstrou consciência sobre a maior incidência dessa situação entre as mulheres e sobre os novos papéis assumidos pelo sexo feminino na sociedade atual, porém, com certa ironia:

*"Os aposentados [seus colegas de trabalho] agora são poucos, estão morrendo todos [risos] e estão ficando muitas viúvas, né? Mas [as mulheres] ainda vão conseguir viver menos, como nós [homens], porque todas agora resolveram fumar [risos], beber, guiar automóvel, trabalhar demais..."*

Esse relato nos induz à interpretação de que a feminização da velhice é um fenômeno que pode ser comprovado a partir de pesquisas realizadas no Brasil e no mundo, as quais demonstram não somente maior expectativa de vida das mulheres ao nascer, mas também quando atingem 60 anos. Anualmente há um aumento dessa expectativa o que demonstra que, mesmo adquirindo hábitos antes socialmente exclusivos dos homens, as mulheres cuidam mais da saúde e se expõem menos a riscos (IBGE, 2013; UN, 2015).

Ainda como destaques relativos à história de vida (Tabela 1), verificaram-se como assuntos mais citados nas reminiscências expostas: lazer no domicílio (76,9%), religiosidade (69,2%), trabalho progresso (69,2%), situação de saúde ou doença (61,5%) e tarefas domésticas, incluindo compras na feira ou supermercado (46,2%), assim como o processo de educação na infância ou na fase adulta (46,2%).

Apenas duas entrevistadas (15,4%) referiram estudar atualmente. Outros assuntos menos abordados foram lazer fora do domicílio (38,4%), exercício físico progressivo (30,8%), exercício físico atual (30,8%), trabalho atual (15,4%), imigração do exterior (15,4%) e trabalho voluntário progressivo (7,7%).

Em relação às atividades de lazer realizadas no domicílio, de modo geral ocorrem porque a maioria dos idosos permanece grande parte do tempo em casa. Nas atividades citadas, a predominância está em assistir à televisão (61,5%), seguida de leitura (46,2%). Outras atividades menos frequentes em casa foram trabalhos manuais (30,7%), escrever (15,4%), fazer palavras-cruzadas/caça-palavras (15,4%), jogar cartas (15,4%), tocar instrumento musical (7,7%), navegar na internet (7,7%), brincar com animais domésticos (7,7%) e preparar sobremesas (7,7%). Vale salientar que dentre as atividades ‘televisão’ e ‘leitura’, inclui-se, em parte, programa televisivo religioso e material religioso escrito.

No que se refere ao lazer fora de casa, a frequência foi reduzida em comparação aos dados acima citados. As atividades mais citadas nesta categoria foram viajar (23,1%), ir ao cinema e teatro (15,4%), encontrar amigos (15,4%), frequentar restaurantes (15,4%), concertos musicais (7,7%), parques públicos (7,7%) e clube esportivo (7,7%)<sup>2</sup>.

Estudo sobre o uso do tempo realizado com 75 idosos na cidade de São Paulo demonstrou resultados similares com os achados desta pesquisa pelo fato de que quase a metade do tempo destinado às atividades de recreação e lazer foi usada para assistir à televisão, mesmo para aqueles com boas condições físicas. Porém, atividades como leitura, exercício físico e atividades educacionais foram inexpressivas (Doimo, Derntl, & Lago, 2008). Os autores salientam que 74% das ações foram realizadas dentro do domicílio, sendo que 47% ocorreram com a presença de parentes e 28% sozinhos, o que atesta a similaridade com nosso resultado. No presente trabalho apenas 15,4% da amostra referiu conviver com amigos, enquanto a família foi a associação mais considerada. O sedentarismo pode ser proveniente da falta de crença no benefício da prática de exercícios, como relatado por M.G.P.:

”

---

<sup>2</sup> Alguns entrevistados citaram mais de uma atividade realizada tanto em domicílio quanto fora dele.

*O que eu gosto é de andar, sabe? Passear, sair, sair bastante [...]. Não [faz exercício programado]. Detesto ter coisa muito certinha pra ir todo dia, ir lá fazer ginástica como a sogra do meu filho faz. E, coitada... Mas ela faz [exercício] e tá assim, tá andando de bengala e é oito anos mais nova que eu! [ri].*

Há consenso de que a prática de exercício físico programado contribui para a manutenção da independência física. De acordo com investigação de Bertolini, *et al.* (2016), foi observado que idosos que afirmaram assistir à televisão, na maior parte de seu tempo disponível, exibiram pior desempenho nos testes ‘Sentar-se e levantar-se’ e ‘Time up and go’, sugerindo que idosos sedentários estão mais predispostos a apresentar baixa funcionalidade.

Diante desse cenário, mesmo aqueles que mencionaram realizar exercício físico, passar longos períodos em frente à TV também contribuiu com maior chance de perda da funcionalidade. A ocupação do tempo livre com a televisão pode significar solidão e reclusão vividas por idosos (Bertolini, *et al.*, 2016).

Salienta-se que práticas solitárias e sedentarismo predis põem indivíduos à depressão. Santos, *et al.* (2017) analisaram a associação da atividade física e comportamento sedentário com sintomas depressivos em idosos, encontrando significância estatística na probabilidade de depressão naqueles que realizavam menos de 150 minutos de atividade física por semana.

As análises revelam que a atividade religiosa mostra-se importante, tanto no momento atual de vida quanto é relembrada sua importância em períodos passados, conforme relatos que seguem, colocando-se em destaque o depoimento de M.L.C.M. que expressa a importância que o trabalho religioso exerce atualmente em sua rotina:

*“Sabe quantos anos trabalhei na igreja católica aqui? Legião de Maria, visitar doente, essas coisas assim... [por] 26 anos.” (C.A.R.S.).*

*“Eu sou presidente do apostolado [da oração], trabalho com a carismática na igreja, sou ministra da eucaristia, gosto muito de visitar os doentes [...].” (M.L.C.M.).*

A entrevistada C.T.J., ao relatar vivências de atividades religiosas junto às Testemunhas de Jeová, estimula pessoas para o estudo dessa doutrina. Enfatiza que fazer longas caminhadas diárias, expondo seus preceitos religiosos, contribui para a prática de atividade física e manutenção da saúde. Ademais, são demonstrados em sua fala o amor e a dedicação por este trabalho, o que colabora para a autopercepção de satisfação pessoal e felicidade:

*"Esse trabalho eu faço com muito amor. Ando bastante, ando mesmo e me sinto bem. Volto [para casa] feliz, porque fazendo esse trabalho a gente chega em casa contente... Consegue fazer uma obra, consegue fazer o máximo da nossa vida pra Deus, né? Porque somos colaboradores de Deus. [...]"*

Pertencer a um determinado grupo religioso ou frequentar cultos traz consigo uma série de efeitos benéficos não somente pela crença, mas também pela interação social, cooperação mútua, resiliência, e participação em atividades voluntárias com o intuito de ajudar o próximo. Por meio de revisão sistemática, Amorim, *et al.* (2017) encontraram associação positiva entre religiosidade e melhora da capacidade funcional em idosos, mais pela relação interpessoal resultante do convívio nos centros religiosos do que pela prática religiosa em si.

### **Destaques e desafios interpretativos**

As entrevistas revelam uma dinâmica de vida resultante da herança cultural de um período no qual a mulher se encarregava do trabalho doméstico, enquanto ao homem cabia o papel de provedor. Os idosos sujeitos desta pesquisa cresceram em área rural, muitas vezes sem acesso à telefone, televisão, carro e obviamente sem acesso à internet.

Considera-se expressiva a probabilidade de que indivíduos que pertencerão a gerações futuras de idosos apresentem um comportamento bastante diverso da presente amostra, uma vez que nasceram convivendo com estímulos tecnológicos presentes na rotina diária, participando de novas conformações familiares, o que os diferencia da visão e atitudes dos idosos atuais no que diz respeito ao papel da mulher e do homem na

sociedade. Este comportamento diferenciado entre as gerações de idosos determina e determinará disparidade de hábitos na sua íntima relação com o contexto sociocultural.

Os resultados sobre uso do tempo para realização de atividades revelam o caráter heterogêneo da velhice, assim como escolhas moldadas por fatores diversos como as oportunidades ambientais, situação financeira e características pessoais que incluem saúde física e intelectualidade. O uso do tempo pode ser considerado um indicador do estilo e qualidade de vida.

De maneira abrangente, podemos ressaltar que os dados referentes aos sujeitos da amostra ilustram um delineamento de idosos relativamente semelhante à população dos estudos confrontados no que se refere à maior prevalência de mulheres, viúvas, imigrantes estrangeiros ou da zona rural, em coabitação com outros parentes e pertencentes ao catolicismo.

Novos modelos de conformação familiar, menor número de filhos, maior número de idosos morando sozinhos e em zona urbana, bem como as inserções no mundo tecnológico apontam a necessidade cada vez maior de cuidados que possibilitem a ressignificação de uma vida mais longa, na perspectiva de garantir sua autonomia e independência na velhice.

Um dos aspectos mais relevantes deste estudo foi a importância da família na história de vida, pois a quase totalidade dos idosos mencionou de forma positiva a convivência pregressa ou atual com filhos, cônjuges, netos e outros familiares.

A constatação de menor incidência nas relações sociais com pessoas fora do núcleo familiar, também chamou a atenção. Observou-se que a maioria dos idosos tem como hábito permanecer a maior parte do tempo dentro do domicílio em atividades sedentárias e solitárias.

Estimular a relação interpessoal, principalmente intergeracional, possibilita a reinserção de pessoas idosas na sociedade e pode contribuir de maneira singular para motivar relações que valorizem a troca de experiências e conhecimentos adquiridos ao longo da vida principalmente práticas antigas e de outros países e regiões que podem ser desconhecidas, mas de extrema relevância para gerações mais novas.

Este estudo permitiu demonstrar não somente de maneira numérica, mas em dimensão de abordagem qualitativa, as características predominantes de hábitos e condutas dos idosos que compuseram a amostra, o que tornou evidente a heterogeneidade da velhice e a complexidade do processo de envelhecimento.

Não somente o aumento do número de idosos, mas também da expectativa de vida associados a ressignificações constantes nos modos de viver, expressas no comportamento individual e coletivo, são elementos sinalizadores de que condutas vivenciadas no processo de envelhecimento refletem a importância e a necessidade da aprendizagem contínua do longeviver.

## Referências

- Amorim, D. P., Silveira, C. M. L., Alves, V. P., Faleiros, V. P., & Vilaça, K. H. C. (2017). Association between religiosity and functional capacity in older adults: a systematic review. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol*, 50(5), 722-730. Recuperado em 26 junho, 2018, de: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562017020.170088>.
- Bardin, L. (2003). *Análise de Conteúdo*. Lisboa, Portugal: Edições 70.
- Bertolini, G. N., Santos, V. R., Alves, M. J., Cervellini, P. C. M., Christofaro, D. G. D., Santana, F. L. D., & Gobbo, L. A. (2016). Relation between high leisure-time, sedentary behavior and low functionality in older adults. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 18(6), 713-721. Recuperado em 26 junho, 2018, de: <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2016v18n6p713>.
- Camarano, A. A. (2016). Política de cuidados para a população idosa: necessidades, contradições e resistências. In: Freitas, E. V., & Py, L. *Tratado de Geriatria e Gerontologia*, 1235-46. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan.
- Cendoroglo, M. S., & Almada Filho, C. M. (2015). Perfil dos centenários. In: Papaléo Netto, M., & Kitadai, F. T. *A Quarta Idade: o desafio da longevidade*, 55-61. São Paulo, SP: Atheneu.
- 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. Recuperado em 26 junho, 2018, de: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232008000400009>.
- Farinatti, P. T. V. (2002). Teorias biológicas do envelhecimento: do genético ao estocástico. *Rev. Bras Med Esporte*, 8(4), 129-138. Recuperado em 26 junho, 2018, de: <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922002000400001>.
- Folstein, M. F., Folstein, S. E., & McHugh, P. R. (1975). Mini-mental state: a practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *J Psychiatr Res*, 12(3), 189-198. Recuperado em 26 junho, 2018, de: [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(75\)90026-6](https://doi.org/10.1016/0022-3956(75)90026-6).
- Franceschi, C., Bezrukov, V., Blanché, H., Bolund, L., Christensen, K., De Benedictis, G., et al. (2007). Genetics of Healthy Aging in Europe: The EU – Integrated Project GEHA (Genetics of Healthy Aging). *Ann N Y Acad Sci*, 1100(1), 21-45. Recuperado em 26 junho, 2018, de: <https://doi.org/10.1196/annals.1395.003>.

Havighurst, R. J., & Albrecht, R. (1953). *Older People*. New York, NY: Longmans, Green & Co.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE]. (2013). *Projeção da População do Brasil por Sexo e Idade para o Período 2000/2060 e Projeção da População das Unidades da Federação por Sexo e Idade Para o Período 2000/2030*. Recuperado em 26 junho, 2018, de: [ftp://ftp.ibge.gov.br/Projecao\\_da\\_Populacao/Projecao\\_da\\_Populacao\\_2013/nota\\_metodologica\\_2013.pdf](ftp://ftp.ibge.gov.br/Projecao_da_Populacao/Projecao_da_Populacao_2013/nota_metodologica_2013.pdf).

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE]. (2017). *Estatísticas Sociais*. Recuperado em 26 junho, 2018, de: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2013-agencia-de-noticias/releases/18470-em-2016-expectativa-de-vida-era-de-75-8-anos.html>.

Laville, C., & Dionne, J. (1999). Em busca de informações. In: \_\_\_\_\_. *A Construção do Saber*. Manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas. 165-196. Porto Alegre, RS: Artmed.

Magalhães, J. P. (2011). The biology of aging: a primer. In: Stuart-Hamilton, I. *An Introduction to Gerontology*, 21-43. New York, NY: Cambridge University Press.

McKie, L., Macinnes, A., Hendry, J., Donald, S., & Peace, H. (2000). The food consumption patterns and perceptions of dietary advice of older people. *J Hum Nutr Dietet*, 13(3), 173-183. Recuperado em 26 junho, 2018, de: <https://doi.org/10.1046/j.1365-277x.2000.00226.x>.

Minayo, M. C. S. (Org.). (2013). *Pesquisa Social: teoria, método e criatividade*. Rio de Janeiro, RJ: Vozes.

Moura, C. S. S. (2012). *Comportamento alimentar de idosos residentes na área urbana do município de São Paulo e variáveis sociodemográficas e culturais – Estudo SABE: Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento*. Dissertação, Universidade de São Paulo, São Paulo, SP. Recuperado em 26 junho, 2018, de: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-26102012-150946/pt-br.php>.

Organização Pan-Americana de Saúde [OPAS]. (2001). *Encuesta Multicêntrica Salud Bienestar y Envejecimiento (SABE) en América Latina y el Caribe*. Recuperado em 26 junho, 2018, de: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/paho-salud-01.pdf>.

Santos, D. A. T., Virtuoso Jr., J. S., Meneguci, J., Sasaki, J. E., & Tribess, S. (2017). Combined associations of physical activity and sedentary behavior with depressive symptoms in older adults. *Issues in Mental Health Nursing*, 38(3), 272-276. Recuperado em 26 junho, 2018, de: <https://doi.org/10.1080/01612840.2016.1263695>.

Severino, A. J. (2016). *Metodologia do Trabalho Científico*. São Paulo, SP: Cortez.

Silver, M. H., Jilinskaia, E., & Perls, T. T. (2001). Cognitive functional status of age-confirmed centenarians in a population-based study. *Journal of Gerontology*, 56(3), 134-140. Recuperado em 26 junho, 2018, de: <https://doi.org/10.1093/geronb/56.3.P134>.

United Nations [UN]. (2015). *The World Population Prospects: Key Finding And Advanced Tables*. Recuperado em 26 junho, 2018, de: [https://esa.un.org/unpd/wpp/publications/files/key\\_findings\\_wpp\\_2015.pdf](https://esa.un.org/unpd/wpp/publications/files/key_findings_wpp_2015.pdf)

Yassuda, M. S., Silva, H. S., Lima-Silva, T. B., Cachioni, M., Falcão, D. V. S., Lopes, A., Batistoni, S. S. T., & Neri, A. L. (2017). Normative data for the brief cognitive screening battery stratified by age and education. *Dement. Neuropsychol.*, *11*(1), 48-53. Recuperado em 26 junho, 2018, de: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-57642016dn11-010008>.

Recebido em 30/10/2018

Aceito em 30/03/2019

---

**Nicole Debia** - Nutricionista. Mestre em Gerontologia, PUC-SP). Especialista em Gerontologia, UNINOVE. Especialista em Nutrição Clínica, UGF. Docente do Departamento de Nutrição, FAESF.

E-mail: nicoledebia@hotmail.com

**Nadia Dumara Ruiz Silveira** - Pedagoga. Doutora em Ciências Sociais, USP. Mestre em Ciências Sociais, PUC-SP. Docente e pesquisadora do Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia e do Programa de Estudos Pós-Graduados em Educação: Currículo, PUC-SP. Líder do grupo de pesquisa Educação, Longevidade e Qualidade de Vida, PUC-SP.

E-mail: ndrs@pucsp.br; ndrs@uol.com.br