

Contextos e estilos de vida do idoso – narrativas no feminino

*Contexts and lifestyles of the elderly –
Female's narrative*

Ana Rita Gomes
Rui Neves

RESUMO: A presente investigação reside na caracterização dos contextos e estilos de vida de idosas, ouvidas em suas narrativas. Este estudo baseou-se numa amostra de 10 mulheres idosas, todas com mais de 65 anos de idade, das quais 5 se encontravam em contexto institucional e as outras 5 em contexto não institucional. Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa, em que o instrumento de coleta de dados utilizado foi a entrevista individual semi-estruturada e os dados analisados segundo Bardin (2007). Os principais resultados obtidos mostram que: a) 7 das idosas entrevistadas preferem o contexto não institucional; b) as idosas não institucionalizadas apresentam um estilo de vida superior, com a realização de atividades ativas, produtivas e valorizadoras, quando comparadas com as idosas institucionalizadas. Do nosso estudo podemos inferir que a elaboração, divulgação e acessibilidade de programas dinâmicos de lazer (individuais e de grupo), tendo em conta os gostos e interesses de cada idoso, proporcionam e asseguram a sua integração e participação na vida social, comunitária e familiar; meios esses fundamentais para o envelhecimento do idoso com qualidade de vida.

Palavras-chave: Contexto Institucional e Não Institucional; Estilo de Vida; Idosas.

ABSTRACT: *The principle of investigation is based on the characterization of contexts and lifestyles of aged women who related us their life stories. This study was based on a sample of 10 aged women, all of them up to 65 years old, 5 of them in an institutional context and 5 of them in a non-institutional context. This study is a research based on a qualitative approach. The semi-structured individual interview was the means used in this investigation and the elements were analyzed according to Bardin, 2007. Results: The main results achieved show that: a) 7 of the interviewed aged women prefer the non-institutional context; b) the aged women in a non-institutional context show a higher lifestyle achieving active, productive and valorizing activities comparing to the ones in an institutional context. According to our study we can infer that the elaboration, divulgation and accessibility to dynamic leisure programs (individual and in group), considering each aged person's tastes and interests, provide and assure their integration and participation in social and familiar life which are fundamental means to grow old with quality of life.*

Keywords: *Institutional and Non-Institutional Context; Lifestyle; Leisure.*

Introdução

Diante do gradual aumento da população idosa em nível mundial, prevê-se que em 2025 existirão 1,2 bilhões de pessoas com idade superior a 60 anos. O idoso dispõe de um aumento considerável do tempo livre, e como tal, é importante que se identifiquem os seus desejos particulares, e que ele cumpra atividades que permitam a sua ocupação e satisfação pessoal. Estas atividades devem ser contínuas e completas, de modo a dar continuidade aos seus interesses do passado e a levá-lo a descobrir novas motivações para a superação de novos desafios pessoais.

Em função de tal problemática, procuramos conhecer e caracterizar os diferentes contextos de realidade, bem como conhecer o estilo de vida das idosas entrevistadas.

De acordo com Pimentel (2001), no âmbito institucional existe frequentemente uma desvalorização das necessidades do idoso, dando-se especial importância a certas prioridades fisiológicas (como a higiene, a alimentação e o repouso), sendo esquecidas outras necessidades (a afetiva, a social e a sexual). Nessa lógica, a vida do idoso em contexto institucional torna-se uma rotina: todos os dias à mesma hora, faz a sua higiene, toma o café da manhã, vê televisão, almoça, reza, lancha, janta e finalmente vai dormir. E no contexto não institucional, como será? Assim surgiu a pergunta de partida: *“Diferentes contextos de realidade pessoal influenciarão o estilo de vida da idosa?”*

O fato de os idosos institucionalizados resistirem à realização de atividades diárias contribui negativamente à sua qualidade de vida, ocasionando-lhes a diminuição da aptidão física e o aumento da inatividade. Pimentel (2001) defende que as atividades realizadas em meio institucional são mais esporádicas e limitadas, uma vez que se regem pelas normas e esquemas de funcionamento do meio inserido, condicionando deste modo a participação e o envolvimento dos idosos em tais atividades do quotidiano. A vida social na instituição é quase inexistente, dada a heterogeneidade de idosos, sendo quase impossível motivá-los e mobilizá-los para um objetivo comum.

Apesar de as instituições serem representadas como um *locus* importante e necessário para as pessoas idosas que não têm apoio familiar, são, por sua vez, consideradas muitas vezes a única “alternativa” viável para preservar mecanismos de sobrevivência, diante de dificuldades socioeconômicas, afetivas e familiares. Deste modo, Pimentel (2001) realça que os idosos consideram a institucionalização como último recurso, diante do risco de perda da sua autonomia e privacidade. Concordando

com Sequeira *et al.* (2006), os idosos são frequentemente discriminados, na medida em que o seu contato com a família é cada vez menor e, nessa perspectiva, o recurso ao lar é frequentemente uma consequência e não uma opção.

Segundo o estudo realizado por Oliveira (2005), os idosos têm como lugar preferido a casa e ambientes facilitadores de interação social (bares, restaurantes, festas, feiras, trabalho). A casa assume assim um importante espaço físico para os idosos independentemente do estado emocional. A justificativa dada pelos mesmos para considerar a casa como um lugar favorito, passa pelo fato de lhes proporcionar sentimentos positivos, que vão desde a tranquilidade, a paz, a segurança, à capacidade de conforto, privacidade e diversão. Na perspectiva da Comissão para a Igualdade e para os Direitos das Mulheres (2005), é no ambiente não institucional que se habita e, segundo o estilo de vida adotado, é onde as preferências do idoso recaem e onde pode planejar sua velhice no sentido pleno da expressão.

Para tal, os idosos devem adotar hábitos de vida saudáveis, procurar rever seu estilo de vida, reorganizar e adotar condutas saudáveis que proporcionem a eles viver com o máximo de bem-estar.

Como referem Sanches e Fernandez (2000), o estilo de vida é um conjunto de padrões de conduta que qualificam a maneira de viver de um indivíduo no grupo; já Carvalho (2006) defende que a maior responsabilidade encontra-se na própria individualidade e no estilo de vida subjacente.

A disponibilidade do tempo permite a realização e a participação em atividades de lazer, que antes eram quase impossíveis. Como tal, é necessário encorajar o idoso a continuar as suas atividades habituais e outras, de modo a manter a sua independência na satisfação desta necessidade. Tendo em consideração as capacidades físicas, psicológicas, sociológicas, culturais e espirituais dos idosos, as atividades de lazer são muito importantes para que o idoso mantenha ou desenvolva a sua criatividade, a fim de garantir a sua autorrealização. Assim, o idoso sentir-se-á útil e com valor perante a sua família, o grupo e a sociedade.

Tendo em linha de pensamento o contexto no qual a idosa se encontra, assim serão designadas as idosas: como não institucionalizadas (INI) e idosas institucionalizadas (II).

Metodologia

Considerando o “design” descritivo e fenomenológico assumido, optou-se enveredar por um estudo metodológico qualitativo, com recurso à análise de conteúdo, cuja técnica permitiu a análise da informação coletada através das entrevistas narrativas, realizadas junto de idosas dos dois contextos. Para tal, foi desenhado um estudo descritivo.

No sentido de esclarecer o “design” do estudo realizado, apresentamos a representação esquemática (Figura 1):

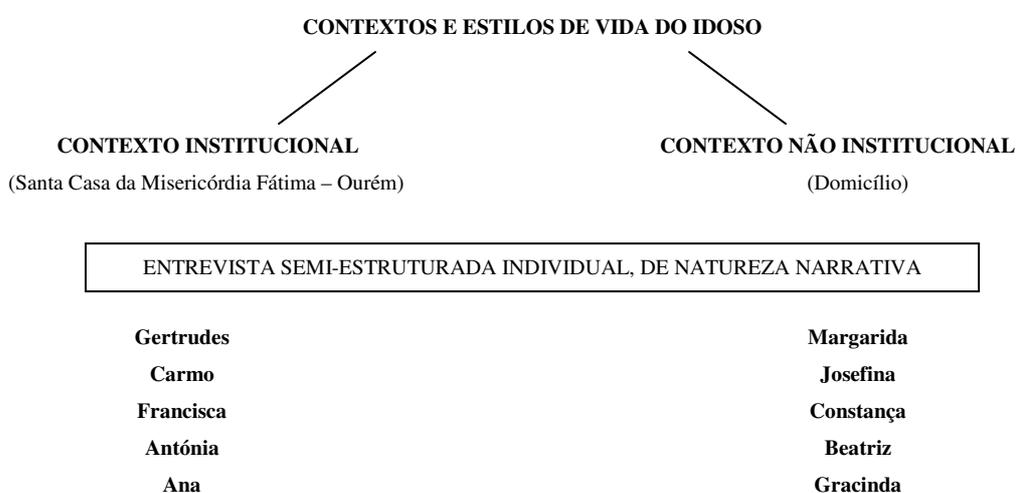


Figura 1 - Desenho de estudo

O presente grupo de estudo é constituído por 10 idosas, sendo 5 delas institucionalizadas e 5 não institucionalizadas. A coleta de dados foi efetuada individualmente na instituição e no domicílio de cada idosa. A pesquisa foi realizada, mediante os princípios éticos de qualquer investigação; para tal, foi apresentado a cada uma das idosas um termo de consentimento livre e esclarecido, após aprovação formal pelo Senhor Provedor da Santa Casa da Misericórdia Fátima-Ourém.

A seleção das idosas resultou dos seguintes critérios: pertencer ao sexo feminino; encontrar-se consciente e orientada no tempo e no espaço; capaz de estabelecer uma comunicação eficaz; ser autônoma na mobilidade; apresentar-se em regime institucional ou não institucional; assinar o termo de consentimento informado e autorizar a gravação em áudio da entrevista. A partir dos critérios definidos, o método de amostragem foi o não probabilístico, por conveniência, uma vez que resultou da nossa seleção.

A entrevista foi o instrumento utilizado para a coleta de dados, visto que Quivy e Campenhoudt (2008) defendem que este instrumento permite ao investigador retirar informações e elementos de reflexão muito ricos e matizados. Deste modo, foi aplicada a entrevista individual semi-estruturada, constituída por questões abertas. As entrevistas decorreram entre os dias 19 e 29 de fevereiro de 2008, gravadas em sistema de áudio, tendo elas variado entre 10 e 45 minutos. Posteriormente, as entrevistas foram transcritas, tendo sido atribuído um código a cada uma das idosas, designadamente nomes próprios fictícios, de modo a garantir o anonimato e confidencialidade das mesmas. Assim, foram nomeadas: Margarida, Josefina, Constança, Beatriz, Gracinda, Gertrudes, Carmo, Francisca, Antónia e Ana.

De acordo com os objetivos do estudo e percepções globais oriundas da leitura «massiva», criamos um sistema de categorias (previamente testado e validado), tendo como base a análise de conteúdo. Nesta sequência, foram identificadas e descritas cinco categorias:

1. Seleção do contexto de vida

Esta unidade temática é associada à totalidade das referências alusivas aos fatores determinantes na escolha do contexto de realidade das idosas (institucional ou não institucional), bem como as condicionantes que levaram a essa mesma escolha.

Existem fatores que induzem à institucionalização dos idosos, nomeadamente a alteração na estrutura familiar, a mobilidade geográfica, a degradação e desadaptação das condições habitacionais. A debilidade física e a insuficiência da resposta por parte de “serviços de proximidade” (centros de dia, centros de convívio, serviços de apoio domiciliário) são também condicionantes à mesma.

2. Estilo de vida

Esta unidade temática engloba a totalidade das referências relativas à rotina diária e ao lazer atual das idosas em estudo.

De acordo com a Comissão para a Igualdade e para os Direitos das Mulheres (2005), as condições sociais (contexto profissional, familiar e lazer) favoráveis à

realização pessoal do ser humano, propicia uma mais valia para a sua saúde mental e física.

Já para Ferrari (2002), o estilo de vida é o modo pessoal como cada indivíduo organiza a sua vida quotidiana.

3. Ambições no lazer

A unidade temática aglomera a totalidade das referências que se referem ao desejo de execução de certas atividades de lazer pelas idosas.

É frequente a pessoa idosa não se encontrar motivada para o lazer, uma vez que os seus interesses estão centrados nas atividades quotidianas, como comer e dormir. Rapidamente se habitua à rotina de vida, em que o isolamento social e a apatia contribuem para a falta de interesse à prática de atividades de lazer diversificadas.

4. Satisfação

Esta unidade temática associa-se à totalidade das referências pertencentes à (in)satisfação das idosas para com a sua vida.

A participação social comporta duas vertentes: a manutenção das relações sociais e a prática de atividades produtivas. Estas duas componentes interferem na qualidade de vida, bem-estar e satisfação de viver.

5. Inatividade

Esta unidade temática é associada à totalidade das referências relativas aos fatores que impedem a participação das idosas nas atividades de lazer.

Como refere Pimentel (2001), o fator que mais contribui para a inatividade é a perda de autonomia mental e física, que provoca um sentimento de inutilidade. Quando os idosos perdem a força física e a destreza manual para desenvolverem as suas atividades, dificilmente conseguem adaptar-se a novas funções.

Resultados – análise e discussão

Apresentado o sistema de categorização, segue-se a apresentação dos resultados e interpretação dos mesmos, mediante a revisão bibliográfica efetuada ao longo do estudo, comparando deste modo os resultados obtidos com estudos de outros autores.

▪ *Seleção do contexto de vida*

Das idosas da população em estudo, sete referem o contexto não institucional como o contexto de eleição, o que está de acordo com Oliveira (2000), quando refere que os idosos têm como lugar preferido o domicílio. Também Pimentel (2001) afirma que a maioria dos idosos não institucionalizados pretendem preservar a sua independência, permanecendo o maior tempo possível no seu espaço físico, e que a institucionalização surge como último recurso, face ao risco de perda da sua autonomia e privacidade. Nesta linha, o recurso ao lar é em muitas situações, uma consequência e não uma opção, tal como refere a II – Antónia (quadro I).

De acordo com o grupo das II, os fatores determinantes na escolha do contexto institucional são o conforto, a companhia e a iniciativa própria. Concordando com os resultados obtidos, Sequeira *et al.* (2006) defendem em seu estudo que o motivo da institucionalização pode ir desde a iniciativa própria ao abandono familiar.

Quadro I: Seleção do contexto de vida

	NOME	UNIDADES DE REGISTRO
II	<i>Gertrudes</i>	“O que eu tenho, é aquela coisa de estar em minha casa (que era onde eu gostava de estar), mas não pode ser, (...) agora tenho de me conformar”
	<i>Carmo</i>	“Nunca pensei em ir para o lar, (...) mas se eu vim, foi porque quis!”
	<i>Francisca</i>	“(...) estou muito satisfeita, porque isto realmente, eu não me considero num lar”
	<i>Antónia</i>	“não tinha ninguém (que estivesse comigo), (...) é muito custoso agora encontrar uma pessoa para nossa casa.” “também não pagava menos, que eu pago aqui!”
	<i>Ana</i>	“as minhas noras, não podiam lá ir tratar da gente (...) elas não tinham vagar.”
	<i>Margarida</i>	“a gente pois quando tem idade a gente já não pode, (...), a gente pensa é depois num lar”

INI	<i>Josefina</i>	“há momentos em que estou com os clientes, vou conversando um “bocadinho”, vou também distrair a minha irmã, vou ao meu filho”
	<i>Constança</i>	“mas eu enquanto que puder estar na minha casa, cá vou estando”
	<i>Beatriz</i>	“por aqui ando a jardinar, ou a varrer, ando aqui na lida”.
	<i>Gracinda</i>	“gostaria de passar os dias em minha casa, não ir para um lar, divertir-me bastante”

O conformismo, a falta de suporte (familiar e social) e as limitações financeiras aparecem como fortes condicionantes dessa mesma escolha. Os idosos têm consciência da falta de disponibilidade por parte dos familiares e da falta de recursos econômicos, como é evidente nas unidades de registro da Ana e Antónia.

A manutenção das suas capacidades físicas e mentais suficientes para o desenvolvimento das atividades diárias é um importante motivo para estas idosas permanecerem em suas casas. Para a autora, as pessoas idosas em regime não institucional apresentam mais disponibilidade para desfrutarem de uma maior diversidade de interações. Os presentes resultados parecem evidenciar isso mesmo, dado que os fatores determinantes na escolha do contexto não institucional são a ocupação do tempo, o convívio (familiar e social) e a aptidão física e mental.

Deste modo, o contexto não institucional é o ambiente preferido das idosas entrevistadas em estudo; no entanto é importante salientar a existência de várias condicionantes para a escolha do contexto de realidade, nomeadamente: a saúde, o apoio familiar e social bem como as barreiras económico-financeiras.

De acordo com o *American Journal of Public Health*, um estudo identificou cinco variáveis significativas no processo de institucionalização: a idade avançada, a necessidade de cuidados ambulatoriais, a confusão mental, o viver sozinho e a necessidade de assistência nas atividades de vida diárias.

- *Estilo de vida*

Em relação a esta categoria, podemos constatar que as atividades desenvolvidas ao longo do dia na instituição coincidem com as atividades de lazer.

Atividades manuais (como a costura) e intelectuais (a música, a pintura e a escrita) e a referência à colaboração nas tarefas de apoio institucional são as atividades

desenvolvidas por estas idosas (nomeadamente a Antónia e Francisca) que se encontram em regime institucional (quadro II).

Quadro II: Estilo de vida das idosas institucionalizadas (II)

	NOMES	UNIDADES DE REGISTRO
III	<i>Gertrudes</i>	<p>“A gente está sempre aqui sentada.”</p> <p>“elas [auxiliares da instituição] têm sempre aqui pontos para fazer”</p> <p>“Rezo muitas orações”</p>
	<i>Carmo</i>	<p>“fui pôr a mesa!”</p> <p>“dou uns pontos de vez em quando”</p>
	<i>Francisca</i>	<p>“gosto muito de ler (...) agora faço colares!”</p> <p>“fomos ao teatro ver a “A Crise”</p> <p>“todos os dias faço ginástica na minha cama”</p> <p>“meto-me aqui [quarto] com os meus cd´s”</p>
	<i>Antónia</i>	<p>“já pus as mesas muita vez (...), dobrar os guardanapos”</p> <p>“Agora de tarde, (...) ou escrever um bocadito, ou coser outras coisitas, ou (...) é quase sempre a escrever ou fazer, ou a pintar”</p>
	<i>Ana</i>	<p>“De manhã, o que é que faz? (...) Nada! (risos). E à tarde? Também nada!”</p>

Um estudo realizado por Sobral (2007), defende que o tempo disponível é preenchido por ações rotineiras, nomeadamente a satisfação das necessidades fisiológicas (alimentação, repouso e sono) e por atividades passivas, como ver televisão, ouvir rádio e jogar dominó. Ainda Pimentel (2001) partilha da mesma ideia ao afirmar que as atividades institucionais são mais esporádicas e limitadas, dado regerem-se por normas e esquemas de trabalho, condicionando desta forma a participação e o envolvimento dos idosos nas atividades do quotidiano. Como refere a idosa institucionalizada, Gertrudes:

“Dão estas ‘coisitas’ é para a gente se distrair, para a gente estar entretidas (...) E é assim que a gente passa o tempo (...) Mas custa a passar! A gente está sempre aqui sentada.”

É de salientar que, de todas as idosas em regime institucional, apenas uma (a Gertrudes) referiu o culto religioso; este fato não evidencia a linha de pensamento de

Mishara e Riedel (1984 como citado em Berger e Poirier, 1995), que defende que o êxtase religioso corresponde a um nível de expressividade muito elevado nos idosos. Já o estudo realizado com um grupo de afro-americanos revelou que intervenções baseadas na fé promovem a atividade física, reduzindo assim as diferenças relativas à saúde.

Ferrari (2002) defende que o “fazer” e a “ação” constituem necessidades básicas do ser humano. Segundo a Comissão para a Igualdade e Direitos das Mulheres (2005), o estilo de vida reflete as suas necessidades e preferências em relação a si, aos outros e à comunidade. Desta forma, verificamos que as idosas - Ana e Gertrudes - não se identificam com as atividades realizadas na instituição, evidenciando desta forma o ócio que as acomete:

*“Comemos (risos), e sentamo-nos (...) eu não ando quase nada.”
“A gente está sempre aqui sentada.”*

Nesta perspectiva, certos aspectos podem eventualmente relacionarem-se com a ociosidade que corresponde à ausência de atividades significativas. Assim, para Gallo *et al.* (2001), os idosos que não realizam qualquer atividade de lazer apresentam maior risco de consequências sobre a sua saúde e produtividade.

Em relação ao grupo das idosas não institucionalizadas, verificamos que as suas atividades de rotina estão intrinsecamente interligadas à atividade profissional exercida no passado, bem como às atividades de lazer.

Segundo Pimentel (2001), os idosos não institucionalizados têm maior oportunidade para manterem as suas ocupações; continuam a gerir os seus recursos económicos, a desenvolver tarefas domésticas, a cuidar das roupas e a confeccionar as suas refeições. Este fato é visível nas unidades de registro:

*“continuo aqui no estabelecimento, atendendo os clientes, (...), vou almoçar à minha irmã, à noite vou (...) ver televisão.” (Josefina)
“tratar de algumas limpezas, cozer o comer, apanhar alguma coisa para o gado.” (Constança)*

A manutenção das suas atividades (agrícola, doméstica e económica) é marcante para o estilo de vida das idosas. Desta forma, Carvalho *et al.* (2006) defendem que a independência na realização das atividades de vida diária é um elemento importante na vida ativa do idoso.

Para além das atividades acima referidas, neste contexto de realidade também está patente a participação das idosas na vida social como parte integrante na qualidade de vida, tendo por base o convívio e os passeios (quadro III).

Strawbridge *et al.* (1996) identificaram o passeio como um exercício físico, promotor do envelhecimento bem-sucedido, sendo o mais vulgar tipo de exercício para os idosos e certamente um dos mais fáceis de realizar.

Nesta lógica, constataram que os contatos sociais afetam a aptidão física; a sua relação com o envelhecimento pode ser associada ao menor risco de adoção de comportamentos de risco, menor necessidade de assistência médica, podendo indiciar um maior envolvimento na própria vida e na comunidade.

Oliveira (2000) defende que a procura de interação social pode ainda ser uma tentativa de suprimir a ausência do companheiro. Este aspecto é evidenciado pelo caso da Josefina que, sendo viúva, desempenha a sua atividade profissional (comércio), onde é privilegiado o convívio com os clientes, como se pode verificar na unidade de registro:

“durante o dia estou no estabelecimento (...) vou conversando um bocadinho (...) e vou dando assim estas ‘voltinhas’.”

Quadro III: Estilo de vida das idosas não institucionalizadas (INI)

	NOMES	UNIDADES DE REGISTRO
INI	<i>Margarida</i>	“tomo o pequeno-almoço, depois faço a minha lida, trato do gado, ando aqui no campo” “às vezes vou dar uns “passeiozitos”
	<i>Josefina</i>	“continuo aqui no estabelecimento, atendendo os clientes, (...), vou almoçar à minha irmã, à noite vou (...) ver televisão” “vou dar umas voltas com a minha irmã, (...) rego o quintal, vou apanhar fruta”
	<i>Constança</i>	“nas horas vagas rezo o meu terço, as terças e sextas tenho ido sempre à missa.” “às vezes dou uma “saídazita” “tratar de algumas limpezas, cozer o comer, apanhar alguma coisa para o gado”
	<i>Beatriz</i>	“arranjo o comer, como alguma coisa, vou deitar o comer ao meu “ganau” (...), ou varro uma casa, ou deito comer às galinhas, por aqui ando a jardinar”

		“(...) outras vezes tenho “léo” e (...) vou a casa das comadres”
	<i>Gracinda</i>	<p>“À tarde (...) volto a ler (...). Vou buscar o correio, (...) também vou conversar um bocadinho, (...) depois continuo o jardim ou a casa (...) à noite depois de jantar, gosto muito de ver o noticiário”</p> <p>“ocupo o meu tempo (...) naquele instrumento (órgão) onde toco”</p>

Já para Constança, a morte dos seus entes queridos (marido e filho) trouxe-lhe algum desânimo e desalento:

“aos meus que já lá estão no outro mundo [marido e filho], mas que (...)”

Nesta categoria, podemos verificar que as idosas não institucionalizadas dispõem de um estilo de vida mais ativo, quando comparado ao das idosas institucionalizadas. Enquanto estas, sujeitam-se à realização de atividades passivas e limitadas propostas pela instituição, acabando por sua rotina diária coincidir com o lazer; as idosas que vivem em contexto não institucional, para além de manterem as suas atividades de rotina diária, apresentam maior variedade de atividades de lazer como, por exemplo, o desenvolvimento de tarefas domésticas e o convívio social. Associado a este fato, pode-se aferir que as idosas não institucionalizadas mostram-se com maior iniciativa e dinamismo, se comparadas com as idosas institucionalizadas, que parecem apáticas e conformadas com a sua situação vivencial.

▪ *Ambições no lazer*

Relativamente às atividades ambicionadas pelas idosas no lazer, verificamos que o grupo das idosas não institucionalizadas referenciou ações ativas, como a atividade agrícola, os passeios/viagens, as festas, o convívio familiar, a dança e a natação. Deste modo, surgem como exemplo as seguintes unidades de registro:

“gostava de ir assim sei lá (...) a uma festa assim bonita.”
(Margarida)

“gostaria de viajar mais, sem dúvida.” (Gracinda)

Em comparação com o grupo das idosas institucionalizadas, constatamos que contrariamente ao grupo anterior, este grupo fez maior referência a ações passivas, tais como os trabalhos manuais, a atividade doméstica e intelectual.

Estes resultados podem eventualmente relacionarem-se com o fato de existir uma reserva de capacidades físicas e cognitivas, passível de ser utilizada segundo as motivações e o ambiente envolvente. Depreende-se que o meio físico é determinante na escolha de um estilo de vida mais ativo. Pimentel (2001) refere que o fato de os idosos institucionalizados considerarem ter poucos interesses em comum, isso faz com que adotem uma atitude de conformismo e convivência artificial, ainda que, para além de expressarem vontade de ocupar o seu tempo em atividades úteis e produtivas, estes mantêm-se inativos grande parte do tempo. Para Fontaine (2000), a personalidade é um fator preditor para uma velhice ótima, na medida em que é necessária uma crença positiva para a elevada manutenção intelectual durante o envelhecimento. Nesta linha de pensamento, verifica-se que entre as idosas entrevistadas existe uma diferença no modo como encaram a sua situação atual, influenciando diretamente suas ambições e sua existência.

Com vista a identificar as atividades ambicionadas no lazer pelas idosas na atualidade, pudemos apurar que as atividades identificadas estão intrinsecamente relacionadas com as realizadas no passado. A preferência das idosas em realizar atividades de lazer tende a atividades que desempenharam ao longo da sua vida, tendo em linha de conta o estado de saúde e o poder financeiro.

No presente estudo, verificamos que o grupo das idosas não institucionalizadas ambiciona atividades de carácter mais ativo em comparação com o grupo das idosas institucionalizadas. Constatou-se ainda que estas diferenças podem estar relacionadas com o ambiente físico onde se inserem ou com traços de personalidade.

- *Satisfação*

Conforme os resultados demonstrados no quadro IV, podemos referir que as idosas em regime não institucional parecem satisfeitas com sua vida atual, enquanto que as que se encontram em regime institucional evidenciam satisfação mas também algum conformismo:

“Não é que me sinta feliz, feliz, mas podia ser pior!”
(Gertrudes, II)

Como refere Berger e Poirier (1995), a autorrealização é uma necessidade fundamental para o ser humano, e traduz-se, por exemplo, pela capacidade de adquirir e partilhar conhecimentos, de modo a aumentar o seu valor pessoal e criatividade. Assim sendo, o idoso dispõe de maior tempo livre e, por isso, é necessário encorajá-lo a continuar as suas atividades habituais e outras, de modo a manter a sua independência na satisfação desta necessidade. Este aspecto parece-nos ser conseguido no ambiente não institucional, já que no meio institucional a vida social é quase inexistente, dada a heterogeneidade de idosos, sendo quase impossível motivá-los e mobilizá-los para um objetivo comum.

Segundo Fontaine (2000), existem três categorias de condições para a velhice ser bem sucedida: a saúde, a manutenção elevada do nível de atividade e a participação social. Deste modo, de acordo com o presente estudo, podemos verificar que as idosas não institucionalizadas (tendo por base o ambiente em que estão inseridas) apresentam condições que propiciam o convívio e a interação social e familiar.

Quadro IV: Satisfação

		UNIDADES DE REGISTRO
II	NOMES	“Tenho os meus filhos que adoro, tratam-me bem”
	<i>Constança</i>	“o que eu mudava se tivesse cá a minha família perto e aos meus que já lá estão no outro mundo [marido e filho], mas quê (...) Não é que me sinta feliz, feliz, mas podia ser pior!”
	<i>Beatriz</i>	“Eu vim, e estou contente, estou bem com qualquer coisa” [marido e depois com quem] todos são meus amigos (...) eles vêm-me ver”
	<i>Gracinda</i>	“faço o que gosto”
	<i>Francisca</i>	“Passo-os melhor do que pensava! Eu sou uma pessoa muito positiva”
	<i>Antónia</i>	“Gosto [de estar na instituição] porque aqui estou com companhia”
	<i>Ana</i>	“Sou [feliz] porque gosto de aqui estar”
	<i>Margarida</i>	“Sou [feliz] (...) Levo tudo a rir, (...) a brincar, (...) sinto-me bem assim”
	<i>Josefina</i>	“gostei sempre é do estabelecimento, é das coisas que eu mais gosto” “única coisa que sou infeliz é não ter o meu marido”

Já no ambiente institucional, a realização de atividades passivas (ouvir rádio, ver televisão) são pouco significativas para a ocupação do idoso. Apesar desta passividade, permanece nos idosos um sentimento de gratidão pela instituição.

Para Pimentel (2001), são poucas as pessoas que aceitam a institucionalização de forma “tranquila”. No grupo institucional, a Francisca pareceu-nos ser a única idosa que aceitou a ida para a instituição de uma forma voluntária:

“(...) estou muito satisfeita, porque isto realmente, eu não me considero num lar (...)”

▪ *Inatividade*

No que diz respeito à inatividade, foi identificado um conjunto de fatores determinantes na não participação em atividades de lazer. Em relação ao grupo das idosas institucionalizadas, verificamos que as limitações físicas inerentes ao processo de envelhecimento são identificadas como as principais causas da sua inatividade, nomeadamente a diminuição da acuidade visual, a idade e as alterações da destreza manual.

Crombie *et al.* (2004) demonstraram, através de um estudo, que existia uma complexa interação de fatores dissuasores à prática de atividade física durante o lazer. A falta de condição física foi referida por um grande número de idosos, fazendo alusão a sintomas físicos, nomeadamente dores articulares e dificuldade respiratória.

Um estudo identificou fatores associados ao envelhecimento bem-sucedido: a acuidade auditiva, a caminhada e os contatos sociais. De acordo com a investigação, a diminuição da acuidade auditiva foi reconhecida como um problema sério na velhice, e como tal, a sua prevalência elevada faz com que os idosos sintam maior dificuldade em viver numa sociedade complexa. Deste modo, prevalece a acomodação e a falta de criatividade face às suas limitações:

“não posso fazer nada e é assim! Assim se tem de passar o tempo.”
(Ana, II)

Nesta linha de pensamento, o idoso sente uma forte pressão para adotar comportamentos passivos, mesmo quando mantém as suas capacidades físicas e mentais.

Sequeira *et al.* (2006), após a realização de um estudo com idosos em regime institucional, concluíram que alguns idosos encontravam-se confinados à inércia, limitando-se a ver o tempo passar, sentindo o prazer do não fazer e da inutilidade.

É de salientar que a perda de entes queridos no grupo das idosas não institucionalizadas surge como fator gerador de desmotivação à participação em atividades de lazer, na medida em que prevalecem os sentimentos de tristeza e desalento. Já no grupo das idosas institucionalizadas não houve qualquer referência a esse fato relacionado à inatividade.

Em um estudo efetuado com um grupo de afro-americanos verificou-se que o papel da família é muito valorizado, influenciando profundamente a participação dos idosos na atividade física.

No que diz respeito ao grupo das idosas não institucionalizadas, constatamos que estas não valorizam em demasia o seu estado de saúde/doença, quando comparadas com o grupo das idosas institucionalizadas. Este fato poderá estar relacionado com a existência de atividades diversas – convívio social e familiar, atividade doméstica e agrícola, entre outras, realizadas pelas idosas não institucionalizadas com o intuito de ocupar o seu tempo, não se cingindo as suas limitações físicas. Outro dos aspectos evidenciados neste grupo foi a localização geográfica associada à escassez de atividades de lazer no meio envolvente:

“às vezes gostava de certas coisas, mas também a gente aqui não tem muito por onde se estenda.” (Margarida, INI)

Neste âmbito, Oliveira (2000) refere que fatores como o distanciamento e a ausência de espaços de lazer atingem frequentemente os idosos, limitando-os assim ao seu meio familiar.

Conclusões

O presente estudo contribuiu para melhor compreender como o contexto de realidade da idosa pode influenciar o seu estilo de vida. Os dados recolhidos revelaram-nos que diferentes contextos de realidade proporcionam diferentes estilos de vida nas idosas, tornando-se assim necessário conhecer a origem desta diferenciação. O conhecimento deste aspecto pode ser importante para a melhoria da qualidade de vida

da idosa, na medida em que poderá gerar mudanças de comportamento dos intervenientes nos diferentes contextos de vida.

Deste modo, apuramos que, das dez idosas, sete referiram o contexto não institucional como o contexto preferido. Apesar de existirem fatores influentes e condicionantes na escolha do contexto institucional, nomeadamente a indisponibilidade familiar, falta de rede de suporte social, a companhia e também o conforto, as idosas manifestaram satisfação, algum conformismo e ainda, gratidão pelo contexto acima referido.

No que diz respeito ao estilo de vida das idosas, as não institucionalizadas mostraram-se mais ativas, quando comparadas com as idosas institucionalizadas, na medida em que ao longo do dia vão realizando um conjunto de atividades mais dinâmicas e interativas, que promovem o desenvolvimento afetivo, social e familiar. Em contrapartida, as idosas que vivenciam em meio institucional tendem a realizar atividades passivas, que deste modo indiciam o sedentarismo e a apatia face ao seu contexto. Nesta lógica aferimos que, relativamente às atividades desejadas pelas idosas de ambos os grupos, estas se encontram intrinsecamente relacionadas com atividades desempenhadas no passado.

Perante estes fatores identificados e de acordo com Gonçalves *et al.* (ano???), em Portugal não existe um plano estruturado para a promoção do envelhecimento produtivo. São várias as barreiras desde os estereótipos sociais, até a passividade institucional. Daí que na continuidade desta investigação se considere de real interesse a elaboração de programas de atividades de lazer, individuais e de grupo, de modo a respeitar os gostos e interesses de cada idoso.

É da responsabilidade das entidades governamentais preocuparem-se com políticas de lazer, bem como procurarem a otimização dos serviços já existentes, com a elaboração e desenvolvimento de programas de atividades de lazer para os idosos com significado social de cidadania e de qualidade de vida.

Cabe também à sociedade criar condições adequadas aos idosos, de modo a potenciar a igualdade de oportunidades numa visão de cooperação interpares e intergeracional, permitindo a autonomia e a participação ativa desses idosos.

Referências

- Antônio, S. & Rauchbach, R. (2005). Uma visão fenomenológica do significado da prática da actividade física para um grupo de idosos da comunidade. *Revista digital* (Ano 10, n.º 81). Recuperado em 20 novembro, 2008, de <http://www.efdeportes.com/efd81/idosos.htm>.
- Araújo, L. *et al.* (2006). O idoso nas instituições gerontológicas: um estudo na perspectiva das representações sociais. *Psicologia & Sociedade*, 18 (supl.n.º 2): 89-98.
- Bardin, L. (2007). *Análise de conteúdo* (3a ed.). Lisboa: Edições 70.
- Berger, L. & Poirier, D. (1995). *Pessoas Idosas: Uma abordagem global*. Lisboa: Lusodidacta.
- Bopp, M. *et al.* (2007). Understanding physical activity participation in members of an African American church: a qualitative study. *Health Education Research*, 22(6): 816-26).
- Branch, L. *et al.* (1982). A Prospective study of long-term care institutionalization among the aged. *American Journal of Public Health*, 72(12).
- Carvalho *et al.* (2007). Análise comparativa da avaliação funcional do paciente geriátrico institucionalizado por meio dos protocolos de Katz e Tinetti. *Revista Digital* (Ano 12, n.º 114). Recuperado em 7 janeiro, 2008, de <http://www.efdeportes.com/ef.../avaliacao-funcional-do-paciente-geriatrico-institucionalizado.ht>.
- Carvalho, M. (2006). A actividade física na terceira idade e relações intergeracionais. *In: XI Congresso Ciências do Desporto e Educação Física dos países de língua portuguesa. Revista brasileira Educação Física* 20(suppl.), n.º 5. Recuperado em 10 janeiro, 2008, de http://www.usp.br/eef/xipalops2006/20_Anais_p71.pdf.
- Comissão para a igualdade e para os direitos das mulheres (2005). *Envelhecimento no feminino: um desafio para o novo milênio*, 22. Lisboa.
- Crombie I. *et al.* (2004). Why older people do not participate in leisure time physical activity: a survey of activity levels, beliefs and deterrents. *Age and Ageing. British Geriatrics Society*, 33(3): 287-92).
- Dargent-Molina, P. *et al.* (1996). Sensory impairments and physical disability in aged women living at home. *International Journal of Epidemiology*, 25(3): 621-29).
- Ferrari, M. (2000). Ocupando o tempo livre. *In: Duarte Y, e Diogo, M. (eds.) Gerontologia: Atendimento domiciliar, um enfoque gerontológico*. Rio de Janeiro: Atheneu.
- Ferrari, M. (2002). Lazer e ocupação do tempo livre na terceira idade. *In: Matheus Papaléo Netto. Gerontologia: A velhice e o envelhecimento em visão globalizada*. São Paulo: Atheneu.
- Fontaine, R. (2000). *A psicologia do envelhecimento*. Lisboa: Climepsi: 147-57.
- Gallo *et al.* (2001). *Assistência ao idoso: aspectos clínicos do envelhecimento* (5ª ed.). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Henry *et al.* (2001). A comparison of physical activity levels in two contrasting elderly populations in Thailand. *American Journal Human Biology*. 13:310. Recuperado em 20 novembro, 2007, de <http://www3.interscience.wiley.com/journal/78504934/abstract>.
- LINS, R. e Corbucci, P. (2007). A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. *Estação Científica Online*. Juiz de Fora, n.º 04, abr./maio.

Recuperado em 25 maio, 2008, de <http://www.jf.estacio.br/revista/edicao4/ARTIGOS/ECO4MOTIVACAOIDOSOS.pdf>.

Mazo *et al.* (2004). *Atividade física e o idoso – concepção gerontológica* (2a ed.). Porto Alegre: Sulina.

Oliveira, C. (2005). Lugares favoritos de idosos no distrito Distrito Federal. Série: *Textos de Psicologia ambiental*. Brasília. Universidade de Brasília. Laboratório de psicologia ambiental. Recuperado em 5 maio, 2008, de <http://www.unb.br/ip/lpa/pdf/17Carol2005.pdf>.

Oliveira, Y. (2000). O lazer no idoso. In: Rodrigues, R. & Diogo, M. (eds.) *Como cuidar dos idosos* (2a ed.). São Paulo: Papirus.

Pimentel, L. (2001). *O lugar do idoso: contextos e trajetórias*. Coimbra: Quarteto.

Quivy, R. & Campenhoudt, L. (2008). *Manual de investigação em Ciências Sociais* (5ª ed.). Lisboa: Gradiva.

Sanches, P. & Fernandez, M. (2000). Modalidades de prática de actividade física em el estilo de vida de los escolares. *Revista Digital* (Ano 5, n.º 24). Recuperado em 15 março, 2008, de <http://www.efedeportes.com/efd24B/estilo.htm>.

Sequeira, C. *et al.* (2006). Histórias de vida: A modalidade de intervenção terapêutica em idosos. *Nursing. Revista de formação contínua em enfermagem*, 16(214).

Sobral, K. (2007). Memória de vida de idosos institucionalizados: considerações sobre percurso de intervenção por meio de escuta biográfica. *Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*. Universidade de São Paulo. Recuperado em 20 novembro, 2007, de <http://www.abrapee.psc.br/artigo16.htm>.

Strain, L. *et al.* (2002). Continuing and ceasing leisure activities in later life: A longitudinal study. *The gerontological Society of America*, 42(2): 17-223.

Strawbridge, W. *et al.* (1996). Successful Aging: Predictors and Associated Activities. *International Journal of Epidemiology*, 144(2): 135-41.

World Health Organization Programmes and Projects. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: Obesity and overweight. Recuperado em 7 dezembro, 2007, de http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsfes_obesity.pdf.

Recebido em 20/05/2010

Aceito em 28/06/2010

Ana Rita Gomes - Enfermeira no Hospital Rainha Santa Isabel (Torres Novas) – Centro Hospitalar Médio Tejo – EPE. Mestre em Gerontologia.

E-mail: ana.rita.gomes25@hotmail.com.

Rui Neves - Professor Auxiliar do Departamento de Educação, Universidade de Aveiro, Portugal.

E-mail: rneves@ua.pt.