

*USANDO O TEMPO A FAVOR DO BEM-ESTAR:
UMA CONFIGURAÇÃO DO ESTILO DE VIDA
DOS IDOSOS*

Ana Raquel Mendes dos Santos¹
Hemília Gabrielly de Oliveira Cartaxo²
Emília Amélia Pinto Costa da Silva³
Petrúcio Venceslau de Moura⁴
Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas⁵

resumo

Este estudo teve como objetivo analisar o uso do tempo diário de 103 idosos participantes do Programa de Atenção ao Idoso da cidade de Recife-PE. Para a coleta de dados, foi utilizado um

1 Graduação em Educação Física. Mestranda do Programa Associado de Pós-graduação em Educação Física (UPE/UFPB). Universidade de Pernambuco. E-mail: raquel_mdss@hotmail.com

2 Graduação em Enfermagem. Mestre em Enfermagem pelo Programa Associado de Pós-graduação em Enfermagem (UPE/UEPB). Universidade de Pernambuco. E-mail: hemiliagoc@hotmail.com

3 Graduação em Educação Física. Mestre em Educação Física pelo Programa Associado de Pós-graduação em Educação Física (UPE/UFPB). Doutoranda do Programa de Pós-graduação em Educação Física pela Universidade Federal do Paraná (UFPR). E-mail: milapcosta@hotmail.com

4 Graduação em Educação Física. Mestre em Educação Física pelo Programa Associado de Pós-graduação em Educação Física (UPE/UFPB). Professor do Instituto Federal Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco (FPE), Campus Barreiros. E-mail: petruciomoura@yahoo.com.br

5 Professora Pós-Doutora da Escola Superior de Educação Física da Universidade de Pernambuco (ESEF/UPE). E-mail: clarasilvestre@uol.com.br

Formulário de Caracterização da Amostra, Roteiro de Entrevista sobre Estilo de Vida e Envelhecimento Bem-Sucedido e uma pergunta referente à assiduidade às consultas médicas nos últimos 12 meses. As respostas foram categorizadas por meio da Análise de Conteúdo. Os resultados permitiram inferir que os atores sociais se preocupam com a sua saúde, consultando seus médicos periodicamente. Além disso, o grupo estudado procura atender as suas necessidades de descanso e de religiosidade, praticam exercícios de leitura/estudos, aprendem a manusear novos equipamentos eletrônicos e mantêm contato social. Ao mesmo tempo, procuram realizar atividades domésticas e exercícios com a finalidade de lazer e saúde. Por outro lado, uma parcela dos sujeitos não frequenta grupos organizados com o intuito de desenvolver atividades em geral, não se encontram satisfeitos com as suas necessidades de lazer, não procuram participar de ações de interesse coletivo, como também, pouco se interessam em praticar jogos de raciocínio ou palavras cruzadas. Apesar dos resultados serem predominantemente positivos, torna-se relevante o estabelecimento de políticas públicas que incentivem a prática de exercícios físicos conduzidos por profissionais de Educação Física.

palavras-chave

Envelhecimento. Estilo de vida. Tempo.

1 Introdução

O processo do envelhecer caracteriza-se pelo conjunto de modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas, psicológicas e pela perda progressiva da capacidade de adaptação ao meio ambiente (NETTO, 2002). Dessa maneira, tarefas cotidianas, que são consideradas simples, tornam-se difíceis de serem realizadas (ARAÚJO; CEOLIM, 2007). Em paralelo a essas modificações, as doenças crônico-degenerativas ganham maior expressão nesta fase da vida, exigindo cuidados constantes e maior busca dos serviços de saúde, quando comparado a outras faixas etárias (LIMA-COSTA; VERAS, 2003).

Sob outra dimensão, o avanço da idade cronológica não impede os idosos de conduzir suas vidas de forma autônoma e decidir sobre seus interesses, sendo considerados indivíduos saudáveis, ainda que apresentem uma ou mais doenças (VERAS, 2009). Essa perspectiva envolve uma visão positiva

da saúde, que deixa de ser uma condição estática, definida biologicamente, para ser um estado dinâmico, produzido socialmente (BUSS, 2000).

Considerando o aumento da expectativa de vida desses sujeitos, é importante avaliar sua capacidade funcional, assim como o estado geral de saúde por meio das Atividades da Vida Diária, ligadas ao autocuidado do indivíduo, como comer, banhar-se e vestir-se; e das Atividades Instrumentais da Vida Diária, relacionadas à habilidade para administrar o ambiente em que vive, como realizar trabalhos domésticos e compras, bem como utilizar meios de transportes (DEL DUCA; SILVA; HALLAL, 2009).

Dessa forma, ao avaliar a disposição dos idosos para as atividades do dia a dia, sabe-se que a maioria dos que se aposentam se encontra em pleno vigor físico, mental e intelectual e, dessa maneira, necessitam ocupar seu tempo livre de outras formas, evitando o isolamento social. Neste sentido, explorar o cotidiano dos idosos, em termos de planejamento de sua vida diária, além de estudar a capacidade funcional deles, permite contemplar os aspectos multifatoriais, buscando entender a significação e importância das atividades, além de deparar-se com as capacidades intelectuais, habilidades manipulativas, sentimentos, paixões e as ideias de interação dos indivíduos (DOIMO; DERNTL, 2006).

O estudo realizado por Doimo, Derntl e Lago (2008) apontou o uso do tempo diário de setenta e cinco idosos por meio de suas atividades cotidianas e verificaram que parte significativa do tempo destinou-se às atividades obrigatórias, tais como ocupações domésticas e cuidados pessoais e, nos horários livres, ao entretenimento televisivo. Desse modo, ao considerar o ambiente no qual o idoso organiza sua vivência diária, pode-se apresentar estilos de vida singulares no processo de envelhecimento. Para tanto, este estudo tem como objetivo identificar e analisar o uso do tempo diário dos idosos de um grupo de atendimento multidisciplinar.

2 Método

Este estudo é um recorte da pesquisa intitulada “Programa de Educação Para Envelhecimento Ativo: Avaliação da Efetividade, Construção e Testagem de Insumos”, Edital Universal/CNPq - 2008/2009.

O delineamento da pesquisa foi de formato descritivo quali-quantitativo que, segundo Thomas e Nelson (2002), a pesquisa qualitativa não exclui a análise quantitativa e essa combinação conduz à informação significativa, por extrair dos dados o máximo de significados possíveis.

A população foi composta por 480 pacientes do Hospital Geral de Areias (HGA), integrados ao Programa de Atendimento ao Idoso (PAI), na cidade de Recife-PE. Para delimitação da amostra, alguns critérios de inclusão foram adotados, tais como: possuir mais de 60 anos; não participar das sessões de exercícios físicos propostos pelo Programa; e não possuir complicações cardíacas, ortopédicas, ou outras patologias que impedissem a realização do teste de aptidão física (informações clínicas advindas junto à diretoria da Instituição). Assim, foram excluídos da amostra 377 sujeitos por não atenderem aos critérios pré-estabelecidos, participando do estudo, portanto, 103 idosos.

Para a coleta de dados, foram utilizados os seguintes instrumentos: *Formulário de Caracterização da Amostra*, que traçou o perfil da população, contendo dados sobre gênero, idade, estado civil, fonte de renda, grau de instrução escolar e participação em grupos organizados (cultural, lazer, esporte e exercício); *Roteiro de Entrevista sobre Estilo de Vida e Envelhecimento Bem-Sucedido*, composto pelos domínios Descanso, Sócio-Afetivo, Cognitivo e Atividade Física; e ainda, com o intuito de conhecer a importância dada à própria saúde, um item referente à *assiduidade às consultas médicas nos últimos 12 meses* foi perguntado aos idosos. Esses instrumentos foram aplicados por uso da técnica de entrevista estruturada, realizada por um grupo de avaliadores devidamente treinados. As questões foram lidas pelos entrevistadores, que anotaram as respostas advindas dos sujeitos. Esse procedimento foi adotado para controlar os vieses de registro, considerando a possibilidade da não compreensão dos idosos em relação às questões formuladas.

A análise dos dados se deu a partir de seu gerenciamento no programa SPSS versão 10.0, que permitiu, por meio da estatística descritiva, identificar as frequências absolutas e relativas das características socioculturais e dos comportamentos específicos do estilo de vida do grupo em questão. Dessa maneira, os dados quantitativos subsidiaram a construção de uma rede de informações passíveis de interpretação qualitativa, com base na análise de conteúdo de Bardin (2009), que confrontou o cotidiano dessa população com os estudos atuais relacionados à temática.

Destaca-se que foram respeitadas as diretrizes regulamentadas pela Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde/MS, sendo o projeto aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos da Universidade de Pernambuco, com o número CEP/UPE – 171/07. É importante ressaltar que todos os voluntários assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

3 Resultados e Discussão

A análise do material discursivo foi efetuada buscando elementos de natureza quali-quantitativa. Convém destacar que os resultados foram apresentados por três categorias analíticas. Na primeira, foi discutida o *Perfil Sócio-demográfico*, caracterizando os sujeitos por meio das variáveis: gênero, estado civil, fonte de renda e grau de instrução escolar; na segunda, a *Promoção da Saúde* relacionada à frequência da participação de grupos organizados e consultas médicas; e na terceira, foram analisadas subcategorias analíticas relativas ao *Estilo de Vida*, tais como: descanso, aspectos sócio-afetivo, cognitivo e realização de atividade física.

Tabela 1 - Caracterização sócio-demográfica dos idosos participantes do Programa de Atendimento ao Idoso – PAI

SUBCATEGORIAS	FREQUÊNCIAS	
	F (a)	%
GÊNERO		
Masculino	22	21,4
Feminino	81	78,6
IDADE	F (a)	%
60-64 anos	10	9,7
65-69 anos	25	24,4
70-74 anos	37	35,9
75-79 anos	20	19,3
>80 anos	11	10,6
ESTADO CIVIL	F (a)	%
Casado (a)	41	39,8
Viúvo (a)	37	35,9
Solteiro (a)	19	18,4
Divorciado (a)	5	4,9
Separado (a)	1	1,0
FONTE DE RENDA	F (a)	%
Aposentadoria e/ou Pensão	87	86,1
Trabalho+Aposentadoria e/ou Pensão	8	7,9
Rendimento patrimonial, mesada, auxílio, doações	5	5,0
Apenas trabalho (Assalariado ou Autônomo)	1	1,0
GRAU DE INSTRUÇÃO ESCOLAR	F (a)	%
Analfabeto	5	4,9
Primário/1º Grau menor incompleto	18	17,5

Primário/1º Grau menor completo (até 4º série)	25	24,3
Ginásio/1º Grau maior incompleto	10	9,7
Ginásio/1º Grau maior completo (até 8º série)	7	6,8
Colegial/Médio/2º grau incompleto	7	6,8
Colegial/Médio/2º grau completo (até o 3º ano)	18	17,5
Universitário/Superior incompleto	1	1,0
Universitário/Superior completo	12	11,7

Como apresentada na Tabela 1, foi analisado o *Perfil Sócio-demográfico* dos sujeitos. Em relação à variável gênero, a maior incidência recaiu em indivíduos do gênero feminino, correspondendo a 78,6% do total de idosos. Este resultado se aproxima de estudos envolvendo essa temática (ARAÚJO; CEOLIM, 2007; NAKATANI *et al.*, 2009; MACHADO, 2010), no qual, também apresentaram amostras predominantemente compostas por mulheres.

No tocante ao estado civil, 39,8% eram casados e 35,9% viúvos. Estudo de Costa, Nakatani e Bachion (2006) revela resultados similares com predomínio de idosos casados (49,5%) e viúvos (34,7%). De acordo com esses dados, sabe-se que, no Brasil, mais de 3/4 dos homens vivem em companhia do cônjuge, enquanto 2/3 das mulheres são viúvas, solteiras ou separadas (PASCHOAL; SALLES; FRANCO, 2007). Nessa perspectiva, os idosos casados, ou que mantêm relação conjugal estável, apresentam menor chance de se depararem com limitação funcional (MACIEL; GUERRA, 2007).

Em relação à fonte de renda, 86,1% dos atores sociais do presente estudo recebem aposentadoria e/ou pensão. Resultado semelhante foi encontrado no estudo de Machado (2010), em que 91,6% dos idosos possuem rendimentos provenientes de aposentadoria ou pensões. Nesse aspecto, sabe-se que o percentual de aposentados vem aumentando, significativamente, no Brasil (SOARES, LUNA; LIMA, 2010) e a esse respeito, Mendes *et al.* (2005) destacam a aposentadoria como um momento em que há distanciamento da vida produtiva, no qual o indivíduo vivencia uma nova condição que lhe traz desvantagens como desvalorização e desqualificação. Do mesmo modo, o baixo rendimento proveniente da aposentadoria e/ou pensão é considerado uma característica que pode se tornar um complicador frente à incapacidade funcional (TAVARES *et al.*, 2007), pois quanto menor a renda no domicílio, maior é a prevalência de incapacidade (FIEDLER; PERES, 2008).

Quanto ao grau de instrução escolar, os resultados desta investigação expõem que 95,1% são alfabetizados, porém com níveis de escolaridade diferentes. Estes resultados se assemelham com os achados de Maciel e Guerra

(2008), nos quais 82,4% dos sujeitos também eram alfabetizados. De fato, a baixa escolaridade, além de outros fatores como renda econômica inferior e morar sozinho refletem na qualidade de vida quando relacionada à fragilidade e à limitação social (DOIMO; DERNTL; LAGO, 2008).

Tabela 2 – Promoção da Saúde relacionada à frequência da participação de grupos organizados e assiduidade em consultas médicas dos idosos participantes do Programa de Atendimento ao Idoso – PAI

GRUPOS ORGANIZADOS	FREQUÊNCIAS	
Cultura e de Lazer	F (a)	%
Sim	40	38,8
Não	63	61,2
Esporte e Exercício	F (a)	%
Sim	28	27,7
Não	73	72,3
CONSULTAS MÉDICAS	FREQUÊNCIAS	
Assiduidade	F (a)	%
Três vezes ou mais	81	78,6
Duas vezes	12	11,7
Uma vez	9	8,7
Nenhuma	1	1,1

A Tabela 2, relacionada à *Promoção da Saúde*, envolve variáveis relacionadas à qualidade de vida, no que diz respeito aos aspectos mental, físico e social, além da prevenção de doenças. Neste sentido, as subcategorias analíticas pautaram-se na frequência da participação dos idosos em grupos organizados e assiduidade em consultas médicas no intervalo de 12 meses.

De acordo com os resultados, as variáveis da subcategoria da participação em grupos organizados remeteram aos grupos de cultura e de lazer e, aos grupos de esporte e exercício. Nesse sentido, o presente estudo apontou que 61,2% não participam de atividades culturais e de lazer e, ao mesmo tempo, 72,3% relataram não fazer parte de atividades de esporte e exercício. Os resultados da presente investigação divergem do estudo de Rizzolli e Surdi (2010), no qual todos os idosos relataram que as atividades realizadas, em grupos de convivência, contribuíram para o desenvolvimento das suas funções da vida diária, para obtenção de reconhecimento e valorização dos familiares e da sociedade em geral. Além disso, a participação em grupos organizados estimula a prevenção e o controle dos principais problemas

de saúde do envelhecimento (AREOSA; BEVILACQUA; WERNER, 2003; BORGES *et al.*, 2008). Dessa forma, ressalta-se a importância da participação dos sujeitos, objeto do estudo, em grupos de convivência, uma vez que o envolvimento irá contribuir de forma significativa na qualidade de vida dessa população.

Ainda em relação à categoria *Promoção da Saúde*, a tabela 2 apresenta outra subcategoria relativa à assiduidade dos idosos às *Consultas Médicas* nos últimos 12 meses. Dessa maneira, 78,6% dos indivíduos, visitaram seus médicos três vezes, ou mais. Resultado semelhante foi revelado em um estudo (COSTA *et al.*, 2008) realizado com 1.962 indivíduos de ambos os sexos, com idades entre 20 e 69 anos, no qual os idosos com idade mais avançada apresentaram elevado número de consultas médicas, evidenciando melhores indicadores relacionados aos cuidados com a saúde. Certamente, esse panorama está ligado a uma etapa da vida de maior vulnerabilidade biológica, fazendo com que esses idosos passem a utilizar, com frequência, os serviços de saúde (TRAVASSOS; VIACAVA, 2007).

Tabela 3 – Estilo de Vida dos idosos participantes do Programa de Atendimento ao Idoso – PAI

SUBCATEGORIAS	Sempre		Muitas vezes		Às vezes		Raramente		Nunca	
	F(a)	%	F(a)	%	F(a)	%	F(a)	%	F(a)	%
DESCANSO	F(a)	%	F(a)	%	F(a)	%	F(a)	%	F(a)	%
Satisfação da necessidade de sono	61	59,2	8	7,8	13	12,6	14	13,6	7	6,8
Satisfação da necessidade de lazer	37	35,9	5	4,9	29	28,2	18	17,5	14	13,6
SÓCIO-AFETIVO	F(a)	%	F(a)	%	F(a)	%	F(a)	%	F(a)	%
Exercício da "paz interior"; fé	77	74,8	13	12,6	8	7,8	3	2,9	2	1,9
Contato com amigos e parentes	67	65,7	9	8,8	17	16,7	6	5,9	4	2,9
Participação em ações de interesse coletivo	34	33,0	3	2,9	22	21,4	16	15,5	28	27,2
COGNITIVO	F(a)	%	F(a)	%	F(a)	%	F(a)	%	F(a)	%
Leitura e/ou estudos	49	47,6	11	10,7	11	10,7	14	13,6	18	17,5
Prática de jogos de raciocínio ou palavras cruzadas	30	29,4	2	2,0	12	11,8	6	5,9	52	51,0

Iniciativa na aprendizagem e utilização de equipamento eletrônico	48	46,6	5	4,9	22	21,4	11	10,7	17	16,5
ATIVIDADE FÍSICA	Muito Ativo		Ativo		Moderadamente Ativo		Pouco Ativo		Inativo	
	F(a)	%	F(a)	%	F(a)	%	F(a)	F(a)	F(a)	%
Atividades domésticas	28	27,2	35	34,0	26	25,2	5	9	5	4,9
Exercícios Físicos (Lazer e saúde)	15	14,6	23	22,3	25	24,3	16	24	16	15,5

Objetivando compreender outros cenários, a Tabela 3 apresenta a categoria *Estilo de Vida*, considerado um importante indicador de saúde para os idosos. Neste aspecto, quatro subcategorias analíticas relacionadas ao descanso, aos aspectos sócio-afetivos, aos aspectos cognitivos e à prática de atividade física, apresentaram as atividades praticadas no tempo livre.

Em relação à primeira subcategoria, descanso, duas variáveis relacionadas à satisfação quanto às necessidades de sono e de lazer foram avaliadas. Assim, tratando-se da primeira variável, ligada às necessidades de sono, o presente estudo constatou que 67% dos sujeitos *sempre* ou *muitas vezes* tiveram suas necessidades de dormir atendidas. Resultados distintos foram conferidos na investigação de Araújo e Ceolin (2010), quando afirmaram que a maioria dos idosos avaliados apresentava má qualidade do sono. A esse respeito, se sabe que ao longo do processo de envelhecimento, o padrão de sono se destaca como a mais frequente queixa dos idosos (OLIVEIRA *et al.*, 2010) e os fatores que contribuem para o referido problema podem estar relacionados à dor ou desconforto, fatores ambientais e emocionais, queixas referentes ao tempo despendido na cama sem dormir, dificuldades para reiniciar o sono e despertar mais cedo do que o desejado pela manhã (GEIB *et al.*, 2003). Contudo, estudo (GUIMARÃES; LIMA; SOUZA, 2007) ressalta que a prática regular de exercícios físicos promove resultados positivos em relação ao sono e aos seus possíveis distúrbios.

Além disso, o presente estudo revelou que apenas 40,8% dos indivíduos estiveram *sempre* ou *muitas vezes* satisfeitos às necessidades de lazer. Assim, a maioria desses sujeitos, que se encontra em plena aposentadoria, ainda não teve oportunidade ou não encontrou atividades prazerosas para realizar no tempo livre. Confrontando esse resultado, o estudo de Jannuzzi e Cintra (2006) verificou que 99% dos sujeitos participam de atividades de lazer, destacando-se a conversa e a visita de familiares/amigos. A esse respeito, se sabe que as

necessidades de lazer funcionam como tentativa dos indivíduos de se desligarem de suas obrigações cotidianas, liberando as tensões provenientes do estresse do dia a dia e manifestando sentimentos, sem ameaçar a integridade física e moral dos mesmos (ELIAS; DUNNING, 1992; DUMAZEDIER, 1994).

A segunda subcategoria pautada no *Estilo de Vida* refere-se aos fatores sócio-afetivos, remetendo a três variáveis, sendo elas: exercício da “paz interior”, contato com pessoas de sua estima e participações de ações de interesse coletivo. Deste modo, quando os idosos foram questionados sobre a primeira variável ligada ao exercício da “paz interior”, seja meditando, orando, rezando ou de qualquer outra maneira, 87,4% responderam que *sempre* ou *muitas vezes* exercitam. Esse panorama também foi comprovado nos achados de Marques (2003) que estudaram indivíduos de 16 a 78 anos, residentes em Porto Alegre. Assim, a presença da religiosidade/espiritualidade pode influenciar a vida das pessoas por meio de emoções positivas e, com o avançar da idade, torna-se um importante suporte emocional, desempenhando a função de bem-estar subjetivo destes sujeitos, contagiando o trabalho e as relações, além de proporcionar uma visão global da vida individual (MARQUES, 2003; CARDOSO; FERREIRA, 2009).

Outra variável analisada se refere ao contato com pessoas de sua estima, seja pessoalmente, por telefone ou por outro meio, no qual 74,5% afirmaram *sempre* ou *muitas vezes*. Isso demonstra a importância do convívio social para estes sujeitos, como afirmam Luz e Amatuzzi (2008), confirmando que os momentos de felicidade estão relacionados ao contato familiar e social, proporcionando assim, sentimentos de valor pessoal, autoestima e bem-estar. Sabendo-se que o envelhecimento pode ocasionar o aparecimento de quadros depressivos e isolamento social, os idosos deste estudo procuraram novos conceitos da vida, mantendo as relações sociais e afetivas com amigos e familiares.

Quanto à participação dos idosos em ações de interesse coletivo, apenas 35,9% dos sujeitos analisados *sempre* ou *muitas vezes* procuram participar de reuniões comunitárias, campanhas educativas e pesquisas de opinião. Esse resultado difere do estudo realizado por Deponti e Acosta (2010), em que 70% dos idosos exercem algum tipo de atividade social. Os autores supracitados acrescentam que a participação dos idosos na comunidade, contribui para melhorar sua autoestima e manter o convívio com as pessoas, reduzindo, assim, problemas como isolamento social e solidão.

Outra subcategoria relacionada ao *Estilo de Vida* aborda o cognitivo. Dessa maneira, três variáveis foram representadas pelo exercício da leitura e/ou estudos, prática de jogos de raciocínio ou palavras cruzadas e a iniciativa para utilizar novas tecnologias. Em relação ao exercício de leitura e/ou estudo,

mais da metade (58,3%) responderam que *sempre* ou *muitas vezes* lêem e/ou estudam, enquanto que, 41,8% indicaram que *às vezes*, *raramente* ou *nunca* realizam esta atividade. Esse último resultado pode está relacionado ao baixo nível de escolaridade, uma vez que 22,4% destes sujeitos não conseguiram terminar o Primário. Comparando essa realidade, Martins (2010), constatou que 53,2% dos investigados em seu estudo, pouco ou nada lêem em decorrência do nível de escolaridade dos mesmos. No entanto, considerando esse aspecto, pode-se inferir que o hábito de ler e/ou estudar é benéfico à saúde mental do idoso, além de contribuir para a estruturação biopsicossocial equilibrada capaz de ultrapassar os impactos que impedem suas conquistas. Essa prática pode ser revelada por meio da leitura de poesias, histórias, livros técnicos ou notícias de jornal, bula de um medicamento ou uma receita culinária, representando, assim, maior conhecimento acerca do assunto de interesse (WITTER, 2009; CAMPAGNA; SCHWARTZ, 2010).

No que diz respeito a variável prática de jogos de raciocínio ou palavras cruzadas, 68,7% dos sujeitos indicaram que *às vezes*, *raramente* ou *nunca* se interessam em praticar as atividades referidas. Estudo de Campagna e Schwartz (2010) encontrou resultados similares em idosos do Município de Rio Claro-SP, no qual apenas 35% procuram exercitar os jogos de xadrez e dama com o objetivo de manter o lado intelectual ativo. A respeito dessas atividades, Eitelwein e Piekarski (2010) revelam que elas são capazes de estimular a função cognitiva dos idosos, além de ativar e exercitar a mente, amenizando os efeitos negativos do envelhecimento e levando as pessoas a viverem em melhores condições.

Finalmente, a terceira variável incluiu a aprendizagem e familiarização com o uso de novos equipamentos eletrônicos, evidenciando que metade (51,5%) dos atores sociais procurou tal aprendizagem com o objetivo de promover mudanças positivas na sua saúde mental. Em consonância com esse resultado, estudo de Pasqualotti, Barone e Doll (2007) analisou o significado das tecnologias para 56 idosos com sessenta anos ou mais e identificou que 52% deles acreditava participar de forma ativa no mundo das tecnologias e da comunicação e 30% indicaram o computador como objeto significativo da modernidade. A esse respeito, Sá e Almeida (2009) acrescentam que o computador se tornou um recurso importante para auxiliar os idosos a superar ou minimizar as deficiências físicas, cognitivas e de memória, diminuindo, assim, a sensação de isolamento e de exclusão provocados pelos avanços tecnológicos.

A última subcategoria analisada ligada ao *Estilo de Vida* se refere à atividade física. Assim, foram consideradas duas variáveis, estando elas relacio-

nadas às atividades domésticas e à realização de exercícios para fins de lazer e saúde. A primeira variável revela que 86,4% dos idosos investigados se considera *muito ativo*, *ativo* ou *moderadamente ativo* para as atividades domésticas. Os achados de Cardoso, Mazo e Japiassú (2008) divulgaram resultados semelhantes, quando afirmaram que as atividades domésticas envolveram a maior parte do tempo dos sujeitos investigados. Estudos comprovam que as atividades do lar contribuem de maneira significativa para aumentar o nível de atividade física dos indivíduos que as realizam (FLORINDO *et al.*, 2009; MICHELIN; CORRENTE; BURINI, 2010).

A segunda variável está pautada na realização de exercícios, tanto para fins de lazer, quanto para a saúde. Assim, a presente investigação verificou que 61,2% dos sujeitos se considera *muito ativo*, *ativo* ou *moderadamente ativo*. Resultados distintos foram encontrados no estudo de Zaitune *et al.* (2007), em que parte significativa (70,9%) dos idosos era de sedentários. Analisando esse aspecto, outros autores indicam a relação das práticas saudáveis com práticas corporais, sejam caminhadas ou atividades de lazer, como passeios e bailes (VILARINO; LOPES, 2008). Deste modo, essas atividades são percebidas como forma de distração para os idosos, oferecendo assim, oportunidades de interação social (DEPONTI; ACOSTA, 2010).

De acordo com os resultados descritos, pode-se observar que estudar o uso do tempo diário, em idosos, permite colher informações acerca do estilo de vida dos mesmos e assim, conhecer aspectos relacionados à capacidade funcional para a realização de suas atividades cotidianas.

4 Considerações Finais

O uso do tempo cria oportunidades de desenvolver estilos de vida mais saudáveis, considerando os aspectos psicológicos, fisiológicos e sociais. No entanto, quando se trata da população em processo de envelhecimento, nota-se uma mudança na estruturação do seu dia a dia, pois esta fase traz consigo um conjunto de transformações que aumenta a expectativa de vida, repercutindo no cotidiano desses indivíduos.

Assim, os dados do presente estudo permitem inferir alguns elementos indicativos dessa nova realidade, constatando que os idosos estão mais preocupados com o seu estado geral da saúde, visitando constantemente seus médicos em um curto espaço de tempo. Os referidos sujeitos também procuram atender as suas necessidades de descanso e de religiosidade, praticam exercícios de leitura/estudos, aprendem a manusear novos equipamentos eletrônicos e

mantêm contato social. Ao mesmo tempo, eles procuram realizar atividades domésticas e exercícios com a finalidade de lazer e saúde, conduzindo a instalação de um estilo de vida ativo. Por outro lado, uma parcela dos sujeitos não frequenta grupos organizados com o intuito de desenvolver atividades em geral, não se encontram satisfeitas suas necessidades de lazer, não procuram participar de ações de interesse coletivo, como também, pouco se interessam em praticar jogos de raciocínio ou palavras cruzadas.

Entretanto, apesar dos resultados serem predominantemente positivos, torna-se relevante o estabelecimento de políticas públicas que incentivem mudanças no estilo de vida dos idosos, principalmente no que diz respeito à prática de atividades físicas. Essas devem ser conduzidas pelos educadores físicos, uma vez que esses estão preparados para trabalhar técnicas corporais que conduzem a um envelhecimento saudável.

Os dados obtidos referem-se a uma amostra de participantes de um grupo de idosos do Recife. É necessário que novos estudos sejam desenvolvidos a respeito desta temática, envolvendo idosos de todo o Brasil, para assim realizar importantes comparações no que diz respeito ao uso do tempo diário de indivíduos de diferentes regiões.

USING THE TIME FOR THE WELFARE: AN ANALYSIS OF THE ELDERLY'S LIFESTYLE

abstract

This study aimed to analyze how the 103 elderly from the Elderly Attention Program – Recife/PE use their daily time. The instruments used to collect the data were: a Form to characterize the studied population, a Lifestyle and Successful Aging structured interview and one question related to their frequency on the medical examination in the last 12 months. The answers were categorized through the Content Analysis. The results showed that the elderly concerned about their health and they used to visit the doctor periodically. Moreover, this group informed that takes some time to rest, to pray, to read/study, to learn how to use new electronic stuffs and to keep in touch with people they like. They also make domestic activities and exercises to have fun and for their health. On the other hand, some of them don't participate of organized groups to develop general activities; they are not satisfied with their leisure necessities, they don't participate of activities with collective interests and don't play puzzle games. So, despite the positive results, it's important

to establish public interventions to encourage people to practice physical exercises conducted by Physical Education professionals.

keywords

Aging. Life style. Time.

referências

ARAÚJO, Claudia Lysia de Oliveira; CEOLIM, Maria Filomena. Qualidade do sono de idosos residentes em instituição de longa permanência. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 44, n. 3, p. 619-626, set. 2010.

ARAÚJO, Maria Odete Pereira Hidalgo de; CEOLIM, Maria Filomena. Avaliação do grau de independência de idosos residentes em instituições de longa permanência. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 41, n. 3, p. 378-385, set. 2007.

AREOSA, Sílvia Coutinho; BEVILACQUA, Patricia; WERNER, Juliana. Representações sociais do idoso que participa de grupos para terceira idade no município de Santa Cruz do Sul. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 5, p. 81-100, 2003.

BARDIN, Laurence. *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 2009.

BORGES, Paula Lutiene de Castro et al. Perfil dos idosos frequentadores de grupos de convivência em Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 24, n. 12, p. 2798-2808, dez. 2008.

BUSS, Paulo Marchiori. Promoção da saúde e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 163-177, 2000.

CAMPAGNA, Josssett; SCHWARTZ, Gisele Maria. O conteúdo intelectual do lazer no processo do aprender a envelhecer. *Motriz*, Rio Claro, v. 16, n. 2, p. 414-424, abr./jun. 2010.

CARDOSO, Adilson Santana; MAZO, Giovana Zarpellon; JAPIASSÚ, Adriana Tavares. Relações entre aptidão funcional e níveis de atividade física de idosas ativas. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Florianópolis, v. 13, n. 2, p. 84-93, 2008.

CARDOSO, Myrian Cristina da Silva.; FERREIRA, Maria Cristina. Envolvimento religioso e bem-estar subjetivo em idosos. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Rio de Janeiro, v. 29, n. 2, p. 380-393, 2009.

COSTA, Efraim Carlos; NAKATANI, Adélia Yaeko Kyosen; BACHION, Maria Márcia. Capacidades de idosos na comunidade para desenvolver Atividades de Vida Diária e Atividades Instrumentais de Vida Diária. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 43-48, 2006.

COSTA, Juvenal Soares Dias et al. Prevalência de consultas médicas e fatores associados, Pelotas, 1999-2000. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 42, n. 6, p. 1074-1084, dez. 2008.

DEL DUCA, Giovâni Firpo; SILVA, Marcelo Cozzensa da; HALLAL, Pedro Curi. Incapacidade funcional para atividades básicas e instrumentais da vida diária em idosos. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 43, n. 5, p. 796-805, out. 2009.

DEPONTI, Renata Nadalon; ACOSTA, Marco Aurelio de Figueiredo. Compreensão dos idosos sobre os fatores que influenciam no envelhecimento saudável. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 15, n. 1, p. 33-52, 2010.

DOIMO, Leonice Aparecida; DERNTL, Alice Moreira. Uso do tempo no cotidiano dos idosos: um método indicador do estilo e modo de vida na velhice. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 37-54, 2006.

DOIMO, Leonice Aparecida; DERNTL, Alice Moreira; LAGO, Olival Cardoso do. O uso do tempo no cotidiano de mulheres idosas: um método indicador do estilo de vida de grupos populacionais. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 13, n. 4, p. 1133-1142, jul/ago. 2008.

DUMAZEDIER, Joffre. *A revolução cultural do tempo livre*. São Paulo: Estúdio Nobel, 1994.

EITELWEIN, Alici Maria; PIEKARSKI, Sueli. Jogos intelectivos para idosos na Fundação de Ação Social em Curitiba. *Revista Gestão Pública em Curitiba*, Curitiba, v. 1, n. 2, p. 17-22, maio/ago. 2010.

ELIAS, Norbert; DUNNING, Eric. *A Busca da Excitação*. Lisboa: Difel, 1992.

FIEDLER, Mariarosa Mendes; PERES, Karen Glazer. Capacidade funcional e fatores associados em idosos do Sul do Brasil: um estudo de base populacional. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 24, n. 2, p. 409-415, fev. 2008.

FLORINDO, Alex Antonio et al. Práticas de atividades físicas e fatores associados em adultos, Brasil, 2006. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 43, Supl. 2, p. 65-73, nov. 2009.

GEIB, Lorena Teresinha Consalter et al. Sono e envelhecimento. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, Rio Grande do Sul, v. 25, n. 3, p. 453-465, set/dez. 2003.

GUIMARÃES, Laiz Helena de Castro Toledo; LIMA, Mitchelly Dehone; SOUZA, Juliana Aparecida de. Atividade Física em grupo melhora o sono de idosos sedentárias. *Revisitas Neurociências*, São Paulo, v. 15, n. 3, p. 203-206, 2007.

JANNUZZI, Fernanda Freire; CINTRA, Fernanda Aparecida. Atividades de lazer em idosos durante a hospitalização. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 40, n. 2, p. 179-187, jun. 2006.

LIMA-COSTA, Maria Fernanda; VERAS, Renato. Saúde pública e envelhecimento. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 700-701, maio/jun. 2003.

LUZ, Márcia Maria Carvalho; AMATUZZI, Mauro Martins. Vivências de felicidade de pessoas idosas. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 25, n. 2, p. 303-307, abr/jun. 2008.

MACHADO, Flávia Nunes. *Capacidade e desempenho para a realização das atividades básicas de vida diária*: um estudo com idosos dependentes. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais, 2010. 129 f. (Dissertação), Programa de Pós-Graduação da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010.

MACIEL, Álvaro Campos Cavalcanti; GUERRA, Ricardo Oliveira. Influência dos fatores biopsicossociais sobre a capacidade funcional de idosos residentes no nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 178-189, jun. 2007.

MACIEL, Álvaro Campos Cavalcanti; Limitação funcional e sobrevivência em idosos de comunidade. *Revista da Associação Médica Brasileira*, São Paulo, v. 54, n. 4, p. 347-352, jul/ago. 2008.

MARQUES, Luciana Fernandes. A saúde e o bem-estar espiritual em adultos portos-alegrenses. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, v. 23, n. 2, p. 56-65, junho. 2003.

MARTINS, Rosa Maria Lopes. Os idosos e as atividades de lazer. *Revista Millenium*, n. 38, p. 243-251, jun. 2010.

MENDES, Márcia Barbosa et al. A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração. *Acta Paulista de Enfermagem*. São Paulo, v. 18, n. 4, p. 422-426, 2005.

MICHELIN, Edilaine; CORRENTE, José Eduardo; BURINI, Roberto Carlos. Associação dos níveis de atividade física com indicadores socioeconômicos, de obesidade e de

aptidão física em adultos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Florianópolis, v. 15, n. 1, p. 35-41, 2010.

NAKATANI, Adélia Yaeko Kyosen et al. Capacidade funcional em idosos na comunidade e propostas de intervenções pela equipe de saúde. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, Goiânia, v. 11, n. 1, p. 144-150, 2009.

NETTO, Matheus Papaléo. *Gerontologia*. São Paulo: Atheneu, 2002.

OLIVEIRA, Beatriz Helena Domingos et al. Relações entre padrão do sono, saúde percebida e variáveis socioeconômicas em uma amostra de idosos residentes na comunidade: Estudo PENSA. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 851-860, maio 2010.

PASCHOAL, Sérgio Marcio Pacheco; SALLES, Renata Freitas Nogueira; FRANCO, Renato. Epidemiologia do envelhecimento. In: NETTO, Matheus Papaléo. *Tratado de Gerontologia*. São Paulo: Atheneu, 2007. p. 39-40.

PASQUALOTTI, Adriano; BARONE, Dante Augusto Couto; DOLL, Johannes. As tecnologias de informação e comunicação na vida de idosos com sintomas de depressão: significado, experiências e relacionamentos. *Novas Tecnologias na Educação*. Rio Grande do Sul, v. 5, n. 2, dez. 2007.

RIZZOLLI, Darlan; SURDI, Aguinaldo César. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 225-233, 2010.

SÁ, Maria Auxiliadora Ávila dos Santos; ALMEIDA, Laurinda Ramalho de. Idosos e computadores: facilitadores e limitadores no processo de aprender. In: Congresso Ibero-Americano de Psicogerontologia. 3, 2009, São Paulo. Diversidade, Subjetividade, Cultura e Poder. São Paulo: EDUC, 2009. p. 3.

SOARES, Dulce Helena Penna; LUNA, Lúri Novaes; LIMA, Marilaine Bittencourt de Freitas. A arte de aposentar-se: programa de preparação para aposentadoria com policiais federais. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 293-313, 2010.

TAVARES, Darlene Mara dos Santos et al. Incapacidade funcional entre idosos residentes em um município do interior de Minas Gerais. *Revista Texto & Contexto Enfermagem*, Florianópolis, v. 16, n. 1, p. 32-39, jan/mar. 2007.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K. *Métodos de pesquisa em atividade física*. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TRAVASSOS, Claudia; VIACAVA, Francisco. Acesso e uso de serviços de saúde em idosos residentes em áreas rurais, Brasil, 1998 e 2003. *Cadernos de Saúde Pública*. Rio de Janeiro, v. 23, n. 10, p. 2490-2502, outubro. 2007.

VERAS, Renato. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. *Revista de Saúde Pública*. São Paulo, v. 43, n. 3, p. 548-554, maio/jun. 2009.

VILARINO, Maria Aparecida Muller; LOPES, Marta Julia Marques. Envelhecimento e saúde nas palavras de idosos de Porto Alegre. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 13, n. 1, p. 63-77, 2008.

WITTER, Geraldina Porto et al. Êxito social e gênero na velhice: leitura e atividade física. *Psico USF*, Itatiba, v. 14, n. 3, p. 375-386, set/dez. 2009.

ZAITUNE, Maria Paula do Amaral et al. Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos, Campinas, São Paulo, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, p. 1329-1338, jun. 2007.

Recebido: 04/06/2011
1ª Revisão: 08/07/2011
2ª Revisão: 26/09/2011
3ª Revisão: 05/11/2012
Aceite Final: 06/12/2012

