

***A importância do Lazer na promoção do  
Envelhecimento Bem-Sucedido***

Raquel Margarida Silvestre Romão

Dissertação com vista à obtenção do grau de mestre em  
Gerontologia Social

Trabalho efetuado sob a orientação da Prof.<sup>a</sup> Doutora Aurízia Anica

2013

UNIVERSIDADE DO ALGARVE

***A importância do Lazer na promoção do  
Envelhecimento Bem-Sucedido***

Raquel Margarida Silvestre Romão

Dissertação com vista à obtenção do grau de mestre em  
Gerontologia Social

Trabalho efetuado sob a orientação da Prof.<sup>a</sup> Doutora Aurízia Anica

2013

# ***A importância do Lazer na promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido***

Declaração de autoria do trabalho:

*Eu, Raquel Margarida Silvestre Romão*

Declaro ser a autora deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e constam da listagem de referências incluída.

Copyright

A Universidade do Algarve tem o direito, perpétuo e sem limites geográficos, de arquivar e publicitar este trabalho através de exemplares impressos reproduzidos em papel ou em forma digital, ou por qualquer outro meio conhecido ou que venha a ser inventado, de o divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição com objetivos educacionais, ou de investigação, não comerciais, desde que seja dado crédito ao autor e editor.

## AGRADECIMENTOS

...à professora Doutora Aurízia Anica, orientadora desta dissertação, pela sua disponibilidade, por todo o tempo que me dispensou e por todo o seu apoio fundamental para a realização deste trabalho.

...à instituição onde ser realizou o projeto, a Associação dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Concelho de Faro, que prontamente se disponibilizou a ajudar. Aos idosos que participaram, pois sem eles este estudo não teria sido possível. Um agradecimento especial à Dr.<sup>a</sup> Luísa Gomes David pela constante partilha de conhecimentos e informações.

...aos meus pais, Lúdia e Armindo, por me darem a oportunidade de realizar mais esta etapa na minha vida académica e por tudo o que me deram ao longo dos anos. A minha admiração e gratidão nunca será suficiente.

...à minha irmã, Rute, pela cumplicidade em todos os momentos da minha vida e por estar sempre presente.

..à minha avó Marina, uma das pessoas que mais admiro pela sua força de vontade.

...à Dora Ramires pela disponibilidade em esclarecer todas as minhas dúvidas, pela troca de opiniões, críticas construtivas e por me escutar em todos os momentos de ansiedade.

...ao Márcio por todo o apoio, companhia, compreensão e paciência que teve comigo nos momentos mais difíceis.

...às minhas amigas, Carla, Joana, Liliana e Marisa por todo o apoio e compreensão. Muito obrigada a todos as pessoas que me apoiaram para que a realização deste estudo fosse possível.

## RESUMO

O aumento considerável da população idosa a que se tem assistido com maior incidência nos últimos anos, associado a uma maior expectativa de vida, ressalta a necessidade de mudança ao nível das práticas de atividades de lazer, com vista a proporcionar um envelhecimento bem-sucedido. Neste sentido, têm vindo a ser desenvolvidas respostas específicas ao nível das atividades de educação, formação, lazer e recreação, que visam a promoção da qualidade de vida dos idosos, combatendo a desmotivação e o isolamento. A prática e o desenvolvimento destas atividades têm vindo a revelar-se de extrema importância por amenizarem os efeitos resultantes do processo de envelhecimento. Existe, portanto, a necessidade de manter as pessoas idosas socialmente integradas e ativas através da realização de atividades que proporcionem a ocupação dos tempos livres de modo útil, formativo e agradável.

O projeto de investigação que agora se apresenta foi realizado na Associação dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Concelho de Faro (ARPI) com os utentes do Centro de Convívio. Trata-se de um estudo destinado a compreender o contributo do lazer na promoção do envelhecimento bem-sucedido que foi realizado com recurso a uma metodologia mista (quantitativa e qualitativa). Após a pesquisa documental e bibliográfica, os métodos utilizados para a recolha de dados foram a observação direta - participante e não participante - o inquérito por questionário e a entrevista.

As conclusões apontam para a importância da realização de atividades de lazer, na medida em que estas proporcionam a ativação das dimensões socio-afetivas, motoras e cognitivas da vida dos idosos e por isso proporcionam a sua satisfação com a vida e bem-estar geral. Confirma-se, assim, a relevância da prática das atividades de lazer na promoção do envelhecimento bem-sucedido.

**Palavras-Chave:** Envelhecimento Bem-Sucedido; Idosos; Qualidade de vida; Bem-estar; Lazer.

## ABSTRACT

The increase in the elderly population that we have been assisting with the highest incidence in recent years, associated with a longer life expectancy, requires the need for change at the level of practice of leisure activities, in order to provide a successful aging. Therefore, they've been developing specific answers, at the level of education, training, leisure and recreation activities to promote the quality of life of the seniors, avoiding the isolation and demotivation.

The practice and development of these activities have been proved to be extremely important by softening the effects resulted from the aging process. Therefore, there is the need to keep the elderly socially integrated and active by performing activities that provide leisure time on a useful way, formative and enjoyable.

The research project now being presented was conducted at the “Associação dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Concelho de Faro (ARPI)” with participants from social intercourse center. This is a study to aiming understand the role of leisure in promoting successful aging which was conducted using a mixed methodology (quantitative and qualitative). After the documentary and bibliographical research the methods used for data collection were direct observation –participant and non-participant -, the questionnaire survey and the interview.

The conclusion point to the importance of performing leisure activities, as they provide the activation dimensions of social-emotional, motor and cognitive life of the elderly and so the give life satisfaction and well-being. It is confirmed, the relevance of the practice of leisure activities in the promotion of successful aging.

**Keywords:** Successful Aging; Elderly; Quality of life; Well-being; Leisure.

## ÍNDICE GERAL

Introdução .....	2
I. Enquadramento Conceptual.....	6
1. Envelhecimento.....	6
1.1. Envelhecimento demográfico.....	6
1.2. Conceito .....	7
1.3. As Teorias sobre o envelhecimento.....	10
1.4. Gerontologia e o processo de envelhecimento .....	11
2. Envelhecimento Saudável .....	13
2.1. Envelhecimento Ativo.....	13
2.3. Promoção do envelhecimento bem-sucedido .....	15
2.4. Modelos Teóricos do Envelhecimento bem-sucedido.....	18
3. Qualidade de Vida.....	19
3.1. Conceito .....	19
3.2. Qualidade de vida das pessoas idosas .....	20
4. Bem-estar subjetivo.....	23
4.1. Conceito .....	23
4.1.1 Bem-estar psicológico, social e físico .....	24
5. Lazer.....	29
5.1. Conceito .....	29
5.2. Lazer das pessoas idosas .....	30
6. Suporte social .....	33
6.1. Redes de suporte social .....	34
6.1.1 Centro de Convívio .....	35
II. Metodologia.....	40
2.1. Objetivos de investigação.....	40
2.1.1. Objetivo geral.....	40
2.1.2. Objetivos específicos .....	40
2.2. Método .....	40
2.3. Procedimentos de recolha e análise de dados.....	41
2.3.1. Pesquisa documental e bibliográfica.....	42
2.3.2. Observação direta não participante e participante.....	43
2.3.3. Inquérito por questionário .....	44
2.3.3.1. Critérios de inclusão na amostra .....	46

2.3.4. Entrevista semi-directiva.....	46
III. Contexto de Investigação .....	50
3.1. Caracterização do ambiente externo.....	50
3.1.1. Caracterização sociodemográfica do Concelho de Faro .....	50
3.2. Caracterização do ambiente Interno .....	52
3.2.1. Evolução histórica.....	52
3.2.2. Objetivos, Missão, Visão e Valores .....	54
3.2.3. Respostas sociais .....	55
3.2.4. Recursos humanos.....	58
3.2.5. Apoios e parcerias .....	59
3.2.6. Organização funcional.....	59
3.2.7. Sócios .....	59
IV. Análise dos Resultados.....	63
4.1. Caracterização dos utentes de centro de convívio.....	63
4.1.1. Aspetos sociodemográficos.....	63
4.1.2. Aspetos socioeconómicos .....	64
4.2. Caraterização das atividades de lazer do Centro de Convívio.....	65
4.2.1. Prática de atividades de lazer na instituição.....	65
4.2.2. Frequência e duração semanal das atividades .....	67
4.3. Perceção da relação entre lazer e bem-estar .....	68
4.3.1. Lazer e bem-estar .....	68
4.3.2. Nível de satisfação com o bem-estar.....	68
4.4. Perceção da relação entre as práticas de lazer e as alterações no bem-estar .....	69
4.5. Práticas de lazer em outras instituições .....	72
4.6. Perspetiva dos responsáveis pelas atividades de lazer do centro de convívio .....	72
V. Discussão dos resultados .....	85
VI. Conclusão .....	92
Referências bibliográficas .....	95
Fontes .....	101
Anexos .....	102

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 3. 1 – Mapa ilustrativo do Concelho de Faro.....	50
Figura 3. 2 - Planta da localização da instituição. ....	54
Figura 3. 3 - Valores da ARPI.....	54

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. 1 - Instituição com a resposta social de Centro de Convívio.....	36
Tabela 1.1. - Categorias e subcategorias das entrevistas semi-diretivas .....	48
Tabela 2.1. - Distribuição dos sócios. ....	60
Tabela 3.1 - Distribuição dos inquiridos segundo os aspetos sociodemográficos. ....	63
Tabela 4.2. - Distribuição dos inquiridos segundo os aspetos socioeconómicos. ....	64

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 4. 1 -Distribuição dos inquiridos segundo as atividades de lazer praticadas na instituição. ....	66
Gráfico 4. 2 – Distribuição dos inquiridos segundo o número de atividades de lazer praticadas. ....	66
Gráfico 4. 3 – Distribuição dos inquiridos segundo a frequência das atividades.....	67
Gráfico 4. 4 – Distribuição dos inquiridos segundo a duração semanal das atividades. ....	67
Gráfico 4. 5 - Distribuição dos inquiridos segundo a perceção entre lazer e bem-estar. ....	68
Gráfico 4. 6 – Distribuição dos inquiridos segundo o nível de satisfação com o bem-estar.....	69
Gráfico 4. 7 – Distribuição dos inquiridos segundo as alterações no bem-estar.....	69
Gráfico 4. 8 – Distribuição dos inquiridos segundo a prática de lazer em outras instituições. ....	72

## **LISTA DE SIGLAS**

ARPI – Associação dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Concelho de Faro

BES – Bem-Estar Subjetivo

CC – Centro de Convívio

CD – Centro de Dia

INE – Instituto Nacional de Estatística

ISS – Instituto de Segurança Social

OMS – Organização Mundial de Saúde

SAD – Serviço de Apoio Domiciliário

SOC – Seleção, Otimização e Compensação

---

## **INTRODUÇÃO**

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento demográfico, que se traduz no rápido crescimento do peso dos idosos no conjunto da população, é um fenómeno mundial particularmente visível no contexto português. Este fenómeno ocorre devido ao aumento da esperança de vida que se acentuou nas últimas décadas do século XX como resultado da melhoria das condições de vida, dos avanços da ciência e da redução da taxa de natalidade. O envelhecimento da população tem implicações sociais, económicas e políticas, uma vez que a sociedade precisa de se adaptar a estas mudanças e de responder a novos desafios, entre os quais se encontram as necessidades da população idosa, uma vez que a longevidade é muitas vezes acompanhada pelo declínio funcional, por uma maior dependência, perda de autonomia e pelo isolamento social.

Neste contexto, torna-se essencial compreender o papel das redes de suporte social na integração dos idosos e na preservação da sua autonomia, satisfação e qualidade de vida. Considera-se importante analisar o impacto das atividades de lazer no processo de envelhecimento bem-sucedido, uma vez que estas são meios que podem fomentar o bem-estar da população idosa. Por este motivo foi selecionado como tema da presente dissertação a importância do lazer na promoção do envelhecimento bem-sucedido, cujo trabalho de campo foi realizado na *Associação dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Concelho de Faro* (ARPI).

A escolha da instituição e do tema condutor deste projeto foi, em grande parte, impulsionada pelo desafio da proximidade já existente com a instituição que conduziu à interrogação sobre que implicações ao nível físico, social e psicológico, as atividades de lazer podem ter no envelhecimento bem-sucedido.

Importa salientar que foi realizada uma observação inicial de modo a perceber qual o tema que mais se adequaria à realidade da instituição, a qual foi realizada através de observações diárias, enquanto voluntária. Desta forma foi possível verificar que muitos sócios da instituição iam regularmente à instituição. Quando questionados sobre as razões de tal facto, pôde-se apurar que em grande parte isso se devia às atividades de lazer realizadas no Centro de Convívio.

Ciente das condicionantes, quer ao nível da flexibilidade temporal, quer ao nível da mobilização de recursos que permitissem uma análise aprofundada do tema, foram selecionadas as questões que pareceram mais pertinentes face ao objeto de estudo,

considerando as características da instituição onde iria ser realizado o trabalho de campo.

A presente investigação tem como objetivo geral compreender contributo do lazer na promoção do envelhecimento bem-sucedido. Neste sentido, os objetivos específicos delineados passam por caracterizar o grupo de participantes do Centro de Convívio da ARPI; avaliar do grau de satisfação dos participantes nas atividades de lazer oferecidas pela ARPI e perceber em que medida as atividades de lazer contribuem para o bem-estar dos participantes no Centro de Convívio da ARPI.

No primeiro capítulo enquadra-se teoricamente o tema tratando os seguintes conceitos: o Envelhecimento, o Envelhecimento Bem-Sucedido, a Qualidade de Vida, o Bem-estar, o Lazer e o Suporte Social. Procedeu-se a uma caracterização sociodemográfica de Portugal e a sua relação com a importância da Gerontologia Social, abordam-se conceitos relacionados com o processo de envelhecimento e com as teorias subjacentes, uma vez que é necessário explicar a influência dos fatores culturais e sociais sobre o envelhecimento. Quando se fala em qualidade de vida dos idosos, fala-se em envelhecimento bem-sucedido e nas teorias com este conceito relacionadas, uma vez que o mesmo promove a participação ativa da população idosa na sociedade. Considera-se que é essencial criar mecanismos que promovam a integração plena do idoso na sociedade, para que esta contribua ativamente para o seu desenvolvimento. Fala-se, igualmente, em lazer, uma vez que este é considerado imprescindível para a autovalorização das pessoas idosas, contribuindo para o seu bem-estar. Torna-se, ainda, essencial tratar do Suporte Social, pois é necessário criar métodos de intervenção adequados à nova realidade social criada pelo envelhecimento demográfico.

No segundo capítulo deste trabalho apresentam-se as opções metodológicas. Apresentam-se os objetivos, geral e específicos, e caracteriza-se o a metodologia utilizada. Para a recolha e análise dos dados sociodemográficos dos inquiridos foi utilizada uma metodologia de cariz quantitativo, contudo o estudo era direcionado para as perceções dos intervenientes que foram recolhidas e analisadas segundo uma metodologia de investigação qualitativa. Para a realização da investigação foram utilizadas diversas técnicas de recolha de dados, nomeadamente: a análise documental, a observação direta não participante e participante, o inquérito por questionário e a entrevista. Descrevem-se estas técnicas através da perspectiva de diversos autores, sendo explicada ao mesmo tempo a forma como estas foram utilizadas no decorrer da dissertação.

No terceiro capítulo apresenta-se uma caracterização do contexto de investigação. Relativamente à caracterização do ambiente externo é feita uma breve caracterização da população e das respostas sociais existentes no concelho de Faro, onde o número de idosos aumentou consideravelmente ao longo dos anos, existindo a necessidade de encontrar respostas públicas adequadas aos problemas diversos colocados por este fenómeno. Em relação ao ambiente interno, faz-se a caracterização da instituição onde foi realizado o estudo.

No quarto capítulo, é apresentada a análise dos resultados que começa com a caracterização demográfica e sociodemográfica dos participantes nas atividades de lazer, segundo os esmos inquiridos. Apresenta-se ainda a perceção destes sobre a relação entre lazer e bem-estar e a perceção dos participantes sobre a relação entre as práticas de lazer e as alterações no bem-estar. Neste capítulo apresenta-se a perspectiva da Diretora Técnica e dos professores/monitores sobre as atividades de lazer realizados no Centro de Convívio.

O quinto capítulo é dedicado à discussão dos resultados, interpretando-se e problematizando-se os dados anteriormente descritos.

Por fim, apresenta-se uma conclusão que assume a forma de reflexão pessoal, onde se evidenciam os objetivos do estudo e o balanço dos resultados. São, por fim, identificadas as limitações do presente projeto, bem como algumas sugestões para trabalhos futuros.

## **CAPÍTULO I**

---

*Enquadramento Conceptual*

# I. ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL

---

## 1. ENVELHECIMENTO

### 1.1. Envelhecimento demográfico

Nos últimos anos tem-se vindo a verificar que o envelhecimento demográfico afeta os diversos grupos populacionais a nível mundial. Aspetos como as taxas de mortalidade, de natalidade e de fecundidade associadas a um aumento da longevidade, parecem levar a mudanças notáveis na composição etária da população (Brito, 2001). Neste sentido, a procura de uma melhor caracterização do envelhecimento demográfico levou a que muitos investigadores se comesçassem a interessar por este facto, numa tentativa de encontrar soluções e de prever a evolução futura (Nazateth, 2009).

O envelhecimento da população tenderá a acentuar-se e Portugal e não é exceção. Entre 1960 e 2011 a proporção de jovens (dos 0 aos 15 anos de idade) diminuiu de 29,2% para 14,9% da população residente total. Contudo, no mesmo período a proporção de indivíduos com idade ativa (dos 15 aos 64 anos de idade) aumentou de 62,9% para 66,1%, verificando-se simultaneamente um aumento da percentagem de idosos (65 ou mais anos de idade) de 8% para 19% (Base de Dados Portugal Contemporâneo [PORDATA], 2013). Considera-se, portanto, que “o fenómeno do duplo envelhecimento da população, caracterizado pelo aumento da população idosa e pela redução da população jovem, continua bem vincado” (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2011, p. 11).

Em resultado destas alterações, o índice de envelhecimento aumentou de 27,3 para 129,4, desde 1960 a 2012. Em Portugal registou-se, em 2011, um índice de longevidade de 79,2, sendo que este fenómeno é mais acentuado nas mulheres (80,6) relativamente aos homens (74,0). Prevê-se que em 2050 haja um aumento significativo deste índice, uma vez que as pessoas poderão viver, em média, 81 anos, sendo igualmente mais acentuado nas mulheres (84,1) em relação aos homens (77,9) (PORDATA, 2013).

Portugal possui uma estrutura etária cada vez mais envelhecida, prevendo-se, que em 2050 Portugal irá ser um dos países da União Europeia com mais elevada percentagem de idosos, ou seja, perto de 2,7 milhões de pessoas com 65 ou mais anos (Campos, 2008). Atualmente os 65 anos são considerados como a idade cronológica

para a transição da velhice. Contudo, esta idade cronológica tem vindo a perder algum sentido social, na medida em que a longevidade e a qualidade de vida destes indivíduos se vão alterando (idem, 2008)

Uma vez que existiram dificuldades em determinar o envelhecimento biológico, a classificação cronológica do Gabinete de Recenseamento dos Estados Unidos da América foi bem aceite. De acordo com a classificação cronológica os Idosos Jovens são aqueles com idade igual ou superior aos 65 anos e inferior aos 74 anos; os Idosos são aqueles que têm idade igual ou superior aos 75 anos e inferior aos 84; e os Muito idosos têm idade igual ou superior aos 85 anos (Correia, 2003).

## **1.2. Conceito**

A curiosidade dos investigadores relativamente ao envelhecimento da população tem aumentado ao longo dos anos, assim como as propostas para explicar o processo do mesmo (Pinto, 2001). Na opinião de alguns autores (Berger & Maillox-Poirier, 1995; Bolander, 1998) o envelhecimento é um processo natural e os mecanismos biológicos exatos que o provocam não são conhecidos. O ser humano não envelhece de uma só vez, mas de maneira gradual uma vez que o envelhecimento se vai instalando sem que os indivíduos deem por isso. Ao longo deste processo diversas variáveis, dependendo de pessoa para pessoa.

O idoso não pode ser visto como uma pessoa envelhecida, tem de ser vista como um indivíduo com características únicas, como sendo uma fonte de experiências e conhecimentos. Existe a tendência de classificar o envelhecimento apenas na sua vertente cronológica (Oliveira, 2010), porém, Fontaine (2000) considerou a existência de três idades diferentes, para além da idade cronológica:

- A idade biológica (ou envelhecimento biológico) é “medida pelas capacidades funcionais ou vitais e pelo limite de vida dos sistemas orgânicos, que vão perdendo a sua capacidade adaptativa e de autorregulação.” (Paúl, 1997, p.12). Pode-se dizer, de uma forma geral, que a idade biológica está relacionada ao envelhecimento orgânico, uma vez que os órgãos não parecem envelhecer todos ao mesmo ritmo (Fontaine, 2000).

Na opinião de Sequeira (2007) a senescência inicia-se com mudanças no aspeto exterior, no aparecimento de cabelo brancos, alteração do equilíbrio, decrescimento da

força muscular, diminuição dos movimentos, alterações emocionais e alterações cognitivas e diminuição da velocidade de reação.

Tendo em conta as alterações que acontecem nos vários sistemas biológicos, o idoso está mais propenso ao aparecimento de diversas patologias que também podem condicionar a sua independência e autonomia relativamente aos níveis de qualidade de vida e participação ativa na sociedade. O envelhecimento associado a uma inatividade por parte do idoso leva à diminuição da sua atividade muscular e, naturalmente, à perda de tecido muscular, provocando obstáculos de adaptação a novas situações. É, por isso, essencial a manutenção de uma atividade física regular, uma vez que esta contribui para manter um bom nível de bem-estar ao qual se associa uma menor degeneração neurofisiológica. As modificações ocorridas com o corpo do idoso têm consequências psicológicas, verificando-se mudanças de atitudes e comportamentos, uma vez que o envelhecimento é um processo dinâmico e complexo Sequeira (2007).

- A idade psicológica (ou envelhecimento psicológico) está relacionada com as capacidades de comportamento que o indivíduo pode utilizar tendo em conta as mudanças ambientais, nomeadamente, as intelectuais, mnésicas e motivacionais, permitindo uma melhor autoestima e uma maior autonomia (Fontaine, 2000).

A forma como cada indivíduo se vê e se sente inserido na sociedade tendo em conta as suas características próprias é essencial na sua integração com o meio e naturalmente na aquisição de um maior grau de satisfação e bem-estar. Neste sentido, pode referir-se que o envelhecimento psicológico é um processo complexo, uma vez que ocorrem diversos fatores relacionados com o mesmo. Relativamente à parte cognitiva, também se verificam algumas alterações com o passar dos anos, nomeadamente: alteração no processamento de informação e na memória de trabalho, diminuição nas aptidões perceptivas, dificuldade em restringir a atenção, dificuldades em processar mensagens complexas, fazendo com que o indivíduo se torne mais indeterminado e repetitivo (Sequeira, 2007).

Na opinião do mesmo autor apesar destas alterações estarem relacionadas com o envelhecimento, a sua deterioração, depende em grande parte das características individuais e do contexto em que o idoso esteve ou está inserido.

- A idade social refere-se à maneira como o indivíduo se assume perante a sociedade (Paúl, 1997). Esta idade está associada ao papel, aos estatutos e aos hábitos de cada indivíduo, enquanto membro da sociedade e à sua relação com a mesma (Fontaine, 2000).

O envelhecimento caracteriza-se assim pela alteração de papéis e, frequentemente, pela perda de alguns deles, sendo as mais visíveis a reforma, as relações familiares e as redes sociais. Em relação à reforma, esta marca a perda de papéis sociais ativos e mostra-se como um marco na aproximação do envelhecimento, pois os reformados estão muitas vezes associados à perda de importância social e de poder em sociedades fortemente orientadas para o produtivismo, onde o indivíduo que não produz não é considerado útil. A reforma implica, também, a diminuição dos rendimentos económicos, de oportunidade, de contactos sociais e mais tempo livre. Estas situações vão levar o idoso a se reinventar, reformulando novas rotinas e objetivos. Relativamente às relações familiares, verifica-se que na velhice surgem alterações na estrutura familiar, uma vez que os filhos tendem a abandonar o lar e começam a exigir outro tipo de atenção e apoio, como por exemplo, cuidar dos neto ou ajuda económica e doméstica. Verifica-se, ainda, que o contacto com os filhos que vivem fora do lar é frequente, contudo caracteriza-se por um envolvimento diferente. No que toca às redes sociais, para muitos idosos estas confundem-se com a rede de relações no âmbito da família, sendo as suas relações sociais construídas fundamentalmente em famílias multigeracionais. É natural assumir-se que são as famílias que dão resposta às necessidades do idoso. Contudo, verifica-se, cada vez mais, um aumento da importância de outras estruturas, como por exemplo os serviços de apoio domiciliário, os centros de dia, os centros de convívio, os centros residenciais e os apartamentos assistidos (Figueiredo, 2007).

É consensual que o envelhecimento é um fenómeno multidimensional (Berger & Mailloux-Poirier, 1995). No entanto, nenhuma das definições está cientificamente comprovada embora possam ser referidas algumas características que mais frequentemente estão relacionadas com os idosos, como por exemplo, a crise de identidade, a diminuição da autoestima, as dificuldades de adaptação a novos papéis e os lugares, a falta de motivação para planear o futuro, a tendência à depressão, o surgimento de novos medos, a diminuição das capacidades mentais, os problemas a nível cognitivo, motivacional, afetivo e a nível da personalidade. Contudo, muitas destas características atribuídas aos idosos podem ser preconceituosas ou estereótipos sociais (Netto, 2002).

### 1.3. As Teorias sobre o envelhecimento

O envelhecimento psicossocial suscitou a curiosidade dos investigadores e levantou algumas dúvidas, sendo que vários estudos foram “elaborados com o objetivo de explicar a influência dos fatores culturais e sociais sobre o envelhecimento” culminando em várias teorias (Berger & Mailloux-Porier, 1995, p. 104).

A teoria da atividade surgiu, através de Havighurst e Albrecht, em 1953, e considera que a satisfação para com a vida e a autoestima são proporcionais à atividade desenvolvida pelos indivíduos. “O pressuposto desta teoria considera a satisfação de vida em função da existência de uma imagem positiva de si mesmo, resultante da percepção da possibilidade de se atingir objetivos pessoais predefinidos e manter interações satisfatórias” (Fonseca, 2005, p. 123).

A teoria do desligamento, desenvolvida por Cumming e Henry em 1961, mostra uma abordagem interativa, onde ao longo do processo de envelhecimento, a sociedade e o indivíduo têm a mesma meta e o mesmo objetivo: o desligamento da sociedade. Esta teoria teve e tem repercussões importantes no estabelecimento de políticas sociais de forma a contemplar a velhice (Fernández-Ballesteros, 2009).

Segundo Fonseca (2005),

O aparecimento e a evolução da teoria do desligamento estão indissociavelmente ligados a uma das linhas pioneiras de investigação multidisciplinar sobre as modalidades de desenvolvimento psicológico na idade adulta e velhice, bem como sobre as respetivas implicações ao nível da adaptação e da satisfação de vida (p. 124).

Esta teoria mereceu diversas críticas logo na altura do seu aparecimento e, conseqüente, foi perdendo força. Surgiram novos estudos sobre a inexistência de uma relação direta entre o desligamento e a satisfação com a vida, bem como de que o desligamento não é um processo que aconteça a todos as pessoas.

Posteriormente surgiu a teoria da continuidade que se ocupou da adaptação do idoso a diversas situações. A continuidade serve como um processo de adaptação às mudanças que ocorrem através de grandes mecanismos. O desejo de continuidade motiva as pessoas a prepararem-se para as mudanças relacionadas com a reforma ou com a viuvez. O desejo de continuidade pode ser uma meta para a adaptação

(Fernández-Ballesteros, 2009). O envelhecimento é visto, apenas, como uma continuação dos hábitos, preferências e disposições anteriores.

Apesar das diferenças entre as teorias do desligamento e da atividade, ambas partilham o problema de utilizar uma fórmula geral aplicada a todos os idosos, ignorando as especificidades, ou seja, não consideram a multidireccionalidade do desenvolvimento, as diferenças de personalidade ou as histórias de vida de cada pessoa. É necessário ter em consideração que não existe um padrão de desenvolvimento do envelhecimento comum e normativo, todos os indivíduos devem ser analisados e compreendidos tendo em conta os diversos fatores, tais como, os modos individuais de ser, de estar e de envelhecer (Fonseca, 2005).

Neste sentido, verificou-se que o interesse pela velhice e pelos processos do envelhecimento tem sido uma constante ao longo da história da humanidade, sendo o envelhecimento uma temática de grande importância nas várias áreas de investigação dos processos da vida humana, nomeadamente da Gerontologia.

#### **1.4. Gerontologia e o processo de envelhecimento**

A Gerontologia emergiu na segunda metade do século XX, foi ganhando visibilidade nos anos 80 e, atualmente tem vindo a ganhar importância pois “envelhecer com saúde, autonomia e independência, o maior tempo possível, constitui, assim, hoje, um desafio à responsabilidade individual coletiva (...)” (Direção Geral de Saúde [DGS], 2006, p. 5).

A Gerontologia Social estuda o impacto das condições socioculturais e ambientais no processo de envelhecimento. Interessando-se pela vivência dos indivíduos à medida que envelhecem e tendo em conta os diferentes aspetos, esta área aproxima-se de todos os elementos da cultura e da vida do indivíduo na sociedade (Berger & Mailloux-Poirier, 1995). Também Netto (2002) referiu que esta é uma área científica multidisciplinar que tem como finalidade estudar a população idosa, as características da velhice como fase final do ciclo de vida, o processo de envelhecimento e os seus determinantes biopsicossociais.

Desde a década de 90, que a Gerontologia evidencia um carácter multidisciplinar. Esta área está ligada a inúmeras disciplinas, onde a biologia, a psicologia, as ciências sociais e/ou as humanidades, contribuem para o seu desenvolvimento. Assim, entende-se que o campo de investigação da Gerontologia é

enorme, ou seja, multidisciplinar (Fernández-Ballesteros, 2000). Para a autora esta área tem vindo a desenvolver-se através de:

Estudos científicos dos processos associados ao processo de envelhecimento na sua vertente biológica, psicológica e social; estudos científicos relativos às diferenças de idade desde as perspetivas biológicas, psicológicas e sociais; estudos científicos relativos a condições concretas de idosos; conhecimento sobre a velhice e o envelhecimento desde a perspetiva das humanidades (história, filosofia, literatura, entre outros); aplicação dos estudos e conhecimentos adquiridos anteriormente para melhorar a vida dos idosos (Fernández-Ballesteros, 2009, p. 34).

São inúmeros os estudos efetuados no domínio da Gerontologia, emergindo, então, subdisciplinas que dão destaque a problemáticas particulares, como é o caso da Gerontologia Social (estuda a influência da sociedade nos idosos, o seu comportamento social e o impacto do número de idosos no sistema social), da Psicogerontologia (estuda as mudanças que ocorrem em organismos maduros) e da Geriatria (estuda as doenças associadas ao envelhecimento) (Paúl, 1996).

A Gerontologia preocupou-se em compreender o processo de envelhecer tendo em conta a perspetiva que antevê a pessoa na sua individualidade. Desta forma, verifica-se que para a compreensão global do idoso é necessária a presença de profissionais das diversas áreas que trabalhem em conjunto, se completem e implementem os seus conhecimentos relativamente ao assunto. Percebe-se que a Gerontologia necessita de profissionais especializados e dedicados aos mais idosos através da preparação dos mesmos para que estes saibam trabalhar as questões comuns do envelhecer (Freitas, Maruyame, Ferreira & Motta, 2002).

A necessidade de formação em Gerontologia Social é assim, hoje, largamente partilhada pelos decisores, interventores e promotores, aos vários níveis. A sua oportunidade e interesse revela-se particularmente importante a partir do incremento das respostas sociais, num contexto de elevado índice de envelhecimento, com o aumento do número de pessoas muito idosas, ao qual se associa, embora numa relação não diretamente

proporcional, um maior número de situações que exigem mais cuidados e apoios no quotidiano (Gomes, 2005, p.5).

Com o interesse de perceber o modo como a formação de profissionais mostra um panorama muito variado, Cachioni e Neri (2004) conduziram um estudo onde os resultados revelaram que em países como a Inglaterra, a Austrália ou os Estados Unidos existe uma carência relativamente à formação superior dos profissionais, verificando-se, ainda, que estes são voluntários; em países como a França, a Suíça, a Bélgica ou a Holanda, os mesmos são remunerados; na China estes são de elevado nível; e, no Brasil são escolhidos, independentemente de terem formação na área da Gerontologia.

Têm ocorrido várias tentativas de estabelecer padrões de envelhecimento que estabeleçam categorias definitivas para distinguir os efeitos do mesmo (Berger & Mailloux-Poirier, 1995). Neste sentido alguns resultados do envelhecimento têm sido alvo de grande interesse na investigação em Gerontologia nos últimos anos.

## **2. ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

Envelhecer é um processo natural. O envelhecimento não deve ser sinónimo de má qualidade de vida, pois é possível envelhecer de forma saudável e com qualidade. Este processo é contínuo e não uma mudança súbita a partir de uma certa idade. Neste sentido, a prevenção contínua e os hábitos saudáveis ao longo da vida contribuem para o envelhecimento saudável.

### **2.1. Envelhecimento Ativo**

Em 2002, a Organização Mundial de Saúde (OMS) (Fonseca, 2005) determina uma nova conceptualização, o Envelhecimento Ativo. Este conceito pressupõe que o idoso tenha saúde e um papel ativo, prevalecendo a participação das pessoas idosas nos vários contextos da sociedade, “desenvolvendo o seu potencial de bem-estar físico, social e mental, participando socialmente e prolongando o seu envelhecimento através de uma qualidade de vida” (idem, p.121). Contudo, isto tudo apenas é possível “através da aprendizagem ao longo da vida, da otimização das condições de saúde física e das oportunidades de desenvolvimento psicológico, da participação nos assuntos familiares, sociais, económicos, culturais e cívicos” (idem, p.121).

Na opinião de Birren (citado por Paúl, 1991) o envelhecimento ativo tem três componentes, o processo de envelhecimento biológico, que resulta da fragilidade relativamente a uma maior probabilidade de morrer; um envelhecimento social, em relação aos papéis sociais tendo em conta as expectativas da sociedade em relação aos idosos; e, o envelhecimento psicológico, que está relacionado com a tomada de decisões e opções, adaptando-se ao processo de envelhecimento.

O envelhecimento ativo está relacionado com a participação social, a saúde e a segurança, implicando autonomia, independência, qualidade de vida e expectativa de vida, de forma a aumentar a qualidade de vida do ser humano durante o envelhecimento (Paúl, 1991). Na opinião de Ivo (2008) o envelhecimento ativo depende de indivíduos, famílias e nações. Um dos fatores determinados relacionado com o conceito é a cultura, uma vez que abrange todas as pessoas e populações, modela a nossa forma de envelhecer, influenciando todos os outros fatores determinantes do envelhecimento ativo, os valores culturais e as tradições determinam muito como uma sociedade encara as pessoas idosas e o processo de envelhecimento.

Fernández-Ballesteros (2009) referiu que a pessoa que envelhece ativamente deve ser considerada como um agente ativo e complexo, uma vez que este envelhecimento associa os fatores psicológicos e psicossociais (constituído por múltiplas dimensões psicológicas) e fatores que interagem com um ambiente de múltiplos níveis (família, comunidade e sociedade). Para Teixeira e Neri (2008) também estes fatores se verificam. Os autores acrescentam que devido à existência dos mesmos, as definições de envelhecimento ativo não encontram sustentação nos estudos que apenas veem a longevidade como critério.

A ideia de envelhecimento ativo refere-se à possibilidade de envelhecer com saúde e independência, continuando a participar na sociedade enquanto indivíduo ativo. Apesar da idade, todos podem continuar a desempenhar um papel na sociedade e possuir uma boa qualidade de vida. É importante salientar o facto de ao longo dos anos o conceito de envelhecimento ativo se manter e, como se pôde verificar, o ano de 2012 foi designado Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações. Este foi assim designado pois atualmente as sociedades ainda encaram o envelhecimento como uma ameaça e não como algo positivo. Neste sentido, os objetivos do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo passaram por sensibilizar, difundir as boas práticas e incentivar os responsáveis políticos e as partes interessadas a todos os

níveis a facilitar o envelhecimento ativo (Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, 2012).

Alguns autores referiram que o conceito de envelhecimento ativo é diferente do de envelhecimento bem-sucedido (Teixeira & Neri, 2008). A diferença está relacionada com o princípio organizacional, ou seja, com a explicação dada pelos autores relativamente ao conceito de envelhecimento bem-sucedido. Esta definição tem uma dimensão multidimensional, e tendo em conta os modelos de envelhecimento bem-sucedido que procuram compreender os potenciais e as limitações, assim como as perdas e os ganhos relativamente à idade avançada, evidencia-se o modelo teórico do envelhecimento bem-sucedido.

### **2.3. Promoção do envelhecimento bem-sucedido**

Como se referiu anteriormente, as mudanças que ocorrem ao longo da vida não estão unicamente relacionadas com a idade cronológica, estão também relacionadas com fatores ambientais, interpessoais e intrapessoais relacionados entre si. Cada vez mais existe uma generalização sobre as várias formas de envelhecer, bem como as necessidades que lhe advêm (Fonseca, 2005). Torna-se essencial referir a terminologia de envelhecimento bem-sucedido, apesar de não existir um consenso devido à sua natureza heterogénea (Neri, 2006).

Vários foram os autores que procuraram encontrar uma definição clara para este conceito. Em 1961, o conceito de envelhecimento bem-sucedido foi referido pela primeira vez por Havighurst no periódico *The Gerontologist* e associava-o com a atividade, que gera satisfação e, conseqüentemente, preservação da saúde (Teixeira & Neri, 2008).

Rowe e Kahn (1999) definiram envelhecimento bem-sucedido como a capacidade de manter três comportamentos, nomeadamente, o baixo risco de doença e incapacidade, a elevada função mental e física e um compromisso ativo para com a vida. Estes autores referem, ainda, que estes três comportamentos têm uma ordem específica. A ausência de doença torna mais fácil manter a função física e mental, sendo que esta última permite um compromisso ativo para com a vida. Fontaine (2000) é da mesma opinião que os autores anteriormente citados, pois é necessário reunirem-se três condições: reduzir a probabilidade de doenças, nomeadamente aqueles que estão relacionados com a perda de autonomia; manter os níveis cognitivos e físicos elevados,

para que se possa denominar como tendo um envelhecimento ótimo; manter um empenho social favorável.

Na opinião de Pinto (2001) envelhecer com sucesso é mais do que um envelhecimento relacionado com dependência, doença, incapacidade ou depressão. Os idosos devem ser independentes, autônomos e manter-se ativos com o intuito de alcançar uma maior satisfação, melhorar a sua autoestima e preservar a sua saúde. “A velhice bem-sucedida implica a descoberta de novos papéis, na vida” (Berger & Mailloux-Porier, 1995, p.105). Segundo Baltes e Baltes (1990) este conceito é o resultado da interação de fatores económicos, sociais, psicológicos, biológicos e culturais.

Na visão de Fernandez-Ballesteros (citado por Fonseca, 2005) é possível e desejável promover um envelhecimento bem-sucedido. Esta autora refere três princípios básicos, o envelhecimento da população constitui uma solução para a sociedade moderna, de forma a conseguir prolongar a vida; o envelhecimento populacional provoca a própria sociedade, uma vez que, atualmente, o ser humano vive durante mais tempo e, como tal, mais elevadas são as probabilidades de se verem limitados por doenças ou outro tipo de incapacidades; e, que os seres humanos envelhecem de forma heterogénea. Verifica-se, assim, que para se atingir um envelhecimento bem-sucedido é necessário passar pela prevenção de um envelhecimento patológico e pela promoção de condições pessoais e sociais suscetíveis de favorecer um envelhecimento ótimo (Fernandez-Ballesteros, 2009).

Baltes e Carstensen (citados por Fonseca, 2005) defendem que o envelhecimento bem-sucedido consiste numa capacidade global de adaptação às perdas que ocorrem habitualmente na velhice, através de uma procura individual de resultados e objetivos significativos para o próprio. Este pode ser atingido mediante a escolha de determinados estilos de vida que satisfaçam o objetivo de manutenção da integridade física e mental até aos últimos momentos de existência.

Para se atingir um envelhecimento bem-sucedido é necessário, além da boa saúde física e mental, possuir grande satisfação com a vida, sentir-se produtivo, ter controlo da dimensão social, bom desempenho cognitivo e boa relação na estrutura familiar e na rede de relações sociais (Neri, 2006).

Existem alguns indicadores que surgem com frequência na literatura gerontológica e que influenciam o envelhecimento bem-sucedido, como por exemplo, as fortes relações familiares, a carreira profissional, a saúde psicológica e o envolvimento

na comunidade (Rosa, 2006). É de salientar que para algumas pessoas o envelhecimento é experienciado como um período de declínio e frustração enquanto para outros é vivido como um tempo de renovação e atividade. Para além destes indicadores, também a educação tem sido associada a este tipo de envelhecimento.

A educação na terceira idade é definida como um conjunto de atitudes e ações que têm como finalidade adiar as alterações físicas e psíquicas que se produzem quando começam a surgir os indícios de envelhecimento (Corazza, 2005). Este autor refere que o idoso conta com vários locais e atividades na parte social, de lazer, desportiva, económica e jurídica, como por exemplo, associações e clubes, locais para festas e bailes e faculdades abertas para a terceira idade. Nestes contextos, os idosos têm a oportunidade de não se sentirem sós e, ao mesmo tempo, poderem socializar. Contudo, para que isto aconteça é essencial que o idoso seja motivado e informado da existência destes locais constituídos para o bem-estar deles.

Os idosos querem voltar a aprender tendo em conta inúmeras razões. Algumas delas passam por conhecer novas pessoas com outras perspetivas de vida e outras formas de encarar as situações, procurar atividades culturais que os satisfaçam, fugir da solidão e do abandono dos familiares que trabalham fora de casa, praticar atividades físicas para afastar algumas doenças por causa da imobilidade. Todas estas razões estão relacionadas com o começo de uma vida ativa e participativa, de modo a que as pessoas possam ser úteis (Oliveira, 2010).

É necessária a motivação do idoso para que participem neste tipo de atividades. De acordo com o Memorando sobre a Aprendizagem ao Longo da Vida (2000) a motivação individual para aprender é um dos principais fatores para a realização de uma estratégia de aprendizagem ao longo da vida bem-sucedida. É imprescindível referir que os sistemas de aprendizagem devem adaptar-se às circunstâncias de mudança em que os indivíduos se organizam. Este aspeto é especialmente relevante na contribuição para uma terceira idade cada vez mais ativa.

Na opinião de Ryan e Deci (2000), quando o indivíduo se sente ativo ou com energia para atingir um determinado fim, esse indivíduo é considerado uma pessoa motivada, ao invés de uma pessoa que não quer agir. O comportamento desmotivado não tem um propósito, sendo o resultado da desvalorização da atividade ou, simplesmente, por não se acreditar que a atividade tenha resultados desejáveis para o indivíduo.

## 2.4. Modelos Teóricos do Envelhecimento bem-sucedido

A ideia de envelhecimento bem-sucedido atribui um valor positivo ao envelhecimento, contradizendo os estereótipos que associam o envelhecimento a perdas, à passividade e ao declínio. Neste sentido, existem dois modelos propostos, nomeadamente o de Rowe e Kahn e o de Baltes e Baltes. (1987, citados por Rosa, 2006)

O modelo de envelhecimento bem-sucedido proposto por Rowe e Kahn está assente nas evidências encontradas em pesquisas sobre envelhecimento conduzidas no contexto *MacArthur Foundation Study of Aging*, nos Estados Unidos. O envelhecimento bem-sucedido depende de mudanças individuais, socioculturais e comportamentais. Este modelo tem como ponto principal o de se permanecer ativo, manter-se envolvido e continuar a trabalhar. No entanto, para que o envelhecimento seja bem-sucedido é necessário ter-se em conta a dimensão saúde, uma vez que o envelhecimento bem-sucedido é caracterizado por uma baixa ocorrência de doenças e incapacidades funcionais (Rosa, 2006).

Como segundo ponto, verifica-se o funcionamento mental e físico, presumindo que os idosos desejam ser independentes. A independência é definida como a possibilidade de continuar a viver na sua própria casa, cuidando de si mesmo e das suas rotinas diárias, como por exemplo, vestir-se, tomar banho, cuidar da casa, fazer compras e preparar refeições (Rosa, 2006).

O terceiro ponto do envelhecimento bem-sucedido é o envolvimento contínuo com a vida. Torna-se essencial manter relações próximas com os outros e estar envolvido em atividades uma vez que estas são importantes para o bem-estar ao longo da vida. Para que o idoso tenha um envelhecimento bem-sucedido é essencial que este descubra e redescubra relações e atividades que favoreçam o sentido de importância e proximidade (Rosa, 2006).

O modelo proposto por Baltes e Baltes (1990) também é importante no entendimento do conceito de envelhecimento bem-sucedido. Em 1987, surgiu a expressão “Otimização Seletiva com Compensação“ que se referia a um processo com três características, cada uma delas indicava uma relação ganho/perda:

A evolução contínua de formas especializadas de adaptação como um traço geral do desenvolvimento, ao longo do ciclo de vida; a adaptação às condições de envelhecimento biológico e social perante as limitações

crescentes de plasticidade; os esforços seletivos e compensatórios individuais para lidar com os défices e controlar de modo eficaz o envelhecimento (Fonseca, 2004, p. 616).

Em 1990, Baltes e Baltes, apresentaram uma segunda formulação, a Teoria da Seleção, Otimização e Compensação (SOC) segundo a qual “os ganhos e as perdas evolutivas são resultantes da interação entre os recursos do ambiente, em um regime de interdependência” (Neri, 2006, p. 21). Estes autores consideram o envelhecimento um processo adaptativo, em andamento e dinâmico, envolvendo três elementos: a seleção - especificação e diminuição da amplitude de alternativas permitidas pela flexibilidade individual; elemento que se dirige à reorganização e ao desenvolvimento de novas metas-; a otimização - aquisição, aplicação, coordenação e manutenção de recursos-; e, a compensação - envolve a adoção de alternativas para manter o funcionamento. A seleção, a otimização e a compensação “são mecanismos cuja existência e funcionalidade podem ser intuídas na experiência pessoal e na experiência cultural” (Neri, 2006, p. 22). Este processo é definido como um meta-modelo de desenvolvimento.

De um modo geral, esta teoria vê o sujeito como pró-ativo, regulando a sua qualidade de vida através da definição de objetivos e lutando para os alcançar, acumulando recursos que são úteis na adaptação à mudança e ativamente envolvidos na manutenção do bem-estar (Sousa, Galante & Figueiredo, 2003).

### **3. QUALIDADE DE VIDA**

#### **3.1. Conceito**

O tema da qualidade de vida surgiu a partir da Segunda Grande Guerra Mundial quando foi usado o conceito de “boa vida” para se referir a conquista de bens materiais. Posteriormente o conceito foi alargado e passou a medir o quanto uma sociedade se podia desenvolver economicamente. A criação de indicadores económicos permitiu comparar a qualidade de vida entre diferentes países e culturas. Por último, este termo passou a designar, para além do crescimento económico, o desenvolvimento social (Paschoal, 2000).

A partir da década de 60, houve um aumento do interesse relativamente aos níveis de qualidade de vida. Tendo em conta as diversas perspetivas, este termo

representa as sensações subjetivas de sentir-se bem. Foram poucos os debates relativamente ao tema até à década de 80, mas a partir dessa época o termo foi usado como sinónimo de satisfação com a vida, com a autoestima, com o bem-estar, com a felicidade, com a saúde, com o valor e com o significado da vida, com a habilidade de cuidar de si mesmo e com a independência funcional. Estas expressões englobavam aspetos como a satisfação, a felicidade ou a autonomia, sendo que os indicadores sociais e psicológicos já estavam incluídos na avaliação da qualidade de vida (Pimentel, 2006).

Na década de 90, a OMS definiu o conceito de qualidade de vida como sendo a perceção individual da sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais se insere e em relação aos seus objetivos, expectativas, modelos e preocupações (Paúl, Fonseca, Martín, & Amado, 2005). Segundo o modelo criado pela OMS, a qualidade de vida integra a dimensão física, psicológica, social e ambiental (Paúl et al., 2005).

Na opinião de Ribeiro (1994) a qualidade de vida pode estar relacionada com a quantidade de bens materiais, com a natureza espiritual, em opiniões próprias dos indivíduos, em observações realizadas por especialistas ou abordar dimensões objetivas e/ou subjetivas. A qualidade de vida pode ser multifatorial, além disso é uma variável baseada na perceção pessoal que varia com o tempo e é subjetiva. Esta é, então, uma perceção pessoal, sendo o seu significado e definição variável de pessoa para pessoa, de acordo com o que cada uma considera normal, inserido no grupo sociocultural em que se integra, assim como das suas próprias experiências (Pais-Ribeiro, 2009).

A procura por uma boa qualidade de vida é um dos principais objetivos do ser humano. O aumento da longevidade é valioso na medida em que oferece oportunidades para o aumento de uma vida saudável e produtiva. À medida que o ser humano envelhece, a debilidade física, a dependência, os estereótipos e preconceitos, podem levar a uma diminuição da qualidade de vida dos mesmos. Neste sentido, emerge a preocupação em transformar o envelhecimento numa fase importante da vida (Paschoal, 2000).

### **3.2. Qualidade de vida das pessoas idosas**

As diversas características do processo de envelhecimento apontam para uma importância relativamente à saúde do indivíduo idoso. A OMS sublinha que saúde não é meramente ausência de doença, mas um estado de completo bem-estar físico, psíquico e

social, colocando, assim, na qualidade de vida uma grande importância (Netto, 2002). Nesta linha, a OMS encara hoje como um grande desafio proporcionar uma melhor qualidade de vida aos idosos, mantendo-os ativos e preenchendo as suas necessidades (Paúl et al., 2005).

A qualidade de vida engloba inúmeras dimensões (físicas, psicológicas e sociais) o que faz com que a qualidade de vida dos idosos, mais do que para outros grupos etários, seja influenciada por estes fatores. Este facto remete para a ideia de que a qualidade de vida em Gerontologia esteja relacionada com a maneira como cada pessoa experiencia o seu próprio envelhecimento (Fernandes, 1996). Na opinião de Neri (2006) a qualidade de vida do idoso deve ser vista de uma perspetiva multidimensional, na medida em que esta não é apenas o resultado dos fatores biológicos, psicológicos e sociais, mas também da interação com a sociedade. Para que haja uma melhoria da qualidade de vida é necessário olhar para a forma como a pessoa idosa funciona, em que contexto vive e quais os aspetos que contribuem para a sua forma de funcionamento.

Jacob (2007) ao analisar os vários estudos sobre a qualidade de vida dos idosos verificou que esta está dependente sobretudo dos seguintes determinantes:

- Possuir autonomia para executar as atividades do dia-a-dia;
- Manter uma relação familiar e/ou com o exterior regular;
- Ter recursos económicos suficientes;
- Realizar atividades lúdicas e recreativas regularmente.

Uma breve incursão por alguns dos estudos realizados relativamente ao tema permitiram tirar algumas conclusões importantes. Rocha (2012), por exemplo, conduziu um estudo com 44 idosos institucionalizados e não institucionalizados, com idades compreendidas entre os 74 e 97 anos e referiu que o grupo de idosos dependentes melhorou a sua qualidade de vida em todas as dimensões estudadas. Os resultados mostraram que a prática de atividade física está associada positivamente a uma melhor aptidão física, bem como ao aumento da qualidade de vida. Estes resultados já tinham sido anteriormente mencionados por Paschoal (2000) ao referir que existem benefícios na prática de lazer físico nomeadamente na melhoria da autoimagem e da autoestima. Acrescentando, ainda, que através da intervenção de programas de exercícios físicos e

desportos a autoestima tem sido desenvolvida positivamente, sendo os seus resultados muito significantes em relação à qualidade de vida.

Com o interesse em compreender se o grau de atividade influencia a qualidade de vida percebida dos idosos, Gil (2012) constituiu uma amostra, repartida em três grupos, com diferentes perfis de atividade, um mais ativo, um intermédio e um menos ativo. Concluiu-se que existem diferenças significativas entre o grupo mais ativo, relativamente aos outros dois grupos, que não apresentam diferenças significativas entre si. A qualidade de vida, em geral, foi boa, o que vem demonstrar a influência das experiências e expectativas individuais no sucesso do envelhecimento e na qualidade de vida. Os resultados mostraram que uma maior atividade conduz a uma melhor perceção de qualidade de vida.

Nestes exemplos verificou-se que a qualidade de vida no processo de envelhecimento depende de diversos elementos que estão em constante interação. Neste sentido, Lawton construiu no século XX um modelo da qualidade de vida no processo do envelhecimento, tendo em conta a multiplicidade de aspetos e influências inerentes ao fenómeno. O modelo mostra quatro dimensões conceptuais (Neri, 2006):

- A competência comportamental está relacionada com a avaliação sócio normativa do funcionamento do idoso, relativamente à saúde, à condição física, à cognição, à atitude na sociedade e à utilização do tempo;
- As condições ambientais significam adaptação e compatibilidade do idoso ao meio ambiente, para que o idoso se sinta inserido no local onde se encontra;
- A qualidade de vida percebida está relacionada com a perceção da saúde, as doenças, o consumo de medicamentos, a dor e o desconforto;
- O bem-estar subjetivo (BES) diz respeito à avaliação pessoal sobre as três áreas anteriores e depende da continuidade do self, da capacidade do indivíduo para se adaptar às perdas; da sua capacidade para recuperar de eventos stressantes ou perturbantes do curso de vida individual e social.

## **4. BEM-ESTAR SUBJETIVO**

### **4.1. Conceito**

Nos tempos da Grécia Antiga, filósofos como Sócrates, Aristóteles e Platão, estudaram as origens do bem-estar e procuraram definir os elementos fundamentais de uma experiência humana positiva, relacionada com a promoção da satisfação e da felicidade. Durante muito tempo o conceito de bem-estar foi alvo de atenção por parte dos filósofos, contudo apenas a partir do século XX este passou a ser reconhecido como sendo cientificamente importante, nomeadamente ao nível da investigação e intervenção social e clínica (Novo, 2005).

A história do conceito, investigada por diferentes pesquisadores, indica heranças históricas distintas, relacionadas com a convergência de origens teóricas distintas. Com o aumento da longevidade, estudos sobre o bem-estar dos idosos são necessários para a compreensão desta população que está a aumentar em todo o mundo (Galinha & Ribeiro, 2005). Neste sentido, torna-se essencial referir que diversos investigadores expuseram os seus próprios termos e designações ao longo do tempo (Andrews & Robinson, 1991).

Na opinião de Diener (1984) o BES é uma área da Psicologia que tem como finalidade compreender as avaliações que os indivíduos fazem das suas vidas, está relacionado com a maneira como os indivíduos pensam e como se sentem, estabelecendo uma forma de avaliação das pessoas em relação à sua própria vida, quer em termos da satisfação com a mesma, quer em termos de afetividade.

Segundo Galinha e Ribeiro (2005) o BES é uma dimensão positiva da saúde. Este conceito é, simultaneamente complexo, uma vez que integra uma dimensão cognitiva e outra afetiva, e um campo de estudo que abrange outros grandes conceitos e domínios de estudo, como por exemplo, a qualidade de vida, o afeto positivo e o afeto negativo.

Para Kanning e Schlicht (2008) a importância do bem-estar como critério central para o envelhecimento bem-sucedido está relacionado com uma boa qualidade de vida. Os autores alegam que o envelhecimento com sucesso não se reduz apenas à inexistência de doenças pois está muito dependente da capacidade do idoso em promover o seu BES. Neste seguimento, Fontaine (2000) referiu três fatores determinantes para o BES, nomeadamente: a congruência entre aquilo que se desejou

realizar/atingir e aquilo que efetivamente se concretizou; o entusiasmo, o desejo de viver; e, o humor.

A percepção que as pessoas têm do seu bem-estar, consiste também num dos aspetos subjetivos relacionados à qualidade de vida (Martínez & Garcia, 1994). Na opinião de Diogo (2003) o bem-estar está relacionado com o modo como as pessoas se sentem fisicamente, mas principalmente com o que a saúde delas permite. A OMS defende por isso que, para alcançar um bem-estar social, físico e psicológico, o indivíduo deve ser capaz de identificar e realizar aspirações, satisfazer necessidades e alterar o ambiente ou adaptar-se a ele (Bennett & Murphy, 1999).

#### **4.1.1 Bem-estar psicológico, social e físico**

Segundo Marconcin (2009) o bem-estar psicológico nasceu num contexto teórico e encontra-se associado à psicologia clínica e do desenvolvimento, estando relacionado com a perspetiva de saúde mental. Atualmente verifica-se que a satisfação com a vida não diminui na terceira idade. Com o passar dos anos as perdas consecutivas começam a aumentar, comprometendo a qualidade de vida. Desta forma, seria de esperar que a satisfação com a vida também diminuísse (Schilling, 2006). Na opinião deste autor as pessoas de todas as idades demonstram uma elevada estabilidade da satisfação com a vida. Contudo, os indivíduos mais velhos mostram uma estabilidade mais elevada que os mais novos.

Como facilmente se depreende, para que qualquer pessoa, idosa ou não, classifique a sua vida como tendo qualidade, é necessário que exista bem-estar psicológico. O bem-estar psicológico pode estar relacionado com a percepção do próprio indivíduo sobre a postura emocional e social relativamente aos desafios da vida. Ryff e alguns colaboradores (citados por Fonseca, 2005), após diversas pesquisas, desenvolveram um modelo multidimensional do bem-estar psicológico, durante os anos 80 e 90, segundo o qual o funcionamento psicológico positivo está relacionado com seis dimensões fundamentais, a autonomia; o domínio do meio; as relações positivas com os outros; os objetivos na vida; o crescimento pessoal; e, a aceitação de si mesmo.

Estas dimensões do bem-estar são influenciadas pelos valores e objetivos de cada indivíduo. A probabilidade de experimentar níveis mais elevados de bem-estar parece maior quando o sujeito progride nos seus objetivos individuais traçados em função dos seus valores (Diener & Suh, 1997). A valorização ou a importância atribuída

a domínios particulares assume-se como crítica para o bem-estar individual, pelo que atribuir um elevado grau de importância a comportamentos relacionados com a saúde, ou com a atividade física, conduz a sentimentos mais positivos em função de um envolvimento mais sustentado nessa atividade (McAuley, Blissmer, Marquez, Jerome, Kramer, & Katula, 2000).

A relação entre o bem-estar psicológico e a saúde é bidirecional, ou seja, o estado de saúde não afeta apenas a perceção individual de bem-estar, mas também que o sentimento de bem-estar determina comportamentos relativamente à saúde (Spidurso, 2005). Naturalmente, os indivíduos que têm níveis elevados de bem-estar tendem a apresentar maior probabilidade de assumir comportamentos que promovam a manutenção da saúde e que previnam as doenças.

Para além do bem-estar psicológico também existe outra dimensão com a mesma importância para o bem-estar dos idosos, o bem-estar social. Tamer e Petriz (2007) referem que o termo de bem-estar social é utilizado para designar a satisfação dos idosos e da sociedade, em geral, relativamente à existência pessoal e à vida social. Este conceito de bem-estar social está relacionado com o funcionamento da própria sociedade, com os valores, as normas sociais, as expectativas dos indivíduos, a satisfação das necessidades fundamentais dos mesmos e o convívio social.

Relativamente ao convívio social, a realização de diversas atividades de lazer, por exemplo, de intensidade moderada ou de baixo impacto, permitem à pessoa adquirir prazer, possibilitam que a pessoa idosa aumente a sua autoconfiança e a sua satisfação com estas atividades (Goyaz, 2003). Uma das atividades que visa a estimulação cognitiva e aumenta o bem-estar da pessoa idosa é a transmissão de conhecimento, uma vez que permite a partilha e o reviver de situações que lhe dão prazer (Goyaz, 2003).

Segundo Mannell e Dupuis (1996) a qualidade das interações sociais, mais do que a quantidade, mostra que o convívio com a família está mais relacionado com a avaliação global da sua satisfação, enquanto que a relação com os amigos está associada à felicidade. Apesar da importância dos familiares na satisfação com a vida ser inconclusiva, verifica-se que a interação social apresenta-se como um fator mais influente no bem-estar dos idosos, do que no dos jovens adultos.

Desta forma, é fundamental que os idosos não se isolem, pois na opinião de Neto (2000) a solidão resulta não apenas de fatores situacionais, como por exemplo, a diminuição de contacto social, do estatuto social, de redes sociais inadequadas, de novas situações, de obstáculos indiretos ao contacto social, do fracasso e de fatores temporais,

mas também das características de cada indivíduo, como, por exemplo, a depressão, a timidez, a autoestima, o autoconceito e as habilidades sociais. Para Neri e Freire (2000) existem alguns aspetos que ajudam os idosos a prevenir e/ou a combater a solidão, como por exemplo:

- Tentar conhecer novas pessoas e fazer novas amizades;
- Participar em atividades sociais voluntárias;
- Transmitir conhecimentos e experiências a outras pessoas;
- Encontrar novos canais de comunicação entre pessoas da mesma geração e de outras gerações;
- Envolver-se em grupos de convívio;
- Consciencializar-se do seu papel como cidadão na sociedade e reconhecer os seus direitos e deveres;
- Investir em si próprio, cuidando da saúde mental e física;
- Convencer-se que a adaptação às mudanças naturais da idade adulta avançada traz dificuldades, mas que isso não implica o afastamento social, inatividade, isolamento, depressão;
- Favorecer o crescimento espiritual;
- Saber eleger as prioridades pessoais e defender a privacidade e pontos de vista próprios.

Para além do bem-estar psicológico e social acima referido, existe ainda uma outra dimensão que contribui para melhorar o envelhecimento dos idosos, o bem-estar físico. Na opinião de Faria e Silva (2000) a prática de exercício físico promove o bem-estar físico, melhora o estado de espírito, a disposição e dá energia. Contudo, esses benefícios só resultam através de prática de atividade física regular.

Para Barak (2006) o bem-estar físico parece influenciar a saúde dos indivíduos, uma vez que os indivíduos satisfeitos com a sua vida tendem a sofrer menos problemas de saúde do que os indivíduos insatisfeitos. Alguns estudos verificaram que os níveis de bem-estar promovem a saúde física e a longevidade. Spidurso (2005) afirma que a saúde e a capacidade física são componentes importantes para uma sensação de bem-estar. Após uma análise abrangente de trinta anos de pesquisa sobre o assunto, Larson (1978)

concluiu que entre todos os elementos da situação da vida de uma pessoa idosa, a saúde é a que está mais fortemente relacionada com o bem-estar.

Segundo Neri e Freire (2000) existem vários fatores que influenciam os benefícios da atividade física, principalmente os biológicos e os psicossociais. Neste sentido, é necessário promover um estilo de vida ativo, uma vez que com o aumento da idade surgem alguns estereótipos (sedentarismo, doença, incapacidade) relativos a um envelhecimento sem movimento e sem participação ativa na sociedade (Neri, 2006).

A atividade física também está relacionada a um aumento da alegria, da autoestima, da imagem corporal e da qualidade de vida (Paschoal, 2000). A autoestima tem tido resultados bastante significativos relativamente à qualidade de vida e ao bem-estar mental. A capacidade dos idosos em poder ter uma vida fisicamente ativa é um dos fatores que pode ter efeitos positivos em relação ao que este sente e, principalmente, à forma como os outros os percebem (Sousa et al., 2003). Este tipo de atividade pode, ainda, melhorar a sociabilização dos idosos, uma vez que esta atua diretamente na problemática da adaptação do idoso à sociedade, colaborando na reorganização da vida social (Fox, Stathi, McKenna, & Davis, 2007).

O principal motivo que os estudos vêm descobrindo como mais relatados pelos idosos é a procura da melhoria e manutenção da saúde física, bem como de uma boa qualidade de vida. Neste sentido Silva (2011) tomou como objetivo de estudo perceber se o nível de atividade física habitual e a atividade desportiva têm influência nas dimensões da qualidade de vida do idoso. Os resultados mostraram que a atividade física é importante para promover um envelhecimento bem-sucedido, contribuir para um estilo de vida independente e saudável, melhorando a capacidade funcional, mas acima de tudo, melhorar a qualidade de vida dos idosos.

Consonante com o estudo anterior, Silva e Pereira (2010), tentaram perceber se a atividade física e desportiva na terceira idade contribui para o bem-estar. Realizaram um estudo a doze idosos, de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 65 e os 90 anos. Verificou-se que a maioria dos inquiridos manifestou um grande interesse pela atividade física, sendo as principais razões para a sua prática o convívio, o prazer, o bem-estar e a saúde. Os resultados apresentados estão relacionados com o gosto dos idosos em participar em atividades lúdicas, como por exemplo, jogos que fortaleçam as redes de relações sociais e as caminhadas, com o intuito de se sentirem mais descontraídos, relaxados e possuírem um estilo de vida ativo. Neste sentido, concluiu-se

que os idosos compreendem que a prática de exercício físico pode contribuir positivamente para o seu bem-estar físico e emocional.

Serafim (2007) expôs que a prática de atividades físicas na terceira idade poderá ser uma forma de lazer. Os praticantes deste tipo de atividades possuem motivação, uma vida ativa e uma expectativa de vida diferente das pessoas que não praticam. Estes aspectos são importantes para que sejam alcançados os benefícios desta atividade, desencadeando o bem-estar da população. Este autor conduziu um estudo, onde revela que a maioria dos indivíduos refere satisfação face às propostas de atividades físicas existentes. Os resultados evidenciados mostram que a atividade física procura dar resposta a questões relacionadas com saúde e qualidade de vida, numa perspetiva de lazer e ocupação dos tempos livres.

Mais recentemente, um estudo realizado por Hui, Chui e Woo (2009) teve como objetivo determinar os efeitos do impacto da dança sobre o bem-estar físico e psicológico. Verificou-se que dos 111 idosos inquiridos, 77,0% considerou a dança muito útil para melhorar a sua aptidão física e 82,7% sentiu que a dança foi útil ou muito útil para melhorar a sua saúde psicológica. Os resultados mostram que um programa estruturado é eficaz, melhorando aspectos relacionados com a saúde física e psicológica dos idosos. A continuação deste tipo de atividade pode ser um meio eficaz na promoção da saúde e que através do contato social, os idosos também podem melhorar o seu bem-estar psicossocial. Verifica-se, assim, que a dança é recomendada para os idosos e deve ser promovida, uma vez que esta é uma forma agradável e benéfica de realizar uma atividade de lazer.

Uma breve incursão por alguns dos estudos realizados relativamente ao bem-estar possibilitou ponderar algumas conclusões. Cruz (2003), por exemplo, realizou uma pesquisa cujo objetivo era investigar os fatores responsáveis pelo bem-estar subjetivo em pessoas idosas. A técnica utilizada foi uma escala de BES, cujo interesse estava relacionado com seis áreas, nomeadamente, a satisfação com a vida, a extroversão, a persistência, o apoio social, a saúde física e otimismo. Os resultados finais revelaram a importância das características pessoais, sociais e familiares no bem-estar. A realização de atividades de lazer foi um dos fatores essenciais para dar um novo rumo à vida, bem como a socialização.

Outra atividade de lazer que diminui a solidão, aumenta a frequência da comunicação entre familiares e amigos e a qualidade de vida de pessoas idosas é a informática. Pereira (2010), por exemplo, realizou um estudo a um grupo de 14 idosos,

cujos objetivos eram perceber se o uso da internet e das ferramentas de comunicação contribuíram para a inclusão sênior e para a melhoria da sua qualidade de vida. Os resultados mostram que a utilização de computadores e internet oferece ao idoso mais autonomia, maior bem-estar quer físico, psicológico ou social, conseqüentemente, um maior índice de felicidade.

Estes estudos denunciam, de um modo global, a importância em investir no bem-estar das pessoas, sendo que as pessoas felizes são mais participativas nas atividades sociais, exibindo comportamentos desejáveis (Freire & Rabelo, 2004).

## **5. LAZER**

### **5.1. Conceito**

Segundo Dumazedier (1974) foi com o nascimento da sociedade industrial que o lazer assumiu maior importância, uma vez que as pessoas passaram a ter mais tempo livre devido à redução do tempo de trabalho. Segundo este autor o lazer é uma escolha livre por parte de cada um, é o tempo que cada um tem para si e acontece quando uma pessoa realiza uma atividade de livre vontade, para repousar ou apenas por diversão, sem quaisquer tipos de obrigação.

As atividades de lazer têm sido consideradas nos últimos anos como formas de ocupação dos tempos livres do homem. São espaços na vida onde as pessoas desfrutam de prazeres, tranquilidade e até descansam (Diaz, 2009). Na opinião de Corbin (2001) o significado e a maneira como o lazer é usado variam. Contudo, este autor refere que o lazer é indispensável no que diz respeito ao desenvolvimento do indivíduo, a uma construção coerente do mesmo.

Assim, o termo lazer corresponde a um conjunto de ocupações que o indivíduo usa para repousar, para se divertir, para desenvolver informação ou formação desinteressada. É um tipo de participação voluntária ou capacidade criadora, quando livre das obrigações profissionais, familiares ou sociais, sendo, portanto uma atividade de livre escolha. Na opinião de Dumazedier (1974) o lazer é visto como uma ocupação não obrigatória, de livre escolha do indivíduo que a vive, e cujos valores propiciam condições de recuperação psicossomática e de desenvolvimentos pessoal e social. Também Requixá (1980) define o lazer como uma ocupação não obrigatória, de livre escolha do indivíduo.

Gomes (2005) refere que atualmente o conceito de lazer constitui um objeto de estudo da Sociologia e que tendo em conta que as práticas culturais permite observar o lazer. Pode-se referir que o conceito de lazer democratizou o conceito de prática cultural.

## **5.2. Lazer das pessoas idosas**

Na opinião de Fonseca (2005) o tempo livre dos idosos é normalmente ocupado com atividades que já faziam parte dos seus focos de interesse encontrando estes no seu passado os alicerces para o lazer depois da aposentação. Neste sentido, é necessário que as atividades de lazer para os idosos possam ser desenvolvidas pelos mesmos com prazer e satisfação. Os objetivos das atividades de lazer passam por aumentar a autoestima, o desenvolvimento pessoal e o bem-estar físico e mental.

Para Moura e Souza (2012) o tempo livre e o lazer intervêm positivamente na autoimagem e na socialização dos idosos, propiciando ganhos afetivos, físicos, sociais e cognitivos. Os idosos ficam alegres com atividades de lazer pois gostam e valorizam as atividades desenvolvidas, mostrando um bom envelhecimento e admitindo que estas promovem a saúde física e a mental (Souza, 2007).

O lazer e o bem-estar estão relacionados com a qualidade de vida do idoso, tendo um impacto na resolução de problemas e no equilíbrio a alcançar. As atividades de lazer devem de ser direcionadas para o idoso, tendo por base as diversas formas de recreação, ou seja, centradas no indivíduo, que as desenvolve pelo prazer e pela satisfação que lhe proporciona. O principal objetivo de desenvolvimento destas atividades é permitir aos idosos um aumento de auto estima, desenvolvimento pessoal e bem-estar físico e mental (Ferreira, 2009). Na opinião de Requixá (1980) o idoso deve de ter noção do seu tempo livre, do que quer fazer e qual a sua importância, uma vez que é através do lazer que são estimuladas as atividades culturais, intelectuais, físicas, manuais e artísticas do idoso, diminuindo a possibilidade do seu isolamento social.

Contudo, Pimentel (2001) refere algumas barreiras provocadas pelos preconceitos na forma de ser e de estar dos idosos. O lazer dos idosos não foge a estes condicionalismos socioculturais, nem aos condicionalismos físicos, psicológicos e emocionais. Este é vivido de acordo com o que a sociedade impõe ao idoso e de acordo com os comportamentos e opções que são esperados. Verifica-se que a escolha de determinadas atividades na terceira idade ainda pode causar algum tipo de admiração.

Um estudo realizado relativamente ao bem-estar dos idosos possibilitaram algumas conclusões. Tenório (2010), por exemplo, realizou um estudo a 98 idosos sobre as intervenções lúdicas e a qualidade de vida. No final do estudo os idosos manifestaram satisfação e descontração, verificando-se que as intervenções lúdicas foram realizados com prazer. O resultado permitiu perceber a importância de promover atividades de lazer com os idosos, uma vez que estas proporcionam maior reflexão e percepção do seu estilo de vida.

Segundo Rodrigues (2007) os idosos querem inculir no tempo dedicado às atividades de lazer o mesmo sentido que lhe atribuíam antes da reforma. Estes sentem uma grande necessidade de mostrar a si próprios e à sociedade de que são indivíduos ativos. Os idosos associam o lazer a conteúdos culturais, nomeadamente a físicos e culturais.

Segundo Dumazedier (1974) é difícil classificar as atividades ligadas ao lazer, pois o que é lazer para um, pode não ser para outro. No entanto, o autor classifica o lazer em cinco grandes categorias, constituídas de acordo com as necessidades de realização do corpo e do espírito de cada indivíduo:

- **Lazeres físicos**

Dumazedier (1974) conclui que o desporto é menos praticado pelas pessoas idosas e mais pelos homens do que pelas mulheres. Contudo, é de salientar de que a “atividade física desportiva mantida ao longo da vida favorece uma notável ação sobre o envelhecimento de certas funções, nomeadamente sobre o intelecto e o comportamento” (Bize & Vallier, 1985, p. 187). Caminhadas e passeios são também atividades de lazer físico bastante divulgadas entre as pessoas idosas. “A verdade é que alguns trabalhos têm demonstrado que com o exercício físico de baixa intensidade também é possível obter bons resultados” (Pinto, 2001, p. 126). Nesta categoria, estão contempladas ainda, as férias e as viagens. Entende-se como férias a ausência do idoso do local onde habitualmente reside, por um determinado período de tempo. Na opinião de Jacob (2007, p. 18), o “Turismo Sénior é o turismo dirigido especialmente aos mais velhos e que patenteia um cuidado especial com as questões da acessibilidade e com a duração e intensidade das viagens”.

- **Lazeres artísticos**

Dumazedier (1974) refere o espetáculo, o cinema, o teatro, os concertos, e outras atividades congêneres. É de salientar que “o fraco comparecimento aos espetáculos externos é principalmente de origem sociocultural, mas também se deve à idade” (idem, p. 125). Verifica-se que com a idade existe um decréscimo da frequência de espetáculos. Para Silva e Iwanowicz (1998) os idosos que frequentam programas de dança procuram divertir-se e socializar. As festas representam a identidade cultural de um povo, proporcionando momentos de alegria e diversão, contudo são também locais para promover o convívio e a interação com a sociedade. São locais favorecidos para implementar outras técnicas de animação, como a música e a dança (Ander-Egg, 2000).

- **Lazeres práticos**

Dumazedier (1974) coloca as atividades manuais, tais como, a bricolagem, a jardinagem e os labores nesta categoria. Estas atividades apresentam, um carácter de entretenimento e de utilidade, na medida em que permite ao idoso sentir-se útil a fazer algo, e também desempenham um papel importante nos aspetos psicológicos. As artes plásticas são uma excelente forma de os indivíduos se exprimirem. É uma forma de estimular a criatividade e a imaginação através de várias formas de expressão. Este tipo de atividades dá ainda a possibilidade de desenvolver “a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora” (Jacob, 2007, p.88). Esta técnica proporciona atividades de grande satisfação.

- **Lazeres intelectuais**

Dumazedier (1974) refere como lazeres intelectuais a leitura de jornais, de revistas ou de livros. “A leitura é portanto parte das atividades de lazer que se desenvolvem com a idade” (idem, p. 125). É importante estimular as pessoas de forma a manterem uma boa atividade mental, evitando desta forma perdas de aptidão cognitiva. O exercício mental regular é fundamental, pois este “pode aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade percetiva e prevenir o surgimento de doenças degenerativas” (Jacob, 2007, p.72). É importante estimular a capacidade cognitiva, de pensamento, concentração e memória.

- **Lazeres sociais**

No âmbito dos lazeres sociais Dumazedier (1974) refere as visitas realizadas e as visitas recebidas nesta categoria. Os idosos citaram as reuniões entre amigos como parte das suas duas principais atividades de lazer.

Segundo Ferreira (2009),

“As atividades lúdicas promovem a comunicação, melhorando o aspeto relacional e fazem do lazer um elemento determinante da qualidade de vida de uma instituição. Por vezes estes aspetos são condicionados pelo dinamismo da estrutura de acolhimento, a qualidade de vida e o bem-estar dos residentes e dos funcionários das instituições. O conjunto destas atividades facilita o acesso a uma vida mais criativa e ativa, com uma melhor relação e comunicação com os outros, com uma participação mais ativa na comunidade, promovendo assim a personalidade do indivíduo e a sua autonomia” (p. 45).

## **6. SUPORTE SOCIAL**

O conceito do suporte social começou a ser estruturado com Caplan, Cassel e Cobb, na década de 70 (Guadalupe, 2008). Importa referir que embora alguns estudos do período da transição do século XIX para o século XX salientavam a importância dos fatores sociais para o bem-estar dos indivíduos. Neste sentido, em 1974 foi introduzido, por Caplan, o termo sistema de suporte social. Para este autor, o suporte social possuía duas dimensões, uma objetiva (indicações observáveis de fornecimento de apoio) e outra subjetiva (perceção do indivíduo sobre o suporte e a avaliação da saúde subjetiva, bem-estar e suporte social na transição para a reforma) (idem, 2008).

A inclusão de idosos em grupos de suporte social proporciona uma mudança no paradigma do envelhecimento enquanto limitação e incapacidade, uma vez que nestes grupos é provável encontrar idosos ativos, autónomos, satisfeitos com sua condição geral e que se relacionam interpessoalmente com outras pessoas de mesma faixa etária. Os idosos lidam com as suas limitações da saúde, contudo estas impossibilitam que os mesmos possam exercer o seu papel de sujeito socialmente ativo (Miranda & Banhato, 2008).

O suporte social pode também ser classificado em três categorias, nomeadamente a emocional, a instrumental e o informativo. Em relação ao apoio emocional, é através deste que indivíduo se sente querido, amado e respeitado. O apoio instrumental refere-se à resolução de problemas ou atividades do dia-a-dia, para as quais o apoio recebido oferece meios ou ações que auxiliam sucesso da execução das tarefas. Relativamente ao apoio informativo, este está relacionado com as informações ou com a orientação recebida e pode ser integrado na realidade do indivíduo (Monteiro, 2009).

Segundo Rosa (2006) as questões relacionadas com o apoio social mostram que o mesmo está associado a diversos conceitos, nomeadamente, o apoio instrumental e emocional, a interação positiva, a confiança, a socialização, a informação, entre outros. Importa salientar que o apoio social se refere a funções desempenhadas por grupos ou pessoas significativas para o idoso em determinadas fases da sua vida. Contudo, a individualidade do apoio prestado depende da perceção de cada indivíduo. Essa perceção está relacionada com a comunicação dos indivíduos, com a forma como os outros se interessam por eles e a sua disponibilidade.

Na opinião de Vaz-Serra (1999) o apoio social está relacionado com a quantidade das relações sociais que rodeiam o indivíduo. A participação social define-se por duas componentes, a manutenção das relações sociais e a prática de atividades produtivas, uma vez que estes dois fatores dependem da qualidade de vida na reforma, o bem-estar subjetivo e a satisfação com a vida (Fontaine, 2000).

### **6.1. Redes de suporte social**

Com as transformações verificadas na sociedade portuguesa, quer a nível demográfico quer a nível familiar, foi necessário conceber novas formas de intervenção e ajustar as respostas sociais já existentes à nova realidade, nomeadamente através de uma maior dinamização no apoio social desenvolvido no domicílio, assim como em estruturas de convívio, de combate ao isolamento e à exclusão social, prevenindo ou retardando a institucionalização do idoso (Carta Social, 2006).

Segundo Paúl (1991) as redes sociais de apoio são formas de como as ligações humanas se estruturam com os sistemas de apoio, de forma a manter a manutenção e a promoção da saúde das pessoas. Importa referir que é frequente encontrar termos diferentes, mas que têm significados semelhantes. Rede social, rede de suporte formal

ou informal, rede natural de ajuda, serviços de suporte, são termos muitas vezes usados indistintamente e nem sempre da forma mais adequada.

Segundo Martins (2005) os idosos contam frequentemente com dois tipos de redes sociais, nomeadamente as informais e formais. Na rede informal estão incluídos a família do idoso, os vizinhos, amigos, e todas as pessoas com quem possa contar para o auxiliar. A rede formal é constituída pelos serviços estatais, de segurança social e os organizados pelo poder local (Lares para a Terceira Idade, Serviços de Apoio Domiciliário, Centros de Dia, Centros de Convívio) (Nogueira, 1996).

Apesar da família continuar a desempenhar um importante papel no que refere ao apoio a idosos, a atividade profissional condiciona a dedicação dos familiares aos seus entes dependentes de apoio. Tendo em conta estes fatores os idosos recorrem cada vez mais a redes de apoio formal. A implementação de respostas sociais em Portugal tem seguido o padrão de distribuição populacional, favorecendo os territórios de maior densidade populacional (Carta Social, 2011).

Atualmente, as diversas instituições procuram dar resposta às necessidades dos idosos, relativamente à alimentação, à higiene ou à saúde. Contudo, é também importante a participação na organização da própria instituição, a ocupação com atividades benéficas e a comunicação entre os idosos, uma vez que este formam a própria instituição e é fundamental ter em conta a especificidade de cada idoso (Queiroga, 2001). Assim, é necessário uma maior preocupação com as infraestruturas mas também, manter o idoso ativo e fazer com que este perceba que tem muitas capacidades. Neste âmbito, importa referir o Centro de Convívio como uma das redes de apoio formal onde o idoso pode ocupar o seu tempo em atividades de lazer.

### **6.1.1 Centro de Convívio**

O Centro de Convívio está vocacionado para a animação de idosos. Esta resposta pretende apoiar o desenvolvimento de um conjunto de atividades sócio recreativas e culturais destinadas aos idosos. Na opinião de Grácio (1999) os seus principais objetivos são proporcionar um local de reunião e convívio, promover o lazer e a ocupação de tempos livres e retardar a dependência dos idosos. Para este autor os serviços prestados por esta resposta social são a oferta de atividades recreativas, fornecimento de refeições ligeiras e a atribuição de informação específica sobre a promoção da saúde e a autonomia do idoso.

De acordo com a Carta Social (2011) esta resposta social é desenvolvida em equipamento, onde se realizam atividades sócio recreativas e culturais, organizadas e dinamizadas com a intenção de promover a participação ativa por parte das pessoas idosas.

O convívio diário e a concretização de atividades adequadas podem libertar o indivíduo do *stress* relacionados com a pré-reforma. A vida coletiva pode ser um fator favorável para ajudar os idosos a libertar-se dos conflitos psicológicos específicos do envelhecimento e encontrar um equilíbrio característico mais adequado (Queiroga, 2001). Assim, as redes sociais de apoio são muito importantes para os idosos, uma vez que o sentimento de ser amado é valorizado e o facto de pertencer a grupos de comunicação fazem com que os idosos não se isolem (Grácio, 1999).

No concelho de Faro existe apenas uma instituição que colmata esta necessidade, nomeadamente a Associação dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Concelho de Faro, com capacidade total para 60 utentes, sendo o total de utentes 60 (Carta Social, 2011).

**Tabela 4.1.** - Instituição com a resposta social de Centro de Convívio.

Nome da instituição	Capacidade total	Total utentes
Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos do Concelho de Faro	60	60

Fonte: Carta Social (2013)<sup>1</sup>

Alguns dos estudos realizados relativamente ao tema permitiram tirar algumas conclusões importantes. Yassuda e Silva (2010), por exemplo, tiveram como objetivo investigar a relação entre a participação em programas da terceira idade e os possíveis benefícios para o desempenho cognitivo, humor e satisfação com a vida. Neste estudo participaram vinte e nove idosos que tinham iniciado a sua participação em quatro centros de convívio. Foram realizadas duas avaliações, uma no início e outra seis meses depois. Os resultados mostram que a participação nas atividades oferecidas pelos Centros de Convívio proporciona alterações ao nível do desempenho cognitivo e uma maior satisfação relativamente ao envolvimento social.

<sup>1</sup> Site: <http://www.cartasocial.pt/index1.php>, da responsabilidade do MSSS, do Gabinete de Estratégia e Planeamento (GEP), acedido a 21 de Janeiro de 2013.

No sentido de perceber o significado do grupo de convívio para idosos, Mattos (2008) realizou um estudo com 26 idosos. As respostas dadas pelos participantes foram reunidas em grupos de interpretação, tendo em conta a motivação dos idosos ao procurar o grupo de convívio, a expectativa e a avaliação quanto às mudanças compreendidas em relação a sua participação. No que concerne à motivação esta foi fundamentada devido ao suporte da saúde e bens materiais, ao afastamento de problemas do dia-a-dia e ao vínculo social. Relativamente à expectativa, a maioria dos participantes referiu as atividades manuais e o suporte da saúde emocional. Os resultados mostraram que inicialmente a procura pelo grupo de convívio estava relacionada com a ideia de usufruir das atividades de lazer em benefício próprio. Contudo, verificou-se que as suas participações contribuem positivamente através dos laços afetivos desenvolvidos uns com os outros, das trocas de sentimentos, das experiências e do fato de aprenderem algo.

Davim, Dantas, Lima e Lima (2003) realizaram um estudo que teve como objetivo identificar a importância do lazer diário para as pessoas idosas. Os participantes realizavam atividades num grupo de convívio. Verificou-se que em relação à questão do lazer, 74,5% dos participantes referem que são estimulados pela comunidade a participar nestas atividades. Estes mencionam, ainda, o fato de terem a oportunidade de dialogar com pessoas da mesma faixa etária e de que as atividades de lazer em que participam são do agrado de todos. Os resultados mostram que o lazer é importante, pois os idosos têm a oportunidade de sair das suas casas e encontrar diversão em locais apropriados, como os Centros de Convívio. Outro estudo realizado por Silva e Rezende (2005) comparou os idosos institucionalizados e os que frequentavam um Centro de Convívio. Os resultados verificaram que os idosos que frequentavam o Centro de Convívio perspectivavam a qualidade de vida física, psicológica e ambiental de forma mais positiva do que os idosos que se encontravam institucionalizados.

Oliveira e Cabral (2003), por exemplo, num recente contributo reflexivo verificaram que o grupo é um espaço de desenvolvimento pessoal e de diversão. Os idosos que participam neste tipo de grupos estão à procura de desenvolvimento social e de combater preconceitos (inutilidade ou improdutividade). Ao interagirem com outros idosos, estes tentam manter uma vida social ativa e desenvolver a sua autoestima. Os grupos de convívio tentam satisfazer todas as necessidades dos idosos, nomeadamente: os interesses físicos, os práticos ou manuais, os artísticos, os intelectuais e os sociais.

Para estes autores o lazer transforma-se num elemento de mudança em relação aos comportamentos dos idosos, que apenas pensavam que o envelhecimento era o momento de esperar a morte.

## **CAPÍTULO II**

*Metodologia*

---

## **II. METODOLOGIA**

Neste capítulo, descreve-se a metodologia utilizada garantindo a sua coerência com os objetivos a alcançar. Segundo Lessard-Hebért, Goyette e Boutin (1994) “a validade interna de um trabalho é reforçada quando o investigador tem a preocupação de descrever a sua metodologia, a fundamentação das escolhas, a explicitação das suas fontes e dos métodos utilizados” (p.77-78).

### **2.1. Objetivos de investigação**

Considerando a problemática apresentada no capítulo anterior foram definidos para esta investigação os seguintes objetivos:

#### **2.1.1. Objetivo geral**

- Compreender de que forma o lazer intervém na promoção do envelhecimento bem-sucedido.

#### **2.1.2. Objetivos específicos**

- Caracterizar o grupo de participantes do Centro de Convívio da ARPI.
- Avaliar a satisfação dos participantes nas atividades de lazer oferecidas pela ARPI.
- Perceber em que medida as atividades de lazer contribuem para o bem-estar dos participantes da ARPI.

### **2.2. Método**

Optou-se por um método misto, predominantemente qualitativo mas com recurso ao método quantitativo no tratamento estatístico de dados recolhidos através do inquérito por questionário. Uma vez que a amostra em estudo era ampla, foi utilizado o método quantitativo para analisar os dados do inquérito por questionário. Paralelamente, sendo o estudo direcionado para as perspetivas de todos os intervenientes, foi utilizado o método qualitativo no tratamento das entrevistas semi-diretivas à Diretora Técnica e aos professores/monitores. Nesta perspetiva, entende-se que os métodos quantitativos e

qualitativos, apesar de oferecerem perspectivas diferentes, não são necessariamente opostos. Os métodos, quando utilizados em conjunto, denominam-se de método misto e fornecem mais dados do que se fosse utilizado apenas um dos métodos.

A investigação quantitativa, segundo Fortin (1999) é um processo sistemático de colheita de dados observáveis e quantificáveis, baseando-se na observação de acontecimentos e de fenómenos que existem independentemente do investigador.

A investigação qualitativa obedece a determinadas características que se adequam aos objetivos da presente investigação. Conforme referem Bogdan e Biklen (1994) os investigadores qualitativos interpretam as representações das experiências do ponto de vista do informador. O processo de condução deste tipo de investigação reflete uma espécie de diálogo entre os investigadores e os sujeitos.

### **2.3. Procedimentos de recolha e análise de dados**

Ao proceder à seleção e construção dos instrumentos a utilizar, consideram-se as características específicas dos sujeitos aos quais estes se destinavam, bem como ao modo como seria realizada a sua aplicação. Para Yin (2001), a recolha de dados ajuda o investigador a organizar a estratégia. Num trabalho de investigação é importante obter dados de diversas fontes, de forma a qualificar melhor o problema em estudo e a conseguir dar uma resposta credível às questões de investigação. Este tipo de instrumentos pode permitir uma abordagem a partir de diversas perspectivas, podendo ser utilizados também para se complementarem.

Optou-se nesta investigação por uma estratégia metodológica assente na pesquisa documental e bibliográfica, na observação direta e participante, no inquérito por questionário e na entrevista semi-directiva.

Para a realização deste estudo foi solicitada a colaboração de 60 indivíduos que praticassem atividades de lazer na instituição. A seleção dos participantes foi efetuada tendo em conta os seguintes critérios: estar inscrito em pelo menos uma das atividades desenvolvidas no Centro de Convívio da ARPI; ser reformado e ser capaz de responder coerentemente às questões. Todos os participantes foram informados acerca dos objetivos da pesquisa e quanto à confidencialidade dos dados obtidos após a realização dos inquéritos por questionário.

Foi, ainda, solicitada a colaboração à Diretora Técnica e aos monitores/professores da instituição. Para a obtenção dos dados provenientes destas fontes foram realizadas entrevistas semi-diretivas.

A fase de recolha de dados durou sensivelmente 5 meses e decorreu entre Junho de 2012 e Outubro de 2012.

### **2.3.1. Pesquisa documental e bibliográfica**

Na pesquisa documental procedeu-se à análise sistemática dos vários documentos escritos, cedidos pela instituição, retirando apenas a informação necessária para a caracterização da mesma, uma vez que esta favorece o processo de observação. Esta pesquisa é indispensável pois é um “método de recolha e de verificação de dados” (Albarello, Hiernaux, Maroy, Ruquoy & Saint-George, 1997, p. 30) e apresenta-se neste trabalho como um instrumento de análise que incide sobre artefactos escritos relativos a uma dada situação (Lessard-Hebért et al., 1994).

Os documentos estavam organizados, sendo possível proceder à cópia original dos mesmos. Foi possível aceder a diversos tipos de documentos: folhetos, atas, projetos, fotografias, entre outros. Após a organização da documentação interpretou-se o seu conteúdo e tentou captar-se a informação mais pertinente para o estudo. Posteriormente, efetuou-se um ficheiro onde se colocou por ordem cronológica toda a informação, que permitiu realizar a caracterização da instituição, bem como aspetos que mais tarde iriam servir para a interpretação dos dados.

A pesquisa bibliográfica permite a quem investiga “alargar o seu quadro teórico, situar comparativamente a sua problemática, conhecer resultados interessantes, tomar consciência do seu ponto de vista, em suma, clarificar as suas ideias” (Albarello et al., 1997, p.16). A pesquisa bibliográfica foi desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente por livros e artigos científicos, relativamente às palavras-chave (envelhecimento, envelhecimento bem-sucedido, gerontologia e lazer), tendo em conta apenas a informação que considere pertinente para a realização do trabalho. Esta pesquisa realizou-se nas bibliotecas da Universidade do Algarve, Biblioteca Municipal de Faro, sendo que se recorreu, também, a motores de pesquisa na Internet.

Realizaram-se algumas leituras exploratórias, foram tomadas notas dessas leituras, registadas outras fontes de informação a consultar posteriormente e foram, ainda, agrupadas e estruturadas as informações de forma a reter o essencial para o

desenvolvimento da pesquisa tendo em conta o objetivo que pretendia atingir. Após a organização da informação realizaram-se diversas fichas de leitura e os respetivos resumos.

Posteriormente, as fichas foram ordenadas de acordo com os temas e procedeu-se à análise dos dados obtidos para uma melhor comparação das conclusões desses estudos.

### **2.3.2. Observação direta não participante e participante**

Em primeiro lugar, é importante referir que realizei um estágio profissional na instituição tendo-se seguido um período em que fui contratada como técnica de Ciências da Educação e da Formação. Assim, conheço de perto a realidade ao conviver diariamente com os utentes, o que de certa forma é uma mais-valia para o trabalho de observação. Contudo, o facto de conhecer de perto a instituição também pode ser uma limitação na medida em que certos detalhes possam ser descurados por serem familiares à investigadora.

A observação é uma das mais antigas e consistentes técnicas de investigação e o seu papel numa investigação é primordial. A observação é, por outro lado, a melhor aliada de qualquer outra técnica de recolha de dados (Gonçalves, 2002).

Segundo Quivy e Campenhoudt (1998) a observação direta não participante trata-se de um método que consiste na observação visual, em que o investigador não participa na vida do grupo, logo apenas observa (do exterior). Este tipo de observação pode ser ou de longa ou de curta duração, tendo em conta as informações que se pretendem recolher. Em Dezembro de 2011, quando o estágio profissional foi iniciado começou-se, também, a observar as diversas atividades de lazer. Primeiramente foi necessário falar com os professores de algumas atividades de modo a pedir autorização para poder observar as mesmas e realizar os registos fotográficos. É de referir que todos eles se mostraram disponíveis. Desta forma, observaram-se as aulas de ginástica adaptada, as aulas de inglês, os trabalhos manuais, os jogos de salão e o baile. Estas atividades foram selecionadas pelos seguintes motivos: variedade de experiências considerada nas diferentes atividades e por serem atividades limitadas ao contexto específico da instituição. Relativamente à atividade do Curso de Iniciação à Informática esta foi observado de maneira diferente, uma vez que durante o estágio profissional foi-me proposto realizar este curso para os sócios da ARPI. Assim, foi possível perceber

que se iria verificar uma realidade diferente daquela em que apenas observava, uma vez que iria poder observar e participar simultaneamente numa atividade. O papel de observador-participante está relacionado com situações sobre as quais o investigador participa e simultaneamente observa, desenvolvendo relações com os participantes envolvidos. O objetivo do investigador quando realizada a observação participante é observar os factos, causando a menor rutura possível na situação social.

Normalmente, o ato de observar é estruturado, através de uma grelha de observação previamente constituída. No entanto, optou-se por estabelecer apenas determinados itens que guiassem a minha observação. Enquanto observadora escrevi todas as notas a partir das minhas memórias de observação e também através de registos fotográficos, para posteriormente tratá-las. Para Bogdan e Biklen (1994,) as notas de campo “ajudam o investigador a acompanhar o desenvolvimento do projeto, a visualizar como é que o plano de investigação foi afetado pelos dados recolhidos (...)” (p. 151), enquanto os registos fotográficos tornam-se bastante úteis uma vez que a imagem é fácil de compreender e acessível a toda a gente. Durante este processo teve-se em conta os seguintes objetivos: compreender a relação entre lazer e envelhecimento bem-sucedido; identificar o significado que os utentes atribuem às atividades que praticam; identificar os benefícios das atividades de lazer para o bem-estar dos utentes do Centro de Convívio, segundo a perspetiva dos próprios utentes.

### **2.3.3. Inquérito por questionário**

O inquérito por questionário é um método de recolha de dados que se baseia na colocação de uma série de perguntas a um conjunto de inquiridos (normalmente representativo de uma população), acerca da sua situação social, profissional, opiniões, expectativas, ou ainda sobre qualquer outro assunto que seja do interesse dos investigadores (Quivy & Campenhoudt, 1998).

Segundo os autores citados anteriormente, relativamente ao método de administração pode-se dizer que os inquéritos por questionário efetuados foram administrados de uma forma direta, uma vez que o questionário foi preenchido pelo próprio inquirido.

O intuito da aplicação dos questionários remetia para a perceção dos utentes do Centro de Convívio sobre a sua participação nas atividades de lazer e sobre a influência destas no seu bem-estar. O método selecionado foi adequado para se poder compreender

melhor um fenómeno a partir de informações acerca dos indivíduos da população em questão (Quivy & Campenhoudt, 1998).

Relativamente à construção dos questionários teve-se em atenção o universo de população a quem ia ser aplicado, bem como as suas características particulares, não descurando da necessidade de “garantir que as questões tenham o mesmo significado para todos, que os diferentes aspetos da questão tenham sido bem abordados, etc.” (Ghiglione & Matalon, 2005, p. 105).

Numa primeira fase, aplicou-se um pré-teste do questionário a cinco participantes, por forma a verificar se os conteúdos abordados ao longo do questionário e a forma como as questões se encontravam colocadas eram percebidas pelos mesmos. Para Fortin (1999) o pré-teste pode ser aplicado a 10% dos idosos escolhidos aleatoriamente, que não pertencerão à amostra estudada. Uma vez que apresentarão características semelhantes às da amostra, pode deste modo avaliar-se a eficácia e a pertinência do questionário. Com a aplicação aleatória do pré-teste pretendeu-se avaliar o grau de compreensão das diferentes perguntas e recolher comentários e sugestões que pudessem ser relevantes para o seu aperfeiçoamento. Visto que o feedback foi positivo não foram realizadas alterações e o modelo do questionário manteve-se. O pré-teste foi aplicado em Maio de 2012.

Numa segunda fase, verificou-se quais os idosos que queriam participar no estudo aos quais foi solicitado, por escrito, o seu consentimento formal.<sup>2</sup> O questionário<sup>3</sup>, anónimo, foi aplicado, em Junho de 2012, a 60 idosos (a amostra era constituída por 65 idosos, contudo não foram chamados a responder ao questionário os 5 idosos que já tinham respondido ao pré teste). A participação nas atividades do Centro de Convívio da ARPI e aberta a qualquer sócio desta instituição, embora algumas das modalidades fixem um número máximo de participantes. Os dados recolhidos nos questionários foram analisados com recurso ao programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 19.0

A primeira etapa para a construção deste instrumento foi a seleção dos conteúdos que seriam abordados, atendendo à população inquirida. Assim, as questões colocadas distribuíram-se em cinco categorias pré-definidas: aspetos demográficos, aspetos socioeconómicos, caracterização das atividades de lazer, percepção da relação

---

<sup>2</sup> Anexo n.º 1: Exemplar da declaração de consentimento informado.

<sup>3</sup> Anexo n.º 2: Exemplar do inquérito por questionário.

entre lazer e bem-estar e percepção da relação entre as práticas de lazer e alterações no bem-estar.

O questionário final incluía 17 questões, 15 das quais fechadas e 2 abertas. Duas das questões fechadas eram respondidas numa escala de *Likert* ou “escala de resposta numérica” (de um a cinco) (Ghiglione & Matalon, 2005, p. 138), as restantes 13 apresentam-se numa escala dicotómica.

Neste sentido, foram codificadas todas as variáveis. Posteriormente seguiu-se a introdução dos dados através do programa de tratamento estatístico de dados acima referidos. Seguiu-se o tratamento estatístico descritivo dos dados, e a sua interpretação.

#### **2.3.3.1. Critérios de inclusão na amostra**

Para a recolha da informação necessária para o desenvolvimento do projeto em causa, foi constituída uma amostra que integrou sessenta participantes das atividades de lazer realizadas na ARPI. Utilizou-se o método de amostragem não aleatória por conveniência, devido à facilidade de acesso aos participantes. Considerou-se que os mesmos possuíam características típicas ou representativas da população em estudo. Os critérios de inclusão na amostra foram os seguintes:

- 1) Estar inscrito em pelo menos uma das atividades desenvolvidas no Centro de Convívio da ARPI;
- 2) Ser reformado;
- 3) Ser capaz de responder coerentemente às questões.

#### **2.3.4. Entrevista semi-directiva**

As entrevistas semi-directivas aplicadas em Outubro de 2012 à Diretora Técnica da instituição e aos monitores/professores, foram o instrumento utilizado para compreender em que moldes as atividades de lazer da ARPI contribuem, segundo os entrevistados, para o envelhecimento bem-sucedido dos utentes. Teve-se em consideração a grelha de análise, sendo que o guião<sup>4</sup> foi elaborado por forma a ser adaptado aos entrevistados e garantir que os assuntos abordados eram o que se pretendia explorar. Para Quivy e Campenhoudt (1998) a entrevista semi-directiva consiste na elaboração de questões que não são totalmente abertas nem dirigidas por um elevado número de perguntas específicas. Desta forma, na construção da entrevista considerou-se os seguintes aspetos:

---

<sup>4</sup> Anexo n.º 3: Guião das entrevistas semi-diretivas.

- 1) Os objetivos do trabalho e todas as informações recolhidas;
- 2) As perguntas foram colocadas através de questões que orientavam para o objetivo deste estudo; contudo, deixavam espaço para um discurso aberto, visando recolher as perspetivas dos entrevistados;
- 3) A gravação da entrevista, após autorização dos entrevistados.

Segundo Quivy e Campenhoudt (1998, p.76) “é preciso procurar que a entrevista se desenrole num ambiente e num contexto adequados”. Considerando estas condições o entrevistado foi informado dos objetivos do estudo, bem como da duração provável da entrevista tentando-se garantir a realização desta num contexto favorável. Esta foi realizada tendo em conta a disponibilidade dos entrevistados, contudo é de referir a indisponibilidade ao nível de tempo que alguns dos entrevistados revelaram, o que se refletiu no conteúdo das mesmas.

Para o tratamento dos dados resultantes das entrevistas, optou-se pela análise de conteúdo sob a forma de análise temática, tendo o conteúdo de cada entrevista sido objeto de uma construção categorial que procurou responder às dimensões de análise dos conceitos chave previamente identificados na problemática teórico, por oferecer “a possibilidade de tratar de forma metódica informações e testemunhos que apresentam um certo grau de profundidade e complexidade” (Quivy & Campenhoudt, 1998, p. 227). Assim, o procedimento para o tratamento dos dados através da análise de conteúdo foi o seguinte:

- 1) O conteúdo das entrevistas<sup>5</sup> foi transcrito na íntegra de forma a ser posteriormente tratado;
- 2) Foi feita a leitura integral da entrevista transcrita de forma a tentar agrupar a informação categorizada;
- 3) Da primeira leitura ressaltaram 4 categorias;
- 4) Depois de ter verificado que a informação recolhida remetia para um maior nível de especificação dentro das categorias já definidas, estas foram, posteriormente, divididas em subcategorias através de uma análise mais diferenciada;

---

<sup>5</sup> Anexo n.º 4: Entrevistas semi-diretivas.

5) Esta categorização permitiu a interpretação dos dados recolhidos através das entrevistas.

**Tabela 5.1.** - Categorias e subcategorias das entrevistas semi-diretivas.

Categorias	Subcategorias
Caracterização dos entrevistados	- Formação
	- Experiência profissional
	- Tempo de serviço
Apreciação global do trabalho realizado	- Aspectos intrínsecos
	- Aspectos extrínsecos
Participação dos idosos nas atividades de lazer	- Motivos
	- Importância
	- Interesse
	- Satisfação
Contributos para o bem-estar	- Geral
	- Bem-estar social
	- Bem-estar físico
	- Bem-estar psicológico

## **CAPÍTULO III**

---

### *Contexto de Investigação*

### III. CONTEXTO DE INVESTIGAÇÃO

---

A Associação dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Concelho de Faro foi o ambiente onde se desenvolveu a investigação. Assim sendo, começa-se por caracterizar, numa primeira fase, o ambiente externo, isto é, a população do Concelho de Faro, bem como as respostas sociais destinadas às pessoas idosas; posteriormente, caracteriza-se o ambiente interno da instituição onde se realizou o trabalho de campo deste estudo.

#### 3.1. Caracterização do ambiente externo

##### 3.1.1. Caracterização sociodemográfica do Concelho de Faro

O concelho de Faro, com uma área de 201,9 km<sup>2</sup>, situa-se a Sul na zona central da Região do Algarve, junto ao litoral (Carta Social do Concelho de Faro, 2008). Tem uma população residente de 64 560 habitantes<sup>6</sup> e está dividido em seis freguesias - Santa Bárbara de Nexe, Estoi, Conceição de Faro, São Pedro, Sé e Montenegro (INE, 2011).

**Figura 3. 1** – Mapa ilustrativo do Concelho de Faro.



**Fonte:** Carta Social do Concelho de Faro

Devido à sua fisiografia, a cidade de Faro é um polo capaz de atrair pessoas e serviços, num contexto de grande mobilidade de circulação de barlavento para sotavento e de norte para sul. A população residente no concelho de Faro está a aumentar, quer

---

<sup>6</sup> Anexo n.º 5: Dados estatísticos.

para o centro e interior da cidade quer para o exterior e interior dos polos urbanos localizados na periferia do concelho (Carta Social do Concelho de Faro, 2008).

Faro, cidade capital de distrito, tem vindo a contribuir para a evolução demográfica do concelho, quer relativamente à parte administrativa quer à económica, manifestando-se num dinamismo agradável e singular. Na última década, tem-se vindo a verificar um envelhecimento da população, devido a uma baixa da natalidade e ao aumento da esperança média de vida (Carta Social do Concelho de Faro, 2008).

O sector terciário é o mais acentuado no concelho. A maior parte da economia local está centrada nos estabelecimentos de comércio a grosso e a retalho, de atividades imobiliárias, alugueres e serviços prestados às empresas. Os estabelecimentos relacionados com a produção agrícola, com a produção animal e com a atividade piscatória revelavam, em 2005, menos de 3% do total dos estabelecimentos do concelho (Carta Social do Concelho de Faro, 2008).

Segundo o INE (2011), o fenómeno do envelhecimento da população deve-se, essencialmente, a um aumento da população idosa e a uma redução da população jovem. No ano de 2011, verificou-se que no Concelho de Faro 18,2% dos indivíduos tinha 65 ou mais anos, enquanto 14,6% tinha entre os 0 e os 14 anos.<sup>7</sup>

Relativamente ao género verifica-se que as mulheres predominam, com 52% da população, ao passo que os homens apenas alcançam os 48%. O sexo feminino prevalece uma vez que a sobremortalidade da população masculina e a maior esperança de vida à nascença das mulheres são duas causas que explicam este fenómeno (INE, 2011).<sup>8</sup>

Em 2011, a população solteira era de 44,7%. Os casados representavam 40,7%, os divorciados 7,7% e os viúvos 6,9%. No estado civil de solteiro os homens predominavam com 51,9%, reduzindo-se esta percentagem para 50,1% no caso dos homens casados. Esta relação converte-se no estado civil de divorciado e viúvo nos quais as mulheres se encontram em maioria (INE, 2011).<sup>9</sup>

No Concelho de Faro o nível de instrução tem vindo a progredir. A população que possui o ensino superior representa cerca de 17,2% e a população com o ensino pós-secundário representa 1,8%. Com o secundário são 16,1%. Com o 3º ciclo apresentam-se 16,7%. Os níveis de instrução correspondentes ao 2º ciclo representam cerca de

---

<sup>7</sup> Anexo n.º 5: Dados estatísticos.

<sup>8</sup> Anexo n.º 5: Dados estatísticos.

<sup>9</sup> Anexo n.º 5: Dados estatísticos.

10,2%. Todavia, o 1º ciclo corresponde ao nível de ensino que reúne o número mais elevado, sendo o mesmo de 20,3%. Enquanto a população que não adquiriu nenhuma habilitação corresponde a 17,7% (INE, 2011).<sup>10</sup>

As mulheres apresentam qualificações mais elevadas. Assim, verifica-se que 61,3% das pessoas que possuem o ensino superior são mulheres. Esta situação verifica-se igualmente em relação ao ensino secundário, onde as mulheres predominam com o total de 52,5%. Com o 2º e 3º ciclo, os homens prevalecem sobre as mulheres. No caso do 1º ciclo as mulheres voltam a predominar. A percentagem de mulheres que não tem qualquer nível de ensino é de 52,9% (INE, 2011).

As transformações na estrutura da família acentuaram-se nos últimos anos. Em Faro existem 26 937 famílias, e dessas a maioria, com duas pessoas, totaliza 32,9% e a minoria é composta por cinco ou mais pessoas, totalizando 4,6%. Verifica-se que as famílias de menor dimensão têm vindo a ganhar cada vez mais peso ao longo das últimas décadas (INE, 2011).<sup>11</sup>

Na última década o número total de alojamentos aumentou. Verifica-se que os casos de alojamentos de residência habitual são ocupados pelo proprietário, totalizando 69,5%, os alojamentos de residência secundária são cerca de 15,2% e os vagos, representam 15,3% (INE, 2011).<sup>12</sup>

### **3.2. Caracterização do ambiente Interno**

A Associação dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Concelho de Faro (ARPI), com sede própria em Faro, é uma instituição de solidariedade social que foi fundada a 21 de Junho de 1981 e desenvolve a sua ação no âmbito da Terceira Idade.<sup>13</sup>

#### **3.2.1. Evolução histórica**

Decorria o ano de 1981, no pós-Revolução do 25 de Abril, quando um grupo de pessoas, residentes no Concelho de Faro, se reuniu pela primeira vez, numa residência de um dos sócios, com o intuito de formar uma associação de reformados, pensionistas e idosos.

---

<sup>10</sup> Anexo n.º 5: Dados estatísticos.

<sup>11</sup> Anexo n.º 5: Dados estatísticos.

<sup>12</sup> Anexo n.º 5: Dados estatísticos.

<sup>13</sup> Segundo documentos internos, cedido pela Direção da instituição.

Posteriormente, as reuniões passaram a realizar-se no n.º 6 da Rua Sacadura Cabral e após alguns anos, a Câmara Municipal de Faro cedeu um edifício localizado no largo das Mouras Velhas, onde passaria a funcionar a sede da instituição. Era neste espaço que os homens se entretinham a jogar às cartas, ao dominó e os mais letrados liam o jornal, enquanto as mulheres faziam rendas, bordados, malhas e contavam «histórias de amor adormecidas». Num outro espaço, na Praceta Salgueiro Maia, começaram a realizar-se bailes ao som do acordeão e posteriormente de cassetes. Nesta altura foi também disponibilizado, pelo Presidente da Câmara Municipal de Faro, Prof. Negrão Belo, um autocarro para os sócios visitarem a cidade e os arredores.

Nessa altura, a ARPI dispunha de um terreno destinado à construção de um Lar de Idosos. No entanto, o terreno não possuía os requisitos para as infraestruturas necessárias e exigidas para a construção do Lar, o que levou o Vereador das Obras, Luís Coelho a efetuar a troca do terreno com o da atual sede social.

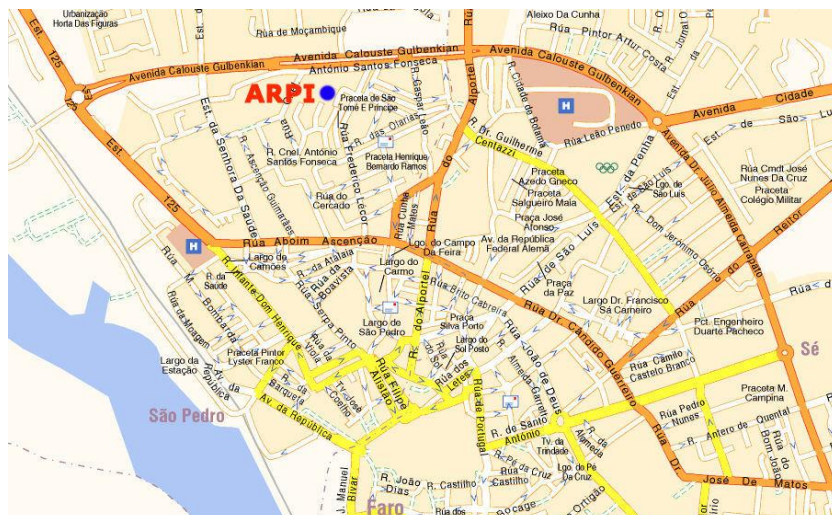
No dia 25 de Abril de 1996, foi inaugurada a atual sede, após a elaboração e aprovação de um projeto realizado no período da direção presidida pelo Dr. Manuel Bento Serra.

No ano de 1997, foi iniciada a Resposta Social Centro de Convívio, cujas atividades eram dirigidas pelos próprios sócios, tendo passado, posteriormente, a ser da responsabilidade de uma Diretora Técnica. Em 1998, iniciaram-se as Respostas Sociais Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, subsidiadas pela Segurança Social.

Em Janeiro de 2000, o Sr. António Justo, tomou posse da Direção, mantendo-se até aos dias de hoje. Durante o ano de 2001, a Direção conseguiu adquirir um autocarro, inúmero material informático e criar o rancho Folclórico e Etnográfico da ARPI. Em 2006, concretizou-se a ampliação das instalações com a construção de um salão multiusos e a remodelação das instalações da sede. Em 2007, tornou-se real a colocação de uma vedação em rede de arame e a implementação de uma zona verde ajardinada, em redor dos terrenos adjacentes ao edifício. Em 2008, foram adquiridas duas viaturas novas, no ano seguinte foi realizado um processo de candidatura para a construção de um lar para 40 utentes e em 2010, com o apoio da Fundação Montepio, foi adquirida uma viatura ligeira para o Serviço de Apoio Domiciliário.

Atualmente, a instituição encontra-se localizada na Praceta de São Tomé e Príncipe, na freguesia de São Pedro.

**Figura 3. 2 - Planta da localização da instituição.**



**Fonte: ARPI.**

### **3.2.2. Objetivos, Missão, Visão e Valores**

A instituição tem como objetivos, tal como estão formulados no Regulamento Interno da instituição, promover e apoiar os idosos, podendo, para tal efeito, levar a cabo atividades no âmbito da ação social, cultural, saúde e outras, tendo como fim último proporcionar aos idosos o bem-estar físico, mental e social.

A Missão passa por contribuir ativamente para o desenvolvimento das competências da pessoa enquanto ser humano.

A Visão, tal como é formulada no Regulamento Interno da instituição, é a de ser reconhecida como uma instituição de referência que promove o desenvolvimento integral da pessoa idosa.

Os Valores promovidos e orientadores das práticas da instituição são a solidariedade, o companheirismo e a integração da pessoa idosa.

**Figura 3. 3 - Valores da ARPI.**



**Fonte: ARPI.**

### **3.2.3. Respostas sociais**

A ARPI oferece três respostas sociais: a resposta social Centro de Dia, a resposta social Serviço de Apoio Domiciliário e a resposta social Centro de Convívio.

- **Centro de Dia**

A Resposta Social Centro de Dia tem acordo de cooperação para 30 utentes e é desenvolvida em equipamento, consistindo na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção de idosos no seu meio sociofamiliar.

Esta resposta social tem como principais objetivos: permitir às pessoas idosas continuarem a manter-se no seu ambiente familiar e integrados na comunidade; manter o seu equilíbrio coletivo; alertar para um diagnóstico/tratamento de carácter preventivo; avaliar as necessidades e prosseguir na resolução; garantir a reciprocidade entre o idoso e o seu quotidiano; retardar e assumir o processo de envelhecimento; e, manter e fortalecer a lucidez para as suas aptidões, crenças e possibilidades.

Os serviços e atividades prestados pela instituição passam pela alimentação (almoço e lanche), higiene pessoal, realização de trabalhos manuais, jogos diversos, comemoração de datas festivas, projeção de filmes, televisão, *workshops* diversos, ginástica adaptada, passeios e visitas.

- **Serviço de Apoio Domiciliário**

O Serviço de Apoio Domiciliário tem acordo de cooperação para 33 utentes, é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados no domicílio, a indivíduos e familiares quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária.

Os objetivos desta resposta são: contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos idosos e familiares; prevenir situações de dependência e promover a autonomia dos idosos; prestar cuidados de higiene e conforto, alimentação aos idosos que já não têm condições para a realização de tarefas da vida diária; proporcionar serviços adequados à situação bio-psico-social aos clientes e famílias, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar; e, manter o idoso, o máximo de tempo possível, no seu seio familiar e comunitário, evitando ou retardando, o seu internamento unidades de saúde ou residencial.

Os serviços prestados pela instituição passam pela prestação de cuidados de higiene e conforto pessoal, higiene habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados, confeção e distribuição de refeições, tratamento da roupa do uso pessoal do utente, atividades de animação e socialização e serviço de teleassistência.

- **Centro de Convívio**

O Centro de Convívio tem acordo de cooperação para 60 utentes e é um equipamento aberto com uma estrutura mais leve que o Centro de Dia, que visa prestar alguns serviços às pessoas idosas para além do seu objetivo fundamental que é o de proporcionar um local de reunião e convívio, em que os idosos podem dinamizar as suas próprias atividades.

Os objetivos desta resposta social são: proporcionar aos utentes a possibilidade de desenvolver atividades lúdicas, sócio-recreativo-culturais, adaptadas e dirigidas que satisfaçam as suas necessidades bio-psico-sociais e a prestação de serviços de apoio, contribuindo para melhorar a qualidade de vida pós-reforma.

As atividades de lazer prestadas pela instituição são:

- **Ginástica Adaptada**

Esta atividade decorre no salão multiusos, às terças e sextas-feiras entre as 10:15h e as 12:30h. Cada aula tem a duração de 45 minutos e existem três turmas, duas de Centro de Convívio e uma de Centro de Dia. Na primeira turma estão inscritos 30 participantes e na segunda estão 25. Existe, ainda, um acordo entre a instituição e a Câmara Municipal de Faro, segundo o qual esta última disponibiliza todos os anos um professor. Esta atividade permite o contacto dos utentes com as diversas práticas existentes, relacionadas com o exercício físico para a terceira idade, desenvolvendo o nível cognitivo, físico e social.

- **Trabalhos Manuais**

Esta atividade decorre no salão multiusos, às terças e quintas-feiras entre as 15:00h e as 17:00h. Estão inscritos 20 participantes. Existe, também, uma monitora com 90 anos que supervisiona esta atividade. Esta atividade pretende estimular a criatividade, a troca de ideias e a comunicação entre as pessoas. É, ainda, importante uma vez que os

trabalhos realizados mostram as capacidades dos participantes, permitindo aumentar a sua autoestima.

- **Tai Chi Chuan**

Esta atividade decorre no salão multiusos, às segundas e quintas-feiras a partir das 17:30h. Esta atividade conta com 15 participantes. Existe uma professora especializada na área. Esta atividade tem como principais benefícios: a melhoria da memória, uma maior capacidade de concentração e um fortalecimento das articulações.

- **Passeios e excursões**

Esta atividade é realizada no autocarro da instituição. Os participantes variam consoante as excursões, contudo é de salientar que o autocarro tem lugar para 54 pessoas. Existe um motorista afeto à instituição que realiza esta atividade. Os passeios e excursões realizados pela instituição são de carácter turístico e cultural e pretendem a melhoria da qualidade de vida e a promoção da reintegração social dos idosos.

- **Baile**

Esta atividade decorre no salão multiusos, às quartas-feiras, Sábados e Domingos entre as 15:00h e as 19:00h. O número de participantes varia entre 60 e 100 pessoas. Esta atividade é realizada por um animador que coloca as músicas e fomenta a animação de todas as festas, sendo apenas em dias festivos contratado um acordeonista. Esta atividade pretende aliar o divertimento da dança com a necessidade de exercício físico. É, ainda, importante pois permite reduzir o *stress*, proporcionando um bem-estar.

- **Jogos de Salão**

Esta atividade decorre na cave (para os homens) e na sala multiusos (para as mulheres), de segunda a Domingo, entre as 13:00h e as 17:00h. Esta separação está relacionada com preferências, uma vez que os homens preferem jogar com homens e as mulheres com mulheres. O número de participantes varia entre os 20 e os 30 indivíduos (no caso dos homens) e entre os 8 e os 12 (no caso das mulheres). Esta atividade pretende estimular a função cognitiva através da dinamização dos diferentes jogos.

- **Aulas de Inglês**

Esta atividade decorre na sala multiusos, às quintas-feiras entre as 11:00h e as 12:30h. Estão inscritos 20 participantes. Esta atividade pretende promover a integração e o autoconhecimento, possibilitando o desenvolvimento do raciocínio lógico e a capacidade de convívio.

- **Curso de Iniciação à Informática**

Esta atividade decorre na cave, às segundas e quartas-feiras. Cada aula tem a duração de 1h, sendo a primeira turma das 10:00h às 11:00h e a segunda das 11:00h às 12:00h. Cada turma tem 10 participantes. Esta atividade pretende dotar os idosos com conhecimentos essenciais à utilização de um computador, permitindo o contacto com as novas tecnologias, nomeadamente na aprendizagem da utilização de ferramentas básicas de iniciação.

- **Outras atividades**

Existem também outras atividades, tais como, as comemorações de várias festividades tradicionais, a hidroginástica (Terça e Quinta-feira.), as atuações do Rancho Folclórico e Etnográfico e as atuações do grupo de cantares “Melodias de Sempre” (com ensaios à segunda-feira, a partir das 21H00).

### **3.2.4. Recursos humanos**

Relativamente aos funcionários, estes concluem um total de catorze pessoas. Neste conjunto incluem-se:

- 1 Diretora Técnica;
- 1 Técnica Superior de Ciências da Educação e da Formação;
- 3 Escribas;
- 4 Ajudantes de ação direta;
- 2 Cozinheiras;
- 1 Animador;
- 1 Motorista;
- 1 Funcionária auxiliar de Serviços Gerais.

### **3.2.5. Apoios e parcerias**

A Instituição conta com diversos apoios atribuídos por várias organizações, o Centro Distrital de Segurança Social de Faro no apoio financeiro para a manutenção das três respostas sociais, a Administração Regional de Saúde do Algarve (ARS) no apoio financeiro para a contratação de um profissional de enfermagem e, pontualmente, a INATEL, a Câmara Municipal de Faro (CMF) e as Juntas de Freguesia de São Pedro e da Sé a nível financeiro para atividades festivas e outros eventos.

### **3.2.6. Organização funcional**

Os Órgãos Sociais são compostos pela Mesa da Assembleia Geral, com um presidente e dois secretários; pelo Conselho Fiscal, constituído por um Presidente, um Vice-Presidente, um secretário e dois secretários suplentes; e por fim, pela Direção, formada por um Presidente, um Vice-Presidente, um Secretário, um Secretário-Adjunto, um Tesoureiro, um Tesoureiro-Adjunto, três vogais e quatro vogais suplentes. É de referir que todos os membros que constituem os Órgãos Sociais são voluntários.

A Direção, que detém o poder executivo, é eleita pelo sistema de lista e por um período de três anos.

### **3.2.7. Sócios**

Uma vez caracterizada a instituição, é importante caracterizar também os seus sócios. Assim, o total dos sócios efetivos existentes em 31/12/2011 era de 3 023 pessoas. A tabela 3.5 evidencia a caracterização dos sócios quanto ao género, à idade, ao estado civil e à atividade profissional.

**Tabela 6.1.** - Distribuição dos sócios.

Variáveis	Categorias	Frequência	Percentagem
<b>Género</b>	Masculino	1 175	38,9%
	Feminino	1 848	61,1%
<b>Idade</b>	25-34	3	0,1%
	35-44	8	0,3%
	45-54	74	2,4%
	55-64	557	18,4%
	65-74	1210	40,0%
	75-84	921	30,5%
	85 ou mais	250	8,3%
<b>Estado civil</b>	Solteiro	174	5,8%
	Casado	1 910	63,2%
	Divorciado	333	11,0%
	Viúvo	593	19,6%
	Não respondeu	13	0,4%
<b>Atividade profissional</b>	Doméstica	478	15,8%
	Serviços	242	8,0%
	Comércio	236	7,8%
	Construção Civil/Indústria	78	2,6%
	Educação	79	2,6%
	Saúde	29	1,0%
	Agricultura/Pescas	47	1,6%
	Transportes	57	1,9%
	Não respondeu	1 219	40,3%
	Sem dados	558	18,5%

Relativamente ao género dos sócios é importante salientar que as mulheres predominam, com 61,1%, relativamente aos homens com 38,9%.

As idades variam entre os 28 e os 99 anos (média = 71,74%), sendo que a maioria encontra-se na faixa etária 65-74 anos. É, ainda, importante salientar o facto de alguns sócios terem menos de 65 anos, uma vez que a idade mínima para inscrição é de 40 anos. Caso exista alguém que manifeste a intenção de ser sócio da instituição, com

menos de 40 anos, será realizada uma reunião de direção para decidir sobre a aceitação do pedido.

Quanto ao estado civil, verificou-se que 63,2% são casados, 19,6% são viúvos, 11,0% são divorciados e 5,8% são solteiros, sendo que as mulheres predominam em todos os grupos acima referidos. É de salientar que 0,4% dos inquiridos não respondeu.

A atividade profissional dos sócios da instituição é bastante diversificada. Verifica-se que a atividade doméstica corresponde ao nível mais elevado de sócios com 15,8% das respostas preenchidas e a dos serviços com 8,0%. O sector do comércio corresponde a 7,8%. O sector da educação e o da construção civil/indústria representam respetivamente 2,6% e 2,6%. A atividade dos transportes corresponde a 1,9% e a agricultura/pescas a 1,6%. A saúde é a atividade profissional que apresenta menor dimensão, com 1,0%. Nas atividades relacionadas com educação, saúde, serviços e doméstica, o sexo feminino predomina. É de referir, ainda, que 40,3% dos inquiridos não responderam e que 18,5% não apresentaram dados, uma vez que a partir de Fevereiro de 2009 este critério foi excluído das fichas de inscrição. Em síntese, verifica-se que as atividades profissionais mais referidas foram as pertencentes ao sector económico terciário.

## **CAPÍTULO IV**

---

*Análise dos resultados*

## IV. ANÁLISE DOS RESULTADOS

---

Neste ponto do presente trabalho apresenta-se a análise dos dados obtidos no inquérito por questionário e nas entrevistas semi-diretivas. Com os inquéritos por questionário pretendeu-se caracterizar os aspetos demográficos e socioeconómicos dos inquiridos, as atividades de lazer da instituição, a perceção da relação entre lazer e bem-estar e a perceção entre as práticas de lazer e as alterações no bem-estar. Com as entrevistas à Diretora Técnica e aos monitores/professores pretendeu-se verificar em que moldes as atividades da instituição contribuem para o bem-estar dos participantes.

### 4.1. Caracterização dos utentes de centro de convívio

#### 4.1.1. Aspetos sociodemográficos

A amostra a que se refere o presente estudo é constituída por 60 idosos que praticam atividades de lazer na ARPI. As idades dos inquiridos variam entre os 57 e os 92 anos (média = 72 anos), sendo que a maioria dos inquiridos encontra-se na faixa etária dos 65-74 anos que corresponde ao que alguns autores chamam de «idosos jovens». O grupo mais reduzido é o daqueles que têm mais de 80 anos de idade (Tabela 4.1).

**Tabela 7.1** - Distribuição dos inquiridos segundo os aspetos sociodemográficos.

Variáveis	Categorias	Frequência	Percentagem
<b>Idade</b>	55-64	9	15,0%
	65-74	28	46,7%
	75-84	20	33,3%
	85 ou mais	3	5,0%
<b>Género</b>	Feminino	38	63,3%
	Masculino	22	36,7%
<b>Estado civil</b>	Solteiro	3	5,0%
	Casado	34	56,7%
	Viúvo	17	28,3%
	Divorciado	6	10,0%

Quanto à distribuição dos idosos em relação ao género 63,3% dos inquiridos são do género feminino, ao passo que apenas 36,7% são do género masculino (Tabela 4.1).

No que respeita ao estado civil dos inquiridos, na tabela 4.1, pode-se verificar que 56,7% são casados, 28,3% são viúvos, 10,0% são divorciados e 5,0% são solteiros. Verifica-se, que quer no género feminino quer no masculino predomina o estado civil de casado, respetivamente com 26,7% e 30,0%.

#### 4.1.2. Aspetos socioeconómicos

**Tabela 4.2.** - Distribuição dos inquiridos segundo os aspetos socioeconómicos.

Variáveis	Categorias	Frequência	Percentagem
<b>Atividade Profissional antes da reforma</b>	Comércio	7	11,7%
	Serviços	12	20,0%
	Construção Civil/Indústria	4	6,7%
	Educação	6	10,0%
	Saúde	7	11,7%
	Agricultura/Pescas	4	6,7%
	Transportes	6	10,0%
	Outra	12	20,0%
	Comércio e Outra	1	1,7%
	Serviços e Ensino	1	1,7%
<b>Habilitações literárias</b>	Sem escolaridade	4	6,7%
	Ensino básico 1.º ciclo	29	48,3%
	Ensino básico 2.º ciclo	10	16,7%
	Ensino básico 3.º ciclo	3	5,0%
	Ensino secundário	7	11,7%
	Ensino superior	7	11,7%
<b>Habitação</b>	Própria	49	81,7%
	Alugada	11	18,3%
<b>Agregado doméstico</b>	Sozinho	22	36,7%
	Com os filhos	2	3,3%
	Com o cônjuge	33	55,0%
	Outros familiares	1	1,7%
	Com os filhos e com o cônjuge	1	1,7%
	Com o cônjuge e outros familiares	1	1,7%

Relativamente à variável da atividade profissional antes da reforma dos inquiridos, 20,0% referiram os serviços, 11,7% o comércio, 11,7% a saúde, 10,0% a educação, 10,0% os transportes, 6,7% a construção civil/indústria, 6,7% a agricultura/pescas, 1,7% o comércio e, por fim, 1,7% mencionaram os serviços e o ensino. Por último, consta a categoria geral indiferenciada que reúne 20,0% dos inquiridos. Resumindo, predomina utentes provenientes do setor terciário que está de acordo com a estrutura do concelho (Tabela 4.2).

Quanto às habilitações literárias dos inquiridos observou-se que 48,3% concluíram o Ensino Básico 1.º ciclo, 16,7% concluíram o Ensino Básico do 2.º ciclo, 11,7% concluíram o Ensino Secundário, 11,7% concluíram o Ensino Superior e 5% dos inquiridos concluíram o Ensino Básico 3.º ciclo. Apenas 6,7% não têm escolaridade (Tabela 4.2).

Em relação à habitação constatou-se que a grande maioria dos inquiridos, 81,7% reside em habitação própria e que somente 18,3% reside em casa alugada (Tabela 4.2).

No que se refere ao agregado doméstico dos inquiridos verifica-se que 55,0% residem com o cônjuge, seguindo-se 36,7% que residem sozinhos. É de salientar que 3,3% dos inquiridos referiram viver com os filhos. Por fim, apenas 1,7% declararam residir com outros familiares, 1,7% com o cônjuge e outros familiares e 1,7% com os filhos e o cônjuge (Tabela 4.2).

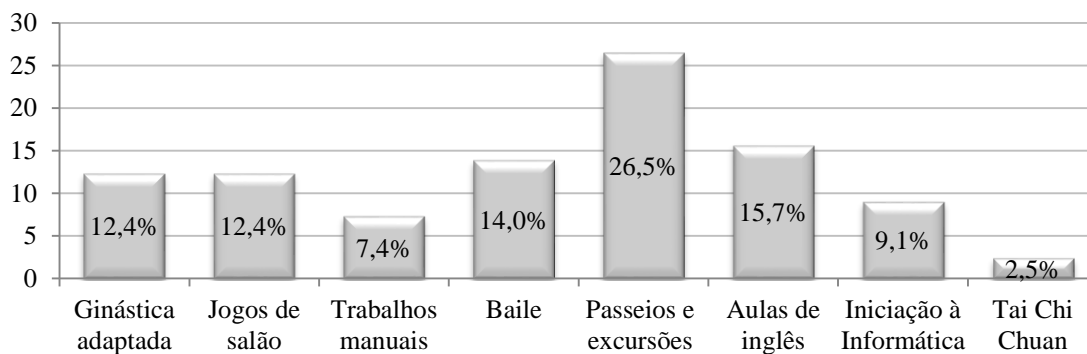
## **4.2. Caraterização das atividades de lazer do Centro de Convívio**

### **4.2.1. Prática de atividades de lazer na instituição**

Pode-se constatar que a totalidade dos 60 inquiridos (100,0%) admitiu realizar atividades de lazer na instituição.

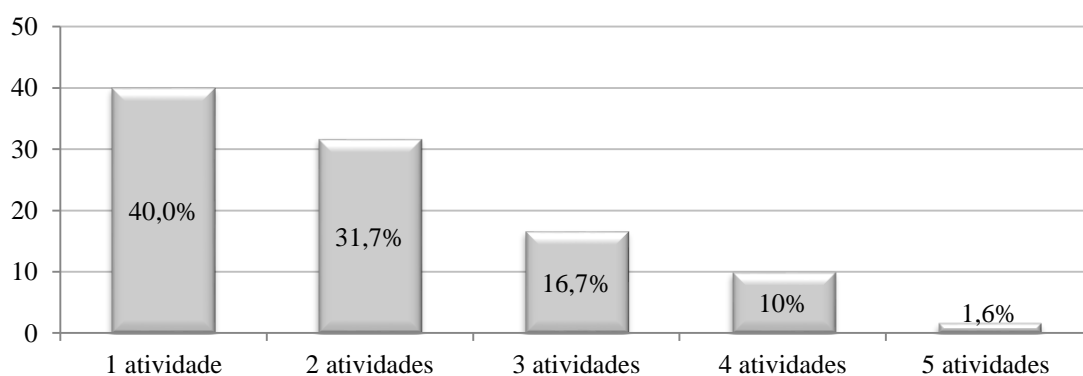
Quanto às atividades de lazer que os inquiridos praticam na instituição, 26,5% referiram os passeios e excursões, 15,7% nomearam as aulas de inglês, 14% apontaram o baile, 12,4% indicaram a ginástica adaptada, 12,4% os jogos de salão, 9,1% o curso de iniciação à informática, 7,4% os trabalhos manuais e, por fim, como atividade menos praticada, o *tai chi chuan* com 2,5% (Gráfico 4.1).

**Gráfico 4.1** -Distribuição dos inquiridos segundo as atividades de lazer praticadas na instituição.



Verificou-se, ainda, o diferenciado grau de envolvimento dos utentes nas atividades: 40,0% dos inquiridos respondeu que pratica uma atividade; 31,7% apontou que participa em duas atividades; 16,7% referiu três atividades; 10,0% indicou que participa em quatro atividades e 1,6% referiu a sua participação em cinco atividade (Gráfico 4.2).

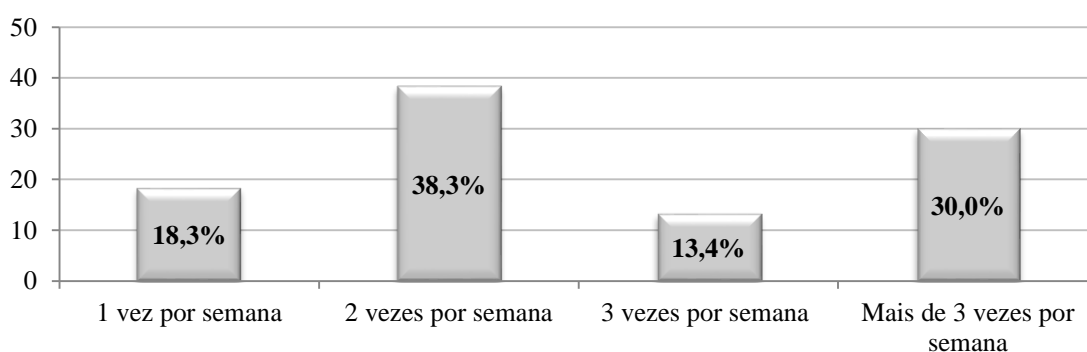
**Gráfico 4.2** – Distribuição dos inquiridos segundo o número de atividades de lazer praticadas.



#### 4.2.2. Frequência e duração semanal das atividades

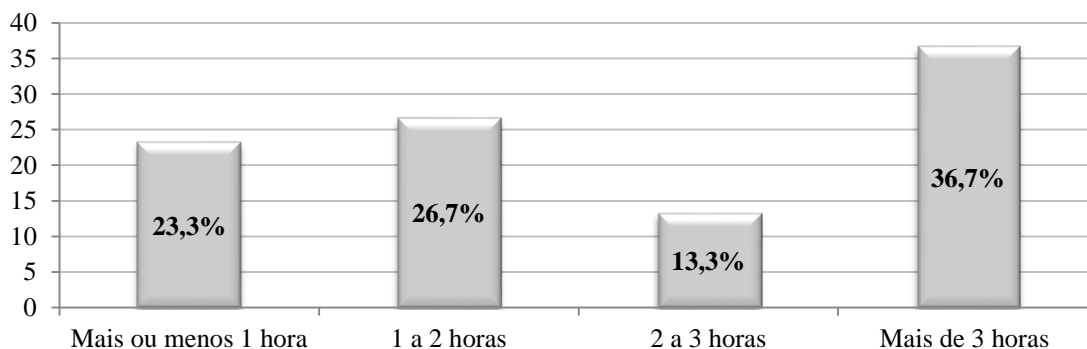
No que concerne à frequência nas atividades de lazer dos inquiridos, 38,3% referiu que estas são realizadas duas vezes por semana, 30,0% mais de três vezes por semana e 18,3% uma vez por semana. É de referir que 13,4% dos inquiridos responderam que vão três vezes por semana à instituição. Estes dados indicam uma elevada participação dos utentes no Centro de Convívio, bem como uma acentuada frequência nas atividades aí desenvolvidas (Gráfico 4.3).

**Gráfico 4. 3** – Distribuição dos inquiridos segundo a frequência das atividades.



Relativamente ao tempo por semana passado na instituição, no conjunto dos inquiridos, 36,7% referiu que passa mais de três horas por semana, ao passo que 13,3% passa entre duas a três horas por semana. Os que passam entre uma a duas horas são 26,7% dos inquiridos, enquanto que 23,3% passam mais ou menos uma hora semanal na instituição (Gráfico 4.4).

**Gráfico 4. 4** – Distribuição dos inquiridos segundo a duração semanal das atividades.

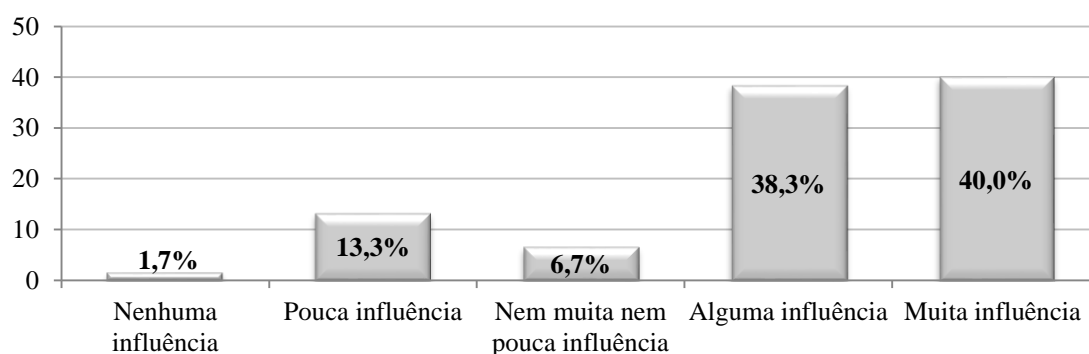


### 4.3. Percepção da relação entre lazer e bem-estar

#### 4.3.1. Lazer e bem-estar

Quanto à relação entre o bem-estar dos utentes do Centro de Convívio da ARPI e a prática de atividades de lazer realizadas nesta resposta social, 40,0%, dos inquiridos classificou-a como tendo muita influência, ao passo que 38,3% responderam que as atividades têm alguma influência e apenas 13,3% responderam que têm pouca influência. É, ainda, de referir que 6,7% dos inquiridos responderam que não tem nem muita nem pouca influência e com a menor percentagem 1,7% encontram-se os inquiridos que referiram que as atividades realizadas na instituição não têm nenhuma influência (Gráfico 4.5).

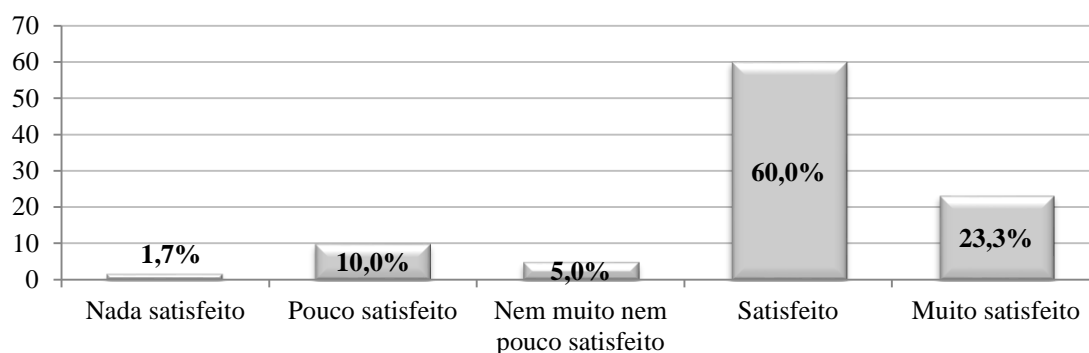
**Gráfico 4.5** - Distribuição dos inquiridos segundo a percepção entre lazer e bem-estar.



#### 4.3.2. Nível de satisfação com o bem-estar

Relativamente à opinião dos inquiridos acerca da satisfação com o seu bem-estar tendo em conta a prática de atividades de lazer, 60,0% referiu estar satisfeito, 23,3% muito satisfeito, 10,0% pouco satisfeitos e os que não estão nem muito nem pouco satisfeitos são apenas 5,0%. Por último, 1,7% dos inquiridos referiu que não está satisfeito (Gráfico 4.6).

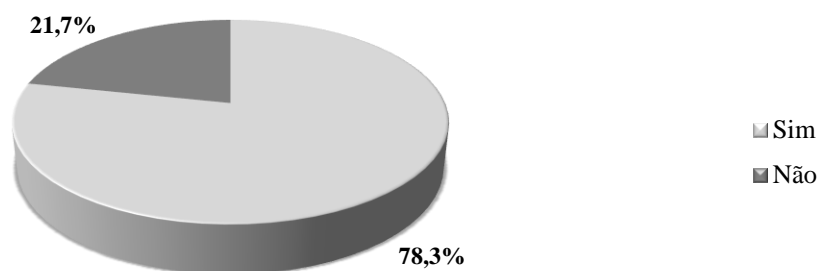
**Gráfico 4. 6** – Distribuição dos inquiridos segundo o nível de satisfação com o bem-estar.



#### 4.4. Perceção da relação entre as práticas de lazer e as alterações no bem-estar

Quando questionados sobre se quando começaram a praticar atividades de lazer na instituição sentiram alterações no seu bem-estar, 78,3% dos inquiridos responderam sim e apenas 21,7% disseram que não (Gráfico 4.7).

**Gráfico 4. 7** – Distribuição dos inquiridos segundo as alterações no bem-estar.



Foi solicitado aos inquiridos que responderam afirmativamente que enunciassem quais as alterações sentidas. Desta forma, na categoria bem-estar foram construídas subcategorias, nomeadamente o bem-estar físico, o bem-estar social e o bem-estar psicológico, que refletem as respostas dos inquiridos. Contudo, é de salientar que dos 47 inquiridos que responderam “sim”, foram 43 os que responderam quais as alterações sentidas. Os restantes não responderam, deixando o espaço em branco.

- **Bem-estar físico**

Relativamente à categoria bem-estar físico sobressaíram dois aspetos nomeadamente uma apreciação geral, evidenciada por três inquiridos:

*“Estado físico.”* (I2); *“É sempre bom o movimento (...) ”* (I49); *“ (...) é sempre necessário.”* (I55);

e uma apreciação dos resultados concretos obtidos, referida por seis inquiridos:

*“ (...) as dores que tinha (...) desapareceram.”* (I4); *“ (...) mais ativa.”* (I7); *“ (...) mais rejuvenescida fisicamente.”* (I37); *“Equilíbrio (...) ”* (I40); *“Maior mobilidade articular, maior equilíbrio (...) ”* (I54); *“ (...) melhor do corpo.”* (I56).,

- **Bem-estar social**

Em relação à categoria bem-estar social sobressaíram dois aspetos. Relativamente à sociabilidade pode-se constatar que a mesma foi reconhecida por dez dos inquiridos que responderam:

- *“ (...) convívio (...) ”* (I11, I13, I22, I35, I39, I41, I44, I50, I59, I60)
- *“ (...) conviver (...) ”* (I27, I29 I52).

No que diz respeito aos resultados obtidos, segundo os utentes, seis inquiridos referiram a realização pessoal, a melhoria e o desenvolvimento das relações de amizade, da sociabilidade e da comunicação:

*“Mais realizado.”* (I5); *“ (...) muito melhor (...) ”* (I6); *“ (...) tenho mais amizades (...) ”* (I27); *“ (...) mais sociável (...) ”* (I38); *“ (...) mais comunicativa.”* (I48); *“ (...) mais pessoas amigas (...) ”* (I58).

- **Bem-estar psicológico**

Relativamente à categoria bem-estar psicológico foi enunciado um princípio geral:

*“A partilha provoca um sentimento de alegria (...)”* (I51).

No que concerne ao aspeto no âmbito emocional, um inquirido referiu o bem-estar:

*“Emocional.”* (I29).

e outro inquirido referiu a:

*“Autoestima e bem-estar geral.”* (I46).

O âmbito socio afetivo foi referenciado por vários inquiridos, dos quais cinco realçaram a:

*“Distração.”* (I21); *“Descontração (...)”* (I34); *“ (...) mais distraída.”* (I11, I58); *“ (...) mais descontraída (...)”* (I55).

e oito inquiridos destacaram:

*“ (...) melhor disposição.”* (I8); *“ (...) boa disposição.”* (I40); *“Mais alegria.”* (I9); *“Maior alegria (...)”* (I34); *“Mais feliz.”* (I47); *“Muito bem (...)”* (I53); *“ (...) muito bem (...)”* (I57); *“ (...) mais animada (...)”* (I56).

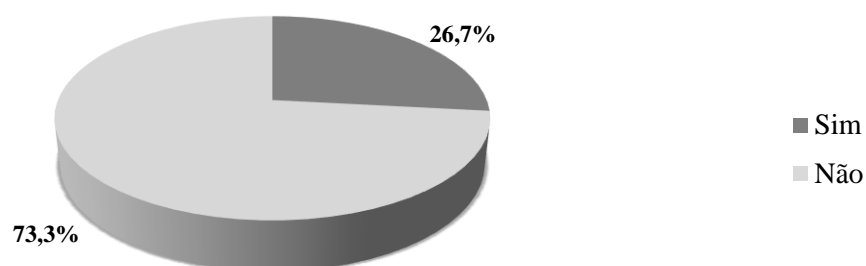
No âmbito cognitivo seis inquiridos responderam:

*“ (...) aprendo (...)”* (I6); *“ (...) aprendizagem (...)”* (I39); *“ (...) aprender.”* (I52). *“ (...) mentalmente (...)”* (I20); *“Mais conhecimentos (...)”* (I45); *“ (...) cultura geral.”* (I50).

#### 4.5.Práticas de lazer em outras instituições

Considerando agora outra questão, verifica-se que os inquiridos indicaram outras instituições onde também praticam atividades de lazer. Pode verificar-se no gráfico abaixo que a maioria, 73,7% dos inquiridos respondeu que não praticam atividades em outras instituições, sendo que apenas 26,7% responderam sim (Gráfico 4.8). É de salientar que dos dezasseis inquiridos que responderam sim, apenas um deixou o espaço em branco, tendo os restantes indicado com precisão os locais ou instituições onde praticam essas atividades de lazer.

**Gráfico 4. 8** – Distribuição dos inquiridos segundo a prática de lazer em outras instituições.



Assim, oito inquiridos referiram as Piscinas Municipais, um referiu o Núcleo do Sporting, três mencionaram a Câmara Municipal de Faro, um indicou o Inatel, um referiu o Clube de Danças da Escola João de Deus, um salientou o Fareense, um mencionou a Biblioteca Municipal de Faro e um referenciou o Clube de Automóveis Antigos. Apenas um dos inquiridos não referiu qualquer instituição. É de salientar que dois dos inquiridos (I49 e I52) referiram o nome de duas instituições. Resumindo, está-se perante um grupo de utentes muito envolvidos em atividades de lazer, que reconhecem os benefícios e as vantagens físicas, psicológicas e sociais da prática das mesmas.

#### 4.6.Perspetiva dos responsáveis pelas atividades de lazer do centro de convívio

De modo a ter mais informações acerca das atividades de lazer desenvolvidas pela instituição foram realizadas entrevistas semi-diretivas aos responsáveis diretamente envolvidos nestas, nomeadamente à Diretora Técnica, aos professores e aos monitores.

Da análise de conteúdo destas entrevistas resultaram as categorias e subcategorias que se apresentam seguidamente: caracterização dos entrevistados, apreciação global do trabalho realizado, participação dos idosos nas atividades de lazer e contributos para o bem-estar. Dentro destas categorias, verificaram-se treze subcategorias:

#### **Categoria 1 – Caraterização dos entrevistados**

- Formação
- Experiência profissional
- Tempo de serviço

#### **Categoria 2 - Apreciação global do trabalho realizado**

- Aspetos intrínsecos
- Aspetos extrínsecos

#### **Categoria 3 - Participação dos idosos nas atividades de lazer**

- Motivos
- Importância
- Interesse
- Satisfação

#### **Categoria 4 - Contributos para o bem-estar**

- Bem-estar geral
- Bem-estar social
- Bem-estar físico
- Bem-estar psicológico

#### **Categoria 1 – Caraterização dos entrevistados**

Na categoria da caracterização dos entrevistados foram considerados fatores relacionados com a formação base, a experiência profissional no trabalho com idosos e o tempo de serviço na instituição.

- **Subcategoria formação**

A formação dos profissionais que trabalham com idosos é indispensável para compreender e responder eficazmente às necessidades desta população, exigindo competências específicas para o trabalho interdisciplinar e multidisciplinar. Apurou-se que três dos formadores entrevistados possuem formação ao nível da licenciatura. Contudo, importa salientar que dos seis entrevistados apenas dois declararam ter formação específica com a população idosa.

*“Tirei o curso de Serviço Social e tenho uma pós graduação em Técnica de Acompanhamento em Psicoterapias.” (E1)*

*“Sou Professora de Educação Física, com formação especializada no exercício físico para a 3ª idade.” (E2)*

*“Tenho o curso de bricolagem, de labores e de pintura.” (E3)*

*“Tenho o 9º ano.” (E4)*

*“Tenho só a 4.ª classe (...)” (E5)*

*“Tenho duas licenciaturas. Sou licenciada em germânicas... no método antigo... na Universidade de Lisboa e sou licenciada em Estudos Portugueses, com o ramo científico de linguística e História da Arte, Arqueologia na Universidade do Algarve.” (E6)*

- **Subcategoria experiência profissional**

A experiência profissional é o conhecimento adquirido com a prática, ao longo dos anos, no âmbito de uma profissão. Constatou-se através dos dados recolhidos que todos os entrevistados reconhecem ter experiência de trabalho com este tipo de público, à exceção de um.

*“Primeiro devo dizer que há dez anos que trabalho com idosos na prática do exercício físico... cada indivíduo é um todo.” (E2)*

*“Estive 26 anos no Inatel, também, a fazer este tipo de atividades, dou sempre o mesmo em toda a parte. O que me faz gostar de ensinar é para ficarem com coisas feitas, para se lembrarem... olha fiz isto e foi fulano tal que se lembrou... Olhe goste imenso... Com a idade que tenho não posso parar. Não se deve parar mesmo. Agora também já estou em Estoi, numa nova associação.... Dei também aulas na Cim-Faro. Elas gostam das coisas novas que faço.” (E3)*

*“ (...) desde os meus 14 anos até aos dias de hoje, tive duas fases na associação. Dos 14 até aos 20 estive como voluntário, em duas direções. Na altura apanhei com o meu avô Infante e depois apanhei com o meu avô Justo. Até 2000 fiz sempre a parte do voluntariado, fiz as festas (...) ” (E4)*

*“Mas já estou reformadíssima. Tenho agora 65, mas já me reformei há alguns anos. Andei muito tempo fora, dava formação no estrangeiro, em vários países. De maneira que andava muito fora de casa.” (E6)*

*“Talvez seja mais formal, porque eu fui formadora. Há montes de anos que dou formação.” (E6)*

- **Subcategoria tempo de serviço**

No que concerne ao tempo de serviço na instituição os inquiridos revelaram níveis diferentes de experiência, tendo referido dispor de dois meses até quinze anos de prática. A professora de ginástica foi a entrevistada que referiu estar há menos tempo na função ao passo que a monitora de trabalhos manuais foi a que reconheceu ter mais tempo de exercício.

*“Há 2 meses.” (E2)*

*“Há 4 anos.” (E6)*

*“Há 7 anos.” (E5)*

*“ (...) de 2000 até aos dias de hoje, 2012, como funcionário.” (E4)*

*“O meu trabalho na instituição iniciou em Maio de 1998.” (E1)*

*“Há 15 anos.”* (E3)

## **Categoria 2 - Apreciação global do trabalho realizado**

Na categoria da apreciação global do trabalho realizado foram considerados os aspetos intrínsecos relativamente à forma como o próprio formador entrevistado interpretou o seu desempenho e os aspetos extrínsecos que dizem respeito à perceção que os entrevistados têm relativamente aos utentes dos serviços que lhes são prestados.

- **Subcategoria aspetos intrínsecos**

Em relação ao desempenho dos entrevistados tendo em conta a apreciação do seu trabalho com esta população, estes referem como é gratificante trabalhar com idosos, transmitir harmonia durante a realização das atividades, prevenir diversas patologias e socializar. Importa salientar que um dos entrevistados referiu que é preciso paciência para trabalhar com os idosos, contudo acrescentou que quem trabalha com esta população é porque gosta realmente daquilo que faz e não porque tenha obrigação de o fazer:

*“Como gosto imenso do que faço e identifico-me bastante com esta população (...)”* (E2)

*“É um trabalho diferente, uma planificação diferente, mas para mim muito gratificante.”* (E2)

*“O meu principal objetivo, como profissional, com estes indivíduos é enquadrar esses fatores e transmitir harmonia na aula (...)”* (E2)

*“ (...) o ajudar as pessoas e prevenir determinada doenças e problemas são, também, umas das minhas principais preocupações como profissional.”* (E2)

*“Nunca tive um problema com nenhuma senhora (...)”* (E3)

*“Gosto muito do convívio das senhoras.”* (E3)

*“Estou muito satisfeita por aqui estar e espero continuar porque ideias não faltam.”* (E3)

*“É preciso muita paciência e divertir-me muito. Porque basicamente é preciso aproveitar cada coisa (...) É preciso aproveitar os momentos em que estamos aqui. Porque de facto também quem faz isto é porque gosta, não é por obrigação, não têm de provar nada.” (E6)*

*“Olhe não sei, mas eu gosto de vir cá.” (E6)*

*“Eu normalmente não me ponho no papel de professora, dirijo-os mais do que outra coisa.” (E6)*

*“Eu divirto-me também e acho que isto é tudo uma mais-valia porque, assim, juntamos dois divertimentos (...) um bocado engraçado.” (E6)*

- **Subcategoria aspetos extrínsecos**

No que concerne à perceção que os formadores entrevistados têm relativamente aos idosos, primeiramente importa salientar que os conhecimentos e experiência dos idosos são vistos como sendo muito heterogéneos. Os formadores entrevistados referem que as atividades de lazer da instituição são planificadas tendo em conta os gostos e desejos dos utentes idosos. Nestas condições, os entrevistados realçam o bom comportamento, a simpatia, o gosto que é trabalhar com os idosos. Apesar de todos os conhecimentos e experiência que os idosos possuem e considerando as competências dos formadores é importante referir que trabalhar com idosos não é fácil, pelo menos na perspetiva de um dos formadores. Contudo, a motivação e a escolha das atividades preferidas pelos utentes do Centro de Convívio contribui para ultrapassar alguma eventual dificuldade, como se pode inferir das falas que a seguir se transcrevem:

*“Os idosos são pessoas com grande experiência de vida, que nos dão ensinamentos diários. Por isso é sempre uma mais valia trabalhar com este tipo de população com histórias de vida tão diferentes e por vezes muito complexas e que já tiveram percursos diferentes de vida e que hoje devido à sua idade necessitam de mais atenção. Eles necessitam destas atividades.” (E1)*

*“As atividades desenvolvidas no centro são sempre cuidadosamente planeadas e discutidas consoantes as necessidades e desejos dos nossos utentes (...)” (E1)*

*“ (...) até agora não tenho nada de negativo a aludir, pelo contrário. São duas turmas totalmente diferentes em idades e características (...)” (E2)*

*“As senhoras dão-se todas bem... são senhoras bem formadas, todas muito simpáticas e agradáveis.” (E3)*

*“Pronto, trabalhar com os idosos é difícil. São piores que as crianças.” (E4)*

*“Para animá-los basta dançarmos com eles, fazemos a moda da tablete, fazemos as rodas da garrafa, que eles ficam todos contentes quando lhes saí uma garrafa.” (E3)*

*“Antigamente os comportamentos não eram tão bons... No primeiro ano e segundo... agora sim.” (E5)*

*“Para já são pessoas com idades diversas, com conhecimentos diversos, conhecimentos não só a nível de formação básica como a nível do conhecimento do mundo... e depois a nível da língua... porque há alguns que já tem conhecimento da língua e outros nunca tiveram contacto com a língua.” (E6)*

*“É muito heterogéneo em termos de conhecimentos e de vivências.” (E6)*

### **Categoria 3 - Participação dos idosos nas atividades de lazer**

Na categoria “opinião dos entrevistados em relação à participação dos idosos nas atividades de lazer” foram considerados os motivos que levam os idosos a querer participar nas atividades, a importância que estas assumem para os mesmos, o interesse que estes manifestam e a sua satisfação relativamente às mesmas.

- **Subcategoria motivos**

Através dos dados recolhidos, foi possível verificar que os formadores motivam os idosos a participar nas atividades de lazer apelando ao sentimento de utilidade, ao reconhecimento das vantagens destas atividades, à sua saúde, para o convívio com

peças da mesma idade, para a sua distração, entretenimento e, principalmente, para não se sentirem sozinhos. De facto, de acordo com os entrevistados estes motivos estão relacionados com o sucesso das propostas de atividades apresentadas ao público idoso:

*“ (...) com a necessidade de se sentirem úteis e saudáveis (...)”* (E1)

*“ (...) fatores que devem ser considerados como o prazer, a saúde e a convivência social como os principais motivos (...)”* (E2)

*“Também vêm aqui porque têm aquela distração (...) Elas distraem-se um pouco. É um convívio muito bonito.”* (E3)

*“ (...) aquelas pessoas que estão sozinhas em casa, que se aborrecem de estar sozinhas e vêm cá para se distrair e depois temos aquele grupo de pessoas que gostam mesmo de dançar.”* (E4)

*“Vêm para o baile para não estarem fechados, na solidão, não pensam nas doenças, que lhes dói uma perna ou dói a barriga, que tem este problema. Assim, esses vêm ao baile para se distrair e quando o baile acaba vão para as casas deles.”* (E4)

*“Para as pessoas não ficarem sozinhas, porque acho que estar parado em casa é morrer para eles e então habituaram-se a nestes dias virem sempre ao baile.”* (E4)

*“ (...) Eles vêm para se distrair e jogar para passarem o tempo.”* (E5)

*“ (...) vêm logo para aqui para se entreterem.”* (E5)

*“Eles vêm também mais para se distraírem (...)”* (E6)

*“ (...) e há uma outra senhora que vem cá distrair-se, já veio no ano passado mas não... vem distrai-se.”* (E6)

- **Subcategoria importância**

Com efeito, um dos entrevistados referiu que a prática de atividades de lazer pode proporcionar aos idosos um bem-estar geral, nomeadamente ao nível físico, psicológico e social.

*“Estas atividades no fundo tentam estimular diversos âmbitos da vida do idoso de forma a conseguir o bem-estar biopsicossocial do idoso, nomeadamente a estimulação física, da memória, a sensorial e a sócio emocional.” (E1)*

- **Subcategoria interesse**

Ainda, de acordo com os entrevistados, outro dos fatores para a participação dos idosos em atividades de lazer está relacionado com o interesse demonstrado pelos mesmos e com o facto de o seu contributo ser aceite pelo formador na reformulação das atividades a realizar. Desta forma, confirma-se que os idosos manifestam interesse em participar na conceção de novas atividades, gostam de se divertir e, acima de tudo, são assíduos nas atividades que praticam.

*“Os idosos mostram-se sempre interessados em participar e propõem novas ideias, que normalmente são tidas em conta na elaboração de novos projetos.” (E1)*

*“Esses dos bailes todos são pessoas que gostam muito de dançar, gostam de se divertir.” (E4)*

*“Eu acho que sim.” (E6)*

*“Eles não faltam, vêm imenso (...) Mas eles vêm aí em peso.” (E6)*

- **Subcategoria satisfação**

Comprovou-se que na perspetiva dos formadores os participantes nas atividades de lazer da instituição mostram satisfação na realização das mesmas. De acordo com os entrevistados, os idosos mostram alegria, entusiasmo e gosto pela realização das atividades.

*“ (...) este tipo de atividades faz-lhes bem, ficam mais alegres e animados e gostam de participar.” (E1)*

*“ (...) o entusiasmo e o gosto que os nossos utentes mostram em participar nas atividades (...)” (E1)*

*“Porque gostam, elas são muito amigas de trabalhar.” (E3)*

*“Torna-se agradável e as pessoas gostam muito de vir aqui a esses bailes.”  
(E4)*

*“É só para jogar...Eles jogam ao dominó e às cartas... Porque gostam.”  
(E5)*

*“É, é, é. Acho que eles estão ali satisfeitos. Vem quase todos os dias (...)”  
(E5)*

*“ (...) nós falamos de muita coisa. Eu começo quase sempre a aula com  
uma frase de estímulo, cantamos, ensaiamos cantigas, cantamos na festa.  
Eles gostam disso.” (E6)*

#### **Categoria 4 - Contributos para o bem-estar**

Na categoria “contributos para o bem-estar” foi considerada a opinião dos entrevistados relativamente à influência das atividades por estes promovidos no bem-estar dos idosos, atendendo ao facto dos entrevistados terem feito referência especificamente a um aspeto do bem-estar decidiu-se subcategorizar, diferenciando o bem-estar social, físico e psicológico.

- **Subcategoria bem-estar geral**

Neste sentido, um dos entrevistados referiu que as atividades de lazer são úteis, pois após a reforma os idosos necessitam de atividades que lhes permitam estar ativos, sociáveis e que evitem ou retardem o envelhecimento.

*“Porque com o aumento de esperança de vida, com as reformas antecipadas, surgiu a necessidade de ocuparem o tempo livre neste tipo de atividades socialmente úteis e que permitissem aos idosos manter-se ativos e evitar ou retardar o envelhecimento.” (E1)*

- **Subcategoria bem-estar social**

O bem-estar social engloba os aspetos que incidem de forma positiva na qualidade de vida do idoso. Em relação a esta subcategoria os entrevistados evidenciaram o contributo das atividades que dinamizam, nomeadamente; na

convivência, no entretenimento, na socialização, no combate ao isolamento e na formação dos alores inerentes ao envelhecimento ativo:

*“Incluindo o convívio como forma de inculcar valores associados ao envelhecimento ativo.” (E1)*

*“É mesmo. É uma distração, pois elas falam sobre determinados assuntos, como por exemplo, a culinária...discutem culinária, discutem também um pouco de política... olhe coisas interessantes.” (E3)*

*“Claro. Principalmente para as pessoas que estão em casa sozinhas. O facto de as pessoas virem ao baile, eu acho que torna as pessoas... não entram naquela depressão, o não estar em casa, não estarem sozinhos. O não terem uma pessoa com quem conversar, o não ter um familiar que possam... pronto, as pessoas que vivem mesmo sozinhas que nesse caso são as pessoas que chegam aqui às 14:00horas, 14:00 e pouco e se for preciso começam a sentar-se no baile, começam a conversar.” (E4)*

*“São pessoas que vão para o bailarico, estão ali sentadas, convivem, e depois chegam a final e vão para casa.” (E4)*

*“Afim isto é uma coisa para se entreterem, para serem amigos, e assim vinham para aqui (...)” (E5)*

*“ (...) estão ali entretidos.” (E5)*

- **Subcategoria bem-estar físico**

O bem-estar físico está diretamente relacionado com a saúde do corpo e da mente. Neste sentido, os entrevistados destacaram o contributo das atividades do Centro de Convívio para a manutenção da saúde, da mobilidade física articular e para a prevenção da doença.

*“Como sabe a prática de atividade física proporciona melhorias na saúde dos idosos (...) ” (E2)*

*“ (...) maior mobilidade física articular.” (E2)*

*“Sim. O exercício físico ajuda os idosos a manterem-se saudáveis, com energia (...) Saúde para dar e vender, independentemente da idade.*

*Praticar exercício físico regularmente pode ajudar a prevenir muitas doenças e problemas de saúde.” (E2)*

- **Subcategoria bem-estar psicológico**

O bem-estar psicológico está relacionado com alcançar níveis de satisfação e felicidade com a vida. Neste sentido, os entrevistados reconhecem como principais benefícios das atividades de lazer que promovem os seguintes: o desenvolvimento de capacidades, a descoberta de novos interesses, a alegria de viver, a boa disposição, a confiança, a autoestima, a prevenção da doença mental e da dependência.

*“ (...) contribuindo assim para um melhor bem-estar (...) psicológico dos idosos.” (E1)*

*“ (...) exploraram no seu âmbito novas formas de desenvolver capacidades e movimentar interesses sobre novos temas.” (E1)*

*“ (...) este tipo de atividades faz-lhes bem, ficam mais alegres e animados (...) ” (E1)*

*“O exercício físico pode muito bem ser um dos melhores remédios contra a depressão, a tristeza que os afeta nesta fase (...) benefícios (...) psicológicos e emocionais, também é importante para manter o cérebro alerta e ativo (...) “ (E2)*

*“O exercício físico ajuda os idosos a manterem-se (...) com (...) confiança e boa disposição (...) “ (E2)*

*“ (...) em termos de saúde(...), existem algumas pessoas que entram com um cajadinho. Temos ali o Zezinho da muleta que chega mete a muleta ali ao canto e quando começa a dançar não se lembra da muleta.” (E4)*

Em síntese, os responsáveis pelas atividades do Centro de Convívio da ARPI reconhecem a importância que as atividades de lazer têm na promoção do bem-estar dos idosos, referindo que os motivos que levam os utentes a praticar as mesmas estão relacionados com a saúde e o bem-estar, o convívio, a distração e o entretenimento. Constatou-se, assim, que as atividades de lazer desempenham um papel relevante no processo de envelhecimento bem-sucedido.

---

## **DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

## V. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

---

Proceder-se-á seguidamente à discussão dos resultados apresentados evidenciando os aspetos mais relevantes. Procurou-se manter o fio condutor do conteúdo teórico que esteve relacionado com o trabalho de investigação.

A amostra a que se refere o presente estudo é constituída por 60 idosos. Os indivíduos apresentam idades compreendidas entre os 57 e os 92 anos (média=72 anos), são de ambos os sexos, com prevalência do feminino (63,3%), o que vem corroborar a tendência atual de maior peso numérico do género feminino nas idades mais avançadas. Com efeito, no Concelho de Faro, no grupo etário dos 65 ou mais anos, verifica-se a preponderância das mulheres com 56,5%, face aos homens que representam 43,5% (INE, 2011). O estado civil casado predomina na amostra com 56,7%, o que está consonante os 63,2% de pessoas casadas que se encontram no conjunto dos sócios da ARPI.

No que respeita à caracterização socio profissional dos utentes inquiridos o sector terciário predomina, nomeadamente as profissões na área da saúde, da educação, entre outras. Segundo a Carta Social do Concelho de Faro (2008) o setor terciário é o mais acentuado, sendo que a maior parte da economia local se encontra centrada nos serviços prestados. Como habilitações literárias, a maioria dos questionados referiu o Ensino Básico 1.º ciclo, o que sucede, também com o nível de ensino que reúne o número mais elevado de residentes no Concelho de Faro (INE, 2011).

Segundo dados do INE (2011) 69,5% dos alojamentos são de residência habitual e que as famílias de menor dimensão têm vindo a ganhar cada vez mais peso ao longo dos anos, onde a maioria, com duas pessoas, totaliza 32,9%. Igualmente neste estudo, se verifica que a quase totalidade dos idosos vivem em casa própria (81,7%), referindo, ainda, que coabitam com o cônjuge (55,0%).

A totalidade dos inquiridos confirmou praticar voluntariamente atividades de lazer na instituição, sendo que 40,0% admitiu realizar pelo menos uma atividade e 31,7%, duas atividades. Estes dados vão ao encontro de estudos (Dumazedier, 1974;

Requixá, 1980; Corbin, 2001) nos quais se verificou que as atividades são de livre escolha, ou seja, os idosos participam nas atividades de lazer de forma voluntária, sem qualquer tipo de obrigação. As atividades de lazer que os utentes inquiridos mais praticam na instituição são os passeios e excursões (26,5%). Dumazedier (1974) classifica esta atividade como um lazer físico, referindo que com o exercício físico de baixa intensidade também é possível obter resultados favoráveis. Jacob (2007) refere que os passeios e excursões revelam um cuidado especial com as questões relacionadas com a acessibilidade e com a duração e intensidade das mesmas.

Relativamente à frequência nas atividades de lazer os inquiridos referiram que as realizam mais de três horas (36,7%) e duas vezes por semana (38,3%). A frequência da participação em atividades de lazer sugere que os idosos se sentem satisfeitos com as mesmas, participando em mais do que uma atividade. Nesta linha de pensamento, diversos estudos analisados por Jacob (2007) mostraram que a qualidade de vida dos idosos depende muito da realização de atividades lúdicas e recreativas regularmente. Ainda neste sentido, quanto à relação entre o bem-estar e a prática de atividades de lazer realizadas na instituição, 40,0% dos inquiridos classificou-a como tendo muita influência e 38,3% como tendo alguma influência. Também uma grande parte dos inquiridos (78,3%) respondeu que quando começou a praticar atividades de lazer na instituição sentiu alterações ao nível do seu bem-estar.

Fonseca (2005) refere como objetivos das atividades de lazer o aumento da autoestima, o desenvolvimento pessoal e o bem-estar físico e mental, para que os idosos possam realizar as atividades com prazer e satisfação. Segundo Jacob (2007) as atividades são uma excelente forma dos idosos se exprimirem. Para este autor o trabalho da motricidade fina ou da coordenação psicomotora proporcionam atividades de grande satisfação. A leitura dos questionários permitiu constatar que, de facto, os idosos manifestam satisfação com o seu bem-estar atribuindo-o à prática de atividades de lazer na instituição, na medida em que 60,0% dos inquiridos respondeu afirmativamente quando questionados acerca da satisfação com o bem-estar nas atividades de lazer aí desenvolvidas.

A maioria dos inquiridos (73,7%) respondeu que não pratica atividades em outras instituições. Apesar de no Concelho de Faro existir apenas um Centro de

Convívio, o da ARPI (Carta Social, 2011), o facto é que quase um terço dos inquiridos pratica atividades de lazer em outras instituições, para além das que pratica na ARPI, o que corrobora o elevado grau de participação e motivação dos utentes desta instituição evidenciado no presente estudo.

Freitas, Maruyame, Ferreira e Motta (2002) consideram que a Gerontologia necessita de profissionais especializados, que se dedicam a questões relacionadas com a terceira idade, tendo preparação específica para trabalhar as questões habituais relacionados com o envelhecimento. É também fundamental o contributo de profissionais com formação em diversas áreas específicas que trabalhem em conjunto, se complementem e desenvolvam os seus projetos na área de modo articulado. Num estudo realizado por Cachioni e Neri (2004) verificou-se que na maioria dos países existe uma carência relativamente à formação superior dos profissionais e que quando estes integram instituições para trabalharem com a população idosa são escolhidos independentemente de terem formação na área da Gerontologia. Apesar da importância evidente que a formação em gerontologia assume para os profissionais que trabalham com idosos, no caso específico da ARPI, constatou-se que apenas dois dos entrevistados (Diretora Técnica e Professora de Ginástica) possuem alguma formação específica na área.

Ao invés, em relação à experiência profissional dos inquiridos constatou-se que, à exceção de um, todos os formadores entrevistados tinham experiência de trabalho com este tipo de população. No tempo de serviço referido pelos inquiridos e nas conversas informais apurou-se que a Professora de Ginástica é a que se encontra há menos tempo (2 meses) na instituição e a Monitora de Trabalhos Manuais é a que detém a mais ampla experiência na instituição (15 anos).

Na categoria da apreciação global do trabalho realizado foram considerados os aspetos intrínsecos e os aspetos extrínsecos. Em relação aos aspetos intrínsecos os formadores entrevistados referiram como é gratificante trabalhar com idosos, promover a harmonia durante a realização das atividades, prevenir diversas patologias, socializar. Em relação aos aspetos extrínsecos importa salientar que os conhecimentos e experiência dos idosos são muito heterogéneos. Neste âmbito, foram referidos o bom

comportamento, a simpatia, a motivação do público idoso participante nas atividades desenvolvidas.

No intuito de compreender qual a verdadeira motivação que faz os idosos procurarem o centro de convívio e praticar as atividades de lazer, de acordo com as respostas dos inquiridos percebe-se que esta passa pelo sentimento de utilidade, pela procura da prática e um estilo de vida saudável saúde, pela convivialidade, pela distração, pela socialização e pelo entretenimento. Estes dados vão ao encontro da opinião de inúmeros autores (Silva e Pereira, 2010; Silva e Iwanowicz, 1998; Mattos, 2008) que referiram que a motivação que leva os idosos a querer participar neste tipo de atividades passa pela convivência, pela diversão, pelo prazer, pelo bem-estar e pela saúde. Segundo o Memorando sobre a aprendizagem ao longo da vida (2000) a motivação para participar neste tipo de atividades passa essencialmente por uma motivação individual.

Mediante a análise das entrevistas verificou-se que a importância que as atividades de lazer assumem para os idosos está relacionada com o facto de estes quererem alcançar ou manter o bem-estar subjetivo, através da estimulação física, da memória, da ativação sensorial e da socio emocional. Na opinião de Fonseca (2005) as atividades de lazer permitem um aumento da autoestima, um desenvolvimento pessoal e um bem-estar físico e mental. Requixá (1980) refere que é através do lazer que são estimuladas as atividades culturais, intelectuais, físicas, manuais e artísticas dos idosos.

Relativamente ao interesse que os idosos manifestam em realizar atividades de lazer os formadores confirmaram que estes estão sempre interessados e propõem novos projetos, que gostam de se divertir e que participam assiduamente nas mesmas, factos que estão em consonância com o teor das respostas dadas pelos utentes do serviço.

No que concerne à satisfação sentida pelos idosos após a realização das atividades os formadores entrevistados referiram a alegria, a animação, o entusiasmo. Com efeito, segundo Yassuda e Silva (2000) as atividades de lazer oferecidas pelos centros de convívio proporcionam alterações ao nível do desempenho cognitivo e uma maior satisfação em relação ao convívio. As atividades para os idosos contribuem para ao amento da satisfação destes com a vida.

Relativamente aos contributos do lazer para o bem-estar dos idosos a perceção dos formadores entrevistados regista as várias dimensões do bem-estar alcançado com a participação nas atividades de lazer do Centro de Convívio da ARPI. Segundo estes as atividades de lazer são úteis, pois após a reforma os idosos necessitam de atividades que lhes permitam estar ativos, sociáveis e que evitem ou retardem o envelhecimento. Para Kanning e Schlicht (2008) o bem-estar é um critério central para o envelhecimento bem-sucedido e para uma boa qualidade de vida. Segundo estes o envelhecimento bem-sucedido está relacionado com a capacidade que os idosos têm em promover o bem-estar subjetivo.

Na opinião de Barak (2006) o bem-estar físico parece influenciar a saúde dos indivíduos. Após uma análise abrangente de trinta anos de pesquisa sobre o assunto, Larson (1978) concluiu que entre todos os elementos da situação da vida de uma pessoa idosa, a saúde é a que está mais fortemente relacionada com bem-estar. Através da leitura quer dos questionários quer das entrevistas pode-se constatar que, de facto, o bem-estar físico aparece relacionado diretamente com facto de se ter saúde.

O convívio mostra-se também como um fator relevante no que concerne ao bem-estar social dos idosos. De acordo com a opinião quer dos inquiridos idosos, quer dos formadores da instituição pode-se constatar que a convivialidade aparece como um fator muito relevante no contexto de relações sociais e afetivas que consideram muito significativas. Segundo Silva e Rezende (2005) o aumento da rede de contatos sociais proporciona um aumento do bem-estar, potencializa os recursos pessoais e coopera no entendimento da interdependência com os outros idosos.

Com a reforma, o tempo livre parece ser o maior aliado do isolamento, de solidão e de falta de vontade de viver, o que pode por provocar doenças como a depressão. Para combater estes problemas, é necessário procurar alternativas satisfatórias para o indivíduo. Não basta apenas ocupar o tempo com qualquer tipo de atividade, é fundamental que este seja ocupado com atividades que proporcionem satisfação na realização das mesmas.

Ter a capacidade de procurar novos conhecimentos parece ser uma maneira de se obter também outros benefícios. De acordo com os dados recolhidos quer nos questionários quer nas entrevistas constatou-se que os idosos querem aprender coisas novas, que possam trazer algum benefício para eles, que possam contribuir para o seu bem-estar psicológico. Na opinião de Neri (2006) a atualização de conhecimentos pode ser interpretada como uma tendência para a realização de uma meta de vida. Fica clara a importância não só da aquisição e troca de conhecimentos, como também a importância de conhecer novas pessoas e de ter condições favoráveis para a socialização.

---

## **CONCLUSÃO**

## VI. CONCLUSÃO

---

Após a discussão dos resultados, torna-se imprescindível refletir sobre se os objetivos foram ou não alcançados e apresentar as principais conclusões relativamente ao trabalho de investigação realizado.

Este estudo teve como objetivo geral compreender de que forma o lazer intervém na promoção do envelhecimento bem-sucedido. Para dar sustentabilidade teórica ao mesmo foram analisados os conceitos operativos do envelhecimento, do envelhecimento ativo, da promoção do envelhecimento bem-sucedido, da qualidade de vida, do bem-estar subjetivo, do lazer e das redes de suporte social. Em termos gerais a revisão da literatura permitiu perceber que as atividades de lazer contribuem significativamente para uma melhoria do bem-estar dos idosos.

O cruzamento dos dados recolhidos por meio de uma metodologia mista possibilitou obter uma perspetiva multifacetada e globalizante das visões dos diversos intervenientes sobre a resposta social cujos resultados se pretendiam conhecer. O Centro de Convívio da ARPI atende um número variável mas significativo e diversificado de utentes, cujas idades variam entre os 57 e os 92 anos.

O grupo de idosos praticantes de atividades de lazer inquiridos neste estudo é composto por sessenta pessoas. Trata-se de um grupo em que a maioria é constituída por pessoas casadas (56,7%) e do género feminino (63,3%). As atividades profissionais que estas pessoas desenvolviam antes da reforma eram diversificadas, predominando todavia as atividades económicas de setor terciário. Com habilitações literárias de diversos níveis, os inquiridos concluíram na sua maioria o Ensino Básico. Trata-se de indivíduos que habitam na maior parte dos casos em residência própria, com o cônjuge.

Este estudo permitiu constatar que a totalidade dos inquiridos pratica atividades de lazer no Centro de Convívio da instituição, sendo que uma parte considerável destes admitiu aí realizar pelo menos uma atividade (40,0%). As atividades de lazer que os inquiridos mais praticam na instituição são os passeios e excursões (26,5%), as aulas de inglês (15,7) e o baile (14,0%), sendo estas realizadas com bastante frequência, uma vez

que as mesmas ocupam mais de três horas semanais (36,7%) e realizam-se pelo menos duas vezes por semana (38,3%).

Os dados analisados apontam para uma visão bastante positiva dos utentes e dos formadores da ARPI sobre os resultados do trabalho desenvolvido no Centro de Convívio. A imagem que os utentes inquiridos projetam relativamente às atividades de lazer que praticam reflete a sensação de bem-estar que estas lhes oferecem, ao passo que os formadores entrevistados reconhecem a importância que estas assumem para o bem-estar dos idosos pois promovem a ativação socio-afetiva, cognitiva e motora e facilitam a socialização e o divertimento que, em conjunto, constituem uma mais-valia determinante de um envelhecimento bem-sucedido.

Todos os intervenientes que participaram neste estudo reconhecem que a prática de atividades de lazer no Centro de Convívio tem um impacto positivo na vida dos idosos e que a dinamização das mesmas atividades é indispensável à promoção do envelhecimento bem-sucedido.

Em síntese, o trabalho realizado no Centro de Convívio da ARPI afigura-se um caso de sucesso na promoção do bem-estar e do envelhecimento bem-sucedido com uma forte capacidade de atração dos idosos mais ou menos «jovens» do centro urbano de Faro. Para concluir, assinala-se apenas o quanto seria desejável que os utentes deste Centro de Convívio pudessem ser objeto de um estudo longitudinal, tendo em vista o conhecimento da mudança na sua condição física e qualidade de vida num ciclo de desenvolvimento das atividades de lazer.

---

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

- Albarello, L., Hiernaux, J., Maroy, C., Ruquoy D. & Saint-George, P. (1997). *Práticas e Métodos de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Ander-Egg, E. (2000). *Metologogía y Práctica de la Animación Sociocultural*. Madrid: Editorial.
- Andrews, F., & Robinson, J. (1991). Measures of subjective well-being. In J.P. Robinson, P.R. Shaver, & L.S. Wrightsman (Eds.), *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes* (vol. 1, p. 61-67). San Diego: Academic Press.
- Baltes, P. & Baltes, M. (1990). *Successful aging: perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press.
- Barak, Y. (2006). The immune system and happiness. *Autoimmunity Reviews*, 5, 523-527.
- Bennett, P. & Murphy, S. (1999). *Psicologia e Promoção da Saúde*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Berger, L. & Mailloux-Poirier, M. (1995). *Pessoas Idosas: uma abordagem global*. Lisboa: Lusodidacta.
- Bize, P. & Vallier, C. (1985). *Uma vida nova: a terceira idade*. Lisboa: Verbo.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação. Uma Introdução à Teoria e aos Métodos*. Porto: Porto Editora.
- Bolander, V. (1998). *Enfermagem Fundamental*. Lisboa: Lusodidacta.
- Brito, L. (2001). *A saúde mental dos prestadores de cuidados a familiares idosos*. Coimbra: Quarteto.
- Cachioni, M. & Neri, A. L. (2004) *Educação e gerontologia: desafios e oportunidades*. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano. Número de Jan/Jun.
- Campos, A. (2008). *Reformas de saúde: o fio condutor*. Coimbra: Almedina.
- Carta social - rede de serviços e equipamentos relatório* (2006). Ministério do trabalho e da solidariedade social. Gabinete de estratégia e planeamento. Coordenação de gep/mtss. Lisboa.
- Carta social do concelho de Faro 2008-2013* (2008). DRAFT. Rede Social. Conselho Local de Ação Social (CLAS) de Faro.
- Corazza, M. (2005). *Terceira idade e Atividade física*. Phorte Editora, São Paulo.
- Corbin, A. (2001). *História dos Tempos Livres: o advento do Lazer*. Lisboa: Editorial Teorema.
- Correia, J. (2003). *Introdução à Gerontologia*. Lisboa. Universidade Aberta.
- Cruz, S. (2003). *Bem-estar subjetivo em adultos e idoso*. Dissertação de Mestrado. Pontifícia Universidade Católica de Campinas.
- Davim, R., Dantas, S., Lima, V. & Lima, J. (2003). *O lazer diário como fator de qualidade de vida: o que pensa um grupo da terceira idade*. Ciência, Cuidado e Saúde. Maringá, v. 2, n. 1, p. 19-24.
- Diaz, V. (2009). *Lazer em idosos*. Caderno Saúde Pública, 23 (6). Campinas: São Paulo.

DGS (2006)

- Diener, E. & Suh, E. (1997). *Measuring quality of life: economic, social and subjective indicators*. Soc Ind Res, 189-216.
- Diener, E. (1984). *Subjective well-being*. Psychological Bulletin, 95, 542-575.
- Diogo, M. (2003). *Satisfação global com a vida e determinados domínios entre idosos*. Revista Pan-americana da Saúde Pública 13 (6), 395-399.
- Dumazedier, J. (1974). *Sociologia Empírica do Lazer*. São Paulo: Editora Perspetiva.
- Faria, L. & Silva, S. (2000). *Efeitos do exercício físico na promoção do autoconceito*. Psychologica, 25, p.25-43.
- Fernandes, A. (1996). *Velhice e Sociedade: demografia, família e políticas sociais em Portugal*. Oeiras: Celta Editora.
- Fernández-Ballesteros, R. (2000). Gerontologia social. In Fernández-Ballesteros, R. (Dir.), *Gerontologia Social*. Madrid: Pirâmide.
- Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Envejecimiento activo. Contribuciones de la Psicología*. Madrid: Pirâmide.
- Ferreira, C. (2009). *Envelhecimento e lazer*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Medicina. Universidade de Coimbra.
- Figueiredo, D. (2007) – *Cuidados familiares ao idoso dependente*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fonseca, A. (2004). *Desenvolvimento Humano e Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fonseca, A. (2005). O Envelhecimento Bem-Sucedido. In Paúl, C. & Fonseca, A. (Eds.), *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fortin, M. (1999). *O processo de investigação: da conceção à realização*. Loures: Edições Técnicas e Científicas, Lda.
- Fox, K., Stathi, A., McKenna, J. & Davis, M. (2007). *Physical activity and mental well-being in older people participating in the Better Ageing Project*. European Journal of Applied Physiology, 591 – 602.
- Freire, S. & Rabelo, D. (2004). Qualidade de vida e bem-estar subjectivo: um estudo em asilos. In: J. Ribeiro e I. Leal (Orgs.), *Actas do 5º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Freitas, M., Maruyama, S., Ferreira, T., & Motta, A. (2002). *Perspetivas das pesquisas em gerontologia e geriatria: revisão da literatura*. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 10, 221-8.
- Galinha, I. & Ribeiro, J. (2005). *História e Evolução do Conceito de Bem-Estar Subjetivo*. Psicologia, Saúde e Doenças, n.º6: 203-214.
- Ghiglione, R. & Matalon, B. (2005). *O inquérito: teoria e prática*. Oeiras: Celta Editora.
- Gil, F (2012). *Qualidade de vida e atividade: um estudo em idosos de Vila Nova de Cerveira*. Dissertação de Mestrado. Universidade Católica Portuguesa.
- Gomes, R. (2005). O corpo como um lugar do lazer. In Gomes, R. (org.), *Lugares de Lazer* (pp. 105-121). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.

- Gonçalves, F. (2002). *Observação e Análise da Relação Educativa: Elementos Científicos, Pedagógicos e Didáticos*. Faro: Universidade do Algarve.
- Goyaz, M. (2003). *Vida ativa na melhor idade*. Revista da Universidade Federal de Goiás, 5 (2), 1-5.
- Grácio, E. (1999). Apoio social e financeiro na terceira idade. In *O idoso – problemas e realidades*. Coimbra: Formasau.
- Guadalupe, S. (2008). *A saúde mental e o apoio social na família do doente oncológico*. Tese de Doutoramento, Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar, Universidade do Porto, Portugal.
- Hui, E., Chui, B. & Woo, J. (2009). *Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons*. Archives of Gerontology and Geriatrics; 49: e45-e50.
- Instituto da Segurança Social - ISS (2011). *Manual de processos-chave*. Lisboa.
- Instituto Nacional de Estatística (INE) (2011). *Censos 2011 - Resultados provisórios*. Lisboa: Portugal. Estatísticas oficiais.
- Ivo, P. (2008). *O Grande Desafio - Envelhecimento Ativo*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa - Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas.
- Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos*. Porto: Âmbar.
- Kanning, M. & Schlicht, W. (2008). *A bio-psycho-social model of successful aging as shown through the variable physical activity*. European Review of Aging and Physical Activity, 5 (2), 79-87.
- Larson, R. (1978). *Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans*. Journal of Gerontology, 33: 109-125.
- Lessard-Hébert, M., Goyette, G. & Boutin, G. (1994). *Investigação Qualitativa: fundamentos e práticas*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Mannel, R. & Dupuis, S. (1996). Life Satisfaction. In Birren, J. E. (Ed). *Encyclopedia of Gerontology: age, aging and the aged* (p. 59-64), San Diego: American Express.
- Marconcin, P. (2009). *Bem-estar subjetivo e a prática desportiva em idosos alunos de Universidades Seniores do Porto*. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Martínez, M. & Garcia, M. (1994). *La autopercepción de la salud y el bienestar psicológico como indicador de la calidad de vida percebida en la vejez*. Revista de Psicología da Saúde, 6, 54-74.
- Martins, R. (2005). *A relevância do apoio social na velhice*. Revista Educação, Ciência e Tecnologia.
- Mattos, E. (2008). *O significado do grupo de convivência para idosos*. Dissertação de Mestrado. Universidade de Fortaleza. Brasil.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D., Jerome, G., Kramer, A., & Katula, J. (2000). *Social relations, physical activity, and well-being in older adults*. Preventive Medicine, 31, 608-617.
- Memorando sobre Aprendizagem ao Longo da Vida* (2000). Comissão das Comunidades Europeias. Bruxelas.

- Miranda, L. & Banhato, E. (2008). *Qualidade de vida na terceira idade: a influência da participação em grupos*. Psicologia em Pesquisa, UFJF, p. 69-80.
- Monteiro, A. (2009). *Percepção de apoio social e saúde mental em contextos migratórios: imigrantes russófonos a residir em Portugal*. Revista Referência, 10 (II), 35-46.
- Moura, G. & Souza, L. (2012). *Autoimagem, socialização, tempo livre e lazer: quatro desafios à velhice*. Textos & Contextos: Porto Alegre. V. 11, n. 1, p. 172 – 183.
- Nazateth, J. (2009), *Crescer e Envelhecer: Constrangimentos e oportunidades do envelhecimento demográfico*. Lisboa, Editorial Presença
- Neri, A. & Freire, S. (2000). *E por falar em boa velhice*. Campinas: Papyrus.
- Neri, A. (2006). *O legado de Paul B. Baltes à psicologia do desenvolvimento e do envelhecimento*. Temas em Psicologia, 14 (1), 17-34.
- Neto, F. (2000). *Psicologia Social II*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Netto, M. (2002). *Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada*. São Paulo: Atheneu.
- Nogueira, P. (1996) – *O idoso: o sentimento de solidão ou o mito do abandono*. Lisboa: Monografia de fim de curso apresentada ao Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Novo, R. (2005). *Bem-estar e psicologia: conceitos e propostas de avaliação*. Revista Ibero-Americana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica, v.20, n.2, p. 183-203.
- Oliveira, J. (2010). *Psicologia de envelhecimento e do idoso*. Porto: Legis Editora.
- Oliveira, M. & Cabral, B. (2003). *O lazer nos grupos de convivência para idosos: uma estratégia de humanização da vida*. Campinas.
- Pais-Ribeiro, J. (2009). *A importância da qualidade de vida para a psicologia da saúde. Bem-estar e qualidade de vida*. Alcochete: Textiverso.
- Paschoal, S. (2000). *Qualidade de Vida do Idoso: Elaboração de um Instrumento que Privilegia sua Opinião*. Dissertação de mestrado, Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil.
- Paúl, C. (1991). *Envelhecimento Ativo e Redes de Suporte Social*. Revista da Faculdade de Letras. Sociologia, pp. 275-287.
- Paúl, C., Fonseca, A., Martín, I. & Amado, J. (2005). A satisfação e a qualidade de vida: um estudo em idosos portugueses. In Paúl, C. & Fonseca, A. (Eds), (2005). *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Paúl, M. (1996). *Psicologia dos idosos: o envelhecimento em meios urbanos*. Braga: Sistemas humanos e organizações, Lda.
- Paúl, M. C. (1997). *Lá Para O Fim Da Vida. Idosos, Família e Meio Ambiente*. Coimbra: Livraria Almedina.
- Pereira, C. (2010). *O contributo das TIC para a Qualidade de Vida de pessoas idosas*. Dissertação de Mestrado. Universidade de Aveiro.
- Pimentel, F. (2006). *Qualidade de Vida e Oncologia*. Coimbra: Almedina.
- Pimentel, L. (2001). *O lugar do idoso na família: contextos e trajetórias*. Coimbra: Quarteto.

- Pinto, A. (2001). *Envelhecer vivendo*. Coimbra: Quarteto.
- PORDATA – Base de Dados Portugal Contemporâneo, INE – Estimativas Anuais da População Residente, 2013.
- Queiroga, S. (2001). *Animação Sociocultural e 3.ª idade*. Revista Hospitalidade. 251,9-12.
- Quivy, R. & Campenhoudt, L. (1998). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Ribeiro, J. (1994). *A importância da qualidade de vida para a psicologia da saúde de análise psicológica*, 2, 179-191.
- Requexá, R. (1980). *Sugestões de diretrizes para uma política nacional de lazer*. São Paulo.
- Rocha, S. (2012). *Efeitos do aumento da atividade física na funcionalidade e qualidade das pessoas idosas do Centro Social de Ermesinde*. Relatório de Estágio. Universidade Técnica de Lisboa.
- Rodrigues, M. (2007). *A configuração do lazer no espaço das Universidades da Terceira Idade*. Tese de doutoramento. Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas. Brasil.
- Rosa, F. (2006). *Significados da velhice bem-sucedida e sua relação com suporte social e saúde percebida em idosos residentes na comunidade: dados do PENSA*. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual de Campinas – Faculdade de Educação.
- Rowe, J. & Kahn, B. (1999). *The structure of successful aging*. In successful aging (p.36-52). New York: Dell Publishing.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*. Contemporary Educational Psychology, 9, 59 - 67.
- Schilling, O. (2006). *Development of life satisfaction in old age: another view on the “paradox”*. Social Indicators Research, 75, 241-271.
- Sequeira, C. (2007) – *Cuidar de idosos dependentes: diagnósticos e intervenções*. Coimbra: Quarteto.
- Serafim, F. (2007). *Promoção do bem-estar global na população sénior: práticas de intervenção e desenvolvimento de atividades físicas*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Algarve.
- Silva, C. & Pereira, A. (2010). *A Atividade Física e Desportiva e a Terceira Idade*. Estudo Centrado no Concelho de Celorico da Beira. Millenium, 39: 109-120.
- Silva, P. (2011). *A influência da atividade física na qualidade de vida do idoso*. Dissertação de mestrado. Instituto Politécnico de Viseu.
- Silva, T. & Rezende, C. (2005). *Avaliação transversal da Qualidade de Vida de idosos participantes de Centros de Convivência e institucionalizados por meio de questionário genérico WHOQL-Bref*. Monografia. Universidade Federal de Uberlândia.
- Silva, V. & Iwanowicz, J. (1998). *A importância dos programas de "Universidade na Terceira Idade" para os idosos que deles participam*. In: *Congresso Mundial*

- De Lazer e 10º Encontro Nacional de Recreação e Lazer*. 5, Anais: São Paulo.
- Sousa, L.; Galante, H. e Figueiredo, D. (2003). *Qualidade de vida e bem-estar dos idosos: um estudo exploratório na população portuguesa*. Secção Autónoma de Ciências da Saúde da Universidade de Aveiro
- Souza, C. (2007). *Lazer e turismo na interface da saúde e da educação como meio de promoção da saúde mental do idoso*. Dissertação de Mestrado. Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto. Universidade de São Paulo. Brasil.
- Spiriduso, W. (2005). *Dimensões físicas do envelhecimento*. Barueri, São Paulo: Manole.
- Tamer, N. & Petriz, G. (2007). A qualidade de vida dos idosos. In: A. Osório e F. Pinto (eds.), *As pessoas idosas: Contexto social e intervenção educativa*. Coleção Horizontes Pedagógicos. Instituto Piaget. Lisboa
- Teixeira, I. & Neri A. (2008). *Envelhecimento Bem-Sucedido: uma meta no curso de vida*. Psicologia USP: São Paulo.
- Tenório, R. (2010). *Intervenções lúdicas e qualidade de vida: estudo descritivo entre idosos da região nordeste de Belo Horizonte, Minas Gerais*. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Minas Gerais. Brasil.
- Vaz Serra, A. (1999) – *O Stress na Vida de Todos os Dias*. Coimbra. Edições do Autor.
- Yassuda, M. & Silva, H. (2010). *Participação em programas para a terceira idade: impacto sobre a cognição, humor e satisfação com a vida*. Estudos de Psicologia. Campinas. 27(2). 207-214.
- Yin, R. (2001). *Estudo de caso – Planejamento e Métodos*. Porto Alegre: Bookman.

#### **Sites consultados na internet:**

Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações 2012.

Recuperado em 2 de Novembro, 2012, de

<http://europa.eu/ey2012/ey2012main.jsp?catId=971&langId=pt>

Carta Social 2011. Elementos Quantitativos. Gabinete de Estratégia e Planeamento.

Recuperado em 16 de Novembro, 2012, de

[http://www.cartasocial.pt/elementos\\_quantitativos.php?img=0](http://www.cartasocial.pt/elementos_quantitativos.php?img=0)

Carta Social. Recuperado em 21 de Janeiro, 2013, de

<http://www.cartasocial.pt/index1.php>

## **FONTES**

---

### **Escritas**

- Atas de Reuniões de Direção
- Atas de Assembleias Gerais
- Estatutos
- Folhetos informativos
- Projetos
- Regulamento Interno do Centro de Convívio
- Respostas de sessenta utentes do Centro de convívio a inquérito por questionário

### **Orais**

- Conversas informais com dez utentes idosos
- Entrevista semi-estruturada à Diretora Técnica
- Entrevistas semi-estruturadas a cinco formadores

---

**ANEXOS**

## **ANEXO N.º 1**

Exemplar da Declaração de Consentimento Informado

## **Declaração de Consentimento Informado**

Eu \_\_\_\_\_,  
aceito responder às perguntas do inquérito por questionário apresentado por Raquel Margarida Silvestre Romão, com o objetivo de recolher dados para um trabalho curricular de mestrado a apresentar na Universidade do Algarve, respostas para as quais me é garantida total confidencialidade.

O presente inquérito é destinado aos utentes que são sócios da Associação dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Concelho de Faro – ARPI - e tem como objetivo estudar e compreender de que forma o lazer interfere na promoção do envelhecimento bem-sucedido.

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Assinatura \_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*

## **Agradecimento da investigadora**

Eu, Raquel Margarida Silvestre Romão, estou a realizar uma investigação conducente à obtenção do grau de mestre em Gerontologia Social na Universidade do Algarve, desde já agradeço toda a atenção dispensada e colaboração neste inquérito por questionário, garantindo a total confidencialidade das respostas concedidas.

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Assinatura \_\_\_\_\_

## **ANEXO N.º 2**

Exemplar do Inquérito por Questionário

# Inquérito

---

Este inquérito destina-se à recolha de dados acerca do lazer e do envelhecimento bem-sucedido. A informação recolhida será utilizada no desenvolvimento do trabalho de investigação acerca do contributo que as atividades de lazer têm para a promoção do envelhecimento bem-sucedido. Os dados preenchidos serão tratados de forma a manter o anonimato dos participantes.

## 1. Género

Feminino       Masculino

## 2. Idade \_\_\_\_\_

## 3. Estado civil

Solteiro  
 Casado  
 Divorciado  
 Viúvo

## 4. Habilitações literárias

Sem escolaridade  
 Ensino Básico 1.º ciclo  
 Ensino Básico 2.º ciclo  
 Ensino Básico 3º ciclo  
 Ensino Secundário  
 Ensino Superior

## 4. Qual foi ou é a sua atividade profissional?

Comércio  
 Serviços  
 Construção Civil/Indústria  
 Educação  
 Saúde  
 Agricultura/Pescas  
 Transportes  
 Outra

## 5. Com quem vive?

- Sozinho
- Com os filhos
- Com o cônjuge
- Outros familiares
- Amigo/Vizinho

## 7. Habitação

- Própria
- Alugada
- Dos filhos
- De outros familiares
- Outra

## 8. Pratica atividades de lazer na ARPI?

- Sim       Não

### 8.1. Se sim, quais?

- Ginástica adaptada
- Jogos de salão
- Trabalhos manuais
- Baile
- Passeios e excursões
- Aulas de inglês
- Iniciação à Informática
- Tai Chi Chuan

### 8.2. Se sim, com que frequência?

- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- Mais de 3 vezes por semana

### 8.3. Durante quanto tempo por semana?

- Mais ou menos 1 hora
- 1 a 2 horas
- 2 a 3 horas
- Mais de 3 horas

**9. As atividades de lazer praticadas na ARPI têm influência no seu bem-estar?**

- Nenhuma influência
- Pouca influência
- Nem muita nem pouca influência
- Alguma influência
- Muita influência

**9.1. Em relação às atividades de lazer realizadas na ARPI, sente-se?**

- Nada satisfeito
- Pouco satisfeito
- Nem muito nem pouco satisfeito
- Satisfeito
- Muito satisfeito

**9.2. Desde que começou a praticar as atividades de lazer da ARPI sente algumas alterações no seu bem-estar?**

- Sim                       Não

**9.2.1. Se respondeu sim na pergunta anterior, indique quais as alterações.**

---

---

---

**9.3. Pratica atividades de lazer em outras instituições para além da ARPI?**

- Sim                       Não

**9.3.1. Se respondeu sim na pergunta anterior, indique quais as instituições.**

---

---

---

**Obrigada pela sua colaboração!**

## **ANEXO N.º 3**

Guião das entrevistas semi-diretivas

<b>Tema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Questões</b>
<b>Legitimação da entrevista.</b>	-Garantir a confidencialidade do entrevistado.	1.Solicitar autorização para gravar a entrevista. 2.Informar sobre o trabalho de investigação. 3.Agradecer a disponibilidade.
<b>Caracterização pessoal.</b>	- Identificar o entrevistado.	1. Há quanto tempo trabalha na instituição? 2.Qual é a sua formação?
<b>Experiência com os idosos da ARPI.</b>	- Perceber como é trabalhar com os participantes nas atividades de lazer da ARPI.	1.Fale-me um pouco como é trabalhar com estes idosos?
<b>Opinião geral sobre as atividades de lazer.</b>	- Perceber qual a opinião do entrevistado relativamente às atividades de lazer.	1.Que importância têm estas atividades para os idosos? 2.Qual acha que é o interesse dos idosos em participar nestas atividades? 3.Acha que as atividades são úteis para o bem-estar dos idosos? 4.Quais acha que são as vantagens e/ou desvantagens das atividades para os idosos?
<b>Final da entrevista e agradecimentos.</b>	- Aspectos importantes não abordados e a referir.	1. Perguntar ao entrevistado se tem mais alguma informação que queira acrescentar acerca dos assuntos abordados. 2. Agradecer mais uma vez e valorizar o contributo do entrevistado para o trabalho.

## **ANEXO N.º 4**

Entrevistas semi-diretivas

## **Entrevista semi-diretiva – Diretora Técnica**

**Entrevistadora:** Bom dia! Esta entrevista servirá para recolher mais informações para a tese de mestrado “A importância do Lazer na promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido. Gostaria, então, de lhe fazer algumas perguntas para compreender a sua opinião relativamente às atividades de lazer existentes na ARPI.

Há quanto tempo trabalha na instituição?

**Entrevistada:** O meu trabalho na instituição iniciou em Maio de 1998.

**Entrevistadora:** E qual é a sua formação?

**Entrevistada:** Tirei o curso de Serviço Social e tenho uma pós graduação em Técnica de Acompanhamento em Psicoterapias.

**Entrevistadora:** Primeiramente fale-me um pouco como é trabalhar com estes idosos?

**Entrevistada:** Os idosos são pessoas com grande experiência de vida, que nos dão ensinamentos diários. Por isso é sempre uma mais valia trabalhar com este tipo de população com histórias de vida tão diferentes e por vezes muito complexas e que já tiveram percursos diferentes de vida e que hoje devido à sua idade necessitam de mais atenção. Eles necessitam destas atividades.

**Entrevistadora:** E porquê é que a ARPI começou a dinamizar este tipo de atividades?

**Entrevistada:** Visto a instituição ter como objetivo ir ao encontro das necessidades do seu público-alvo, decidimos apoiar a ideia de implementar atividades que dessem resposta a um maior número de pessoas. Estas atividades no fundo tentam estimular diversos âmbitos da vida do idoso de forma a conseguir o bem-estar biopsicossocial do idoso, nomeadamente a estimulação física, da memória, a sensorial e a sócio emocional. E é por isso que nós temos este tipo de atividades para que eles possam usufruir plenamente de todas elas. O Centro de Convívio foi a primeira resposta social a ser implementada e com acordo da Segurança Social. Pois procurámos encontrar várias atividades que pudessem desenvolver a continuação do funcionamento físico e intelectual dos nossos utentes. Reconhecendo assim a importância de investir na interação como forma de mante-los ativos e interessados socialmente.

**Entrevistadora:** E porque é que acha que os idosos vêm para estas atividades?

**Entrevistada:** Porque com o aumento de esperança de vida, com as reformas antecipadas surgiu a necessidade de ocuparem o tempo livre neste tipo de atividades socialmente úteis e que permitissem aos idosos manter-se ativos e evitar ou retardar o envelhecimento.

**Entrevistadora:** E em relação à implementação das atividades. Acha que estas mudaram algo na instituição?

**Entrevistada:** Sim, sem dúvida.

**Entrevistadora:** E o que é que acha que mudou?

**Entrevistada:** Com esse tipo de atividades vieram mais pessoas que se identificaram com as mesmas, contribuindo assim para um melhor bem-estar físico e psicológico dos idosos.

**Entrevistadora:** Que importância acha que as atividades de lazer têm na ARPI?

**Entrevistada:** Bem, acho que as atividades são uma mais-valia para os sócios e para a ARPI, porque exploraram no seu âmbito novas formas de desenvolver capacidades e movimentar interesses sobre novos temas. Incluindo o convívio como forma de inculcar valores associados ao envelhecimento ativo.

**Entrevistadora:** Qual acha que é o interesse dos idosos em participar nestas atividades?

**Entrevistada:** As atividades desenvolvidas no centro são sempre cuidadosamente planeadas e discutidas consoantes as necessidades e desejos dos nossos utentes, por isso estão sempre conciliadas com a motivação e interesse dos mesmos.

**Entrevistadora:** E porque é que acha que as atividades despertam a motivação dos idosos?

**Entrevistada:** Os idosos mostram-se sempre interessados em participar e propõem novas ideias, que normalmente são tidas em conta na elaboração de novos projetos. Essencialmente, este tipo de atividades faz-lhes bem, ficam mais alegres e animados e gostam de participar.

**Entrevistadora:** Acha que as atividades são úteis para o bem-estar dos idosos?

**Entrevistada:** Sim. Uma vez que perante o envelhecimento progressivo da sociedade a nossa instituição cada vez mais recebe utentes com a necessidade de se sentirem úteis e saudáveis, por isso quando pensamos em planificar atividades, desenvolvemo-las no sentido de estes poderem receber respostas no âmbito tanto do envelhecimento ativo como bem-sucedido. No meu ponto de vistas as atividades planeadas e executadas pela instituição proporcionam um cenário de prestação de serviços diversificados e adequados aos utentes.

**Entrevistadora:** Quais acha que são as vantagens e/ou desvantagens das atividades para os idosos?

**Entrevistada:** Só consigo ver vantagens nas atividades que a ARPI realiza porque produz distração, motivação, contribuem para retardar o envelhecimento.

**Entrevistadora:** E quais acha que são essas vantagens?

**Entrevistada:** As vantagens são sem dúvidas visíveis pois após uma avaliação cuidada das nossas atividades podemos verificar o entusiasmo e o gosto que os nossos utentes mostram em participar nas atividades propostas pois procuram sempre mais e melhor.

**Entrevistadora:** E acha que existem outras atividades que os idosos gostariam de praticar na ARPI, mas que ainda não estão disponíveis?

**Entrevistada:** Todas as nossas atividades têm impacto na população alvo, mas há mais atividades que devemos introduzir no plano de melhoria de desenvolvimento pessoal e social da pessoa idosa. Deveríamos desenvolver com mais cuidado quais as reais necessidades dos nossos utentes, pois temos que estar sempre a atualizar a nossa perspetiva de abordagem. Mas claro que existe sempre mais alguma coisa que se pode fazer para melhor a qualidade de vida dos idosos e é nesse sentido que trabalhamos todos os dias.

**Entrevistadora:** E que atividades seriam essas?

**Entrevistada:** Por exemplo trabalhar com atividades que melhorassem a sua autoestima, atividades como ações de sensibilização de Educação para a Saúde ou ainda promover mais intercâmbios intergeracionais.

**Entrevistadora:** Por fim, existe algo que gostaria de referir e que não foi perguntado ao longo da entrevista?

**Entrevistada:** Acho que a entrevista está muito bem elaborada e que focou todos os aspetos essenciais.

**Entrevistadora:** Muito obrigada pela colaboração.

**Entrevistada:** De nada!

### **Entrevista semi-diretiva – Professora de Ginástica**

**Entrevistadora:** Bom dia! Esta entrevista servirá para recolher informações para a tese de mestrado “A importância do Lazer na promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido. Gostaria, então, de lhe fazer algumas perguntas para compreender a sua opinião relativamente às aulas de Ginástica realizadas na ARPI.

Há quanto tempo trabalha na instituição?

**Entrevistada:** Há 2 meses.

**Entrevistadora:** Qual é a sua formação?

**Entrevistada:** Sou Professora de Educação Física, com formação especializada no exercício físico para a 3ª idade.

**Entrevistadora:** Fale-me um pouco sobre como é trabalhar com estes idosos?

**Entrevistada:** Primeiro devo dizer que há dez anos que trabalho com idosos na prática do exercício físico... cada individuo é um todo.. Trabalho na ARPI desde Setembro, por isso pouco tempo para efetuar uma avaliação concreta. Como gosto imenso do que faço e identifico-me bastante com esta população, até agora não tenho nada de negativo a aludir, pelo contrário. São duas turmas totalmente diferentes em idades e características.. É um trabalho diferente, uma planificação diferente, mas para mim muito gratificante.

**Entrevistadora:** Que importância têm estas atividades para os idosos?

**Entrevistada:** Primeiro pelos benefícios que a ginástica tem... O exercício físico pode muito bem ser um dos melhores remédios contra a depressão, a tristeza que os afeta nesta fase. Para além dos benefícios físicos, psicológicos e emocionais, também é importante para manter o cérebro alerta e ativo... idosos acordam com mais energia para o seu dia-a-dia. Sentirmo-nos bem connosco próprios é meio-caminho andado para nos sentirmos bem com a vida e com as pessoas que nos rodeiam.

**Entrevistadora:** Dos exercícios realizados, quais acha que os idosos gostam mais?

**Entrevistada:** Como sabe a prática de atividade física proporciona melhorias na saúde dos idosos, entretanto existem outros fatores que devem ser considerados como o prazer, a saúde e a convivência social como os principais motivos... O meu principal objetivo, como profissional, com estes indivíduos é enquadrar esses fatores e transmitir harmonia na aula... Para que os idosos se mantenham saudáveis e independentes.. Na atividade física existem quatro tipos de exercícios importantes: a força, o equilíbrio, a flexibilidade e a resistência. E de acordo com todos estes fatores é que eu organizo as

minhas aulas, de forma adaptada à esta população e, francamente, em dez anos de experiência e de acordo com o meu tipo de trabalho planificado não tenho sentido, dos alunos, observações negativas.. Eles parecem gostar de tudo.

**Entrevistadora:** Mas não existe atividades que eles possam gostar menos, no geral?

**Entrevistada:** No geral, esta população não aprecia muito os exercícios em colchão, devido às limitações físicas que os condicionam, quer na realização de alguns exercícios, bem como na retoma da posição bípede.

**Entrevistadora:** Qual acha que é o interesse dos idosos em participar nesta atividade?

**Entrevistada:** Por exemplo, melhoram a autoestima e vontade de viver... mais autonomia, maior mobilidade física articular.

**Entrevistadora:** Acha que a atividade é útil para o bem-estar dos idosos?

**Entrevistada:** Sim. O exercício físico ajuda os idosos a manterem-se saudáveis, com energia, confiança e boa disposição... Saúde para dar e vender, independentemente da idade. Praticar exercício físico regularmente pode ajudar a prevenir muitas doenças e problemas de saúde.

**Entrevistadora:** E porque é que acha que este tipo de exercícios ajuda a prevenir doenças e problemas de saúde?

**Entrevistada:** Primeiro um estilo de vida sedentário pode fazer com que os idosos tenham perdas em quatro áreas importantes: na força, no equilíbrio, na flexibilidade e na resistência. Além disto, o exercitar-se tem uma ideia de manter-se ativo, autónomo e não dependente para realizar diversas tarefas, por exemplo, da vida diária... o ajudar as pessoas e prevenir determinada doenças e problemas são, também, umas das minhas principais preocupações como profissional.

**Entrevistadora:** Quais acha que são as vantagens e/ou desvantagens da atividade para os idosos?

**Entrevistada:** Bem, em relação às desvantagens acho que não existe nada... porque esta atividade é completa... nas vantagens... quer dizer envelhecer não significa que as pessoas deva perder a habilidade de fazer tarefas diárias... os exercícios físicos ajudam idosos a sentirem-se melhores e aproveitar mais a vida, até para aqueles que se acham muito velhos ou fora de forma... Se eles fizerem dos exercícios físicos parte da sua rotina diária, eles terão impacto positivo na sua qualidade de vida à medida que envelhecem.

**Entrevistadora:** Existe algo mais que gostaria de referir?

**Entrevistada:** Não.

**Entrevistadora:** Muito obrigada pela disponibilidade.

## **Entrevista semi-diretiva – Monitora dos trabalhos manuais**

**Entrevistadora:** Boa tarde! Esta entrevista servirá para recolher informações para a tese de mestrado “A importância do Lazer na promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido. Gostaria, então, de lhe fazer algumas perguntas para compreender a sua opinião relativamente aos trabalhos manuais realizados na ARPI.

Há quanto tempo monitoriza as aulas de trabalhos manuais na instituição?

**Entrevistada?** Há 15 anos.

**Entrevistadora:** E o que faz a D. Gracinda monitorizar estas aulas ao longo de 15 anos?

**Entrevistada:** Estive 26 anos no Inatel, também, a fazer este tipo de atividades, dou sempre o mesmo em toda a parte. O que me faz gostar de ensinar é para ficarem com coisas feitas, para se lembrarem... olha fiz isto e foi fulano tal que se lembrou... Olhe goste imenso... Com a idade que tenho não posso parar. Não se deve parar mesmo. Agora também já estou em Estoi, numa nova associação.... Dei também aulas na Cim-Faro. Elas gostam das coisas novas que faço.

**Entrevistadora:** Qual é a sua formação?

**Entrevistada:** Tenho o curso de bricolagem, de labores e de pintura.

**Entrevistadora:** Fale-me um pouco como é trabalhar com estas senhoras?

**Entrevistada:** As senhoras dão-se todas bem... são senhoras bem formadas, todas muito simpáticas e agradáveis. Nunca tive um problema com nenhuma senhora nem vi elas com problemas.

**Entrevistadora:** E que tipo de trabalhos é que costumam fazer aqui na ARPI?

**Entrevistada:** Em labores? Tudo quanto é bordado, vários pontos, grilhão, variadíssimos pontos, variadíssimos bordados.

**Entrevistadora:** E quais são os trabalhos de que elas gostam mais?

**Entrevistada:** As senhoras optam muito pela bricolagem, trabalhos em estranho, em pintura, enfim...há aquele trabalho em vidro que é feito... que se compram... com rosinhas ou frutos. Pintura em espelho, pintura em barro, muito bonitos... trabalhos muito bonitos... só labores... muita toalha bordada e depois há estes trabalhos bordados, há a pintura, quadros pintados... variadíssimas coisas... nos labores também há quem faça malhas, trabalhos à mão em malha.

**Entrevistadora:** E porquê é que acha que elas escolheram a ARPI?

**Entrevistada:** A ARPI é uma associação muito boa. As senhoras também já eram sócias. Também vêm aqui porque têm aquela distração... O baile é lindo. Elas distraem-se um pouco. É um convívio muito bonito. Gosto muito do convívio das senhoras. Já estou aqui há 15 anos.

**Entrevistadora:** Qual acha que é o interesse das senhoras em participar nesta atividade?

**Entrevistada:** Porque gostam, elas são muito amigas de trabalhar. Há uma senhora que faz carpetes lindíssimas, que tem muito gosto. Uma delas fez uma carpete lindíssima e enorme, e agora vai fazer outra ainda maior, em Arraiolos.

**Entrevistadora:** Acha que as atividades são úteis para o bem-estar dos idosos?

**Entrevistada:** É mesmo. É uma distração, pois elas falam sobre determinados assuntos, como por exemplo, a culinária...discutem culinária, discutem também um pouco de política... olhe coisas interessantes.

**Entrevistadora:** Quais acha que são as vantagens desta atividade para as senhoras?

**Entrevistada:** São pessoas que gostam de ter a sua casa com ornamentos bonitos, feitos por elas... também fazem ofertas. Têm todas, uma vontade de trabalhar imensa... fazem *chocet*.

**Entrevistadora:** E em relação às desvantagens? Acha que ao praticarem esta atividade elas sentem desvantagens?

**Entrevistada:** Não. Fazemos todos os anos uma exposição com trabalhos manuais e com bricolagem também. Costuma ser sempre no dia da mulher, dia 8 de Março. Vem pessoas de fora... vieram pessoas de Silves e de Lisboa. Existem muitas pessoas que querem comprar os trabalhos da D. Rizéria... mas elas não vendem. Elas fazem os trabalhos mas não é para venda, é para colocarem nas casas ou oferecerem.

**Entrevistadora:** D. Gracinda gostaria de dizer mais alguma coisa?

**Entrevistada:** Estou muito satisfeita por aqui estar e espero continuar porque ideias não faltam.

**Entrevistadora:** Muito obrigada pela disponibilidade D. Gracinda.

## **Entrevista semi-diretiva – Monitor no Baile**

**Entrevistadora:** Boa tarde! Esta entrevista servirá para recolher mais informações para a tese de mestrado “A importância do Lazer na promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido. Gostaria, então, de lhe fazer algumas perguntas para compreender a sua opinião relativamente ao Baile realizado na ARPI.

Há quanto tempo trabalhas na instituição?

**Entrevistado:** Pronto é assim, desde os meus 14 anos até aos dias de hoje, tive duas fases na associação. Dos 14 até aos 20 tive como voluntário, em duas direções. Na altura apanhei com o meu avô Infante e depois apanhei com o meu avô Justo. Até 2000 fiz sempre a parte do voluntariado, fiz as festas e depois de 2000 até aos dias de hoje, 2012, como funcionário.

**Entrevistadora:** Qual é a tua formação?

**Entrevistado:** Tenho o 9º ano.

**Entrevistadora:** Fala-me um pouco como é trabalhar com estes idosos?

**Entrevistado:** Pronto, trabalhar com os idosos é difícil. São piores que as crianças (risos). Mas em termos de animar bailes, animar a parte do folclore... como é que eu te explico... temos de tentar agradar sempre um pouco a todos. Eles chegam lá e dizem: “Ai eu quero esta música” e eu digo “Já vamos pôr”, e depois outro vem pedir outra. Para animá-los basta dançarmos com eles, fazemos a moda da tablete, fazemos as rodas da garrafa, que eles ficam todos contentes quando lhes saí uma garrafa. Realiza-se também o baile da pinha, os bailes típicos, as arraias com os antigos mastros, o baile dos namorados. Torna-se agradável e as pessoas gostam muito de vir aqui a esses bailes. Os bailes temáticos trazem sempre mais gente do que os bailes normais.

**Entrevistadora:** Qual achas que é o interesse dos idosos em participar nestas atividades?

**Entrevistado:** Olha o que faz as pessoas virem aqui aos bailes é... temos duas partes, aquelas pessoas que estão sozinhas em casa, que se aborrecem de estar sozinhas e vêm cá para se distrair e depois temos aquele grupo de pessoas que gostam mesmo de dançar. Por exemplo, vêm aqui para a ARPI e quando acaba o baile às 19:00 horas, pegam nelas e se for preciso vão para o Esteval ou para o baile de Santa Bárbara. Esses dos bailes todos são pessoas que gostam muito de dançar, gostam de se divertir. E depois temos aquele grupo de pessoas que estão sempre sentadas nos bancos a ver as pessoas a dançar, que são capazes de dançar uma música ou duas. Vêm para o baile para não estarem fechados, na solidão, não pensam nas doenças, que lhes dói uma perna ou

dói a barriga, que tem este problema. Assim, esses vêm ao baile para se distrair e quando o baile acaba vão para as casas deles.

**Entrevistador:** O que é que eles gostam mais nesta atividade?

**Entrevistado:** É assim, em relação às músicas de que eles gostam mais são os tangos e as marchas, são as duas de que eles pedem mais. A sociedade evoluiu, a *Kizomba* começou também a entrar um pouquinho. Pedem *kizombas*, pedem valsas, pedem tangos, passos doubles, slows. A parte da *kizomba* já vai mais para os idosos dos 50 e 60 anos. Aqueles de mais idade gostam sempre do tango, da valsa, das músicas mais tradicionais.

**Entrevistador:** Achas que a atividade é útil para o bem-estar dos idosos?

**Entrevistado:** Claro. Principalmente para as pessoas que estão em casa sozinhas. O facto de as pessoas virem ao baile, eu acho que torna as pessoas... não entram naquela depressão, o não estar em casa, não estarem sozinhos. O não terem uma pessoa com quem conversar, o não ter um familiar que possam... pronto, as pessoas que vivem mesmo sozinhas que nesse caso são as pessoas que chegam aqui às 14:00horas, 14:00 e pouco e se for preciso começam a sentar-se no baile, começar a conversar. Se for preciso é sempre a mesma conversa, mas tem que se dar sempre atenção a essas pessoas. São pessoas que vão para o bailarico, estão ali sentadas, convivem, e depois chegam a final e vão para casa. É uma rotina que eles criam, todas as 4.<sup>as</sup>, sábados e domingos. Para as pessoas não ficarem sozinhas, porque acho que estar parado em casa é morrer para eles e então habituaram-se a nestes dias virem sempre ao baile. Claro, que em termos de saúde e tudo, existem algumas pessoas que entram com um cajadinho. Temos ali o Zezinho da muleta que chega mete a muleta ali ao canto e quando começa a dançar não se lembra da muleta.

**Entrevistadora:** Quais achas que são as vantagens e/ou desvantagens das atividades para os idosos?

**Entrevistado:** Olha nas vantagens... dançar é como se fosse um desporto para eles. Eles chegam a estar aqui... ora são 4 horas aqui de baile... quando às vezes costumamos ter festas na rua... 4 mais 4 lá fora já dá 8 horas... torna-se uma atividade física, como ginástica. Temos de gostar de dançar, se a gente não gostar de dançar, às vezes ver só os outros dançar não se compreende bem. Em cada passo que nós damos, temos de perceber aquilo que estamos a fazer.

**Entrevistadora:** Existe algo mais que queiras referir?

**Entrevistado:** Não.

**Entrevistadora:** Muito obrigada pela disponibilidade.

## Entrevista semi-diretiva – Monitor dos jogos

**Entrevistadora:** Boa tarde! Esta entrevista servirá para recolher informações para a tese de mestrado “A importância do Lazer na promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido. Gostaria, então, de lhe fazer algumas perguntas para compreender a sua opinião relativamente aos jogos de mesa realizados na ARPI.

Há quanto tempo trabalha na instituição?

**Entrevistado:** Há 7 anos.

**Entrevistadora:** Qual é a sua formação?

**Entrevistado:** Tenho só a 4.<sup>a</sup> classe, mas tenho educação. Tive lá na reprografia 50 e tal anos.

**Entrevistadora:** Fale-me um pouco como é trabalhar com estes idosos?

**Entrevistado:** Epá... Eles até gostam da minha maneira de ser, que sou um gajo educado. Ainda há pouco me disseram: “você sabe falar com as pessoas, há uns que não sabem, mas você sabe”. Tem simpatia por mim, pronto... Por causa da minha maneira de ser. Não vou à bruta falar com as pessoas, não é? Uma pessoa está a gritar e se eu vou, também, gritar é pior. Antigamente os comportamentos não eram tão bons... No primeiro ano e segundo... agora sim.

**Entrevistadora:** E que importância tem esta atividade para os idosos?

**Entrevistado:** Ah... Eles vêm para se distrair e jogar para passarem o tempo. Eu também trabalhei tantos anos e apanhei esta coisa para me distrair... porque sou um gajo hiperativo e estava a precisar.... Isto faz bem.

**Entrevistadora:** Qual acha que é o interesse dos idosos em participar nesta atividade?

**Entrevistado:** É só para jogar...Eles jogam ao dominó e às cartas... Porque gostam. Eles não jogam tanto ao *snooker* porque há muitos que não sabem jogar. Os que jogam são apenas aqueles que sabem jogar. Existem alguns que podem querer jogar, mas não querem gastar dinheiro.

**Entrevistadora:** Acha que a atividade é útil para o bem-estar deles?

**Entrevistado:** É, é, é. Acho bem, porque é uma coisa que eles sabem que está aqui, que é uma coisa... antigamente faziam muito barulho e eu zangava-me muito com eles, garreavam sem necessidade nenhuma. Afinal isto é uma coisa para se entreterem, para serem amigos, e assim vinham para aqui... como eu sou uma pessoa que sei tratar das pessoas... e eu quando ouvia alguma coisa estava sempre em cima deles.

**Entrevistadora:** E acha que esta atividade é boa para o envelhecimento deles?

**Entrevistado:** É, é, é. Acho que eles estão ali satisfeitos. Vem quase todos os dias... estão ali entretidos. Há muitos que não sabem perder, há sempre aquelas guerrinhas, mas depois aquilo passa.

**Entrevistadora:** Quais acha que são as vantagens e/ou desvantagens da atividade?

**Entrevistado:** Lá fora sabem que na associação podem jogar ao dominó, ao *snooker*, à sueca. E isto tudo é bom para a associação, também. É bom para que as pessoas lá fora saibam o que a associação tem. Amanhã podem vir fazer-se sócios e, assim, vêm logo para aqui para se entreterem. É o que eu penso, não é.

**Entrevistadora:** E em relação a desvantagens?

**Entrevistado:** Isso já não sei...

**Entrevistadora:** Mas acha que este tipo de atividades traz prejuízos para eles?

**Entrevistado:** Eu acho que não. Mas antigamente vinham muitas pessoas, mas agora estavam 8 ou 9 mesas... Mas agora vem menos. O máximo são 7 ou 8 mesas. Mas deve ser por causa da crise.

**Entrevistadora:** Existe algo mais que queira referir?

**Entrevistado:** Não. Gostei muito de ser entrevistado. (risos)

**Entrevistadora:** Obrigada pela disponibilidade.

## **Entrevista semi-diretiva – Professora de Inglês**

**Entrevistadora:** Bom dia! Esta entrevista servirá para recolher informações para a tese de mestrado “A importância do Lazer na promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido. Gostaria, então, de lhe fazer algumas perguntas para compreender a sua opinião relativamente à atividade de Inglês realizada na ARPI.

Há quanto tempo dá aulas nesta instituição?

**Entrevistada:** Há 4 anos.

**Entrevistadora:** Qual é a sua formação?

**Entrevistada:** Tenho duas licenciaturas. Sou licenciada em germânicas... no método antigo... na Universidade de Lisboa e sou licenciada em Estudos Portugueses, com o ramo científico de linguística e História da Arte, Arqueologia na Universidade do Algarve. Mas já estou reformadíssima. Tenho agora 65, mas já me reformei há alguns anos. Andei muito tempo fora, dava formação no estrangeiro, em vários países. De que maneira que andava muito fora de casa.

**Entrevistadora:** Fale-me um pouco como é trabalhar com esta população?

**Entrevistada:** É preciso muita paciência e divertir-me muito. Porque basicamente é preciso aproveitar cada coisa... Porque cada um ao fim de contas é uma surpresa, cada aluno é sempre uma surpresa, tem vivências diferentes das nossas. É preciso aproveitar os momentos em que estamos aqui. Porque de facto também quem faz isto é porque gosta, não é por obrigação, não têm de provar nada.

**Entrevistadora:** Que importância tem esta atividade para os idosos?

**Entrevistada:** Olhe não sei, mas eu gosto de vir cá. Mostro provavelmente o meu gosto em estar aqui, deve transparecer na forma como nós interagimos, como nos relacionamos nestas quintas-feiras. Eles vêm também mais para se distraírem, é preciso ver isso. Há uns mais aplicados, já outros menos, percebe-se perfeitamente. Depende daquilo que estão a aprender.

**Entrevistadora:** E que tipo de matéria dá nas aulas?

**Entrevistada:** Eu sou um pouco anárquica, não gosto de coisas pré-formatadas, não me dá satisfação e como não me dá satisfação não consigo transmitir da mesma forma. De maneira que... tenho mais ou menos... tenho uma certa progressão e depois vou inovando, gosto muito de inovar... se bem que em certas áreas não se deve propriamente dar aulas assim, de ânimo leve e ir inventando, as coisas tem de ser minimamente preparadas não é? Havia um ator, creio eu, que dizia que o parecer natural

já existia por detrás um *back ground* de trabalho. Portanto, há que haver sempre uma preparação. Se bem que às vezes surjam certas coisas e depois nós sigamos ali um rumo porque isto... usando palavras... tem muitas variantes e em inglês Às vezes dizemos de uma maneira e às vezes de outras. Depois há variações na pronúncia, porque não existe uma regra fixa de pronúncia em inglês e é uma analogia de povos diferentes, de celtas, bárbaros, de germanos, romanos... teve a ocupação romana varias vezes e por isso ficaram com uma série de palavras diferentes, de proveniências diferentes. E por tanto daí a diversidade na pronúncia.

**Entrevistada:** E qual é o método específico que segue?

**Entrevistada:** Há aqui uma agravante... é que isto é uma coisa muito *sui generis*... não é uma aula como nós estamos habituados a uma aula. Para já são pessoas com idades diversas, com conhecimentos diversos, conhecimentos não só a nível de formação básica como a nível do conhecimento do mundo... e depois a nível da língua... porque há alguns que já tem conhecimento da língua e outros nunca tiveram contacto com a língua, de maneira que gerir isto não é fácil. Dou umas coisas muito básicas que misturo com coisas mais desenvolvidas.

**Entrevistadora:** E da matéria, qual acha que eles aprendem mais depressa?

**Entrevistada:** Tudo o que tenha piada, tudo o que meta graça, com brincadeira. Levamos a última aula a gozar com Dubai... Onde é que passou o Natal? Onde é que passou o Ano Novo? Para lhes incluir a preposição *in* era *in* Dubai... em casa era *at home*... assim ligavam o passei o Natal *in* Faro... e assim serviu de pagode para a manhã inteira. Eles adoram que lhes fale de História da arte porque tenho alguns conhecimentos de história, é natural. Não faz sentido estudar história da arte sem saber história porque são ciclos sócio culturais que vão influir na arquitetura, na pintura e não só. De maneira que, quando vamos a excursões, o Sr. Dias quer que eu faça sempre um relato das excursões porque ele gosta muito... Às vezes conto-lhes a história da língua inglesa, das invasões ou de um livro qualquer que eles estejam a ler ou de um filme, tudo o que tenha a ver com história. Eu aprendo com qualquer coisa, mas não é qualquer coisa que me seduz, sou muito exigente e não perco tempo com porcarias de maneira que... também estou a ser um pouco radical... mas aquilo que seu gosto não quer dizer que seja o melhor, mas sou muito seletiva nas coisas que vejo e leio. Então às vezes conto-lhes coisas de história, sobre o rei D. Manuel, das descobertas, pequenas coisas, pequenos acontecimentos... eles ficam deliciados e não se importam nada e nem se ouve uma mosca. Mas isto proporciona-se naturalmente, porque as coisas também tem

que se adaptar, tem que fluir, tem que haver uma certa sensibilidade e temos que interagir. Eu normalmente não me ponho no papel de professora, dirijo-os mais do que outra coisa. Talvez seja mais formal, porque eu fui formadora. Há montes de anos que dou formação.

**Entrevistadora:** E em relação à matéria que eles gostam menos?

**Entrevistada:** Tivemos hoje aqui uma senhora Italiana que nunca mais veio porque disse-me que isto era muito básico para ela... pronto ok. Mas eu não posso dar uma aula só dirigida a dois quando eu tenho uma audiência de 80% que sabe pouco ou abaixo de pouco. Depois são pessoas que não estudam muito... eu bem insisto... mas não estudam. Não têm treino de memória. Chego a dizer-lhes para treinar a memórias e que é uma coisa muito boa para eles, para a saúde, que não envelhecem mentalmente, por causa de doenças como o Alzheimer... e rir muito porque ficam mais jovens... para falarem para o espelho em inglês: “ohh dá-me vontade de rir”... eles não perdem nada em rir. De modo que é assim. É muito heterogéneo em termos de conhecimentos e de vivências. Há vezes dou trabalhos para casa, não dou sempre

**Entrevistadora:** Trabalhos de casa?

**Entrevistada:** Ou redações... eu tive aí numa fase, um grupo, isto já foi há dois anos, que eram bons. A maioria era boa e então arranjava revistas inglesas, uma publicação gratuita, que contam coisas do Algarve, e então tirava fotocópias e depois eles levavam para casa para traduzir e aquilo era obra. Dava-lhes muito que fazer e eles trabalhavam muito com o dicionário. Depois por um motivo ou por outro o grupo começou... porque isto é tipo um grupo ondas do mar, ou está picado ou calmo... tem sido assim um bocado oscilante. Agora não estamos nas traduções. Eu também não me tem apetecido muito. Depois temos de ter em conta o grupo, porque aquilo não é: “ahh porque hoje me apetece”. Vendo bem o grupo não está como esteve antes.

**Entrevistadora:** Qual acha que é o interesse dos idosos em participar nestas atividades?

**Entrevistada:** Olhe tenho aqui a minha coroa de glória que é uma senhora que não sabia nada, nada, nada, nada, zero. E agora já fala, já diz as suas frases, percebe muitíssimo. Acho que ela se interessa por isso. Também eles percebem mais do que aquilo que falam... Também são muitos. Eu tento... mas ela está muito bem. Há outros que já sabiam e vêm reavivar... e há uma outra senhora que vem cá distrair-se, já veio no ano passado mas não... vem distrai-se.

**Entrevistadora:** Acha que a atividade é útil para o bem-estar deles?

**Entrevistada:** Eu acho que sim. Porque... olha eu trago sempre referências ou trago apontamentos... na televisão ouve-se muito o estrangeirismo. De maneira que eu quando me apercebo tomo nota e trago. Recordo-me agora de uma que foi sobre uma publicidade qualquer e alguém foi entrevistado e disse: “já andamos aí a distribuir uns flyerzinhos”. E eles depois acharam muita graça quando eu lhes disse o que era um *flyer*...”ahh agora já percebo o que queriam dizer”... Já tomam notas. Para o dia-a-dia é mais coisas práticas, não estou aqui a dar Shakespeare nem nada disso. Às vezes falo para saberem que existiu, mas não é nada uma forma ortodoxa das aulas que nós conhecemos.

**Entrevistadora:** Porque é que acha que eles vêm para esta aula?

**Entrevistada:** Acho que em grande parte é por mim. Não estou aqui a armar-me mas muitos, foi por mim. Porque houve uns que foram dizer a outros. E outros conheceram-me nas excursões, porque quando vou nos autocarros... a mim custa-me quando as pessoas vão olhando ali para uma coisa e não sabem o que estão a ver. Normalmente eu vou lá para a frente e vou com o microfone e a dizer que estamos a passar por um castelo, e eu explico que é medieval e porque é que é medieval. E a partir aí das excursões é que eles me começaram a conhecer. E depois eu explicava que era professora de inglês e eles diziam que queriam assistir às minhas aulas. E foi assim. É por isso que eu digo que muitos foram por causa de mim, porque alguns me conheceram nas excursões e foram passando a palavra.

**Entrevistadora:** Quais acha que são as vantagens ou desvantagens desta atividade?

**Entrevistada:** Há aqui uma aluna que tem na capa do caderno “O desejado Inglês”... isto já diz alguma coisa.

**Entrevistadora:** Então acha que esta atividade é benéfica para eles?

**Entrevistada:** Em relação a ser benéfica... nós falamos de muita coisa. Eu começo quase sempre a aula com uma frase de estímulo, cantamos, ensaiamos cantigas, cantamos na festa. Eles gostam disso. É um pagode. E os ensaios. Fundamentalmente eu divirto-me. Eu gosto de vir cá... Ocorreu-me algo assim fugazmente e depois fugiu-me... Das nossas cantigas, das nossas festas... e então...

**Entrevistadora:** E em relação a desvantagens?

**Entrevistada:** Desvantagens para eles... não sei propriamente... Eles não faltam, vêm imenso. Há pessoas que não vem num dia porque tem uma consulta ou porque lhes dói a perna... e não sei quê. Mas eles vêm aí em peso. Eu divirto-me também e acho que isto

é tudo uma mais-valia porque, assim, juntamos dois divertimentos e estamos um bocado engraçado.

**Entrevistadora:** Existe algo mais que gostaria de referir?

**Entrevistada:** Acho que está tudo.

**Entrevistadora:** Então muito obrigada pela entrevista.

**Entrevistada:** De nada. Foi um prazer.

## **ANEXO N.º 5**

Dados estadísticos

P1 -POPULAÇÃO RESIDENTE, POPULAÇÃO PRESENTE, FAMÍLIAS, ALOJAMENTOS E EDIFÍCIOS

Zona Geográfica	População residente			População presente			Famílias		Alojamentos familiares			Alojamentos Colectivos	Edifícios
	HM	H	M	HM	H	M	Clássicas residentes	Institucionais	Total	Clássicos	Outros		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

PT	Portugal	10561614	5047387	5514227	10281794	4869537	5412257	4044100	4832	5865390	5858439	6951	12601	3543595
1	Continente	10047083	4799593	5247490	9769071	4622912	5146159	3869537	4578	5626804	5620012	6792	11699	3352829
15	Algarve	451005	220000	231005	462825	226102	236723	182870	152	378161	377394	767	1776	198860
0805	Faro	64560	30946	33614	63467	30181	33286	26937	32	37973	37769	204	92	17238
080501	Conceição	4524	2269	2255	4365	2191	2174	1727	1	2304	2262	42	1	1778
080502	Estoi	3652	1803	1849	3701	1809	1892	1393	3	2292	2283	9	7	1969
080503	Santa Bárbara de Nexe	4116	2038	2078	3981	1969	2012	1579	3	2805	2791	14	3	2557
080504	Faro (São Pedro)	14577	6995	7582	14198	6788	7410	6229	7	8688	8597	91	35	3407
080505	Faro (Sé)	29542	13796	15746	28961	13374	15587	12731	18	17459	17420	39	38	4880
080506	Montenegro	8149	4045	4104	8261	4050	4211	3278	0	4425	4416	9	8	2647

Fonte: INE (2011).

POPULAÇÃO RESIDENTE, SEGUNDO GRUPOS ETÁRIOS E SEXO

Zona Geográfica	Total			0 - 14 anos			15 - 24 anos			25 - 64 anos			65 ou mais anos		
	HM	H	M	HM	H	M	HM	H	M	HM	H	M	HM	H	M
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

PT	Portugal	10561614	5047387	5514227	1572546	804133	768413	1145770	580834	564936	5820794	2813232	3007562	2022504	849188	1173316
1	Continente	10047083	4799593	5247490	1484328	758970	725358	1078057	546342	531715	5535141	2672822	2862319	1949557	821459	1128098
15	Algarve	451005	220000	231005	66987	34256	32731	45500	23154	22346	250114	122872	127242	88404	39718	48686
0805	Faro	64560	30946	33614	9402	4836	4566	6393	3187	3206	37031	17815	19216	11734	5108	6626
080501	Conceição	4524	2269	2255	699	363	336	492	245	247	2517	1288	1229	816	373	443
080502	Estoi	3652	1803	1849	470	229	241	365	189	176	1984	1009	975	833	376	457
080503	Santa Bárbara de Nexe	4116	2038	2078	492	264	228	349	183	166	2133	1073	1060	1142	518	624
080504	Faro (São Pedro)	14577	6995	7582	2266	1186	1080	1361	673	688	8425	4097	4328	2525	1039	1486
080505	Faro (Sé)	29542	13796	15746	4037	2055	1982	3083	1516	1567	17053	7927	9126	5369	2298	3071
080506	Montenegro	8149	4045	4104	1438	739	699	743	381	362	4919	2421	2498	1049	504	545

Fonte: INE (2011).

POPULAÇÃO RESIDENTE, SEGUNDO ESTADO CIVIL E SEXO

Zona Geográfica		Total			Solteiro			Casado			Divorciado			Viúvo		
		HM	H	M	HM	H	M	HM	H	M	HM	H	M	HM	H	M
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
PT	Portugal	10561614	5047387	5514227	4278259	2205991	2072268	4916317	2451112	2465205	594713	246014	348699	772325	144270	628055
1	Continente	10047083	4799593	5247490	4050779	2087476	1963303	4691926	2339196	2352730	568435	234293	334142	735943	138628	597315
15	Algarve	451005	220000	231005	194615	103891	90724	190992	95620	95372	32614	14238	18376	32784	6251	26533
0805	Faro	64560	30946	33614	28831	14945	13886	26275	13158	13117	4965	2027	2938	4489	816	3673
080501	Conceição	4524	2269	2255	1992	1082	910	1997	1005	992	250	130	120	285	52	233
080502	Estoi	3652	1803	1849	1485	804	681	1614	822	792	219	100	119	334	77	257
080503	Santa Bárbara de Nexe	4116	2038	2078	1572	889	683	1842	931	911	240	116	124	462	102	360
080504	Faro (São Pedro)	14577	6995	7582	6784	3528	3256	5589	2794	2795	1201	516	685	1003	157	846
080505	Faro (Sé)	29542	13796	15746	13206	6645	6561	11783	5880	5903	2490	911	1579	2063	360	1703
080506	Montenegro	8149	4045	4104	3792	1997	1795	3450	1726	1724	565	254	311	342	68	274

Fonte: INE (2011).

POPULAÇÃO RESIDENTE SEGUNDO O NÍVEL DE INSTRUÇÃO MAIS ELEVADO COMPLETO E SEXO

Zona Geográfica	Total		Nenhum		Básico						Secundário		Pós-secundário		Superior	
					1º Ciclo		2º Ciclo		3º Ciclo							
	HM	H	HM	H	HM	H	HM	H	HM	H	HM	H	HM	H	HM	H
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

PT	Portugal	10561614	5047387	2023094	879662	2680333	1290632	1403249	764420	1687085	882766	1362660	652627	142744	79300	1262449	497980
1	Continente	10047083	4799593	1913103	827348	2544196	1224926	1320753	719907	1609941	842067	1307241	627973	136582	76182	1215267	481190
15	Algarve	451005	220000	90183	42596	104512	52270	53874	29801	79351	41630	66643	30703	8975	4773	47467	18227
0805	Faro	64560	30946	11466	5403	13098	6332	6560	3648	10778	5675	10406	4956	1145	638	11107	4294
080501	Conceição	4524	2269	976	472	1339	709	559	321	715	353	528	240	68	38	339	136
080502	Estoi	3652	1803	704	328	1105	564	440	268	524	269	487	216	84	49	308	109
080503	Santa Bárbara de Nexe	4116	2038	965	425	1107	582	397	232	561	307	578	257	85	44	423	191
080504	Faro (São Pedro)	14577	6995	2789	1326	2723	1278	1486	838	2443	1299	2349	1129	240	140	2547	985
080505	Faro (Sé)	29542	13796	4609	2162	5573	2550	3017	1642	5222	2702	5054	2392	491	267	5576	2081
080506	Montenegro	8149	4045	1423	690	1251	649	661	347	1313	745	1410	722	177	100	1914	792

Fonte: INE (2011).

FAMÍLIAS CLÁSSICAS, SEGUNDO A SUA DIMENSÃO

Zona Geográfica	Famílias clássicas segundo a dimensão (pessoas residentes)					
	Total	Com 1	Com 2	Com 3	Com 4	Com 5 ou mais
	2	3	4	5	6	7

PT	Portugal	4044100	867342	1277491	965744	671039	262484
1	Continente	3869537	835163	1232916	923778	637210	240470
15	Algarve	182870	45581	60709	40602	26387	9591
0805	Faro	26937	7451	8865	5776	3646	1199
080501	Conceição	1727	372	552	397	288	118
080502	Estoi	1393	287	489	328	194	95
080503	Santa Bárbara de Nexe	1579	332	594	333	223	97
080504	Faro (São Pedro)	6229	1876	2009	1321	773	250
080505	Faro (Sé)	12731	3794	4218	2608	1631	480
080506	Montenegro	3278	790	1003	789	537	159

Fonte: INE (2011).

ALOJAMENTOS SEGUNDO O TIPO DE ALOJAMENTO E A FORMA DE OCUPAÇÃO DOS ALOJAMENTOS FAMILIARES

Zona Geográfica	Total	Tipo de alojamento						Coletivo
		Familiar					Vago	
		Total	Clássico	Não clássico	Formas de ocupação			
					Residência habitual	Residência secundária		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

PT	Portugal	5877991	5865390	5858439	6951	3997378	1133166	734846	12601
1	Continente	5638503	5626804	5620012	6792	3824696	1098336	703772	11699
15	Algarve	379937	378161	377394	767	179291	149127	49743	1776
0805	Faro	38065	37973	37769	204	26374	5782	5817	92
080501	Conceição	2305	2304	2262	42	1717	224	363	1
080502	Estoi	2299	2292	2283	9	1384	664	244	7
080503	Santa Bárbara de Nexe	2808	2805	2791	14	1570	822	413	3
080504	Faro (São Pedro)	8723	8688	8597	91	6096	1043	1549	35
080505	Faro (Sé)	17497	17459	17420	39	12403	2288	2768	38
080506	Montenegro	4433	4425	4416	9	3204	741	480	8

Fonte: INE (2011)

