

**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM TERAPIA OCUPACIONAL  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS**

**O uso do tempo de idosos que participam de grupos para terceira  
idade do município de São Carlos.**

**LUIZA OLIVA PAGANELLI**

**SÃO CARLOS  
2015**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM TERAPIA OCUPACIONAL**

**O uso do tempo de idosos que participam de grupos para terceira  
idade do município de São Carlos.**

**LUIZA OLIVA PAGANELLI**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós Graduação em Terapia Ocupacional do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Federal de São Carlos, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Terapia Ocupacional.

Área de Concentração: Promoção do desenvolvimento humano nos contextos da vida diária.

Orientadora: Profa. Dra. Maria Luísa Guillaumon Emmel

SÃO CARLOS  
2015

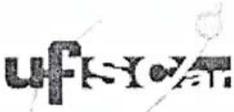
**Ficha catalográfica elaborada pelo DePT da  
Biblioteca Comunitária da UFSCar**

P128ti Paganelli, Luiza Oliva.  
O uso do tempo de idosos que participam de grupos para  
terceira idade do município de São Carlos / Luiza Oliva  
Paganelli. -- São Carlos : UFSCar, 2015.  
125 f.

Dissertação (Mestrado) -- Universidade Federal de São  
Carlos, 2015.

1. Idosos. 2. Tempo. 3. Terapia ocupacional. I. Título.

CDD: 615.82 (20<sup>a</sup>)



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS

Centro de Ciências Biológicas e da Saúde  
Programa de Pós-Graduação em Terapia Ocupacional

---

Folha de Aprovação

---

Assinaturas dos membros da comissão examinadora que avaliou e aprovou a Defesa de Dissertação de Mestrado da candidata Luiza Oliva Paganelli, realizada em 20/02/2015:

---

Profa. Dra. Maria Luisa Guillaumon Emmel  
UFSCar

---

Profa. Dra. Janine Gomes Cassiano  
UFMG

---

Prof. Dr. Daniel Marinho Cezar da Cruz  
UFSCar

Dedico este trabalho aos meus pais Vera e Henrique que sempre estiveram ao meu lado! À eles que me ensinam, me apoiam e me fazem seguir em frente. Por dedicarem suas vidas à minha.

## AGRADECIMENTOS

À minha família, por ser meu suporte e meu exemplo. Em especial, aos meus pais, Vera e Henrique, pelo seu imenso amor e apoio e aos meus irmãos, Marcella e Pedro Henrique, pelo incentivo e, principalmente, eterno companheirismo.

À minha orientadora, Malu, pelo carinho durante esses anos de aprendizagem. Agradeço por dedicar seu tempo, estando ao meu lado, ensinando-me e acreditando em meu trabalho. Agradeço, principalmente, por termos construído durante essa trajetória uma relação e ensinamentos que levarei por toda à vida.

Ao Programa de Pós-Graduação em Terapia Ocupacional (PPGTO) e seus docentes, que me capacitaram em todos os momentos e tornaram este estudo possível.

À Banca Examinadora, pela contribuição com seus conhecimentos e críticas construtivas.

Aos colegas de classe do PPGTO, que tornaram essa caminhada alegre e produtiva. Em especial, a Ana Flávia Rodrigues e a Marina Pastore que compartilharam as angústias e conquistas.

A Ana Célia Nunes, Mariane Lourenço, Marina Zaiden, Paula Garcia e Malu, minhas companheiras do Grupo de Estudos Sobre Uso do Tempo da UFSCar pelo suporte, aprendizado e construção.

Aos grupos colaboradores da pesquisa (SESC e Vida e Movimento), que possibilitaram o desenvolvimento deste trabalho. Agradeço aos idosos que foram receptivos, carinhosos e colaborativos, me proporcionando novos conhecimentos e à Nilva Rodrigues e ao Heber Tscherne pela disponibilidade, suporte e colaboração.

Às minhas queridas e eternas amigas, TOzetes, que mesmo longe se fizeram presentes, me apoiando e incentivando.

Às minhas amigas de infância, que com sua amizade me fizeram ser quem sou e até hoje continuam próximas contribuindo para o meu desenvolvimento.

Às minhas colegas de trabalho do Residencial Israelita Albert Einstein, com as quais aprendo a cada dia, além de me motivarem e apoiarem.

Ao Gustavo Valio, por contribuir com seus conhecimentos no decorrer do trabalho, pela paciência e, principalmente, pelo companheirismo.

A Deus, por guiar e iluminar meus caminhos, me abençoando e possibilitando a vida.

A todos, que de alguma maneira fizeram e/ou fazem parte da minha trajetória! Serei eternamente grata.

*Não deixe de fazer algo de que gosta devido à falta de tempo.  
A única falta que terá será a desse tempo que, infelizmente, nunca mais voltará.*

Mário Quintana

## RESUMO

O tempo é um recurso fundamental para o ser humano, estruturando suas atividades e seu cotidiano. Essa organização diária da vida desenvolve-se também com base nos interesses, nas vontades, nas funções sociais e nas fases da vida do sujeito. No que tange à população idosa, estudos revelam haver ocupações específicas para essa etapa da vida, devido à transição da vida produtiva para a aposentadoria. Considerando especificidades inerentes dessa fase, este trabalho objetivou investigar o uso do tempo de pessoas idosas, identificando a complexidade e a diversidade das atividades dessa população. Identificou-se o contexto social e físico dessas atividades, bem como os níveis de significação e satisfação que os idosos atribuíam a elas ao realizá-las. A amostra foi composta por 51 idosos do município de São Carlos que participavam de dois programas para a terceira idade. Foram utilizados como instrumentos de coleta Diários de Atividades e Entrevistas Semiestruturadas. Os resultados mostraram que a maior parte do tempo dos idosos foi gasta com Atividades de Vida Diária e Vida Prática (70%), seguido de Atividades de Lazer (24%) e outras (6%). Em relação ao contexto físico, o próprio domicílio foi o local onde os participantes realizaram as atividades. A maior parte do tempo os idosos passaram sozinhos (13,6 horas), porém quando acompanhados, as suas principais companhias foram os familiares (filhos e cônjuges). A amostra foi dividida em grupos, a fim de realizar comparações nos padrões de uso do tempo e suas determinantes entre os grupos. De modo geral, verificou-se que não houve diferenças significativas entre os grupos quanto ao uso do tempo e os contextos físicos em que as atividades se desenvolveram. Quanto ao contexto social, foram encontradas diferenças significativas, sendo que os idosos com idade igual ou menor que 69 anos ( $p=0,012$ ) e os que eram casados ( $p=0,000$ ) desempenharam suas atividades mais tempo acompanhados do que sozinhos. Verificou-se que o dia foi quase totalmente ocupado por atividades satisfatórias e significativas para a amostra, mesmo que os idosos que praticaram exercícios tenham apresentado índices mais altos de satisfação ( $p=0,045$ ). Este estudo pode retratar o uso do tempo de uma parcela de idosos, bem como seus interesses, preferências e necessidades. Desse modo, pode-se lançar novas luzes para o conhecimento da Terapia Ocupacional e de diversas outras áreas que têm como foco a população idosa.

**PALAVRAS-CHAVE:** idoso, uso do tempo, terapia ocupacional.

## ABSTRACT

Time is a key resource for humans, structuring its activities and daily life. This daily life organization also develops itself based on interests, wills, social roles and life stages of the subject. Regarding the elderly, studies show there specific occupations to this life stage, due to the transition of productive life for retirement. Whereas inherent specificities of this phase, this work aims to investigate the use of time for the elderly, identifying the complexity and the diversity of activities of this population. It were identified the social and physical context of these activities as well significance and satisfaction levels that the elderly attribute to the activities when performed. The sample consists of 51 elderly from São Carlos who participated in two seniors programs. It were as collection instruments The Daily Activities and semi-structured interviews. The results showed that most of their time was spent with Activities of Daily Life and Practical Life (70%), followed by Leisure Activities (24%) and other (6%). According to the physical context, the home itself is where the participants performed the activities. Most of the time the elderly was alone (13.6 hours), but when accompanied, their main companies were family members (spouses and children). The sample was divided into groups, in order to accomplish comparisons in patterns of time use and their determinants among the groups. In general, it was found that there were no significant differences between the groups regarding the time use and physical contexts in which the activities were developed. As for the social context, it were found significant differences, being the elderly aged less or equal to 69 years ( $p=0,012$ ) and those who were married ( $p=0,000$ ) performed their activities more time together than alone. It was found that the day was almost fully occupied with satisfactory and meaningful activities for the sample, even if the elderly who practiced exercises have shown higher rates of satisfaction ( $p=0,045$ ). This study may portray the time use of a portion of elderly, as well as their interests, preferences and needs. Thus, we can shed light to the knowledge of Occupational Therapy and many other areas that focus on the elderly population.

**KEYWORDS:** elderly, time use, occupational therapy.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Pirâmide da população mundial em 2002 e 2025. ....	14
---	----

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Distribuição das categorias de atividades (número de idosos, média de horas, desvio padrão e percentuais) em relação ao dia da semana. ....	42
Tabela 2 - Atividades principais e secundárias realizadas no dia da semana.....	47

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Distribuição percentual da amostra segundo estado civil.....	39
Gráfico 2 – Distribuição percentual da amostra segundo grau de instrução.....	39
Gráfico 3 – Distribuição percentual da amostra segundo moradia.....	40
Gráfico 4 – Histograma da quantidade total de horas reportadas no dia da semana por sujeito.....	41
Gráfico 5 – Teste de normalidade da quantidade total de horas reportadas no dia da semana por percentil.....	41
Gráfico 6 – Distribuição percentual dos principais grupos de atividades realizadas pela amostra em um dia da semana.....	42
Gráfico 7 - Distribuição das principais atividades de vida diária e vida prática.....	43
Gráfico 8 – Distribuição das atividades de lazer/diversão.....	44
Gráfico 9 – Distribuição de atividades esportivas.....	44
Gráfico 10 – Atividades religiosas e espirituais.....	45
Gráfico 11 – Contextos físicos das atividades do dia da semana.....	46
Gráfico 12 – Contextos sociais das atividades.....	46
Gráfico 13 – Quantidade de horas do dia dispendidas em avd/avp entre os grupos por faixa etária.....	48
Gráfico 14 – Quantidade de horas do dia dispendidas em atividades de lazer entre os grupos por faixa etária.....	48
Gráfico 15 – Quantidade de horas do dia dispendidas em atividades esportivas entre os grupos por faixa etária.....	49

Gráfico 16 – Quantidades de horas do dia dispendidas em atividades religiosas entre os grupos por faixa etária.....	49
Gráfico 17 – Quantidade de horas que os idosos ficaram dentro de casa entres os grupos por faixa etária.....	50
Gráfico 18 – Quantidade de horas que os idosos ficaram fora de casa entres os grupos por faixa etária.....	50
Gráfico 19 – Contexto social: quantidade de horas do dia que passaram sozinhos entre os grupos por faixa etária.....	51
Gráfico 20 – Contexto social: quantidade de horas do dia que passaram acompanhados entre os grupos por faixa etária.....	51
Gráfico 21 – Nível de satisfação das atividades desempenhadas pelos idosos entre os grupos por faixa etária (nível: de 0 a 40).....	52
Gráfico 22 – Nível de significação das atividades desempenhadas pelos idosos entre os grupos por faixa etária (nível: de 0 a 4).....	52
Gráfico 23 – Quantidade de horas do dia dispendidas em avd/avp entre os grupos por estado civil.....	53
Gráfico 24 – Quantidade de horas do dia dispendidas em atividades de lazer entre os grupos por estado civil.....	54
Gráfico 25 – Quantidade de horas do dia dispendidas em atividades esportivas entre os grupos por estado civil.....	54
Gráfico 26 – Quantidade de horas do dia dispendidas em atividades religiosas entre os grupos por estado civil.....	55
Gráfico 27 – Quantidade de horas que os idosos ficaram dentro de casa entres os grupos por estado civil.....	55
Gráfico 28 – Quantidade de horas que os idosos ficaram fora de casa entres os grupos por estado civil.....	56
Gráfico 29 – Contexto social: quantidade de horas do dia que passaram sozinhos entre os grupos por estado civil.....	56
Gráfico 30 – Contexto social: quantidade de horas do dia que passaram acompanhados entre os grupos por estado civil.....	57
Gráfico 31 – Nível de satisfação das atividades desempenhadas pelos idosos por estado civil (nível: de 0 a 40).....	57
Gráfico 32 – Nível de significação das atividades desempenhadas pelos idosos por estado civil (nível: de 0 a 4).....	58

Gráfico 33 – Quantidade de horas do dia dispendidas em avd/avp entre os grupos por programa que frequentavam.....	58
Gráfico 34 – Quantidade de horas do dia dispendidas em atividades de lazer entre os grupos por programa que frequentavam.....	59
Gráfico 35 – Quantidade de horas do dia dispendidas em atividades esportivas entre os grupos por programa que frequentavam.....	59
Gráfico 36 – Quantidade de horas do dia dispendidas em atividades esportivas entre os grupos por programa que frequentavam.....	60
Gráfico 37 – Quantidade de horas que os idosos ficaram dentro de casa entres os grupos por programa que frequentavam.....	60
Gráfico 38 – Quantidade de horas que os idosos ficaram fora de casa entres os grupos por programa que frequentavam.....	61
Gráfico 39 – Contexto social: quantidade de horas do dia que passaram sozinhos entre os grupos por programa que frequentavam.....	61
Gráfico 40 – Contexto social: quantidade de horas do dia que passaram acompanhados entre os grupos por programa que frequentavam.....	62
Gráfico 41 – Nível de satisfação das atividades desempenhadas pelos idosos por programa que frequentavam (nível: de 0 a 4).....	62
Gráfico 42 – Nível de significação das atividades desempenhadas pelos idosos por programa que frequentavam (nível: de 0 a 4).....	63
Gráfico 43 – Nível de satisfação do uso do tempo entre os grupos de acordo com o desempenho de atividades esportivas (nível: de 0 a 4).....	64
Gráfico 44 – Nível de significação do uso do tempo entre os grupos de acordo com o desempenho de atividades esportivas (nível: de 0 a 40).....	65
Gráfico 45 – Nível de satisfação do uso do tempo entre os grupos de acordo com o tempo que assistiram tv (nível: de 0 a 4).....	65
Gráfico 46 - Nível de significação do uso do tempo entre os grupos de acordo com o tempo que assistiram TV (nível: de 0 a 40).....	66

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	14
1.1 O uso do tempo.....	16
1.2 Pesquisas do Uso do Tempo – um breve histórico.....	18
1.3 Uso do tempo na população idosa.....	19
1.4 As atividades e o uso do tempo.....	22
1.5 Uso do tempo através de atividades significativas.....	24
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	27
2.1 Objetivo geral.....	27
2.2 Objetivos específicos.....	27
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	28
3.1 Tipo de estudo.....	28
3.2 Locais.....	28
3.3 Amostra.....	30
3.4 Instrumentos para coleta de dados.....	31
3.4.1 Diário de atividades.....	31
3.4.2 Roteiro de entrevista sobre o uso do tempo significativo e satisfatório.....	32
3.4.3 Aplicando os instrumentos para coleta de dados.....	33
3.5 Testes preliminar.....	35
3.6 Aspectos éticos.....	35
3.7 Análises dos dados.....	35
<b>4 RESULTADOS</b> .....	39
4.1 Caracterizações da amostra.....	39
4.2 O uso do tempo.....	40
4.3 O uso do tempo comparado entre grupos.....	47
4.3.1 O uso do tempo de acordo com a faixa etária.....	47
4.3.2 O uso do tempo de acordo com estado civil.....	53
4.3.3 O uso do tempo de acordo com o programa que frequentavam.....	58
4.4 Satisfação e significação do uso do tempo.....	63
4.5 O uso do tempo sob a perspectiva dos idosos.....	66
4.5.1 Satisfação com o uso do tempo.....	66
4.5.2 Determinantes do uso do tempo.....	69
4.5.3 Atividades significativas.....	71

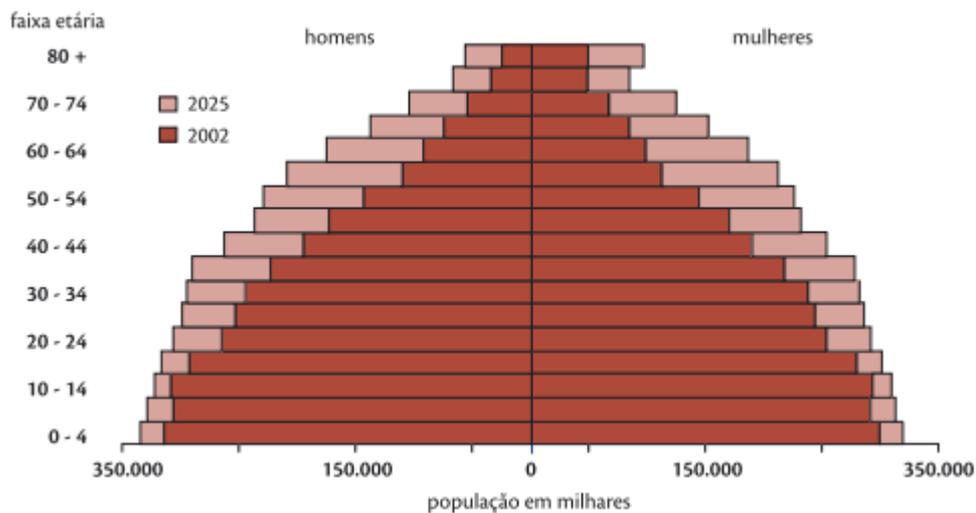
4.5.4 Atividades satisfatórias.....	72
4.5.5 Diferenças entre o uso do tempo de idosos e de pessoas mais jovens .....	73
4.5.6 Limitantes do uso do tempo .....	74
<b>5 DISCUSSÃO</b> .....	<b>77</b>
5.1 Uso do tempo no dia da semana.....	79
5.2 Satisfação e grau de significância das atividades que dispendem o tempo dos idosos .....	93
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>97</b>
REFERÊNCIAS.....	99
APÊNDICE A - DIÁRIO DE ATIVIDADES.....	113
APÊNDICE B - ROTEIRO ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA.....	116
APÊNDICE C - CODIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES DO GRUPO DE ESTUDOS DO USO DO TEMPO .....	117
ANEXO A – PARECER COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA.....	120
ANEXO B - TERMOS DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO .....	122

## 1 INTRODUÇÃO

Uma característica comum na dinâmica demográfica da maioria dos países do mundo é o envelhecimento de suas populações. Verifica-se este fenômeno em vários países com diversos níveis de desenvolvimento, porém este está progredindo mais rapidamente nos países em desenvolvimento, incluindo aqueles que apresentam uma grande população de jovens (UNFPA, 2012).

Segundo a OPAS (2005), o envelhecimento de uma população relaciona-se a uma redução no número de crianças e jovens e a um aumento na proporção de pessoas com 60 anos ou mais. Pode-se observar este fenômeno ao analisar a pirâmide populacional, que passa de uma forma triangular em 2002 para uma estrutura mais cilíndrica em 2025 (cf. figura 1).

**Figura 1 – Pirâmide da população mundial em 2002 e 2025.**



Fonte: OPAS, 2005, p.9

O contínuo “agrisalhamento” da população mundial vem sendo assegurado pela redução nas taxas de fertilidade e pelo aumento da longevidade (OPAS, 2005). No Brasil, este quadro é semelhante, pois de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2012), o país apresentou uma redução de cerca de 70% da taxa de fecundidade total, que passou de 6,28 filhos por mulher em 1960 para 1,90 filhos em 2010.

Concomitantemente, a expectativa de vida ao nascer aumentou para uma diferença de 12,4 anos, passando de 62,5 anos em 1980 para 74,9 em 2013 (IBGE, 2014).

Estudos estimam que em 2050 no Brasil o percentual de pessoas acima de 60 corresponderá a cerca de 30% da população do país (IBGE, 2008).

Estas características populacionais vêm modificando o perfil epidemiológico no país, pois conforme os indivíduos envelhecem as doenças não-transmissíveis (DNTs) transformam-se nas principais causas de morbidade, mortalidade e incapacidade em todas as regiões do mundo, inclusive nos países em desenvolvimento (OPAS, 2005).

Porém, não se deve encarar o envelhecimento como um problema, mas como uma parte natural do ciclo de vida, sendo desejável uma experiência positiva. Deste modo, a Organização Mundial da Saúde (OMS), para apoiar o processo de conquista dessa visão, adotou em sua Política de Saúde o termo “envelhecimento ativo”, definido como um “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (OPAS, 2005).

Esta visão permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida, estimulando-as a participarem da sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades; ao mesmo tempo em que propicia proteção, segurança e cuidados adequados, quando necessários.

O termo “ativo” amplia o seu significado, não se remetendo somente àquelas pessoas com capacidade fisicamente ativa ou que fazem parte da força de trabalho, passa a considerar a importância dos sujeitos em participarem continuamente das questões sociais, econômicas e civis, compreendendo que os idosos podem continuar contribuindo ativamente para seus familiares, companheiros, comunidade e países.

Sendo assim, a abordagem do envelhecimento ativo baseia-se no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas mais velhas e nos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e auto realização, considerando os determinantes que envolvem estes indivíduos, como as questões pessoais, sociais, culturais, econômicas e de saúde.

A estrutura política destinada ao envelhecimento ativo fundamenta-se nos Princípios das Nações Unidas para Idosos, a qual envolve quatro pilares fundamentais: proteção, saúde, educação e participação (SÃO PAULO, 2012).

A este estudo o pilar referente à participação é o que se torna mais relevante devido à relação estreita que estabelece com o desempenho de atividades. Segundo a OPAS (2005), este pilar assegura a participação integral do indivíduo em atividades socioeconômicas, culturais e espirituais, conforme seus direitos humanos, capacidades, necessidades e

preferências, garantindo assim, que os indivíduos continuem contribuindo para a sociedade através de atividades remuneradas e não remuneradas enquanto envelhecem.

Deste modo, alude-se à necessidade de adequações nas políticas sociais, particularmente aquelas voltadas para atender as crescentes demandas nas áreas da saúde, previdência e assistência social (IBGE, 2008). Além disso, verifica-se a importância da implementação de políticas que atendam às particularidades desta população e retirem as barreiras que impedem a participação plena desse grupo na sociedade (UNFPA, 2012).

Esses fatores têm despertado o interesse de pesquisadores em desenvolver estudos acerca do envelhecimento. Segundo Freitas e colaboradores (2002), as pesquisas na área da gerontologia vêm contribuindo para o conhecimento desta população e, conseqüentemente, para o desenvolvimento de políticas de atenção e assistência à mesma.

Dentre as várias linhas de pesquisa gerontológicas que objetivam compreender o fenômeno do envelhecimento encontram-se as pesquisas sobre uso tempo. Estudos sobre uso do tempo permitem levar em conta aspectos multifatoriais da velhice, na medida em que retratam uma ampla gama de comportamentos observáveis sob forma de atividades diárias, desempenhadas em diferentes ambientes e com diferentes parceiros sociais, cujo resultado pode direcionar a adoção de medidas preventivas a serem aplicadas à população idosa ou subgrupos delas (DOIMO, 2003).

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

## **1.1 O uso do tempo**

A palavra tempo não possui uma definição unânime, sendo que seu significado ainda intriga muitos estudiosos. Os gregos antigos dividem o vocábulo em dois termos: *chronos* e *kairos*. O primeiro refere-se ao tempo cronológico (aquele que pode ser medido), enquanto que o último significa o “momento certo” ou “oportuno”, um momento indeterminado no tempo e no qual algo especial acontece (FARNWORTH, 2003).

Para Melucci (1996) o tempo pode ser considerado como um vetor que organiza a vida, pois a organização do homem na sociedade, desde os níveis mais simples aos mais complexos, exige padrões que sejam aplicados à totalidade do grupo para que ele funcione devidamente. O tempo passa a ser uma instituição social aprendida por cada um dos indivíduos em seu processo de desenvolvimento e racionalização.

Doimo e colaboradores (2008) consideram que o tempo é para o ser humano um recurso fundamental e não renovável, igualmente partilhado, pois todos possuem as mesmas vinte e quatro horas em um dia. Cavalcanti e colaboradores (2010) complementam que o tempo é partilhado igualmente entre todos, porém este pode ser usado de diferentes maneiras.

Dessa forma, o tempo fornece um quadro integrativo sobre o modo como atividades remuneradas, não-remuneradas, voluntárias, domésticas, sociais, educacionais, de lazer, de cuidados pessoais e outras se encontram integradas na vida de diferentes populações ou grupos (DERNTL et al., 2006).

Verifica-se, então, que tempo e atividade (ocupação do tempo) estão estritamente relacionados e que, além disso, a forma como as pessoas organizam e distribuem seu tempo afeta o bem-estar econômico e social e tem impactos sobre sua família e a comunidade onde vivem (CAVALCANTI et al., 2010).

As pesquisas de uso do tempo são uma das maneiras de elaborar indicadores que avaliam condições de vida da população e também uma forma de avaliar como o recurso “tempo” é usado diferentemente entre homens e mulheres, entre os grupos etários, entre pessoas de grupos raciais distintos ou das várias classes sociais. Essas pesquisas formam um retrato do cotidiano das pessoas, abrangendo todo o leque das atividades humanas (CAVALCANTI et al., 2010).

McKenna e colaboradores (2012) retratam que os estudos sobre o uso do tempo geram valiosos descritores da vida das pessoas, porque iluminam as ocupações humanas e os contextos sociais e ambientais nos quais elas se dão no nosso cotidiano.

Dessa maneira, constata-se o valor das pesquisas que se dedicam a analisar como os indivíduos usam seu tempo e o modo como as atividades se organizam neste. Porém, o que se encontra hoje são sujeitos na sociedade moderna pouco atentos ao uso do seu tempo no dia-a-dia e para sua relevância. Isto fez com que pesquisas com enfoque no uso do tempo crescessem e, como um tema transversal, fossem objetos de estudo em diversas áreas do conhecimento.

## 1.2 Pesquisas do Uso do Tempo – um breve histórico

De acordo com Cavalcanti e colaboradores (2010) nos países desenvolvidos, como os Estados Unidos e boa parte das nações europeias, as pesquisas de uso do tempo vêm sendo realizadas regularmente desde a década de 1960. Já na América Latina, alguns países adotaram o estudo do tema a partir da década de 1990.

A primeira investigação sobre uso do tempo citada pela literatura que se tem notícia foi um pequeno estudo feito na Universidade de Colúmbia sobre como os trabalhadores usavam seu tempo livre (BEVANS, 1913). Contudo, o primeiro grande estudo multinacional de uso do tempo foi realizado entre 1965 e 1966, dirigido pelo sociólogo húngaro Alexander Szalai e implementado em 12 países, com 30 mil entrevistados. A publicação resultante – *O uso do tempo* – é considerada uma referência obrigatória na área, tendo criado padrões metodológicos referenciais (SZALAI, 1972).

Ramos (2009) aponta que atualmente a Europa Ocidental, Estados Unidos, Canadá e Austrália se notabilizam pela produtividade dessa área de estudos e que na América Latina, onze países já possuem pesquisas de uso do tempo aplicadas por seus institutos de estatística nacionais, são eles: Cuba, México, Equador, Uruguai, Chile, Nicarágua, Guatemala, Costa Rica, Bolívia, República Dominicana, e, recentemente, o Brasil.

Atento ao crescente destaque do tema no contexto internacional, o governo brasileiro instituiu, em 2008, o Comitê de Estudos de Gênero e Uso do Tempo, com o objetivo de aprofundar a discussão do assunto no país. Foi a partir da criação deste Comitê que o IBGE e as demais instituições envolvidas se comprometeram oficialmente com a questão, possibilitando a realização do primeiro teste da Pesquisa de Uso do Tempo no Instituto (CAVALCANTI et al., 2010).

Essa mesma autora afirma que na década de 1990 a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) no Brasil investigou se as pessoas realizavam afazeres domésticos e quantas horas por semana dedicavam a esta atividade, além do tempo gasto no deslocamento casa-trabalho; coletando alguns dados sobre o uso do tempo da população.

Em seguida, no ano 2001, o IBGE realizou um pequeno teste de pesquisa de uso do tempo em alguns bairros do Rio de Janeiro, através do Curso de Desenvolvimento de Habilidades em Pesquisa (CDHP). Já em 2007, o IBGE sediou o Seminário Internacional sobre Uso do Tempo, aproximando-se mais do tema e viabilizando a realização em 2009 de uma pesquisa teste sobre uso do tempo através da PNAD Contínua. A partir de 2011, as pesquisas

de uso do tempo passaram a fazer parte do novo Sistema Integrado de Pesquisas Domiciliares do IBGE.

Em 2013, o Brasil sediou a 35ª Conferência da Associação Internacional de Pesquisas de Uso do Tempo a fim de discutir mais sobre este assunto e aprofundar-se nas metodologias e instrumentos de pesquisa.

De maneira geral, pode-se observar o interesse do Brasil e de seus pesquisadores pelo tema, incentivando estudos sobre o uso do tempo no país, bem como o envolvimento em eventos científicos para o seu desenvolvimento nesta área.

### **1.3 Uso do tempo na população idosa**

Estudos do uso do tempo na gerontologia vêm se destacando, pois permitem considerar a heterogeneidade do envelhecimento, com resultados que podem ser direcionados para a adoção de medidas preventivas a serem aplicadas à população idosa ou subgrupos dela (DOIMO et al., 2008).

Estudos dessa natureza podem captar mudanças nos modelos de atividade ao longo do tempo, os quais podem fornecer informações valiosas sobre o bem-estar do idoso para uso no desenvolvimento de ambientes sociais adequados, assim como assegurar uma melhora contínua dos serviços prestados por esses profissionais e também das relações entre cuidador e idoso (DERNTL et al., 2006).

McKenna e colaboradores (2012) apontam que há inúmeras razões pelas quais as pesquisas sobre uso do tempo de pessoas idosas são importantes. Primeiro, as mudanças demográficas mundiais resultam em um aumento da proporção de pessoas idosas na população, com isto, é provável que mais usuários dos diversos tipos de assistência sejam adultos idosos. Deste modo, o conhecimento exato do uso do tempo e das ocupações de idosos, assim como a disponibilidade de informações detalhadas sobre os modos de vida destes, poderão fornecer dados fundamentais para a assistência dessa população.

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

Terceiro, o detalhamento do uso do tempo pode ser usado para ajudar a contradizer as comuns concepções a respeito do envelhecimento, como aquelas que as pessoas idosas não são produtivas e são desengajadas socialmente. Até hoje, grande parte dos estudos sobre o uso do tempo não tem incluído participantes idosos ou analisado dados de todas as pessoas com mais de 65 anos em um único grupo. Isto tem limitado a compreensão sobre o processo de envelhecimento e tem fracassado na captura da diversidade dos estilos de vida que potencialmente existe na população idosa.

Nesta perspectiva, Tamai (2007) aponta que é característica da velhice a transição da vida produtiva intensiva para o lazer e aposentadoria, sendo que a produtividade pode ficar focada na automanutenção e na participação na família, e não mais na contribuição para a sociedade como um todo.

Contudo, esta mesma autora refere que a velhice pode ser um período de participação social intensa e uma forma de renascimento social. Em vez de experimentar a desintegração do papel ocupacional, a pessoa aposentada pode mover-se para a integração das experiências da vida. Portanto, a aposentadoria e a velhice são conceituadas como uma fase natural da vida, com papéis ocupacionais próprios.

Alvarenga (2006) refere que nas sociedades modernas, caracteristicamente industrializadas, produtivas e urbanizadas, marcadas pela família nuclear e estímulo do individualismo, os velhos não têm mais espaços. O conhecimento e a experiência dos mais velhos não servem mais para uma sociedade de mudanças rápidas. Esgota-se neste contexto a função do idoso que é reduzido à solidão e à exclusão. Configura-se, assim, uma forma de discriminação social. Ainda é persistente a ideia de que os indivíduos da terceira idade não têm nada a contribuir para a sociedade, vivendo assim “fora do seu tempo”.

Derntl e colaboradores (2006), consideram que o estilo de vida interfere no processo de envelhecimento orgânico e este, em contrapartida, provoca alterações no estilo de vida. Em vista disso, compreendem que um estilo de vida mais ativo e saudável na velhice pode levar a um processo de desaceleração do envelhecimento fisiológico do indivíduo. Ressalta-se, então, a importância de se manter os idosos mais participativos socialmente, ao invés de reduzi-los a uma condição de solidão e inatividade.

Sendo assim, os estudos do uso do tempo com a população idosa são relevantes devido à busca por compreender a complexidade que envolve a diversidade ou não de suas atividades, a maneira de executá-las e as condições que as cercam. Evidencia-se que as diferenças de cultura, gênero e fase de desenvolvimento são variáveis que podem interferir nas atividades do ser humano.

Segundo McKenna e colaboradores (2012), apesar da identificação de que uso do tempo é uma direção importante de ser pesquisada, a falta de estudos sobre o estilo de vida de idosos tem sido reconhecida internacionalmente. Embora pesquisas sobre uso do tempo existam em muitos países, principalmente na Europa, há muitas falhas na captura do uso do tempo de idosos, pois acabam concentrando-se principalmente no trabalho e ocupações produtivas.

Estes mesmo autores referem que dados coletados pelo *Australian Time Use Survey* mostraram que pessoas com 65 anos ou mais ocupam seu tempo principalmente com cuidados pessoais, atividades domésticas e atividades de lazer.

Além deste estudo, destaca-se o de Gauthier e Smeeding (2003) que analisaram o uso do tempo de pessoas idosas em nove países na Europa e América do Norte e que similar aos estudos australianos, tiveram como resultados que as pessoas idosas nestes nove países deslocaram seu tempo, anteriormente dispendido para atividades de trabalho remunerado para atividades de lazer e de descanso, como ver televisão, leitura e ouvir rádio.

No Brasil foram encontrados poucos estudos de uso do tempo com pessoas idosas. Um deles foi o desenvolvido por Doimo (2003) com idosas pertencentes a um grupo de convivência do município de Rio Claro, interior de São Paulo. Participaram da amostra 25 idosas entre 60 e 91 anos de idade. Em relação ao uso tempo de um dia da semana, a pesquisa identificou que as participantes deslocaram 36% do tempo do seu dia efetivo com atividades domésticas, 26% com atividades de recreação e lazer, 16% com atividades de cuidados pessoais e o restante com outras atividades (emprego/ocupação, aquisição de bens e serviços, atividades sociais e etc.). Este estudo constatou que metade do tempo destinado às atividades de lazer/recreação foi utilizado para assistir televisão, seguido de fazer vistas, viagens e outros. A pesquisa também fez o levantamento do contexto físico das atividades, sendo que 74% delas foram realizadas na própria casa do idoso. Em relação ao contexto social, verificou-se que 47% das atividades eram realizadas junto aos familiares e 28% sozinhos, seguidos de outros (marido, crianças, amigos e etc.).

Outro estudo encontrado foi realizado com 75 idosas mulheres que participavam de um grupo de convivência de uma Unidade Básica de Saúde da cidade de São Paulo. Como resultado os pesquisadores identificaram que as idosas dedicavam a maior parte do seu tempo em atividades domésticas, seguido pelo grupo de recreação e lazer. As atividades de lazer mais citadas foram as “passivas”, como assistir televisão (DOIMO et al, 2008).

Sendo assim, pode-se verificar que os estudos nacionais foram compatíveis com os dados encontrados em outros países.

Atualmente busca-se ampliar as investigações de uso do tempo dos idosos, podendo acrescentar conceitos e conhecimentos acerca deste campo a fim de poder compreender mais detalhadamente este fenômeno. Assim, a presente pesquisa propõe-se a estudar o uso do tempo de idoso, contribuindo para o tema.

#### **1.4 As atividades e o uso do tempo**

Atividade e tempo estão intimamente ligados, pois ocupamos nosso tempo com a realização de atividades. Segundo Pemberton e Cox (2011), as atividades têm uma localização temporal, integrando a vida diária da pessoa de acordo com suas prioridades e rotina. Deste modo, a ocupação é um usuário natural do tempo e com isto são feitas escolhas sobre como distribuí-lo.

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

Partindo para uma análise mais lógica de atividades e comportamentos de uso do tempo, Stinson (1999) identifica três dimensões inseparáveis para a relação tempo-atividade: 1) a própria atividade ou ação, significando o comportamento observável; 2) onde ela é realizada, significando o local ou contexto físico e 3) na presença de quem ela é realizada, significando a interação ou contexto social.

Dentre as diversas atividades humanas observáveis, pode-se fazer um agrupamento destas em três tipos: Atividades produtivas (necessárias para gerar energia para a sobrevivência e conforto); atividades de manutenção (tanto as dedicadas ao cuidado com o corpo, como aquelas relacionadas com a manutenção e organização das posses materiais) e atividade livre ou de lazer (o tempo restante enquadra-se nesta categoria) (DOIMO et al., 2008).

Moss e Lawton (1982) têm outro ponto de vista e classificam as atividades em atividades obrigatórias (aquelas necessárias para a sobrevivência pessoal, recaindo sobre elas maior teor restritivo do que opções de escolha, sendo que o aspecto motivacional, cultural e as oportunidades também interferem nos modos de desempenho destas tarefas) e atividades discricionárias (aquelas escolhidas pela pessoa e que envolvem afeto, conhecimento, prazer e

interesse, sofrendo, portanto, grande influência de inúmeros fatores como idade, cognição, nível socioeconômico, dentre outros).

Mundialmente, encontram-se diversos grupos de pesquisas sobre uso do tempo que realizam suas próprias codificações de atividades para a apresentação de seus dados e comparação entre estudos. Dentre essas classificações pode-se citar a *Activity Coding List* (ACL) (EUROSTAT, 2009), a *International Classification of Activities for Time Use Statistics* (ICATUS) (UNITED NATIONS, 2005) e a *American Time Use Survey* (ATUS, 2003) que são referências para este campo.

A ACL foi desenvolvida a partir de um projeto de pesquisa multinacional publicado em 1972 por Alexandre Szalai e de outros estudos realizados na Europa, Canadá e Austrália. Desde então esta classificação vem sendo discutida e modificada pelos seus pesquisadores, sendo sua última versão proposta no ano de 2008 (com alterações em códigos que apresentavam baixa frequência nas pesquisas e inclusão de novas categorias).

Na ACL são encontradas as seguintes categorias: cuidados pessoais, trabalho, estudo, atividades domésticas e cuidado com a família, atividades voluntárias, atividades sociais e de entretenimento, atividades esportivas e lazer; hobbies e computação; meios de comunicação; viagens e uso do tempo específico. Dentro de cada categoria são encontradas atividades secundárias que discriminam o uso do tempo mais detalhadamente (EUROSTAT,2009).

A IACATUS foi proposta em 1993 para padronizar a classificação de todas as atividades nas quais a população em geral usa seu tempo durante 24 horas de um dia. Foi desenvolvida a partir de classificações nacionais e regionais existentes e de experiências de estudos de usos do tempo realizados em países em desenvolvimento e desenvolvidos. Ela pode ser adaptada de acordo com a necessidade da pesquisa, expandindo e/ou combinando grupos da classificação (UNITED NATIONS, 2005).

Já a *American Time Use Survey* codifica as atividades nas seguintes categorias: atividades de cuidados pessoais; atividades domésticas; atividades de cuidado e ajuda com membros da família; atividades de cuidado e ajuda a pessoas que não são membros da família; atividades de trabalho; atividades de educação; atividades de consumidor/comprador; atividades profissionais e pessoais de serviços; serviços em casa; atividades de serviços governamentais ou de obrigações cívica; atividades de alimentação; atividades de socialização, relaxamento e lazer; exercícios, esporte e recreação; atividades espirituais e religiosas; atividades voluntárias; ligações telefônicas e viagens. Dentro de cada categoria são encontradas atividades secundárias que detalham o uso do tempo (ATUS, 2003).

No Brasil, há um livro de códigos sobre usos do tempo elaborado por Aguiar (2001) baseado em suas pesquisas com esta temática no país. Essa codificação representa as atividades realizadas no panorama brasileiro, mas mantém as características essenciais dos sistemas de classificação internacionais citados anteriormente.

Aguiar (2001) descreve dez categorias para classificar as atividades: atividades de cuidados pessoais; atividades com rendimentos; estudo; cuidados com o domicílio e com a família; trabalho voluntário e reuniões; vida social e lazer; esportes e atividades ao ar livre; hobbies e jogos; meios de comunicação em massa; viagem e uso não especificado do tempo. Cada categoria é composta por diversas outras atividades para que essas possam ser discriminadas.

Contudo, sabendo-se dessa ampla variedade de atividades possíveis, passa-se a considerar que as pessoas não desempenham todas estas em seu dia-a-dia, mas que selecionam as atividades a serem realizadas de acordo com suas prioridades e objetivos imediatos permeados pelo aspecto emocional (DERNTL et al., 2006). De maneira geral, este quadro de atividades passa a retratar o dia vivenciado pelo indivíduo e suas preferências.

Castro e colaboradores (2001) complementam que as atividades são sempre produções do universo cultural humano, pois são produzidas, realizadas e significadas num campo cultural. Com isto, indicam que os estudos das atividades nos propõem o contato com a história da civilização humana e identificam um campo de valores, anseios e buscas que ocorrem segundo as experiências culturais e a vida social.

### **1.5 Uso do tempo através de atividades significativas**

Atualmente, pesquisar sobre a dimensão do sentido que as atividades fazem para as pessoas se torna relevante, podendo identificar o grau de significância e satisfação das atividades ao serem desempenhadas, podendo retratar as ocupações dos idosos, bem como indicadores para o bem-estar da população.

McKenna e colaboradores (2012) apontam que se os idosos são capazes de preservar suas ocupações, a satisfação com a vida pode ser mantida. Baltes e Baltes (1990) usaram o termo envelhecimento bem-sucedido para descrever que idosos usam comportamentos adaptativos para ajustarem as mudanças associadas ao envelhecimento e manterem-se engajados em uma vida significativa e satisfatória.

Para o presente estudo, o termo “significação” foi utilizado para representar o que era fundamental e indispensável para os idosos, expressando o que esses valorizavam. Remetia à ideia do que proporcionava sentido à vida. Esta definição foi baseada nas considerações de Nelson e Jepson-Thomas (2003) acerca deste tema.

Ao abordar o significado da atividade para o sujeito, pode-se dizer que estamos adentrando ao campo de estudo das ocupações, pois a ocupação representa propósitos, metas, significados e até mesmo expressam ideias pessoais e culturais (não são meramente tarefas realizadas).

Townsend (1997) aponta que as ocupações são nomeadas, organizadas e tem seu valor e significado de acordo com cada cultura. Assim, o processo ativo de ocupação é uma necessidade humana básica, uma vez que permite que os seres humanos se desenvolvam como indivíduos e como membros da sociedade. Viver é envolver-se em múltiplas ocupações que proporcionam satisfação, remuneração, identidade pessoal e outras.

A ocupação refere-se ao fazer no trabalho, no lazer ou em atividade de vida diária dentro de um contexto temporal, físico, social e cultural que caracteriza a vida humana. Sendo assim, ela representa ser parte importante para dar significado ao ser humano, visto que todas as pessoas têm um motivo ou necessidade básica de ocupação, a qual traz e/ou reafirma o sentido da vida (KIELHOFNER, 2008).

Deste modo, pode-se considerar que as ocupações cotidianas estão associadas à identidade pessoal, na medida em que contribuem para a construção dos sujeitos e devido ao fato de que as pessoas optam por aquelas ocupações que são significativas para seus propósitos de vida. Trujillo e colaboradores (2011) relatam que quando a ocupação é interrompida podem surgir problemas de identidade e perda de sentido da vida, devido à estreita relação entre ocupação, identidade e uma vida com significado.

No Brasil, são poucos os estudos que relacionam o uso do tempo e a terapia ocupacional. Alguns estudos foram encontrados neste tema como o desenvolvido por Emmel e colaboradores (2002), o qual investigou a percepção de trabalhadores sobre as atividades desempenhadas dentro e fora do trabalho, identificando situações que mereciam atenção/intervenção para a promoção de saúde desses indivíduos. Os resultados indicaram a adequação do processo diagnóstico junto ao trabalhador para a identificação e proposições relativas à melhoria da qualidade de vida e promoção em saúde. Além disso, pode captar aspectos do uso do tempo livre, autocuidado, interações familiar e social, dentre outras formas de ocupação do tempo.

Considerando-se a área da gerontologia, o número de pesquisas dentro da terapia ocupacional restringe-se ainda mais, sendo que foi encontrado apenas um estudo que abordasse o uso do tempo. Este foi desenvolvido por Cassiano e Silva (2006) no qual foi realizada uma pesquisa bibliográfica sobre a importância de se retomar e manter o fazer na velhice. Este estudo discorre sobre quais aspectos podem promover o empobrecimento e a desorganização das atividades do cotidiano dos idosos. E, além disso, aponta que a reconstrução do cotidiano do idoso somente é possível quando há a manutenção ou a retomada da autonomia e independência das atividades básicas e instrumentais da vida diária, no trabalho e no lazer.

Deste modo, verifica-se a relevância do uso do tempo, principalmente, na área da terapia ocupacional, a qual atua através das ocupações. Este profissional poderá planejar o uso do tempo e o engajamento dos indivíduos em atividades que lhes são valorizadas e significativas, resgatando o uso eficaz do tempo para o sujeito, principalmente, quando se trata da população idosa.

Sendo assim, através do fazer e do desempenho de atividades, o terapeuta ocupacional poderá identificar a história do sujeito, seus interesses, capacidades e potencialidades centradas no fazer humano, visando à construção de um cotidiano potencializador, que possibilita o desenvolvimento do indivíduo e a promoção do seu bem-estar (CASTRO; LIMA; BRUNELLO, 2001).

Porém, para estimular tais intervenções e estratégias verifica-se a necessidade de pesquisadores investigarem como as ocupações e seus significados influenciam o desempenho e o que as pessoas escolhem para fazer efetivamente nas suas ações costumeiras. Deste modo, estudos do uso do tempo poderão auxiliar à suprir as lacunas relacionadas à atividade humana, seus significados e o grau de satisfação.

Com enfoque no envelhecimento, pode-se considerar que tais conhecimentos também poderão colaborar para a formulação de políticas de assistência ao idoso com base no que lhes dá sentido e satisfação.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo geral**

Investigar como as pessoas idosas usam o tempo no seu cotidiano, tomando como referencial a geração atual e os aspectos que lhe são inerentes.

### **2.2 Objetivos específicos**

- Identificar quais eram as atividades desempenhadas na maior parte do tempo, considerando-se o tempo despendido com cada uma delas, as pessoas que compartilharam o momento e o local onde foram realizadas;
- Identificar o grau de significância e de satisfação nas atividades que ocupavam o tempo;
- Verificar se existiam diferenças no uso do tempo entre os grupos na amostra.

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Tipo de estudo**

Trata-se de um estudo exploratório, descritivo e comparativo sobre o uso do tempo de idosos. Este tipo de abordagem faz um levantamento para poder descrever como determinado comportamento ou atitude ocorre em uma amostra buscando conhecimento e conceitos acerca de um tema pouco estudado. Além disso, investigou-se similaridades e diferenças entre as unidades pesquisadas através de comparações entre grupos da amostra. Com este tipo de pesquisa, obtém-se a descrição, explicação e exploração do fenômeno proposto (BAPTISTA; CAMPOS, 2010).

O estudo aqui apresentado buscou descrever o uso do tempo e as atividades da população idosa, considerando a complexidade que envolvia a diversidade ou não de suas atividades e as condições que as cercavam, como por exemplo: o contexto social, o contexto físico, o grau de satisfação e o grau de significação das diferentes atividades desempenhadas pelos idosos. Desse modo, o estudo poderá agregar informações e conhecimentos acerca das atividades e, conseqüentemente, do dia-a-dia de pessoas idosas, sendo estes elementos importantes para se conhecer quando trata-se dessa população.

#### **3.2 Locais**

A amostra foi composta por idosos participantes de dois programas para terceira idade do município de São Carlos, interior de São Paulo, entre o mês de outubro de 2013 e janeiro de 2014.

Primeiramente, para a definição dos programas colaboradores, foi realizado um levantamento dos programas e projetos desenvolvidos na época no município. Esta escolha foi feita para que a pesquisa atingisse pessoas idosas que estavam de alguma maneira participando socialmente da cidade onde residiam.

Em seguida, fez-se um levantamento sobre os programas e projetos e os respectivos números de idosos que participavam de cada um, sendo que a pesquisadora definiu convidar os dois programas que atendiam um maior número de idosos na época. Após a seleção

destes foi estabelecido contato oficialmente com seus coordenadores, os quais autorizaram o desenvolvimento da pesquisa e colaboraram com o estudo.

Um dos programas foi o Projeto Vida e Movimento, desenvolvido pelo Programa de Atendimento ao Idoso através da Secretaria da Cidadania e Assistência Social. Este oferece atividades gratuitas às pessoas idosas (com idade igual ou acima de 60 anos), possibilitando a participação destas em atividades que podem proporcionar a melhoria de sua condição física, emocional e, principalmente, a sua inserção na comunidade (SÃO CARLOS, 2014).

São oferecidas atividades como: ginástica, caminhada, dança de salão, voleibol adaptado, jogos de salão (dama e dominó), danças típicas regionais, viagens, artesanato, dramatização de temas educativos e uso de músicas de domínio popular modificadas abrangendo vários temas (envelhecimento, depressão, saúde, educação no trânsito e outros).

O programa é desenvolvido nos centros comunitários do município de São Carlos, porém somente um deles (o que tinha o maior número de integrantes) colaborou com a pesquisa. Este funcionava todos os dias da semana das 8h às 17h. Na época da coleta de dados, cerca de 90 idosos frequentavam às atividades, sendo que apenas quatro eram do sexo masculino.

O outro programa participante da pesquisa foi o desenvolvido pelo Serviço Social do Comércio (SESC). Este é uma entidade privada que dentre suas atuações, oferece ações voltadas para os interesses e características de pessoas idosas, trabalhando sua integralidade por meio do desenvolvimento de projetos que atendem às diversas dimensões do envelhecimento. Deste modo, oferece atividades para pessoas com idade igual ou acima de 60 anos que são inscritas no Trabalho Social com Idosos (TSI).

Este oferece atividades de diversos âmbitos, como: atividades físicas (caminhadas, de expressão corporal, hidroginástica, natação, yoga, esportes adaptados e outros); educação em saúde (campanhas de saúde e prevenção de doenças, seminários e palestras com especialistas); de voluntariado (visitas à entidades sociais, campanhas solidárias e arrecadação de doativos, prestação de trabalhos comunitários e outros); recreação (bailes, danças, excursões, passeios, festas e comemorações regionais, almoços e jantares de confraternização, colônias de férias); cinema (exibição de filmes, oficinas de criação, debates sobre as obras); cursos e oficinas (artesanato, bordado, literatura, línguas estrangeiras, teatro, instrumentos musicais e coral) e outras (SESC, 2014).

As atividades são organizadas de acordo com a programação de cada mês da entidade. Para manter o grupo informado desta programação e estimular a participação, são

realizadas duas reuniões mensais e a entrega de um informativo com as atividades a serem realizadas naquele mês. No centro de São Carlos estavam inscritos neste programa na época da coleta de dados 346 idosos, sendo 88 do sexo masculino.

Foram convidados a participar da amostra da pesquisa todos os idosos que participavam destes dois programas.

### **3.3 Amostra**

A amostra do estudo caracteriza-se como uma amostra não probabilística, selecionada por conveniência, a qual o pesquisador seleciona os membros da população mais acessíveis (SCHIFFMAN e KANUK, 2000).

Para definir a amostra, houve critérios de inclusão, sendo eles: idade igual ou acima de 60 anos; ser participante de um dos programas colaboradores da pesquisa e não ser diagnosticado com Transtorno Cognitivo. Este último critério era garantido pelos programas, os quais tinham acesso à esta informação.

A definição da faixa etária foi feita de acordo com o critério cronológico, que considera pessoas idosas aquelas que têm 60 anos ou mais de idade. Este critério está de acordo com o que foi instituído pelo Estatuto do Idoso (Lei 10.741) no Brasil em 2003.

Os convites para colaborar com a pesquisa foram realizados no local onde os programas se desenvolviam. Os idosos que participavam do Projeto Vida e Movimento foram convidados no ambiente onde aconteciam as atividades, já os que frequentavam o SESC foram convidados a participar durante as reuniões mensais que aconteceram no mês de setembro e outubro de 2014. Ressalta-se que nos momentos em que eram feitos os convites aos idosos, a pesquisadora estava acompanhada dos coordenadores, o que facilitou o contato com os sujeitos.

No momento do convite foram apresentadas informações gerais da pesquisa, expondo seus objetivos e no que consistiria a participação do sujeito que aceitasse compor a amostra. As dúvidas colocadas pelos interessados foram esclarecidas naquele momento.

Os idosos que demonstraram interesse em participar forneceram seus dados (nome e contatos) para que, posteriormente, a pesquisadora entrasse em contato e agendasse as entrevistas para coleta de dados.

Participaram da amostra da pesquisa 51 idosos, sendo que todos os que demonstraram interesse em participar enquadraram-se nos critérios de inclusão estipulados.

### 3.4 Instrumentos para coleta de dados

Para a coleta dos dados, levando em consideração o objetivo proposto, foi utilizado o Diário de Atividades (cf. Apêndice A) para coletar informações pessoais dos participantes e registrar as atividades diárias recordadas; e o Roteiro para entrevista semiestruturada (cf. Apêndice B) que guiou a entrevista semiestruturada, a qual investigou a satisfação e significação das atividades do dia-a-dia para os participantes. A seguir são apresentados detalhadamente cada um deles.

#### 3.4.1 Diário de atividades

Este instrumento foi elaborado por Emmel (2012) e baseou-se no Time Diary (STINSON, 1999), no Relógio de Atividades (EMMEL et al., 2002) e no Diário do uso do tempo (TEIXEIRA; CRUZ, 2006). Teve como referência as áreas de Desempenho Ocupacional definidas na terminologia Uniforme da *American Occupational Therapy Association* (AOTA) para classificação das atividades.

Este instrumento foi discutido e reestruturado no Grupo de Estudos sobre Uso do Tempo e Terapia Ocupacional do Departamento de Terapia Ocupacional da UFSCar, que é coordenado pela Profa. Dra. Maria Luísa G. Emmel. Para o delineamento do instrumento, o grupo consultou outras referências que foram relevantes para a finalização do mesmo, como: a *Activity Coding List* (ACL) (EUROSTAT, 2009), a *International Classification of Activities for Time Use Statistics* (ICATUS) (UNITED NATIONS, 2005) e o livro de códigos sobre usos do tempo elaborado por Aguiar (2001).

O Diário de Atividades se constitui de um formulário, no qual na primeira folha registra-se os dados de identificação do participante (nome, idade, estado civil, com quem mora, grau de instrução, ocupação e grupo que frequentava) e do dia de referência (data e condição climática).

Após esta folha lista-se a relação de atividades (abaixo descritas), em que é registrado o tempo gasto com cada atividade; o espaço físico; o contexto social; se estava realizando alguma atividade em conjunto (qual e o tempo); o grau de significância e o grau de satisfação com cada uma delas. Ressalta-se que estes dados são registrados somente nas atividades que os sujeitos realizam no dia de referência.

O Diário de Atividades é estruturado em nove categorias que agrupam diversas atividades. São elas (i) *Atividades de Vida Diária* (AVD) e *Atividades da Vida Prática* (AVP),

que se referem ao autocuidado, higiene, alimentação, vestuário, sono, manutenção da saúde, cuidados com a casa, cuidados com animais domésticos, manutenção de veículos, gerenciamento de finanças e outras; (ii) *Atividades religiosas e espirituais* que incluem a prática de alguma religião ou outras atividades espirituais; (iii) *Atividades profissionais* que se referem ao trabalho remunerado ou voluntário; (iv) *Atividades educacionais* que incluem participar de atividades escolares, aprender um novo ofício ou ensinar alguma coisa a alguém; (v) *Atividades de cuidado de outras pessoas* que envolvem o cuidado com os filhos, netos, de outros adultos ou de pessoas idosas; (vi) *Atividades esportivas* que dizem respeito à prática de esportes, tanto como competição, quanto com a finalidade de melhora do condicionamento físico; (vii) *Atividades de Lazer/Diversão* que agrupam aquelas atividades que têm por finalidade o relaxamento, o contato social, a contemplação, a prática de um hobby ou o desenvolvimento pessoal; (viii) *Comportamentos* que envolvem atividades relacionadas ao comportamento que os sujeitos têm no dia-a-dia; e, por fim, (ix) *Outras atividades que não foram elencadas*, que compreendem um campo aberto para se preencher atividades que podem não ter sido codificadas nas categorias anteriores.

Dentro de cada uma dessas nove categorias são detalhadas e nomeadas as atividades que compõem esses grupos (cf. Apêndice C).

O grau de significância e o grau de satisfação para cada atividade que são registrados através de uma escala tipo Likert (BAPTISTA; CAMPOS, 2010). Neste instrumento a graduação varia em quatro níveis: baixo, médio, alto e muito alto.

Ressalta-se que apesar dos diários serem os instrumentos mais utilizados, não foi encontrado na literatura nenhum estudo que o padronizasse. Sendo assim, este instrumento não possui propriedades psicométricas.

### **3.4.2 Roteiro de entrevista sobre o uso do tempo significativo e satisfatório**

Este roteiro foi elaborado pela pesquisadora a fim de nortear a entrevista semiestruturada. Neste foram estruturadas perguntas abertas, onde os entrevistados tiveram a possibilidade de discorrer sobre o tema proposto, sem respostas ou condições prefixadas pelo pesquisador (MYNAIO, 1998).

Após a elaboração do roteiro de entrevista, o mesmo foi analisado e validado por cinco juízes, terapeutas ocupacionais, especialistas da área e que se comprometeram em colaborar, conforme o estudo de Manzini (2003). Estes profissionais avaliaram a escrita,

compreensão, ordem de questionamento e o modo como estavam colocadas às perguntas no roteiro.

Os juízes foram convidados a participar desta etapa da pesquisa através do contato eletrônico, sendo que todos os demais processos também foram realizados via e-mail.

### **3.4.3 Aplicando os instrumentos para coleta de dados**

A coleta de dados ocorreu em duas etapas: a primeira com o preenchimento do Diário de Atividades e a segunda através das entrevistas semiestruturadas. Em ambos os momentos a pesquisadora agendou previamente as datas com os idosos.

Os contatos foram estabelecidos por telefone para que fosse agendado o melhor dia, horário e local para os idosos. Caso a entrevista ficasse agendada para um dia distante do dia em que se realizou o contato telefônico (mais de uma semana), a pesquisadora ligava em uma data mais próxima para lembrar e confirmar com o idoso, evitando a sua ausência.

Na primeira etapa todos os idosos da amostra responderam ao Diário de Atividades, sendo que o preenchimento foi feito junto à pesquisadora. Estes encontros foram realizados nos locais onde os idosos realizavam as atividades dos programas colaboradores, não necessitando que se deslocassem para outro local para participar.

Após todos terem respondido ao Diário de Atividades iniciou-se a segunda etapa, onde se destacou aleatoriamente por sorteio 20% (n=10) dos idosos da amostra. Nesse momento, foram realizadas as entrevistas semiestruturadas.

Essas entrevistas permitiram explorar junto ao idoso como este julgava sua atual situação em relação às atividades que desempenhava. Abordou se o mesmo estava satisfeito com o modo como ocupava seu tempo, quais as atividades que lhe proporcionavam mais satisfação, que lhe eram mais significativas e se havia alguma atividade que não desempenhava. Sendo assim, elas puderam fornecer informações complementares às coletadas pelo Diário de Atividades, ampliando a compreensão sobre este tema.

As entrevistas também foram agendadas via contato telefônico e aconteceram nos locais que os idosos preferiram, que geralmente era em casa ou onde realizavam as atividades dos programas. A seguir seguem os detalhes dos procedimentos para coleta de dados de acordo com cada instrumento.

O Diário de Atividades foi preenchido através de entrevistas com idosos. Deu-se preferência a este método devido às possíveis dificuldades motoras e visuais que os idosos

poderiam apresentar, fazendo com que os participantes não preenchessem o instrumento ou o deixassem incompleto. Este processo também facilitou a participação dos mesmos, pois muitos consideravam difícil a atividade de preencher um instrumento que não lhes era familiar. Esta estratégia foi adotada após a realização do teste preliminar.

Os Diários de Atividades foram preenchidos através do modo recordatório. Sendo assim, era solicitado ao idoso que se lembrasse das atividades desempenhadas em um dia da semana. Para isto, os encontros para a coleta dos dados aconteceram de terça à sexta-feira, sendo que o dia da semana para referência de preenchimento do diário era o dia anterior ao do encontro.

Durante o agendamento, os participantes eram informados que seriam questionados sobre as suas atividades do dia anterior. Esta indicação pode ter facilitado a recordação dos mesmos, sendo que alguns faziam anotações prévias sobre as atividades para que se lembrassem no dia do encontro.

Para o preenchimento do Diário de Atividades era solicitado ao idoso, primeiramente, que ele relatasse todas as atividades que havia realizado no dia de referência. Para padronização, a pesquisadora determinou que os idosos relatassem as atividades que realizaram desde o momento que acordavam até a noite (momento em que iam se deitar para dormir). As horas de sono eram anotadas de acordo com o dia de referência (contava-se a quantidade de horas que o idoso dormiu pela manhã até acordar, mais a quantidade de horas que o idoso dormiu ao se deitar à noite até às 0h).

Deste modo, era solicitado ao participante que ele relatasse todas as atividades que havia desempenhado no dia (em ordem cronológica). Neste momento a pesquisadora registrava as atividades relatadas e o tempo dedicado à cada uma delas.

Em seguida, era feita uma leitura em voz alta das atividades, validando com o idoso se foram aquelas atividades desempenhadas e se havia mais alguma. Este processo facilitava a lembrança de algumas atividades que poderiam ter sido esquecidas.

Após esta etapa requereu-se ao idoso que ele informasse o local que realizou cada uma daquelas atividades e na companhia de quais pessoas. Além disso, era questionado se no momento em que ele realizava cada atividade, ele estava fazendo simultaneamente outra atividade (denominada atividade secundária). Se sim, era registrado qual atividade ele estava realizando em conjunto com a atividade principal e por quanto tempo.

Naquele momento, também eram questionados sobre o grau de satisfação e de significação de cada uma das atividades e registrava-se de acordo com a escala do instrumento.

O preenchimento do Diário de Atividades compreendia em torno de 25 minutos.

As entrevistas semiestruturadas foram norteadas pelo roteiro elaborado e tiveram cerca de 20 minutos de duração. Nesta etapa foram coletadas informações que se referiam diretamente ao indivíduo entrevistado, isto é, suas atitudes, valores e opiniões, podendo alcançar o nível mais profundo de sua realidade, o nível “subjetivo” (MINAYO, 1998).

E, assim como recomendado por Creswell (2010), as informações destas entrevistas foram registradas através da gravação em áudio. Este método garantiu que muitas informações não fossem perdidas.

### **3.5 Testes preliminar**

Anteriormente ao desenvolvimento da pesquisa, foi realizado um teste preliminar com idosos da comunidade, que foram selecionados aleatoriamente e que cumpriam com os mesmos critérios de inclusão dos idosos que participariam da pesquisa.

Desta etapa participou uma amostra de 16 idosos, com faixa etária entre 61 e 80 anos, sendo 2 do sexo masculino. Esses responderam ao Diário de Atividades. Os testes preliminares das entrevistas semiestruturadas foram realizados com cinco destes sujeitos.

Esta etapa forneceu informações relevantes para adequação da metodologia, principalmente, para o delineamento do roteiro da entrevista semiestruturada e dos métodos para coleta de dados do Diário de Atividades.

### **3.6 Aspectos éticos**

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de São Carlos (Parecer Nº 375.567) (cf. Anexo A). Após essa aprovação a pesquisa foi submetida à aprovação pelos programas participantes.

Em seguida, todos os idosos que participaram do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Houve dois tipos de TCLE, um para aqueles que somente preencherem o Diário de Atividades e outro para aqueles que também participaram das entrevistas semiestruturadas (cf. Anexo B).

### **3.7 Análises dos dados**

Os dados coletados foram submetidos a análises qualitativas e quantitativas de acordo com os instrumentos utilizados e os dados encontrados.

Primeiramente os dados coletados através dos Diários de Atividades foram digitados e organizados em uma tabela padronizada no software *Microsoft Excel*® para a realização das análises estáticas. Os cálculos para resultados da análise descritiva como média, mediana e desvio padrão foram realizados no mesmo software.

As atividades foram codificadas de acordo com a classificação elaborada pelo Grupo de Estudos sobre Uso do Tempo e Terapia Ocupacional (cf. Apêndice C). No que se refere ao contexto físico e social foram elaboradas categorias que contemplassem o conteúdo coletado e que padronizassem os dados.

Para isto, tomou-se como referência as divisões realizadas no estudo de Doimo (2003). No presente estudo o contexto físico foi dividido nas seguintes categorias: (i) *Próprio domicílio*: representa a casa do idoso, onde ele reside; (ii) *Fora de casa*: ambientes externos próximos ao domicílio do idoso (por exemplo: calçada, na rua, em frente à casa); (iii) *Espaço público*: engloba os ambientes de caráter público (por exemplo: correio, hospital, salão da prefeitura e outros); (iv) *Espaço privado*: locais que são propriedade privada do idoso ou de pessoas próximas à ele (por exemplo: casa de familiares, casa de amigos, chácara, fazenda e outros); (v) *Outro espaço privado*: envolve ambientes de caráter privado (por exemplo: clubes, restaurantes, bancos, consultórios médicos, lojas do comércio, academia, Universidade Aberta da Terceira Idade, igreja e outros); (vi) *Transporte*: representa os meios de transporte (por exemplo: carro particular, transporte público e outros);

O contexto social também foi categorizado em diferentes classes. Deste modo foram registrados os parceiros que acompanhavam os idosos ou se eles estavam sozinhos no momento das atividades. Para o presente estudo foram divididas as seguintes categorias: (i) sozinho; (ii) cônjuge; (iii) familiares; (iv) amigos; (v) companheiro/namorado e (vi) profissionais.

Para o cálculo da estatística inferencial, os dados selecionados e formatados no *Microsoft Excel*® foram exportados para o software *Minitab*®. Neste software foram realizadas comparações entre grupos pré-determinados. Alguns grupos utilizados foram: estado civil (casados e não casados); faixa etária (menor ou igual a 69 anos e maior de 69 anos); grupos que frequentavam (SESC e Vida e Movimento); atividades esportivas (realizaram atividade esportiva e não realizaram atividade esportiva) e assistir TV (assistiram até duas horas de TV e assistiram TV por duas horas ou mais).

O teste utilizado para constatar se as médias do parâmetro selecionado poderiam ser consideradas iguais ou diferentes foi o teste estatístico *Two Sample-t*, que é utilizado para comparações entre duas populações. Nos testes realizados as variáveis foram consideradas

independentes e, dependendo do caso, a variância foi considerada igual ou diferente após o teste de igualdade de variância. Alguns dos parâmetros selecionados foram: satisfação e significância diária; realização de atividades dentro e fora de casa; realização de atividades acompanhado ou sozinho e outros. Para a aceitação da igualdade das médias, o nível considerado significativo para os testes foi  $p\text{-valor} \geq 0,05$ . Todos os cálculos foram desenvolvidos por um estatístico.

No que se refere às entrevistas semiestruturadas, as análises foram diferentes. Primeiramente, as gravações de todas as entrevistas foram transcritas. Gibbs (2009) descreve que a transcrição capta os aspectos falados em uma entrevista, mudando-a de meio, introduzindo a ela questões de precisão, fidelidade e interpretação. Sendo assim, este método foi adotado na presente pesquisa.

Após a transcrição, as entrevistas foram tratadas qualitativamente através da Análise de Conteúdo. Segundo Bardin (1977), esse tipo de análise é definido como

[...] um conjunto de técnicas de análise de comunicação visando obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção destas mensagens (BARDIN, 1977, p.42).

Resumidamente, esta é uma técnica de pesquisa para descrição objetiva, sistemática e quantitativa do conteúdo manifesto das comunicações que tem por fim interpretá-los.

Do ponto de vista operacional, a análise de conteúdo parte de uma literatura de primeiro plano para atingir um nível mais aprofundado: aquele que ultrapassa os significados manifestos. Para isso, a análise de conteúdo em termos gerais relaciona estruturas semânticas (significantes) com estruturas sociológicas (significados) dos enunciados. Articula a superfície dos textos descrita e analisa os fatores que determinam suas características: variáveis psicossociais, contexto cultural, contexto e processo de produção de mensagem (BARDIN, 1977).

A análise de conteúdo para o presente estudo foi a temática, na qual as respostas foram categorizadas de acordo com os temas relatados. Estes foram computados e verificou-se as frequências que apareceram nas respostas, sendo que em alguns casos uma mesma resposta foi classificada em mais de uma categoria devido aos diferentes temas abordados.

Durante a análise identificou-se conceitos que ficaram implícitos no Diário de Atividades, auxiliando na compreensão dos sujeitos sobre o uso do seu tempo, compreendendo

suas prioridades, os motivos pelos quais dispensam seu tempo com determinadas atividades, a satisfação com o seu estilo de vida e as perspectivas acerca deste tema.

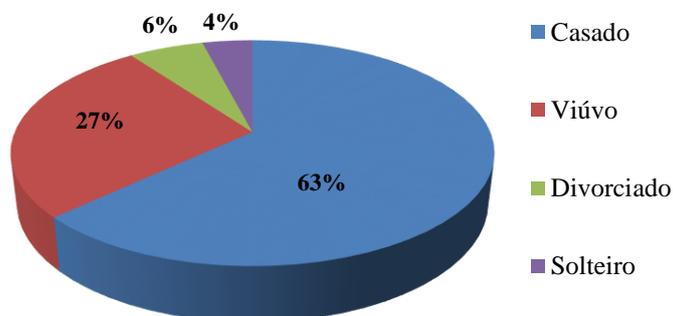
## 4 RESULTADOS

Os resultados serão apresentados de acordo com as análises referentes aos dados coletados através do Diário de Atividades e da entrevista semiestruturada.

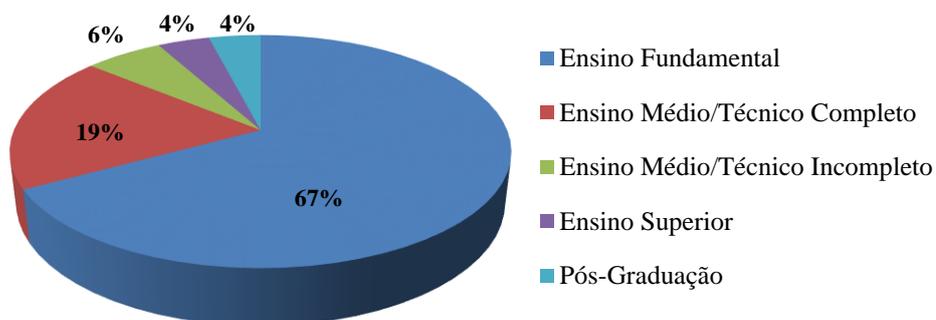
### 4.1 Caracterizações da amostra

A amostra foi composta por 51 idosos, sendo 67% (n=34) participantes do Grupo Vida e Movimento e 33% (n=17) do SESC. A amostra consistiu, em sua maioria, do sexo feminino (90%) e a média de idade foi de 69,65 anos (sendo o mínimo de 60 anos e o máximo de 80 anos de idade).

De todos os participantes, 60% eram casados e 26% viúvos, como descrito no Gráfico 1. Em relação ao grau de instrução, a maioria estudou até o ensino fundamental (67%) e 19% completou o Ensino Médio/técnico (Gráfico 2).

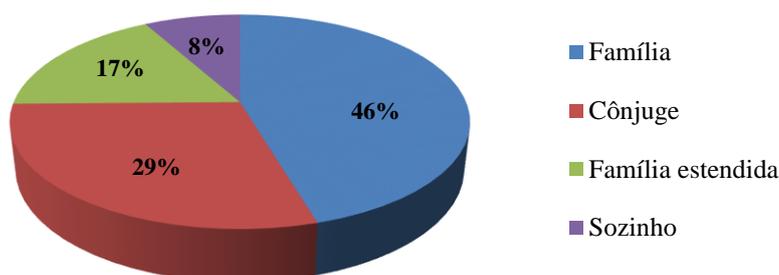


**Gráfico 1** – Distribuição percentual da amostra segundo estado civil



**Gráfico 2** – Distribuição percentual da amostra segundo grau de instrução.

O Gráfico 3 apresenta os resultados em relação à moradia, no qual se observa que a maioria dos participantes residia com a família (46%), seguido do cônjuge (29%). Em menor número, os idosos relataram que moravam com a família estendida e sozinhos. Considerou-se que moravam com a “família” aqueles que residiam com pessoas da família nuclear (cônjuge, filhos e/ou netos) e com a “família estendida” aqueles que moravam com algum outro familiar (irmãos, pais, tios, netos e outros).



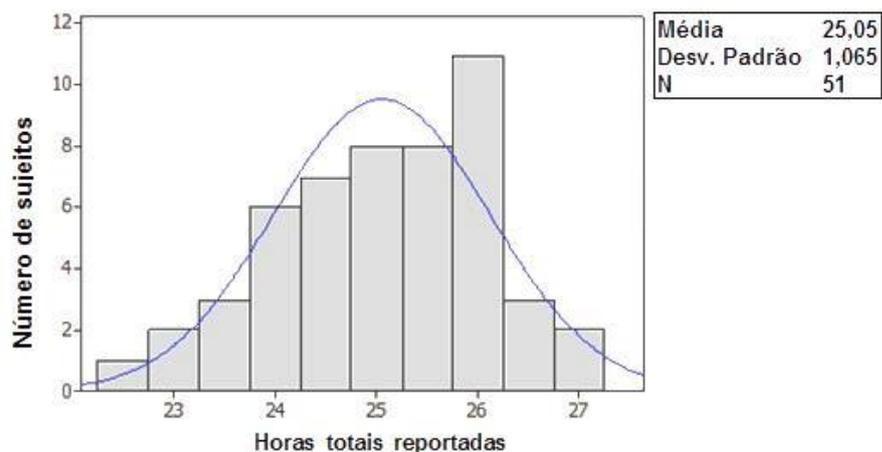
**Gráfico 3** – Distribuição percentual da amostra segundo moradia

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

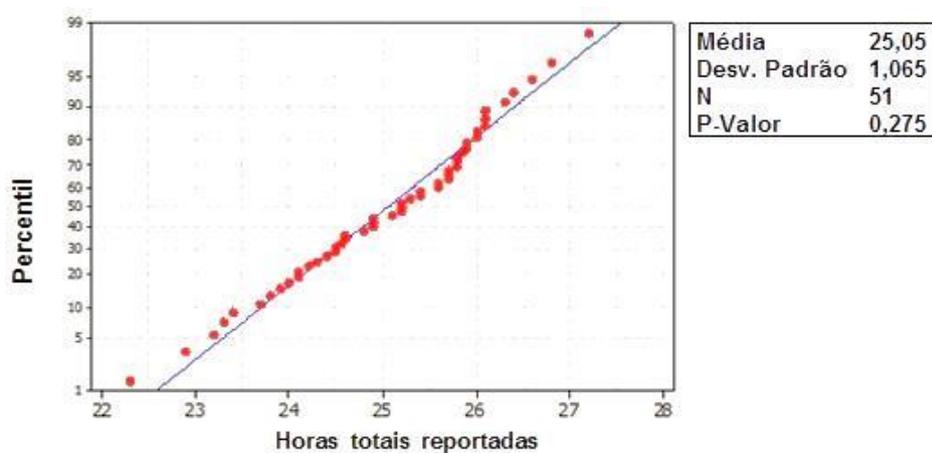
## 4.2 O uso do tempo

O dia efetivo a ser apresentado foi expresso em quantidade de horas, distribuídas nas categorias descritas na metodologia.

Para a amostra desta pesquisa o dia efetivo da semana somou em média 25,1 horas, com desvio padrão de 1,1 hora. Verificou-se que esta quantidade de horas tem uma distribuição normal para a amostra, o que pode ser observado no Gráfico 4 e 5.

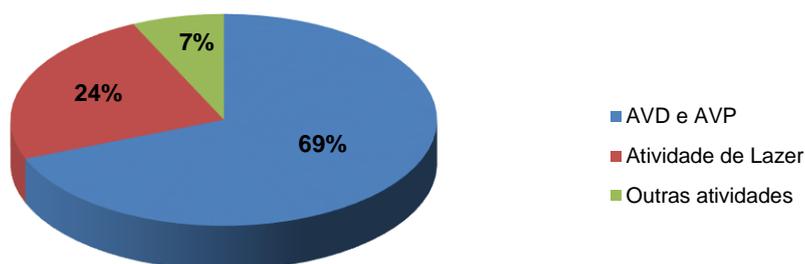


**Gráfico 4** – Histograma da quantidade total de horas reportadas no dia da semana por sujeito



**Gráfico 5** – Teste de normalidade da quantidade total de horas reportadas no dia da semana por percentil

Em relação às atividades realizadas no dia da semana, constatou-se que, em média, os idosos passaram 69% (17,3 horas) do dia realizando Atividades de Vida Diária (AVD) e Atividades de Vida Prática (AVP) e 24% (2,3 horas) em Atividades de Lazer, como apresenta o Gráfico 6.



**Gráfico 6** – Distribuição percentual dos principais grupos de atividades realizadas pela amostra em um dia da semana

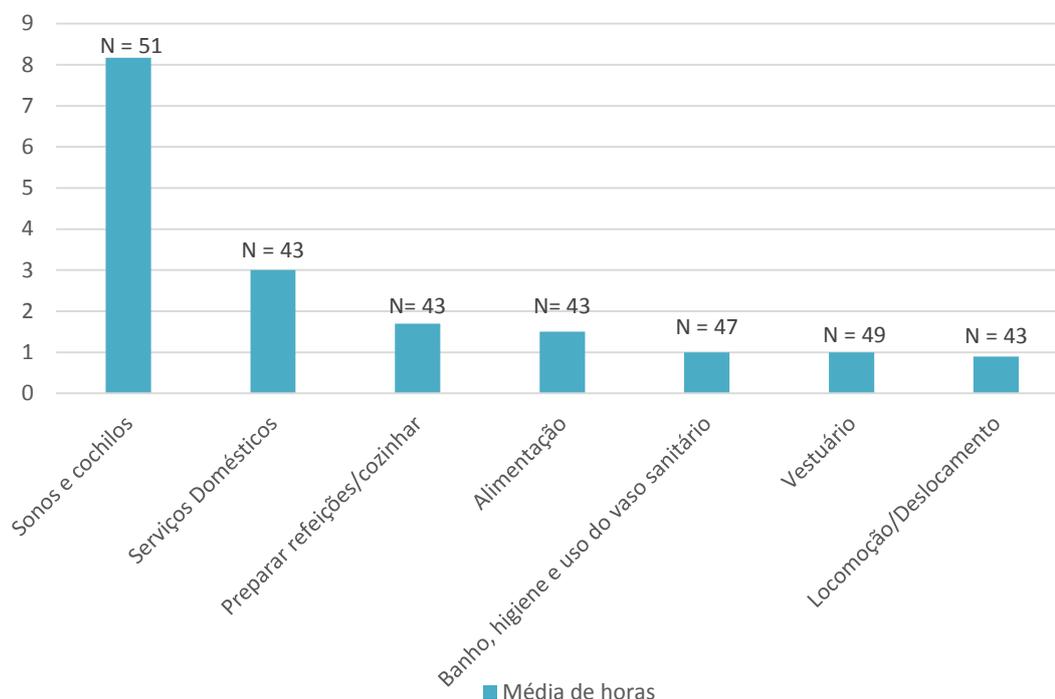
As demais horas do dia representadas por outras atividades (7%) foram preenchidas de maneira diversificada pelos idosos. Por exemplo, nem todos os idosos relataram ter praticado exercício físico, assim como nem todos relataram ter praticado atividades religiosas e outras. Dessa maneira, a Tabela 1 a seguir, apresenta as nove categorias com as quantidades de idosos da amostra que realizaram as atividades e as horas totais de tempo gasto em cada uma delas.

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

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

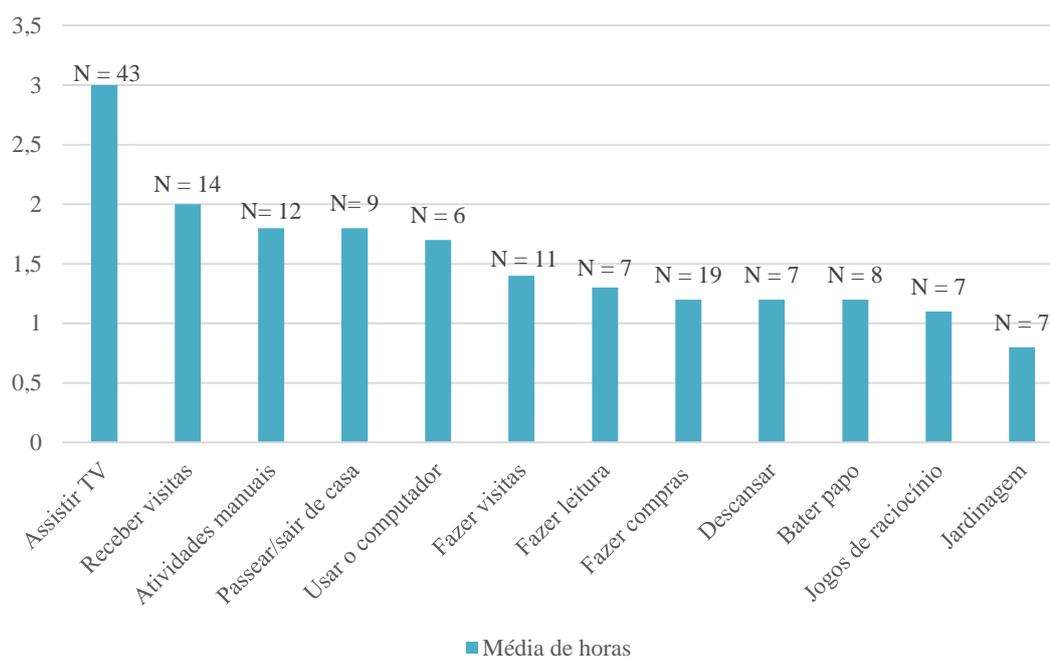
Dentre as atividades realizadas na categoria AVD e AVP as atividades que os idosos dedicaram mais o seu tempo, em média, foram: sono e cochilos (8,17 horas), serviços domésticos (3 horas) e a preparação de refeições/cozinhar (1,7 horas). O Gráfico 7 apresenta as

principais atividades destas categorias relatadas pela amostra, a quantidade, em média, de horas que os idosos as desempenharam e o número de sujeitos.



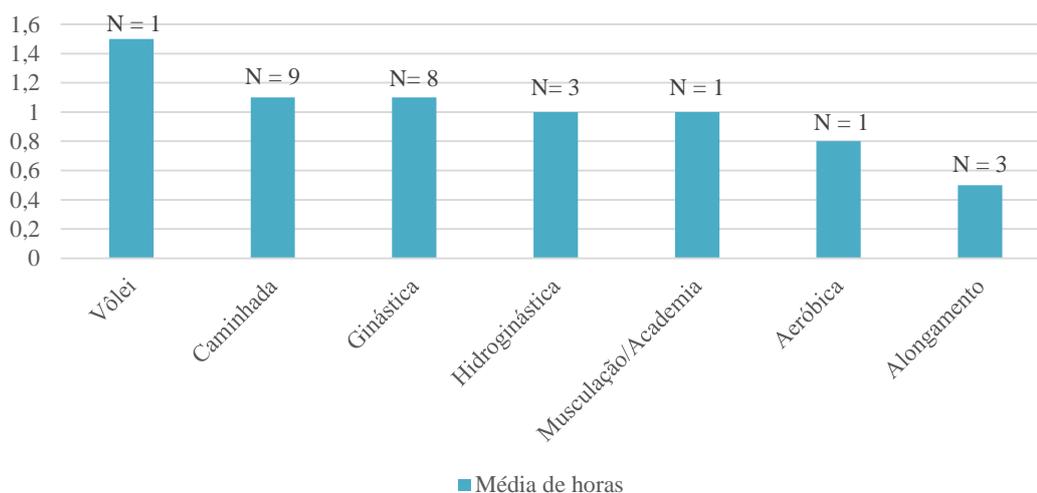
**Gráfico 7** - Distribuição das principais Atividades de Vida Diária e Vida Prática (média de horas por número de sujeitos que relataram o desempenho da atividade)

No que diz respeito às atividades de lazer/diversão houve diversificação nas atividades desempenhadas. Nem todos os idosos relataram as mesmas atividades nesta categoria, porém houve predomínio da atividade assistir TV, a qual 43 idosos (84%) disseram ter assistido no dia da semana. O Gráfico 8 apresenta as atividades de lazer/diversão que foram reportadas, o número de idosos que as desempenharam e a média de tempo gasto com cada uma delas.



**Gráfico 8** – Distribuição das atividades de Lazer/Diversão (média de horas por número de sujeitos que relataram o desempenho da atividade)

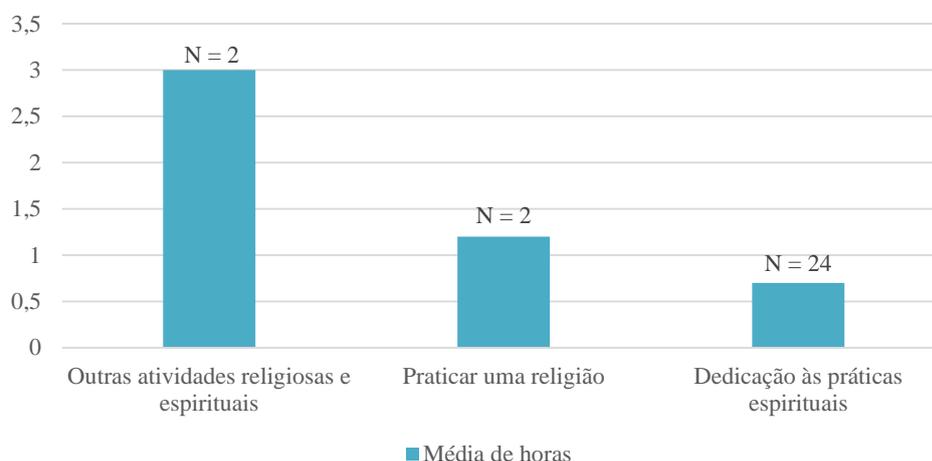
As atividades esportivas foram relatadas por parte da amostra e dentre as citadas, encontram-se: ginástica, caminhada, hidroginástica, alongamento, musculação, vôlei e aeróbica. Abaixo o Gráfico 9 apresenta estes resultados. Note-se que o vôlei é a atividade de maior tempo de duração, porém esta foi realizada somente por um dos participantes. A grande maioria dos idosos que relataram praticar esportes, fizeram caminhada e ginástica.



**Gráfico 9** – Distribuição de atividades esportivas (média de horas por número de sujeitos que relataram o desempenho da atividade)

Parte dos idosos (n=28) se dedicaram às atividades religiosas e espirituais. Dentre esses, à maioria (n=24) se dedicou às práticas espirituais, a qual envolve orações,

meditações e outras. Os demais idosos praticaram alguma religião indo aos cultos/missas ou se envolvendo com outras atividades (por exemplo, reuniões na igreja). O Gráfico 10 a seguir apresenta as atividades religiosas e espirituais realizadas e os seus resultados.



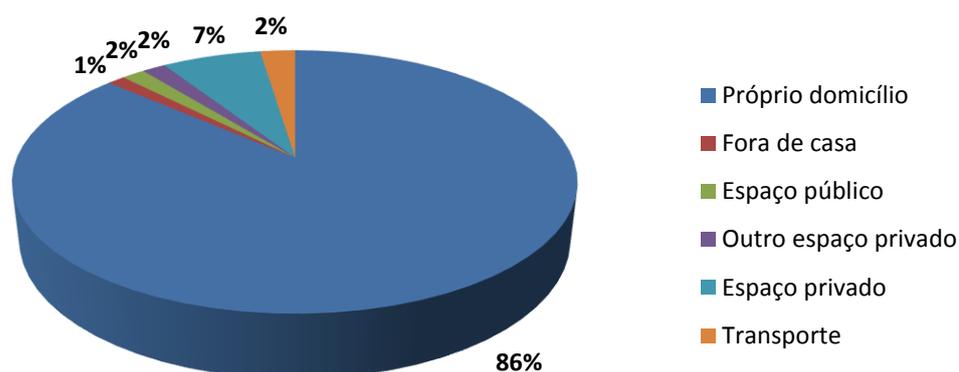
**Gráfico 10** – Atividades religiosas e espirituais (média de horas por número de sujeitos que relataram o desempenho da atividade)

Apesar de sete idosos terem relatado que exerciam atividade remunerada, apenas dois desempenharam essa atividade durante o dia da semana referido. Isto pode ser explicado pelo fato de que nem todos os idosos da amostra trabalhavam regularmente todos os dias. Contudo, a média de horas que estes dois idosos dedicaram ao trabalho no dia recordado foi de 7 horas.

Dentre as atividades de cuidados de outras pessoas, a atividade que dispendeu mais tempo dos 5 idosos que as desempenharam foi a de cuidar de criança (média de 3 horas), a qual 3 idosos relataram. Dos demais, um relatou ter cuidado de adultos (2 horas) e o outro ter cuidado de idosos (1 hora).

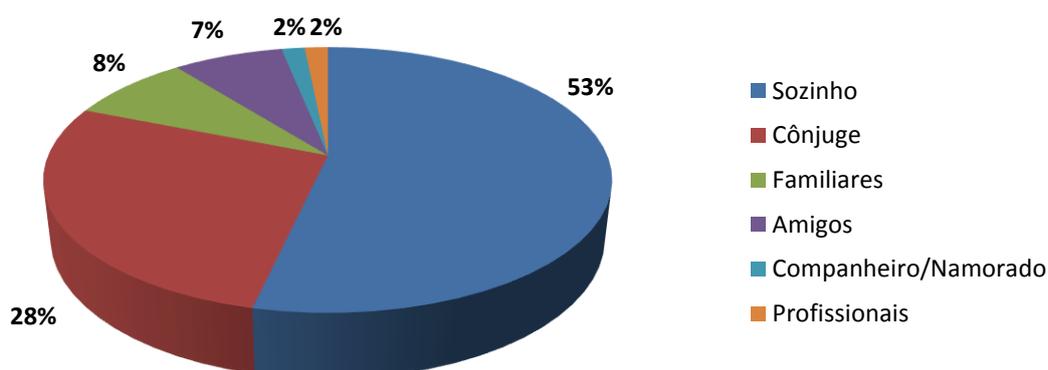
Todos os idosos que reportaram ter desempenhado atividades educacionais (n=4), realizaram algum curso em sala de aula, sendo eles: informática, crochê e idiomas. Estes idosos dedicaram em média 1,75 horas do seu dia com este tipo de atividade.

O contexto físico, ou seja, os espaços onde as atividades foram realizadas foi investigado e verificou-se que a maioria das atividades relatadas pelos idosos foram desempenhadas em seus domicílios. Em média, a amostra passou 86% (22 horas) do seu dia em casa, seguido de espaço privado (1,7 horas). O Gráfico 11 apresenta detalhadamente estes dados.



**Gráfico 11** – Contextos físicos das atividades do dia da semana

Em relação ao contexto social, ou seja, com quem os sujeitos desempenharam suas atividades, constatou-se que 53% (13,6 horas) do dia os idosos estavam sozinhos. Quando acompanhados, estavam na companhia do cônjuge (7 horas), seguido de familiares (2,1 horas) e de amigos (1,4 horas), como se pode verificar no Gráfico 12.



**Gráfico 12** – Contextos sociais das atividades

As atividades secundárias, aquelas que os idosos realizaram concomitantemente com as atividades principais, foram analisadas de modo que puderam informar quais as relações entre essas atividades. A Tabela 2 apresenta estas informações, apontando as atividades principais e as respectivas atividades que foram desempenhadas simultaneamente (atividades secundárias).

**Tabela 2** - Atividades principais e secundárias realizadas no dia da semana

<b>ATIVIDADE PRINCIPAL</b>	<b>ATIVIDADES SECUNDÁRIAS</b>
Assistir TV	Bater papo; descansar; dedicação às práticas espirituais; fazer leitura; cochilos.
Bater papo	Alimentação; receber/fazer visitas; locomoção/deslocamento.
Alimentação	Bater papo; assistir TV.
Serviço doméstico	Preparar refeições/cozinhar; bater papo;

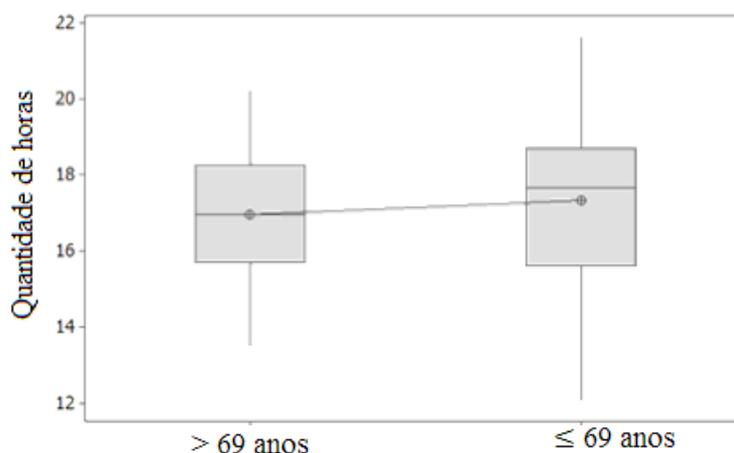
### 4.3 O uso do tempo comparado entre grupos

A amostra foi dividida em grupos de populações para comparações entre eles. Estas divisões tiveram por objetivo buscar diferenças e semelhanças entre os grupos no que se refere ao uso do tempo, seus contextos (físicos e sociais) e os níveis de satisfação e significação.

#### 4.3.1 O uso do tempo de acordo com a faixa etária

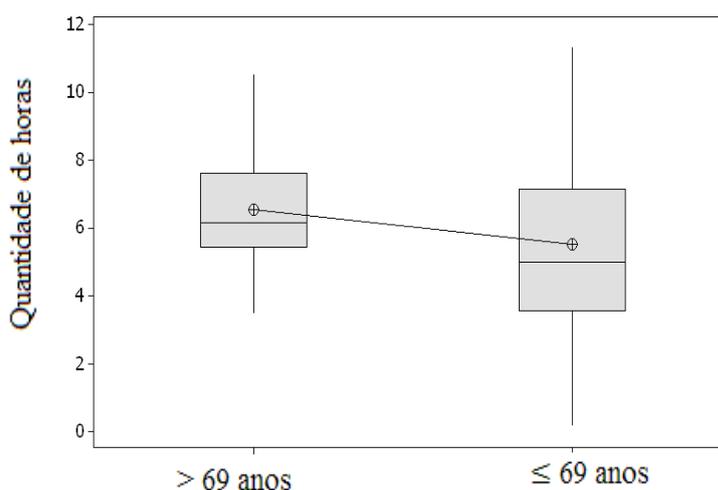
Para comparações da faixa etária, a amostra foi dividida em dois grupos: um contemplado por idosos entre 60 e 69 anos (mediana=66 anos) e o outro por idosos entre 70 e 80 anos (mediana=74 anos). Foram analisados o tempo dispendido com as atividades (de acordo com as principais categorias); o contexto social (o tempo que passaram acompanhados e sozinhos) e o contexto físico (dentro e fora do domicílio). Além disso, identificou-se o grau de satisfação e significação entre eles.

Quando comparado o tempo gasto com AVD/AVP, não se constatou diferenças significativas ( $p=0,519$ ), como pode ser observado no Gráfico 13.



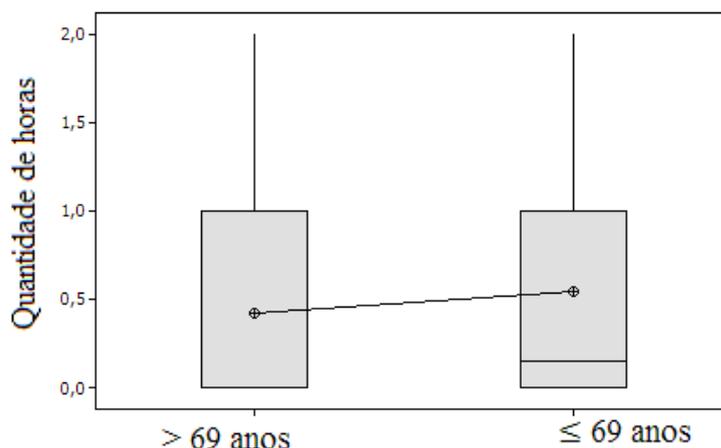
**Gráfico 13** – Quantidade de horas do dia dispendidas em AVD/AVP entre os grupos por faixa etária. A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,519$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

Em relação às atividades de lazer, como se pode observar no Gráfico 14, também não foi possível constatar diferenças expressivas no tempo dedicado a estas atividades entre os grupos ( $p=0,104$ ).

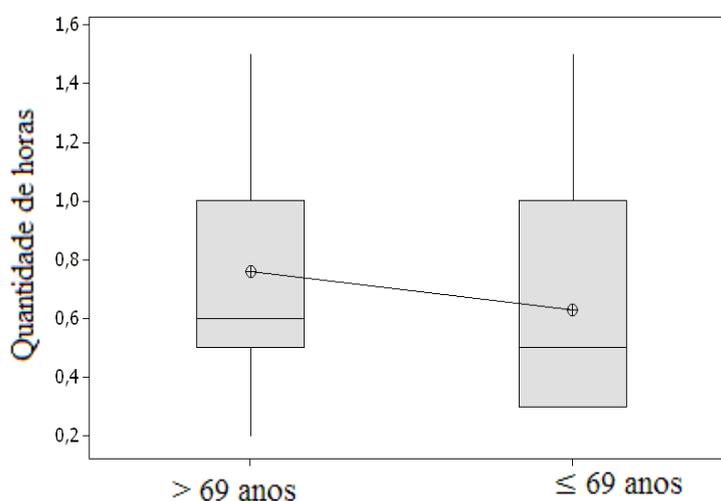


**Gráfico 14** – Quantidade de horas do dia dispendidas em atividades de Lazer entre os grupos por faixa etária. A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,104$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

Os Gráficos 15 e 16 apresentam, respectivamente, o tempo dispendido entre os grupos em atividades esportivas ( $p=0,499$ ) e religiosas ( $p=0,463$ ), os quais não foram encontradas diferenças significativas.

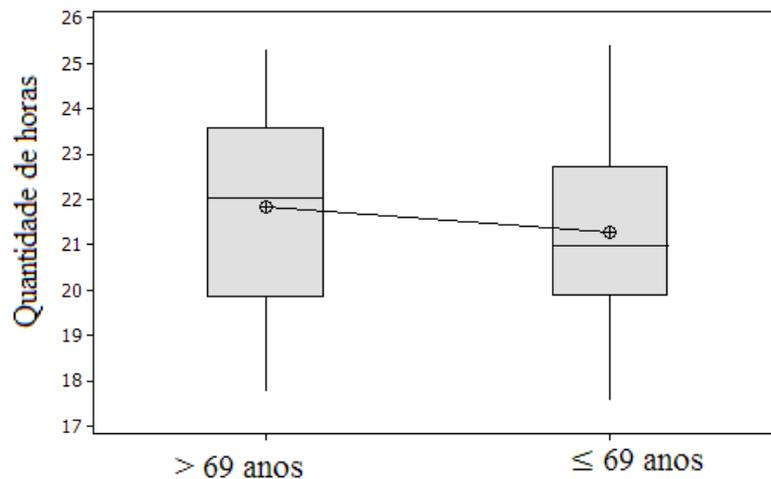


**Gráfico 15** – Quantidade de horas do dia dispendidas em atividades esportivas entre os grupos por faixa etária. A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,499$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

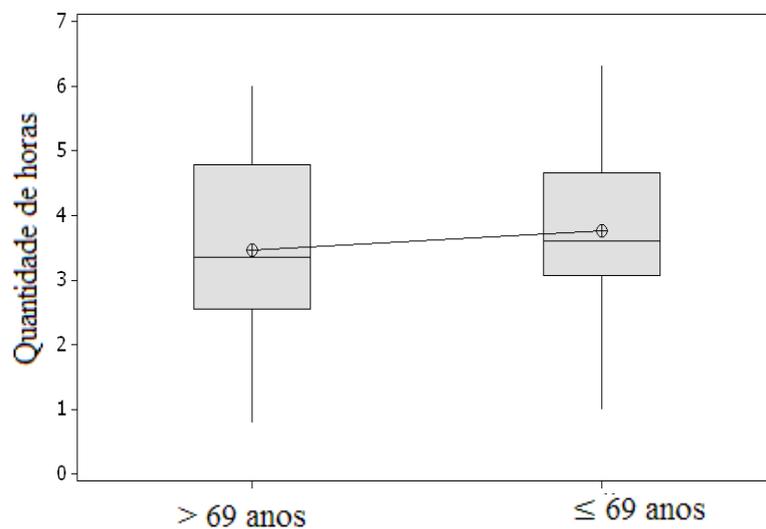


**Gráfico 16** – Quantidades de horas do dia dispendidas em atividades religiosas entre os grupos por faixa etária. A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,463$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

No que diz respeito ao contexto físico, foi constatado que não houve diferenças significativas no tempo que passaram desempenhando suas atividades dentro de casa ( $p=0,318$ ), assim como, não houve diferença no tempo do dia que permaneceram fora de casa ( $p=0,509$ ). Estes resultados podem ser observados nos Gráficos 17 e 18.

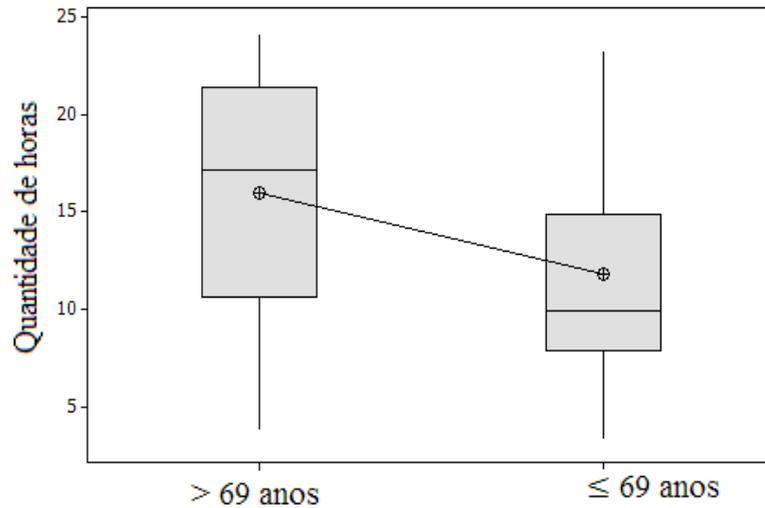


**Gráfico 17** – Quantidade de horas que os idosos ficaram dentro de casa entre os grupos por faixa etária. A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,318$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

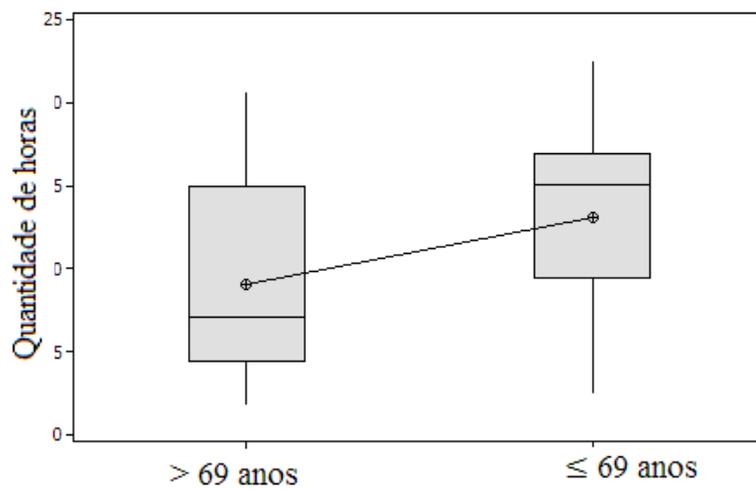


**Gráfico 18** – Quantidade de horas que os idosos ficaram fora de casa entre os grupos por faixa etária. A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,509$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

O contexto social apresentou diferenças significativas entre os grupos em relação ao tempo em que os idosos desempenharam suas atividades sozinhos ( $p=0,012$ ) e acompanhados ( $p=0,012$ ). Pode-se observar nos Gráficos 19 e 20, que os idosos com mais de 69 de idade passaram mais tempo sozinhos do que acompanhados, quando comparados com os idosos com 69 anos ou menos de idade.

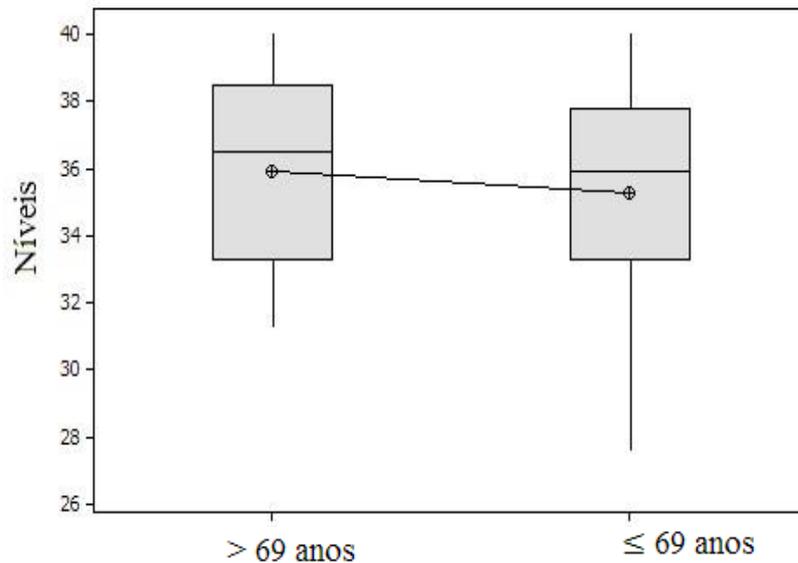


**Gráfico 19** – Contexto social: Quantidade de horas do dia que passaram sozinhos entre os grupos por faixa etária. A diferença é significativa entre os grupos ( $p=0,012$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

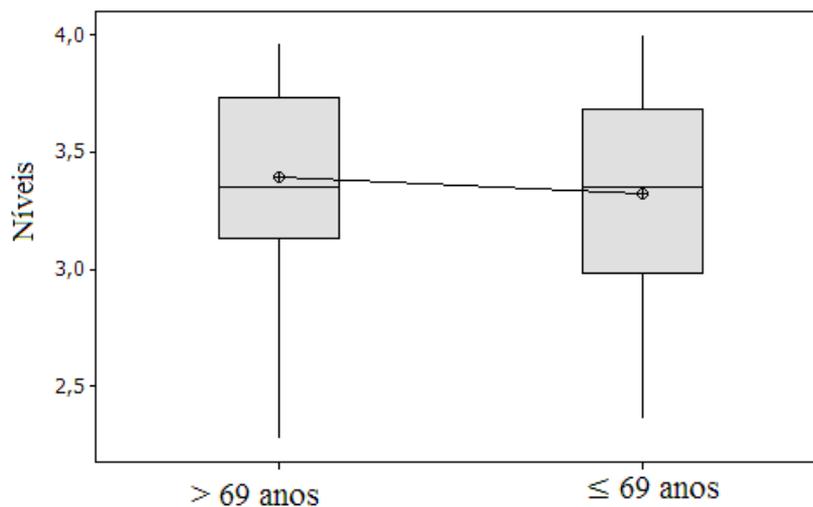


**Gráfico 20** – Contexto social: Quantidade de horas do dia que passaram acompanhados entre os grupos por faixa etária. A diferença é significativa entre os grupos ( $p=0,012$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

Em relação aos níveis de satisfação e significação das atividades para os idosos, pode-se constatar que não houve diferenças expressivas entre os grupos ( $p=0,472$  e  $p=0,538$ , respectivamente) (Gráficos 21 e 22).



**Gráfico 21** – Nível de satisfação das atividades desempenhadas pelos idosos entre os grupos por faixa etária (Nível: de 0 a 40). A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,472$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.



**Gráfico 22** – Nível de significação das atividades desempenhadas pelos idosos entre os grupos por faixa etária (Nível: de 0 a 4). A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,538$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

A partir dos resultados obtidos observa-se que não houve diferenças significativas entre os grupos por faixa etária no que se refere ao tempo gasto com as atividades durante o dia. Isto pode indicar que os idosos têm padrões de uso do tempo similares entre si, independentemente da idade.

Em relação ao contexto físico, pode-se verificar que os grupos passaram uma quantidade de tempo semelhante dentro e fora de casa, podendo indicar que a faixa etária também não é um fator que interferiu no envolvimento dos idosos nestes contextos.

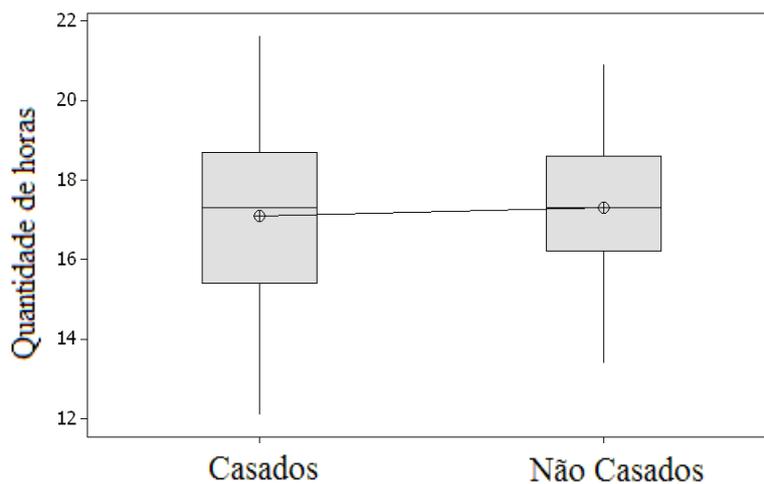
O resultado que apresentou diferenças significativas foi o referente ao contexto social, no qual se observou que os idosos com mais de 69 anos passaram mais tempo sozinhos

do que os idosos com 69 anos ou menos, podendo apontar que a idade foi um fator que implicou no contexto social dos idosos.

#### 4.3.2 O uso do tempo de acordo com estado civil

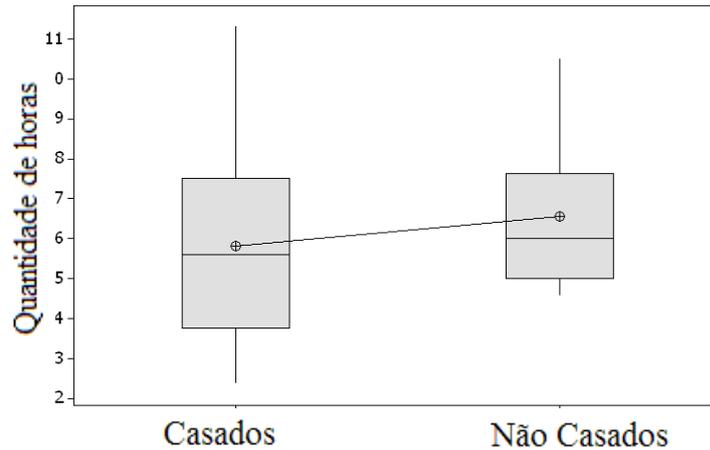
Considerando o estado civil, a amostra foi dividida em dois grupos: um composto por idosos casados e o outro por não casados (solteiros, viúvos e divorciados). Foram realizadas comparações entre esses grupos semelhantes às anteriormente. Sendo assim, investigou-se o tempo dispendido com as principais categorias de atividades; o contexto físico e social e o grau de satisfação e significação.

Em relação ao tempo gasto com AVD/AVP, não foram verificadas diferenças significativas entre os grupos ( $p=0,735$ ), o que pode ser constatado pelo Gráfico 23.



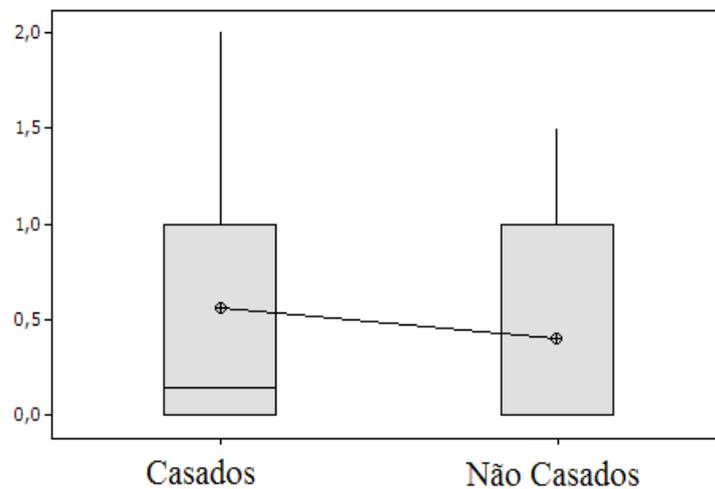
**Gráfico 23** – Quantidade de horas do dia dispendidas em AVD/AVP entre os grupos por estado civil. A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,735$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

O Gráfico 24 aponta o tempo gasto com atividades de lazer pelos grupos. Neste pode-se verificar que não houve diferenças expressivas entre os grupos ( $p=0,230$ ).

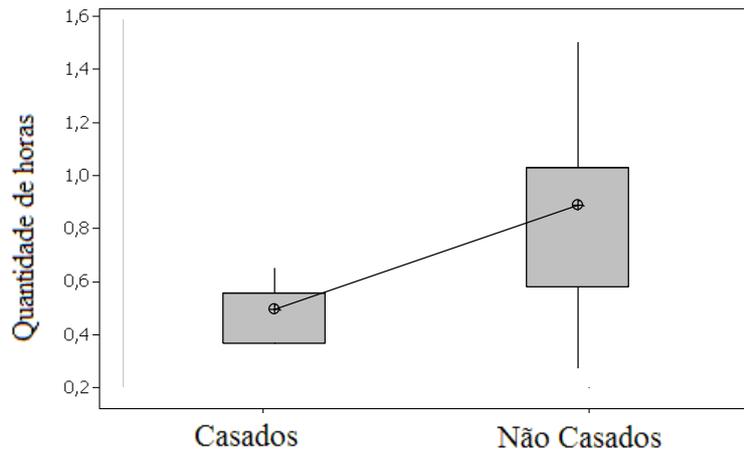


**Gráfico 24** – Quantidade de horas do dia dispendidas em atividades de lazer entre os grupos por estado civil. A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,230$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

Comparando-se o tempo gasto com atividades esportivas ( $p=0,363$ ) e atividades religiosas ( $p=0,198$ ) verificou-se que não houve diferenças expressivas no dia dos idosos entre os grupos por estado civil, como apresentam os Gráficos 25 e 26.

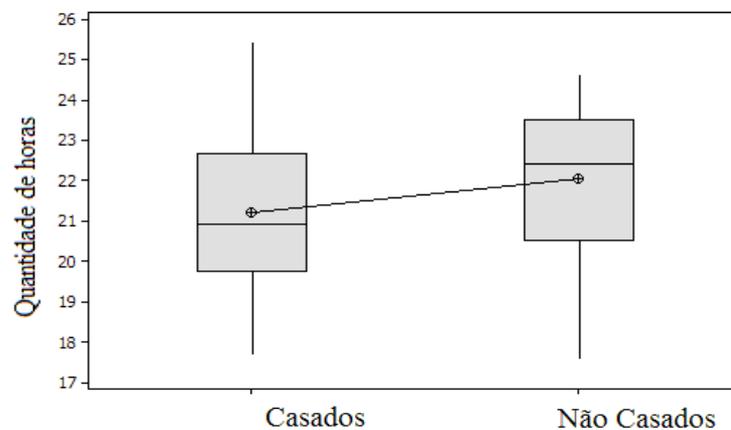


**Gráfico 25** – Quantidade de horas do dia dispendidas em atividades esportivas entre os grupos por estado civil. A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,363$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

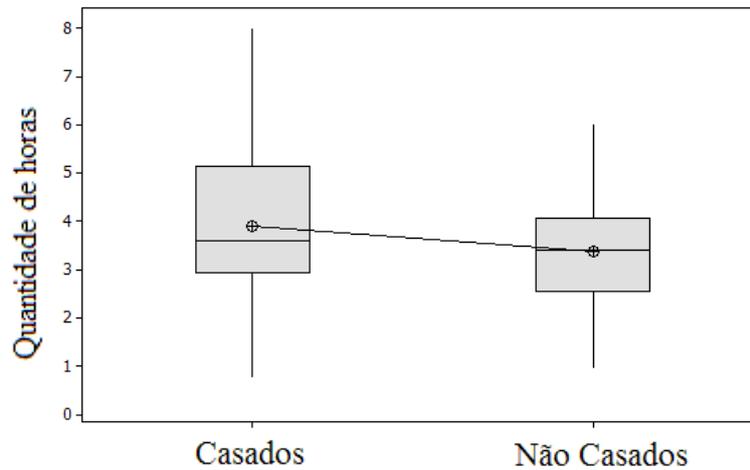


**Gráfico 26** – Quantidade de horas do dia dispendidas em atividades religiosas entre os grupos por estado civil. A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,198$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

O tempo que os idosos ficaram dentro e fora de casa, ou seja, o contexto físico das atividades desempenhadas, não apresentaram diferenças relevantes entre os grupos. Sendo assim, o tempo que permaneceram no domicílio ( $p=0,176$ ) e fora dele ( $p=0,310$ ) foram semelhantes, como pode ser identificado nos Gráficos 27 e 28.

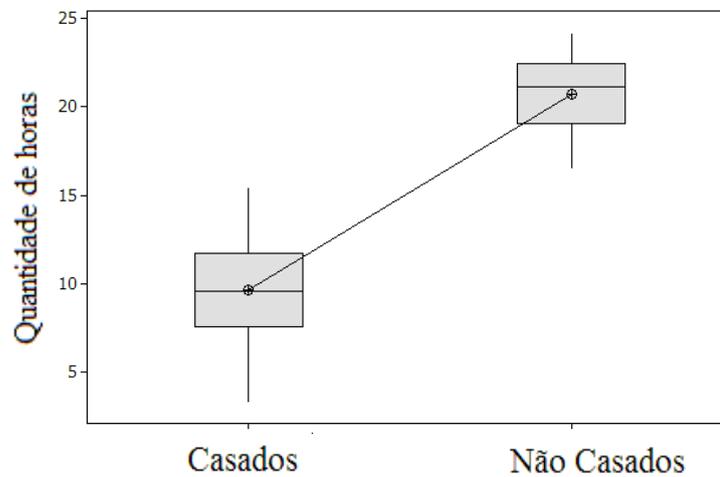


**Gráfico 27** – Quantidade de horas que os idosos ficaram dentro de casa entre os grupos por estado civil. A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,176$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

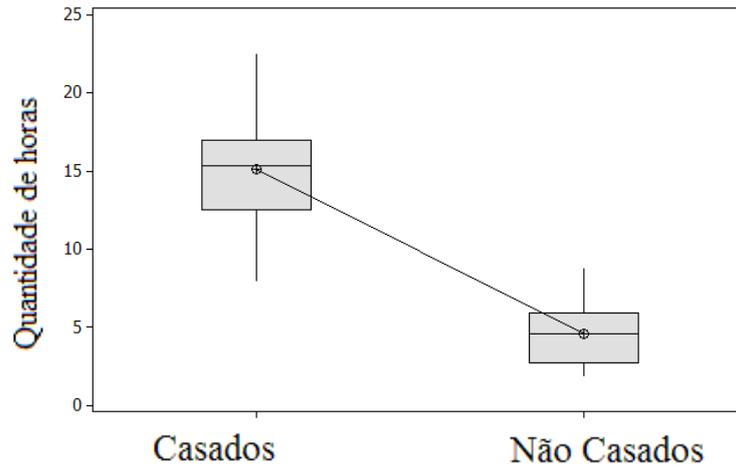


**Gráfico 28** – Quantidade de horas que os idosos ficaram fora de casa entre os grupos por estado civil. A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,310$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

O contexto social das atividades apresentou diferenças significativas entre os grupos, no qual os idosos casados passaram mais tempo acompanhados ( $p=0,000$ ) do que sozinhos ( $p=0,000$ ) em relação aos idosos que não eram casados, como pode-se observar nos Gráficos 29 e 30.

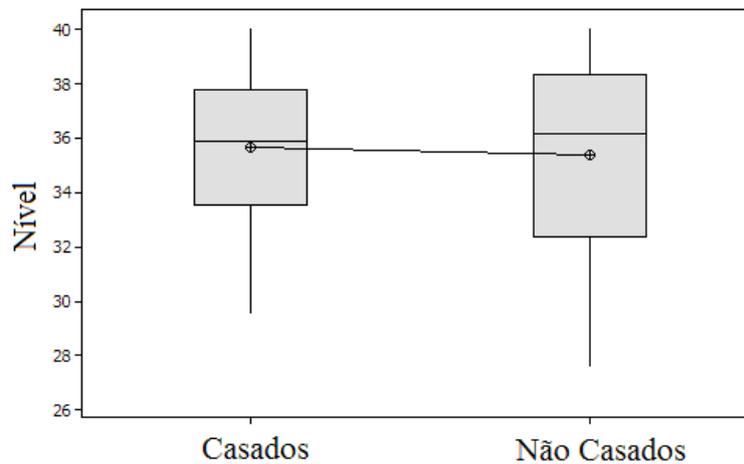


**Gráfico 29** – Contexto social: Quantidade de horas do dia que passaram sozinhos entre os grupos por estado civil. Diferença significativa entre os grupos ( $p=0,000$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

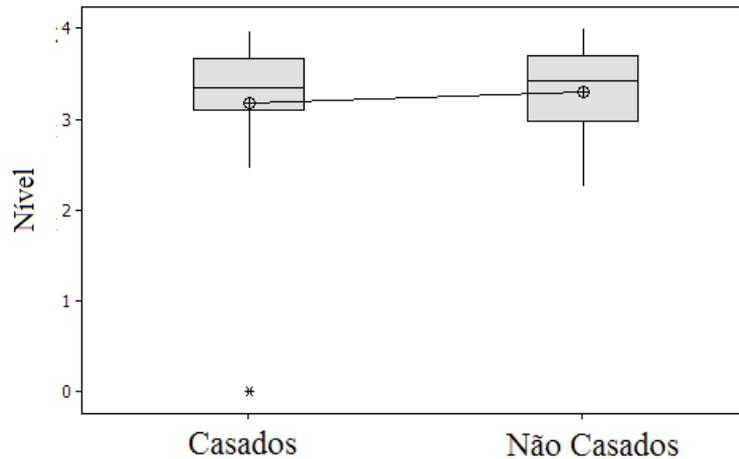


**Gráfico 30** – Contexto social: Quantidade de horas do dia que passaram acompanhados entre os grupos por estado civil. Diferença significativa entre os grupos ( $p=0,000$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

Os níveis de satisfação ( $p=0,742$ ) e significação ( $p=0,540$ ) não apresentaram diferenças expressivas entre os grupos, ambos apresentaram altos índices desses sentimentos, podendo indicar que os idosos, independente do estado civil, apresentam níveis semelhantes de satisfação e significação ao desempenharem suas atividades (cf. Gráficos 31 e 32).



**Gráfico 31** – Nível de satisfação das atividades desempenhadas pelos idosos por estado civil (Nível: de 0 a 40). A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,742$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

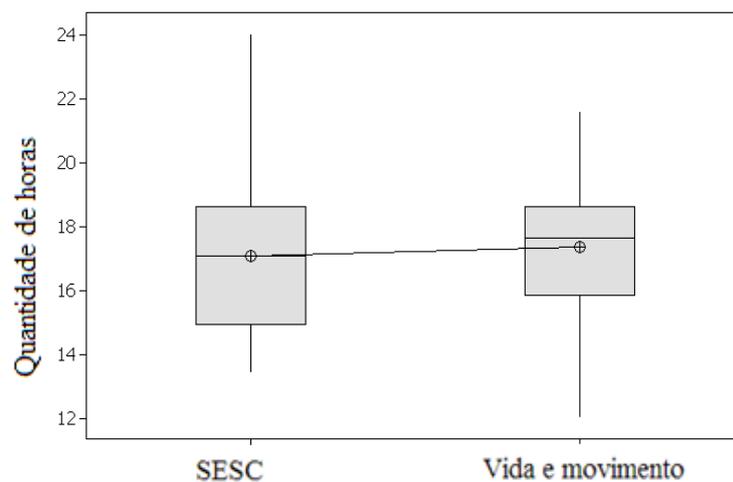


**Gráfico 32** – Nível de significação das atividades desempenhadas pelos idosos por estado civil (Nível: de 0 a 4). A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,540$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

#### 4.3.3 O uso do tempo de acordo com o programa que frequentavam

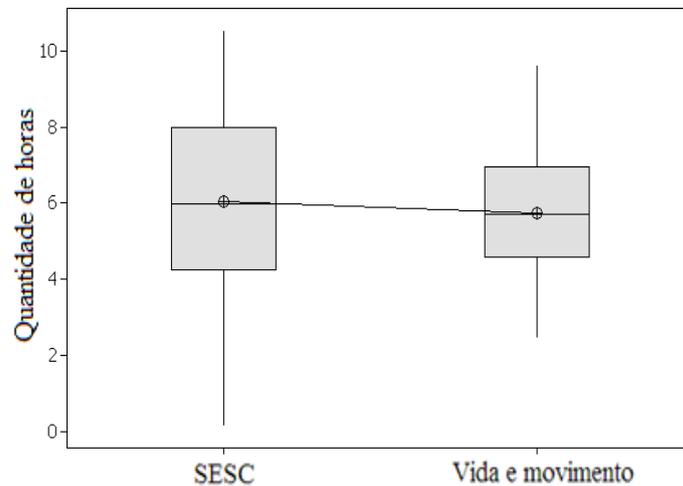
A coleta de dados foi realizada em dois programas colaboradores diferentes, sendo assim, foram feitas comparações no uso do tempo dos idosos de acordo com os centros que frequentavam. Deste modo, dividiu-se a amostra em dois grupos: Vida e Movimento e SESC.

Na categoria de AVD/AVP, pode-se observar que não houve diferenças significativas no tempo gasto com estas atividades ( $p=0,700$ ) entre os grupos (cf. Gráfico 33).



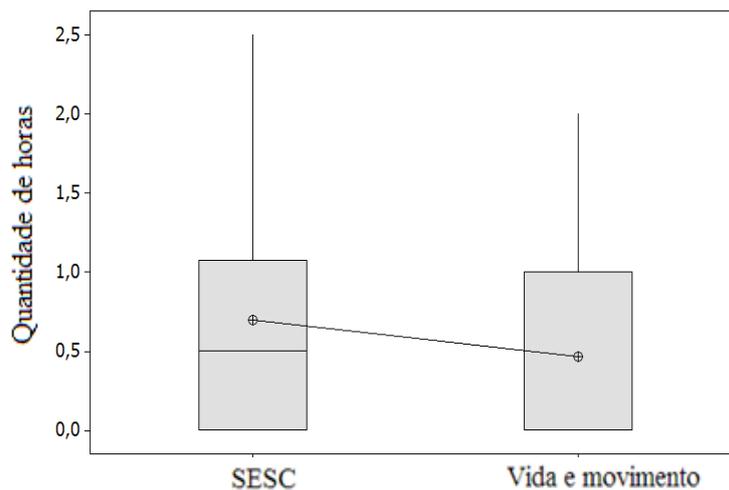
**Gráfico 33** – Quantidade de horas do dia dispendidas em AVD/AVP entre os grupos por programa que frequentavam. A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,700$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

Analisando o Gráfico 34, que apresenta o tempo gasto com atividades de lazer entre os grupos, pode-se constatar que não houve diferenças expressivas ( $p=0,677$ ), indicando que os idosos dedicaram aproximadamente o mesmo tempo do dia a este tipo de atividade.

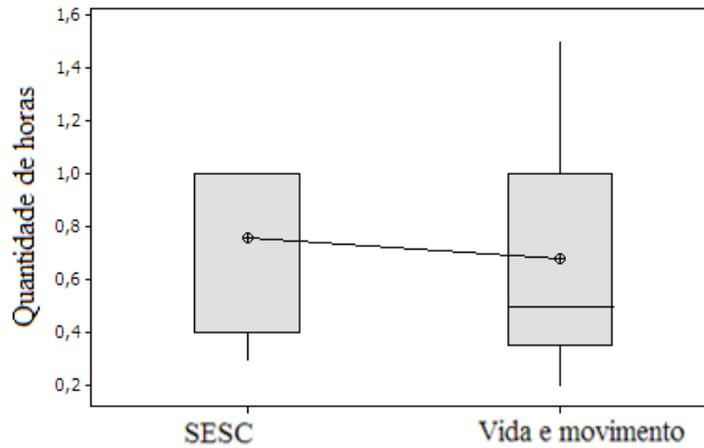


**Gráfico 34** – Quantidade de horas do dia dispendidas em atividades de lazer entre os grupos por programa que frequentavam. A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,677$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

Os Gráficos 35 e 36 apresentam o tempo dedicado no dia às atividades esportivas ( $p=0,264$ ) e religiosas ( $p=0,710$ ) entre os grupos. Pode-se constatar que não houve diferenças significativas entre os tempos analisados.

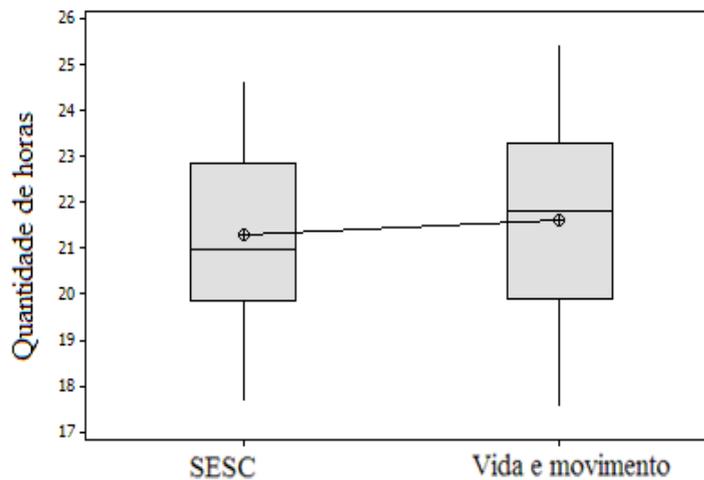


**Gráfico 35** – Quantidade de horas do dia dispendidas em atividades esportivas entre os grupos por programa que frequentavam. A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,264$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

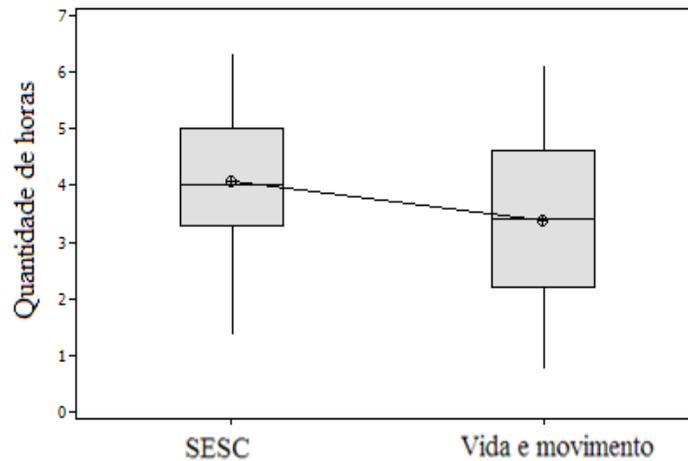


**Gráfico 36** – Quantidade de horas do dia dispendidas em atividades esportivas entre os grupos por programa que frequentavam. A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,710$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

O tempo que os idosos permaneceram em cada contexto físico também não apresentou diferenças expressivas entre os grupos, como apresentado no Gráfico 37 e 38. Pode-se constatar que o tempo que os idosos passaram dentro ( $p=0,603$ ) e fora de casa ( $p=0,150$ ) para desempenharem suas atividades durante o dia foram semelhantes em cada contexto.

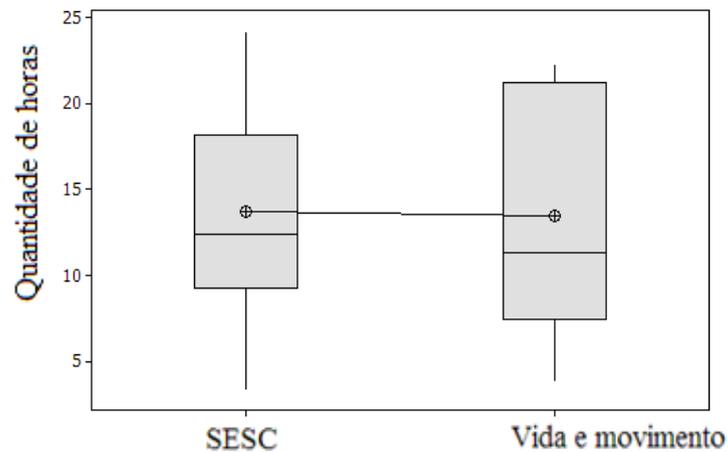


**Gráfico 37** – Quantidade de horas que os idosos ficaram dentro de casa entre os grupos por programa que frequentavam. A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,603$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

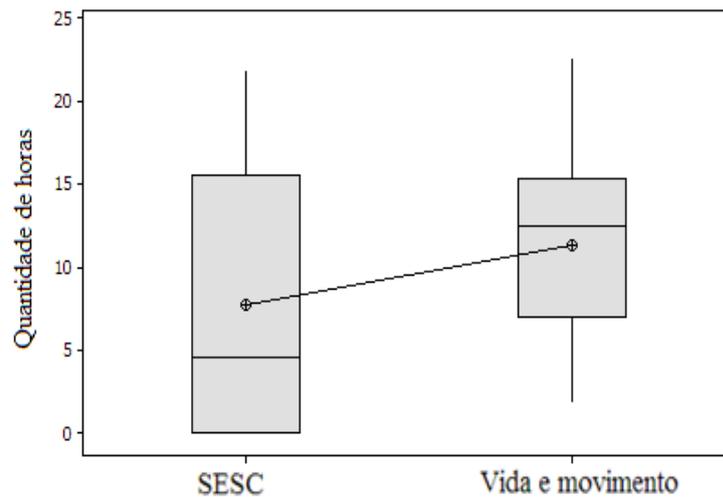


**Gráfico 38** – Quantidade de horas que os idosos ficaram fora de casa entre os grupos por programa que frequentavam. A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,150$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

Em relação ao contexto social, verificou-se que não houve diferenças significativas no tempo em que os idosos passaram sozinhos ( $p=0,910$ ) e acompanhados ( $p=0,057$ ), como apresentam os Gráficos 39 e 40.

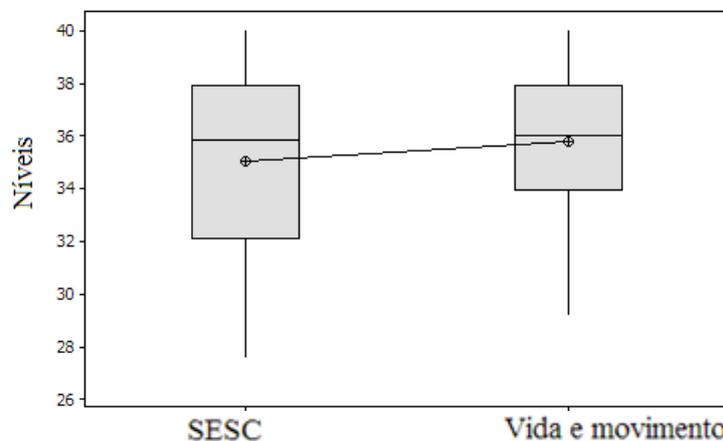


**Gráfico 39** – Contexto social: quantidade de horas do dia que passaram sozinhos entre os grupos por programa que frequentavam. A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,910$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

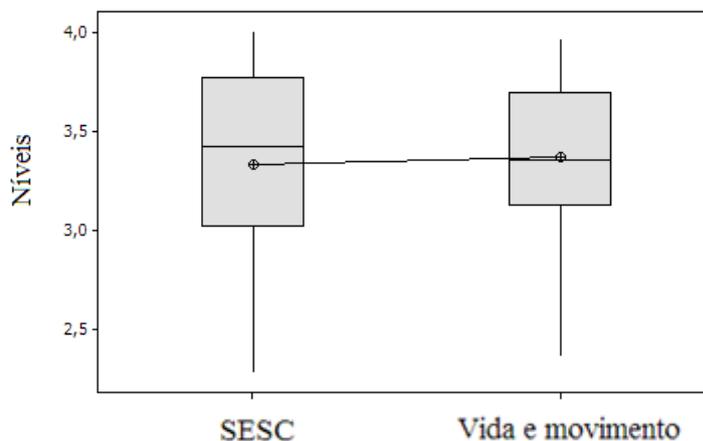


**Gráfico 40** – Contexto social: quantidade de horas do dia que passaram acompanhados entre os grupos por programa que frequentavam. A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,057$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

Os níveis de satisfação ( $p=0,416$ ) e significação ( $p=0,767$ ) das atividades para os idosos não apresentaram diferenças expressivas entre os grupos, indicando que independente do grupo que frequentavam eles mantinham níveis similares de satisfação e significação em suas atividades (cf. Gráficos 41 e 42).



**Gráfico 41** – Nível de satisfação das atividades desempenhadas pelos idosos por programa que frequentavam (Nível: de 0 a 40). A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,416$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.



**Gráfico 42** – Nível de significação das atividades desempenhadas pelos idosos por programa que frequentavam (Nível: de 0 a 4). A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,767$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

#### 4.4 Satisfação e significação do uso do tempo

O Diário de Atividades identificou o quanto as atividades desempenhadas pelos idosos eram satisfatórias e significativas. De maneira geral, grande parte dos idosos relatou que seu dia foi preenchido com atividades satisfatórias e significativas, ou seja, 83% (21 horas) do dia eles engajaram-se em atividades que lhes foram prazerosas e deram sentido à vida.

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

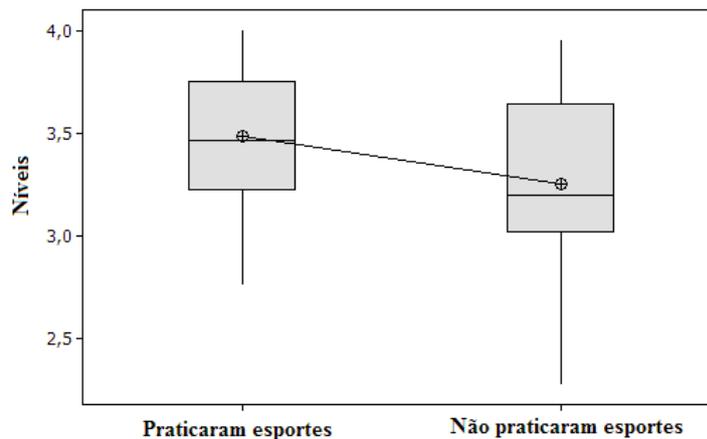
Em termos de satisfação e significação, a pesquisa levantou dados individuais de cada atividade dentro das principais grandes categorias e pode-se verificar que entre as atividades de AVD/AVP as atividades mais satisfatórias e significativas foram: banho, sono, alimentação, preparar refeições/cozinhar e serviços domésticos.

Em relação à categoria das atividades de lazer, as atividades que foram pontuadas como mais satisfatórias e significativas, foram: assistir TV, descansar, fazer visitas e fazer compras.

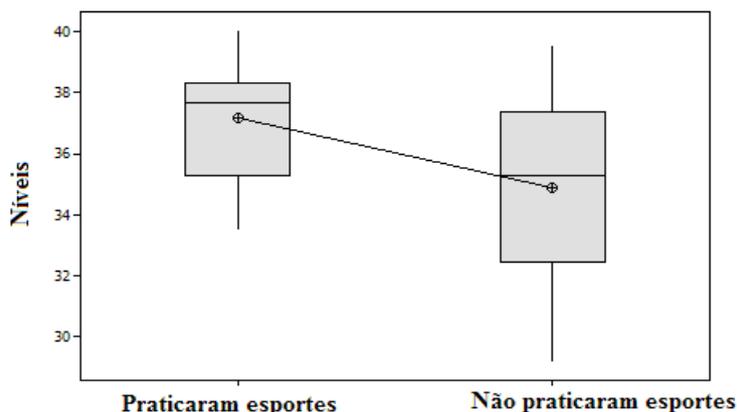
No que diz respeito às atividades esportivas, os níveis de satisfação e significação não apresentaram diferenças significativas entre elas, sendo que todas as atividades esportivas desempenhadas apresentaram altos níveis e escores semelhantes entre si.

Para verificar se determinadas atividades interferiram na satisfação e significação do uso do tempo, a amostra foi dividida em grupos de acordo com o desempenho de atividades e comparou-se os níveis de satisfação e significação dos sujeitos. Foram selecionadas duas atividades as quais possibilitaram a divisão em dois grupos e as comparações entre eles.

A atividade esportiva foi uma das atividades que permitiu a comparação entre os grupos, sendo que da amostra 22 idosos relataram ter praticado algum esporte no dia de referência e 28 idosos não. Ao comparar-se os grupos, foram constatadas diferenças significativas entre os níveis de satisfação ( $p=0,045$ ) e significação ( $p=0,003$ ), sendo que os idosos que praticaram esporte apresentaram níveis mais elevados durante o dia do que os que não o praticaram. Estes resultados podem ser observados nos Gráficos 43 e 44.



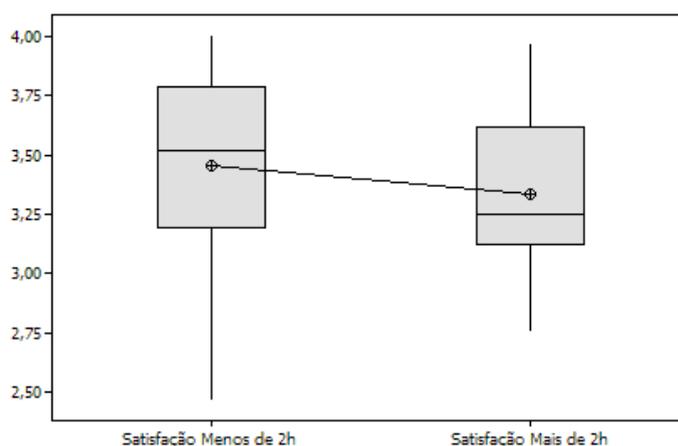
**Gráfico 43** – Nível de Satisfação do uso do tempo entre os grupos de acordo com o desempenho de atividades esportivas (Nível: de 0 a 4). Diferença significativa entre os grupos ( $p=0,045$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.



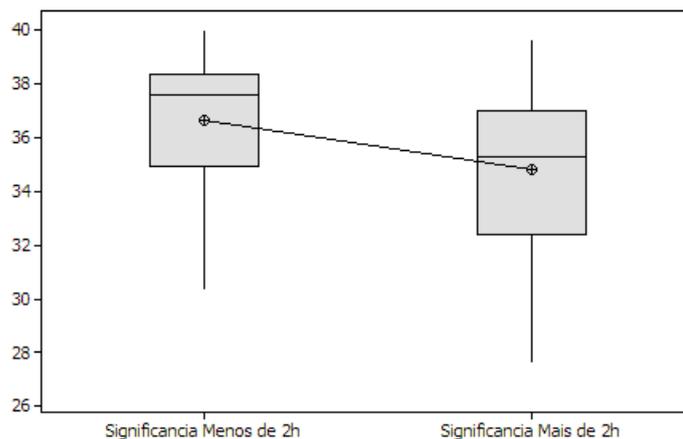
**Gráfico 44** – Nível de Significação do uso do tempo entre os grupos de acordo com o desempenho de atividades esportivas (Nível: de 0 a 40). Diferença significativa entre os grupos ( $p=0,003$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

Outra atividade analisada foi assistir TV. Para isso a amostra foi dividida em dois grupos de acordo com a quantidade de horas que assistiram no dia, sendo assim, um grupo foi composto por idosos que assistiram até duas horas de TV e o outro por idosos que assistiram duas horas ou mais de TV no dia.

Verificou-se que não houve diferenças significativas nos níveis de satisfação entre os grupos ( $p=0,252$ ) (cf. Gráfico 45). Porém, os idosos que assistiram TV por menos de duas horas apresentaram níveis de significação mais elevados ( $p=0,025$ ) do que os que assistiram por duas horas ou mais horas (cf. Gráfico 46). Isto indica que quanto menos TV os idosos assistiram, mais significativo foi o dia deles.



**Gráfico 45** – Nível de Satisfação do uso do tempo entre os grupos de acordo com o tempo que assistiram TV (Nível: de 0 a 4). A diferença não é significativa entre os grupos ( $p=0,252$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.



**Gráfico 46** - Nível de Significação do uso do tempo entre os grupos de acordo com o tempo que assistiram TV (Nível: de 0 a 40). Diferença significativa entre os grupos ( $p=0,025$ ) pelo teste Two-Sample T-Test.

Sendo assim, verifica-se que os idosos, de modo geral, mantiveram níveis elevados de satisfação e significação de acordo com as atividades que desempenharam no dia da semana. Porém, dentre as atividades, pode-se constatar que as atividades esportivas e assistir TV interferiram nesses níveis.

#### 4.5 O uso do tempo sob a perspectiva dos idosos

As análises das entrevistas semiestruturadas possibilitaram captar sob a perspectiva dos idosos aspectos relacionados ao modo como eles usavam o seu tempo. Sendo assim, serão apresentadas as categorias elencadas de acordo com os temas abordados durante as entrevistas.

##### 4.5.1 Satisfação com o uso do tempo

Ao analisar os discursos dos idosos, pode-se verificar que os sujeitos sentiam-se satisfeitos com modo como usavam o seu tempo. Isto foi observado na maioria da amostra (80%), como ilustram os relatos abaixo.

A maneira como eu ocupo meu tempo hoje em dia eu estou satisfeito! [...] Estou um tanto satisfeito, não posso reclamar de nada das minhas atividades. De um modo geral, todas as atividades me satisfazem. (J.C.P., 68 anos)

Eu sou muito satisfeita com o meu dia a dia [...]. Para mim tudo é maravilhoso, tudo é perfeito [...]. Tudo para mim é muito prazeroso. Sou uma pessoa muito feliz, satisfeita com as minhas atividades. (R.C.P., 68 anos)

Pode-se observar que os idosos demonstraram extrema satisfação com o desempenho de suas atividades, discorrendo que tudo o que faziam no seu dia a dia lhes era prazeroso e agradável.

Quando questionados por que se sentiam satisfeitos, 43% dos idosos apontaram que estavam satisfeitos devido à maneira como preenchiam o seu tempo, pelas atividades que desempenhavam, pela rotina que vivenciavam. Sendo assim, pode-se considerar que os idosos se sentiam contentes, principalmente, por terem se adaptado à sua rotina nesta fase da vida. Isto pode ser evidenciado nos trechos abaixo.

No começo você se sente aposentada e você sai daquela rotina louca que você tinha casa, família, escola e tal. [...] Aí se você não se cuidar, você fica depressivo. Foi o que aconteceu comigo. Quando eu vi que eu ia ficar depressiva, eu comecei mexer em computador, tenho Facebook (risos). Então, fiz o meu dia render em outra rotina, né? Então, hoje sim, estou satisfeita. Ah, hoje não me fala mais em trabalhar que eu não quero mais! (risos). (L.P.M., 63 anos)

Porque eu tenho feito bastante coisa: tem as amigas que vão para piscina no SESC, tem as amigas que me chamam para jogar; sou voluntária na Santa Casa; faço bordado [...] e assim vai. Vou ao baile no final de semana, vou ao forró aí do Ítalo no domingo, também à missa. Então, estou bem satisfeita com tudo e com o meu dia a dia. (L.C.G., 73 anos)

Parcela da amostra (33%) relatou estar satisfeita com o uso do seu tempo porque desempenhavam no seu dia a dia atividades que lhe proporcionavam bem estar, prazer e/ou por terem tempo para dedicarem a si próprios. Deste modo, o envelhecimento pode ser visto como uma fase da vida para se usar o tempo de maneira mais livre e agradável, sem determinadas obrigações, como as laborais, de trabalho e outras que são encontradas em outras fases do ciclo vital.

É porque geralmente eu faço tudo que me dá prazer, entendeu? Uma coisa que eu não gosto eu não vou fazer. (L.C.G., 68 anos)

Sinto-me satisfeita porque eu tenho um tempo para mim [...]. Eu posso fazer, como posso dizer, dependendo do meu grau [...] de interesse, de vontade. É assim. (L.P.M., 63 anos)

Não fui infeliz até hoje, mas só que não era para mim, entende? Mas agora eu estou vivendo para mim, eu largo tudo [...] e vou por aí. E aproveito! (M.A.E., 73 anos)

Estou satisfeito porque me sinto bem, vamos dizer assim. Preenche todos os meus requisitos! [...] E isso me deixa feliz, contente, me sentindo bem. (J.C.P., 68 anos)

Além disso, alguns idosos (19%) mencionaram que sua satisfação estava ligada ao contexto social em que suas atividades aconteciam. Alguns relatos apontaram a importância da família e amigos, conforme abaixo.

Porque a gente senta ali no portão, conversa, dá risada, brinca com os vizinhos, né? Então para mim tá ótimo [...]. Vir aqui ficar com o grupo. Isso aí eu também adoro, nossa eu amo, né? [...] Também em casa, lógico, conversar com os familiares. (Z.M.B., 65 anos)

Estou satisfeita porque hoje consigo ficar com meu neto, [...] com a minha família, meus amigos. Isso tudo pra mim é muito prazeroso. (O.M., 66 anos)

Outro fator que estava associado à satisfação, foram os cuidados com a saúde física, o qual apenas um idoso relatou (5%). Pode-se identificar que a satisfação com o uso do seu tempo era tanto pelo fato do idoso ter tempo para cuidar da sua saúde, quanto por ter boas condições de saúde para desempenhar suas atividades. Este dado pode indicar que a satisfação com o uso do tempo pode estar atrelada à ausência de doença.

Posso ver que hoje a minha saúde tá sempre boa, sendo cuidada. Uma vez que a gente se sente bem e não tem doença, não tem dor é bom, não é verdade? [...] A gente se esforça porque sabe que tem necessidade, que precisa fazer isso né? [...] E é bom conseguir cuidar e ter saúde. (J.C.P., 68 anos)

Na amostra, apenas 20% relatou não estar completamente satisfeito com o uso que fazia do seu tempo. Esses idosos referiram satisfação no uso do seu tempo, porém indicaram que faltavam algumas atividades em sua rotina, que ainda havia algo a fazer para torná-lo completamente satisfatório. Os trechos abaixo apresentam as falas desses sujeitos.

Olha eu estou satisfeita com as minhas atividades do dia a dia, mas acho que falta alguma coisa a mais, isso falta. Eu acho que faltam as minhas diversões, que eu gosto de dançar, eu gosto de viajar, eu gosto de sair, fazer visitas e isso eu faço muito pouco hoje. Poderia ser um pouco melhor. O resto está bom, está tudo certo. (N.M., 71 anos)

Então, eu estou acostumada, estou satisfeita com aquilo que eu faço, mas é que às vezes eu penso que eu gostaria de fazer coisas novas [...]. No geral estou satisfeita com as minhas atividades. (R.C.P., 68 anos)

De modo geral, observa-se que os idosos entrevistados estavam em sua maioria satisfeitos com a maneira que usavam o seu tempo, tanto pelas atividades que desempenhavam,

quanto pelos aspectos que as envolviam. Até mesmo os idosos que referiram ter algo ainda a acrescentar à sua rotina, apontaram níveis de satisfação.

#### 4.5.2 Determinantes do uso do tempo

Foram identificados aspectos que influenciavam os idosos a desempenharem determinadas atividades e não outras em seu cotidiano. Identificou-se algumas das preferências dos idosos para a escolha de suas atividades, podendo retratar as determinantes do uso do tempo para a amostra.

Parcela significativa dos idosos (36%) relatou que o que influenciava a escolha de suas atividades eram os níveis de prazer e satisfação que tinham ao desempenhá-las. Sendo assim, apontaram que escolhiam fazer aquelas que lhes proporcionavam bem-estar e que iam ao encontro de suas vontades pessoais.

Olha, vou ser sincera, escolho tudo que me dá prazer, [...] o que eu gosto. [...] Eu faço assim, faço tudo que me dá alegria [...] e quando eu sinto que eu estou ficando meio assim, eu falo para mim mesma “Vamos lá”! Você não é assim, vamos lá!. E saio sabe? Volto, faço outra coisa e vou buscar o que me dá prazer. (L.C.G., 68 anos)

É aquilo que eu gosto ou deixo de gostar. Eu estou em uma idade que eu não tenho que fazer mais o que eu não quero fazer. Porque muitas vezes a gente faz para agradar os outros, né? Mas hoje se não me agradar eu não faço. Deixo para lá. (M.A.M, 63 anos)

É meu bem-estar. [...] Faço atividades que me dão prazer, um bom dia. Isso faz com que eu faça essas e não faça as outras. Eu sou muito ocupada, aí não dá pra fazer tudo mesmo. O dia a dia é cheio, aí tem muita coisa que eu largo pra trás, [...] e aí faço as que dão bem-estar. (T.G.G., 73 anos)

Parcela dos idosos (29%) relatou que priorizavam o desempenho de atividades que proporcionavam cuidados à saúde, tanto física quanto mental. Isto mostrou a preocupação dos sujeitos em dispendir parte do tempo do seu cotidiano para manter-se saudável e ativo.

Tem a necessidade física, né? Que você se cobra. Porque se você não faz nada, você prejudica a saúde, não é verdade? E também se você não faz nada você não preenche seu tempo e aí sua cabeça também fica uma coisa, não é? Fica a mil e estressada. Então é por aí! (L.P.M., 63 anos)

Penso na saúde. Não ficar tão parada (risos). Tem que fazer as atividades de exercício, caminhada [...]. É bom para a saúde! Isso é importante para gente, não pode faltar. (T.G.G., 73 anos)

Também evidenciou-se nos relatos de alguns idosos (14%), que a obrigatoriedade era um fator que determinava o desempenho de algumas atividades. Nestes relatos pode-se observar a influência que os papéis assumidos pelos idosos tinham sobre o uso do seu tempo.

Ah, é uma rotina. O serviço do lar, por exemplo, é uma rotina. Então não tem muita coisa que me influencia, porque é assim, é o cuidar da minha casa, do meu marido [...]. Essas coisas que tem que fazer! (R.C.P., 68 anos)

Ah, primeiro é necessidade de uma dona de casa, não é verdade? Eu tenho a família Buscapé que almoça aqui todo dia [...]. Então, obrigatoriamente eu tenho um compromisso de almoço, arrumar isso tudo [...]. Então é essa necessidade, né? Necessidade de você, que eu te falei, cumprir os compromissos. (L.P.M., 63 anos)

Além disso, as relações interpessoais foram um dos fatores citados por parte da amostra entrevistada (14%). Dentre os parceiros sociais, a família e os amigos foram os presentes.

Amo fazer coisas que eu tenha meus filhos por perto, que nem quando ficam aqui comigo na minha casa [...]. Aí dou prioridade para essas atividades. (L.P.M., 63 anos)

Ah, procuro fazer atividades que vão favorecer meu contato com os outros, em termos de convivência com os outros, né? Aí tem a família, às vezes os amigos, a vizinha [...]. (O.M., 66 anos)

Em menor frequência observou-se que a espiritualidade (7%) foi um aspecto importante sobre o desempenho das atividades, tornando-se indispensável no dia a dia. Uma idosa relatou:

Gosto de atividades que trabalham a minha espiritualidade. [...] Porque eu acho que nisso eu me reforço [...]. E isso faz eu fazer. Então, procuro fazer assim, coisas positivas, coisas que eu vejo que vão gerar um melhoramento, que vão favorecer o equilíbrio da minha vida mesmo. (O.M., 66 anos)

Deste modo, pode-se verificar que as determinantes do uso do tempo para a amostra estudada foram diversificadas. Porém, foram mais frequentes os relatos dos idosos em relação à preferência por atividades que proporcionavam prazer e satisfação e que possibilitavam os cuidados com saúde.

### 4.5.3 Atividades significativas

Foram identificadas quais as atividades que eram fundamentais para os idosos, aquelas consideradas como indispensáveis em sua vida. Desta maneira, pode-se revelar, a partir da perspectiva do idoso, quais as atividades que davam sentido à sua rotina.

Diversas foram as atividades citadas, porém as atividades de lazer (26%) e atividades que proporcionam relacionamento interpessoal (26%) foram as mais apontadas pela amostra. Abaixo seguem alguns relatos que ilustram estes dados.

Os lazeres. Aqueles que você sai, que nem ir jogar. [...] As de lazer são indispensáveis, né? Não pode deixar de ir. Às vezes a gente pode até deixar de fazer a comida, comer um lanche, qualquer coisa para ir jogar, né? Tem que deixar de fazer alguma coisa e dar preferência para as de lazer. (Categoria: atividades de lazer) (L.C.G., 68 anos)

Olha, eu acho importante as de lazer! Adoro ir ao supermercado. [...] Acho que ir ao shopping, supermercado, para mim, às vezes, é uma terapia. Mesmo que eu não vou comprar nada, às vezes o pão, vamos supor, vou lá comprar, aí ando, dou uma olhada. Desligo um pouco da rotina, né? (Categoria: atividades de lazer) (R.C.P., 68 anos)

Bom, eu gosto de conversar! Eu sou faladeira, gosto de conversar com os outros. E assim, tem que ter essa atividade, né? [...] É bom bater papo com as colegas. Eu gosto! É indispensável essa atividade dentro e fora de casa. (Categoria: relacionamento interpessoal) (M.A.E., 73 anos)

Olha, o dia a dia meu tem que ter conversa com as minhas vizinhas! Se eu não converso não tenho um dia bom. Eu vou na da frente, vou na do lado e assim vai, meu dia fica bom! (Categoria: relacionamento interpessoal) (N.M., 71 anos)

Em seguida, a categoria de atividades mais apontada pelos idosos como indispensáveis foram aquelas relacionadas às necessidades fisiológicas (18%), que proporcionavam à manutenção da vida.

É indispensável eu fazer um almoço porque eu preciso, afinal de contas! Preciso comer. Então, é indispensável. Eu preciso fazer, se eu não faço aqui eu tenho que comer em algum lugar, né? Então, é uma das coisas. (Z.M.B., 65 anos)

Bom, eu acho que tem que cozinhar! [...] Eu acho assim ó: o estômago pede né? Então tem que tomar café de manhã, [...] almoço, [...] já pensa na janta. Tenho que matar a fome, meu marido também. Então eu acho que aquilo é necessário você ter ali. [...] O estômago pede né? (risos). (R.C.P., 68 anos)

Em menor frequência, foram relatadas como fundamentais as atividades que proporcionavam cuidados com saúde (12%), a manutenção do domicílio (6%) e que envolviam aquisição de informações (6%). Apenas um dos idosos entrevistados (6%) não conseguiu destacar uma categoria de atividade que considerava fundamental, pontuando que todas tinham a mesma importância no seu dia a dia.

As atividades que são fundamentais no dia a dia, bom, é lógico que os tipos de ginástica. A gente não tem todos os dias, mas eu acho que tem que fazer. Então, quando não tem a aula de ginástica você substitui por uma caminhada, por exemplo. Porque é fundamental. É indispensável pela necessidade, não é verdade? [...] Considero fundamental. (Categoria: cuidados com a saúde) (T.G.G., 73 anos)

Ah, é o serviço que você tem que fazer em casa! Tem que manter tudo em ordem, né? Isso é indispensável! (Categoria: manutenção do domicílio) (L.C.G., 68 anos)

No nosso dia a dia também acho muito importante ler jornal, certo? É uma atividade que é fundamental. Quando falta o jornal eu fico mal. É indispensável, naturalmente, porque a gente vai ver o noticiário de modo geral, mundial. Vamos buscar resultados, principalmente, a gente quer saber de um esporte. Se o Palmeiras ganhou, né? (risos). É bom pelas informações, para gente saber né? É indispensável saber o noticiário, o que tá acontecendo. É importante se manter informado. (Categoria: aquisição de informações) (J.C.P., 68 anos)

#### 4.5.4 Atividades satisfatórias

As entrevistas puderam apresentar quais as atividades que os idosos julgavam como mais satisfatórias dentre todas as que desempenhavam em seu dia a dia. Dentre estas, as atividades de lazer (46%) foram as relatadas como as mais prazerosas. Foram citadas diversas atividades satisfatórias dentro desta categoria, como: atividades de dança (29%), atividades manuais (29%), jogos de cartas (14%), realizar passeios (14%) e ouvir música (14%). Abaixo seguem trechos das respostas dos idosos que ilustram este resultado.

De um modo geral, tudo me dá prazer. Mas assim, o que me dá muito prazer é ir jogar cartas, jogar baralho! Isso me dá muito prazer. Você passa o dia inteiro jogando e o tempo voa. (L.C.G., 68 anos)

Ah, é a dança! É a dança em primeiro lugar. A coreografia. É a que eu mais gosto. Dá-me uma satisfação muito grande! (M.A.M, 63 anos)

Ficar sentada na máquina com o radinho ligado. É muito bom! Passo o dia e não penso em nada que me preocupa, nem no ruim, nem no bom. Relaxo, é muito bom. (N.M., 71 anos)

A segunda categoria de atividades relatada como satisfatória foi a de relacionamento interpessoal (31%), sendo que os parceiros família e amigos foram os mais referidos pelos sujeitos entrevistados.

Olha, eu acho assim, pra mim todas são boas, né? [...] Mas o diálogo, conversar, mesmo quando a gente tá fazendo alguma coisa com a família, você conversar, você dar uma risadinha, eu acho que isso daí é tudo né? Dá muito prazer. (Z.M.B., 65 anos)

A que me dá muito prazer é quando vou fazer alguma coisa com as amigas, porque a gente fica conversando, é gostoso, né? [...] Isso me deixa satisfeita no dia. (R.C.P., 68 anos)

Em menor representatividade, as atividades de cuidados com a saúde (15%) foram as reportadas pelos idosos como as mais satisfatórias. Apenas um deles (8%) não soube definir e apontar uma atividade quando questionado sobre a mais prazerosa.

#### **4.5.5 Diferenças entre o uso do tempo de idosos e de pessoas mais jovens**

Durante as entrevistas os idosos foram questionados sobre o uso do tempo deles comparado ao de pessoas mais jovens, podendo compreender a percepção dos idosos sobre as possíveis semelhanças e diferenças, além de poder captar especificidades do uso do tempo da velhice sob o ponto de vista dos sujeitos.

A maioria dos idosos entrevistados (80%) reportaram que o uso que fazem do seu tempo é diferente daqueles que são mais jovens. Dentre estes, grande parte (80%) identificou que as diferenças estavam no modo como usavam o tempo, apontando que os jovens dispndiam a maioria do seu tempo às atividades obrigatórias (como trabalho, estudos e cuidados com os membros da família), implicando em uma rotina diferente da do idoso, que passa a ter um tempo mais livre. Para tais constatações, muitos dos idosos durante as suas respostas utilizaram aos membros mais jovens da família, principalmente os netos, e o marco da aposentadoria.

Nossa, é muito diferente! [...] Porque você vê, eu vejo as mais novas, posso tirar um exemplo da minha neta. O que é que ela faz? Ela trabalha o dia inteirinho! Então quando ela chega, ela já toma banho, vai à academia, come uma, duas três bolachas e depois já se enfia no quarto. E é isso. Eles não têm tempo de nada! Não gosta de muita coisa que a gente gosta, não vai numa piscina, num clube, essas coisas. Então isso a gente já faz muito mais do que eles. (L.C.G., 68 anos)

Com certeza! Porque o mais jovem tem que trabalhar, tem que estudar. Tem muitos compromissos inadiáveis, né? [...] Agora eu, quando pedi a rescisão da defensoria pública me senti aposentada e livre! Não faço mais essa rotina de compromisso. [...] Olha, depois dos meus filhos, a aposentadoria foi a melhor coisa que Deus me deu! (M.A.M, 63 anos)

Eu acho completamente diferente. Porque, por exemplo, os jovens tão estudando ainda, tão se preparando, trabalhando. E a gente já tá com isso aí tudo certo e aí é diferente. Então, acho que as atividades deles são diferentes da do idoso. [...] A rotina muda, completamente diferente. (J.C.P., 68 anos)

Verifica-se que os idosos ressaltaram a importância, principalmente, das atividades de autocuidado e lazer em seu cotidiano, podendo indicar que estas são ocupações esperadas para esta fase da vida.

Outra categoria que englobou os motivos pelos quais os idosos consideravam que o uso do tempo era diferente entre eles e os jovens foi em relação ao tempo que eles gastavam para desempenhar as atividades (20%). Todos desta categoria tiveram a percepção de que suas “habilidades” não eram mais as mesmas e que isto interferia no tempo que gastavam com suas atividades do dia a dia, impactando no modo como usavam o seu tempo.

Claro! As atividades que eu faço no meu dia a dia, são muito mais lentas hoje. Eu não faço com aquela rapidez, né? Num instantinho. [...] Eu acho que a diferença minha das pessoas mais jovens é a agilidade. [...] Não é preguiça, é que eu estou naquela “deixa a vida me levar”, mais no meu tempo. (L.P.M., 63 anos)

Em contrapartida, 20% dos idosos relataram que não identificavam diferenças entre o uso do tempo deles e de pessoas mais jovens, apontando que desempenhavam as mesmas atividades e que se envolviam em rotinas similares.

Para mim não é diferente. [...] Eu acompanho a rotina de um jovem tranquilamente, não tenho dificuldades e não vejo diferença. (O.M., 66 anos)

Eu acho que é normal e parecido. Porque eu saio para banco, pago conta, faço compra, entende? Fico naquela correria igual. Eu tenho muita energia igual eles. [...] Faço as atividades igual a eles. (N.M., 71 anos)

#### **4.5.6 Limitantes do uso do tempo**

Nas entrevistas também foram investigados os fatores que impediam os idosos de desempenharem alguma atividade no seu dia a dia. Em uma das questões os sujeitos eram

questionados se havia alguma atividade que desejavam desempenhar no seu dia a dia e caso houvesse qual seria e o porquê não a desempenhavam.

A maioria (80%) da amostra relatou ter alguma atividade que gostaria de desempenhar no seu dia a dia, porém ainda não a fazia. As atividades citadas foram divididas em duas categorias: atividades de lazer (75%) e atividades esportivas (35%).

Na categoria lazer foram citadas diversas atividades, como: dançar (25%), fazer visitas (25%), ir a bales (25%), cantar (12,5%) e usar o computador (12,5%). Na categoria esporte, as atividades relatadas pelos idosos foram: hidroginástica (50%), caminhada (25%) e natação (25%).

Dentre os fatores limitantes, aqueles que impediam os idosos de realizarem estas atividades, cerca de 30% dos idosos apontaram a falta de encorajamento e/ou disposição como principal motivo.

Eu tenho vontade de fazer hidroginástica, mas o tempo vai passando e eu vou deixando e quando eu vejo já foi o ano! (risos). Não faço porque acaba passando, ai passa o pique. (T.G.G., 73 anos)

Eu faria natação, mas, eu não faço porque eu estou com preguiça de ir! (risos). Cheguei há fazer um tempo, mas aí eu precisei ficar um pouco ausente e quando fiquei ausente achei tão gostoso (risos). Aí eu desanimei de ir. Acabei não indo mais. (M.A.M, 63 anos)

O segundo fator limitante (22%) relatado foi o próprio uso do tempo, pois durante o dia a dia os idosos assumiam papéis e compromissos que acabavam implicando no desempenho de algumas atividades e no abandono de outras.

Olha, eu gosto muito de cantar e gostaria de fazer isso! [...] Mas é uma coisa que ficou adormecida comigo porque você fica do lar, você tem os filhos, vai indo, vai indo e não faz. Às vezes você não se preocupa com isso, você se preocupa mais com o prazer da sua família, então ficou para trás. [...] Eu acho que é um pouco falta de tempo, porque tenho que fazer essas coisas ainda, né? (R.C.P., 68 anos)

Eu faria natação. Não bem a natação, mas a aeróbica dentro da piscina. Eu até faria, mas aí tenho o netinho para cuidar e eu penso assim também, eu não quero pegar muito compromisso [...] porque como eu já tenho a Yoga, se eu pegar mais uma atividade também eu fico presa e eu não gosto. Não gosto de muitos compromissos. (O.M., 66 anos)

Eu acho que ir visitar alguém, ir mais à casa das pessoas. Eu não sei se é por causa da televisão, eu acho que um pouco é a televisão que a gente fica vendo e não faz essas outras coisas. Pode ser também a correria do tempo, né? [...] Eu visitava vários parentes, mas não vou mais, não por nada, não sei, não dá tempo. Porque pra cá, pra lá e aí não tem tempo. (Z.M.B., 65 anos)

Em menor número, outros fatores foram citados como limitantes, por exemplo: condições ambientais (13%); condições de saúde (7%); falta de oportunidades (7%) e falta de habilidades/conhecimentos (7%). Abaixo seguem os relatos que ilustram essas situações.

Sabe, gostaria de sair mais a noite. Ir aos bailes, passear, mas a noite eu tenho um pouquinho de medo de sair, porque agora tá difícil, né? [...] Tenho medo de descer dali até aqui, à noite eu estou com um pouco de medo. Antigamente eu até ia a baile, mas agora tá difícil né bem? (Categoria: condições ambientais) (M.A.E., 73 anos)

Ah sim, a caminhada. Mas eu tive um problema sério no meu joelho que me deixou muito limitada. E isso me faz muita falta, porque eu fechava minha porta de manhã e eu ia embora. Aí quando eu voltava você volta outra pessoa. [...] Até posso ir, mas eu tenho medo de forçar e eu estou bem, hoje eu estou bem, não tenho dor e tal, então não posso arriscar. (Categoria: condições de saúde) (L.P.M., 63 anos)

Olha, se tem uma coisa que eu queria fazer mais são aqueles shows, todos os shows que tem à tarde! [...] Nossa, gostaria muito de ir e aí gostaria que tivessem mais! Não vou porque não tem mais. (Categoria: falta de oportunidade) (M.A.M, 63 anos)

Bom, uma atividade que eu posso colocar aqui que eu ainda pretendo é o computador. Eu não faço porque ainda não sei, estou aprendendo. Certo? Estou fazendo o curso e depois que eu aprender acho que será uma atividade que eu vou gostar muito. (Categoria: falta de habilidades/conhecimentos) (J.C.P., 68 anos)

Dentre os idosos entrevistados, apenas um (10%) relatou não ter nenhuma atividade que teria interesse em realizar no seu dia a dia. Referiu que estava satisfeito com o uso do seu tempo e, além disso, que tudo o que tinha vontade de fazer já havia feito e/ou buscava fazer quando lhe dava vontade.

Poxa vida, acho que não tem mais do que eu quero fazer! Porque eu acho que já fiz tudo, tudo que eu podia e queria. Para falar a verdade, sabe até onde que eu já fui? Na praia de nudismo, você acredita? (risos) [...] E é assim, se tivesse alguma coisa que eu gostaria e fosse possível fazer, eu já teria feito. Então, eu procuro fazer o que eu quero. (L.C.G., 68 anos)

## 5 DISCUSSÃO

Considerando a amostra da pesquisa, pode-se verificar que ela foi predominantemente composta por idosos do sexo feminino (90%). Esta é uma característica observada não somente neste estudo, mas também na população idosa em geral, nos quais dados atuais têm apontado para a feminização do envelhecimento (IBGE, 2008).

Estudiosos buscam explicações para este fenômeno, sendo que consideram diversos os motivos, como os biológicos, culturais e comportamentais. Há relatos de que esse maior contingente de mulheres na população idosa pode ter relação com os hormônios femininos (maior proteção cardiovascular); ao fato das idosas atuais não terem trabalhado remuneradamente durante a sua vida adulta; por estas envolverem-se em condutas menos agressivas; por manterem maior atenção em relação ao aparecimento de doenças e melhor conhecimento destas; por utilizarem com mais frequência os serviços de saúde e passarem por um período mais de debilitação física antes da morte do que os homens (DOIMO, 2003; CAMARANO, 2003).

Outro fato que pode justificar esse grande número de mulheres na amostra é o apontado por Resende e colaboradores (2011). Estes autores referem que o sexo feminino representa a maioria dos participantes em projetos voltados ao envelhecimento, o que pode estar relacionado a uma característica de gênero, uma vez que, independente da faixa etária, as mulheres são mais envolvidas e mais relacionadas socialmente do que os homens. Quando se analisa o número de idosos do sexo feminino participantes dos projetos colaboradores da pesquisa (Vida e Movimento e SESC) verifica-se que as mulheres são a maioria, correspondendo a esta tendência da população em geral.

Alguns estudos atribuem que essa diferença de gênero na adesão aos programas para terceira idade pode estar relacionada aos anseios dos idosos, que são diferentes quando se compara os homens com as mulheres. Uma pesquisa desenvolvida por Coutinho e Acosta (2009) verificou as preferências dos homens idosos para poder compreender as diferenças de interesses entre os gêneros. O estudo apresentou limitações metodológicas, pois se baseou apenas em observação-participante sem acessar diretamente a opinião dos participantes. Contudo, os pesquisadores perceberam que os homens se engajavam mais em atividades físicas coletivas de caráter competitivo, pois foram encontrados em clubes onde há a oferta de jogos como bocha, sinuca e jogos de cartas.

Fenalti e Schwartz (2003) apresentaram uma visão semelhante, pois afirmaram que essa discrepância na adesão a esses programas ocorre pelo fato dos homens idosos terem mais opções de locais de encontro, como bares, cafés públicos, clubes/grêmios recreativos, praças públicas e etc, quando comparados com as mulheres.

Complementar a isto, um estudo desenvolvido em Belo Horizonte por Borges e colaboradores (2008) apontou que as mulheres participam majoritariamente destes programas possivelmente pela resistência masculina em encontrar novas atividades pós-aposentadoria e em engajar-se em atividades de cunho cultural, educacional e lúdico.

O presente estudo não se dedicou em buscar os motivos pelos quais os programas atendem mais mulheres do que homens, porém verificou essa característica nos grupos participantes e na amostra da pesquisa. Ao encontrar na literatura esses dados, pode-se inferir que os idosos do sexo masculino tiveram pouca adesão nestes grupos devido à maioria das atividades ofertadas por estes serem de caráter sociocultural e educacional, para as quais os homens têm menos interesse quando comparados às mulheres.

Porém, destaca-se a importância de promover ações nos grupos de convivência dos idosos considerando o universo feminino na terceira idade e suas peculiaridades, ao mesmo tempo em que se considere alternativas que atraiam os homens, favorecendo sua integração social, informação, lazer e qualidade de vida (BORGES et al., 2008).

No que se refere ao estado civil, mais da metade da amostra (63%) era casada, seguido de viúvos (27%). Centra-se a discussão deste dado no número de idosos viúvos, pois todos os 14 sujeitos que relataram ter perdido o parceiro são do sexo feminino. Este dado vai ao encontro dos dados do Censo 2000 do IBGE que apontam que a maioria das mulheres idosas são viúvas.

Fernandes e colaboradores (2009) afirmam que esses diferenciais por sexo quanto ao estado conjugal são devidos, de um lado, à maior longevidade das mulheres e, por outro, às normas sociais e culturais prevalecentes na sociedade que levam os homens a se casarem com mulheres mais jovens do que eles. Além disso, o novo casamento para viúvos idosos é maior do que para as viúvas (CAMARANO, 1999).

No tocante ao grau de instrução, a amostra se caracterizou com uma maioria (67%) de idosos que estudaram até o Ensino Fundamental. Deste modo, os idosos participantes apresentaram índices superiores ao da população brasileira, onde quase um terço possui menos de um ano de instrução formal (IBGE, 2010). Destaca-se que a geração de idosos da presente pesquisa difere da população estudada pelo IBGE, sendo que isto pode ter interferido na diferença deste índice.

Outra característica da população estudada é quanto ao arranjo familiar, no qual quase metade dos idosos (45%) dividia domicílio com a família, seguido do cônjuge/companheiro (17%). Segundo Ramos (2003), no Brasil é característico os idosos dividirem o domicílio com seus filhos e netos, em um arranjo multigeracional.

Constatou-se que em muitos países esse convívio com a família e com outras gerações torna-se uma alternativa de apoio à população idosa, nos quais os membros se ajudam na busca do bem-estar coletivo (CAMARANO, 2003). Deste modo, verificamos a importância dos idosos manterem-se inseridos na família e no convívio com estes.

A respeito da atividade remunerada, apenas sete idosos da amostra relataram desempenhá-la. Pesquisas do IBGE (2002) apontam que a atividade de trabalho de pessoas com mais de 65 anos está em torno de 24,1%, percentual ainda significativo, porém isto não foi identificado na amostra da pesquisa.

## **5.1 Uso do tempo no dia da semana**

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

Ao abordar a definição de cotidiano, Lefêbvre (1981) refere que é mais do que um conceito, que ele permite aprender as criações humanas, as ideias, os valores e sentimentos, permitindo o conhecimento da própria sociedade. O autor ressalta que no cotidiano tanto a repetição como a inovação ganham forma. Neste aspecto, quando se aborda o cotidiano de sujeitos idosos, encontram-se muitos estigmas, principalmente, os relacionados às perdas acarretadas pelo processo de envelhecimento. Silva e Cassiano (2006) apontam que conforme os indivíduos envelhecem há uma ruptura ou dificuldade em reconstruir de forma contínua o cotidiano.

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

O presente estudo buscou compreender a maneira como os idosos passaram a organizar o seu cotidiano e manterem-se ativos através do uso do seu tempo. Na amostra estudada verificou-se que as atividades desempenhadas foram, na sua maioria, atividades obrigatórias, ou seja, aquelas necessárias para a sobrevivência pessoal, recaindo sobre um maior teor restritivo do que de opções de escolha (DERNTL et al., 2006). Na geriatria, estas atividades são denominadas atividades básicas da vida diária (KATZ et al., 1963) e atividades instrumentais da vida diária (LAWTON; BRODY, 1969), como categorizadas neste estudo.

Dentre essas atividades, a atividade de sono e alimentação foram as que os idosos mais dedicaram seu tempo em relação às atividades obrigatórias para sobrevivência sob o ponto de vista fisiológico. Sob o aspecto organizacional do ambiente, verificou-se a representatividade das atividades domésticas e da preparação de alimentos/cozinhar.

Desses dados, ressalta-se a quantidade de horas dedicadas ao sono. Segundo Geib e colaboradores (2003), com o processo de envelhecimento espera-se que haja modificações na quantidade e na qualidade do sono, as quais afetam a saúde dos idosos. Estes autores indicam que o padrão do sono entre idosos ainda é uma questão polêmica, pois muitos estudos consideram as horas de sono apenas de idosos com problemas de saúde.

Uma das poucas pesquisas realizadas no Brasil foi desenvolvida pelo Centro de Medicina do Idoso da Universidade de Brasília (2010), que analisou o padrão do sono de idosos sem qualquer tipo de doença. O estudo revelou que os idosos dormem uma média de 6 a 8 horas por noite, cerca de uma hora a menos de sono da população de adultos. Pode ser observado que a população estudada apresentou uma média próxima ao padrão de sono esperado para o idoso, o que pode impactar positivamente em sua qualidade de vida.

Outro ponto está relacionado à dedicação às atividades domésticas e na preparação de refeições/cozinhar, que totalizaram 4,7 horas do dia dos idosos da amostra. Doimo e colaboradores (2008) também verificaram em seus estudos que as atividades domésticas representaram parte significativa do dia (33%) das 75 idosas que entrevistaram. Estes dados apontam para uma tendência desta população, principalmente de mulheres, a dedicarem seu tempo em atividades de cuidados com a casa e família.

Rebelatto (2012) estudou os papéis desempenhados por 67 idosos no tempo passado, presente e futuro. A amostra foi composta por idosos participantes da União dos Aposentados de Araras com idade entre 70 e 84 anos, sendo 33 homens e 34 mulheres. Um dos resultados apontou que o papel de serviço doméstico foi relatado por grande parte dos idosos (94%), apresentando-o como um dos papéis contínuos ao longo do curso de vida. Semelhante

a este dado, outros estudos destacam este papel como um dos principais ocupados pelos idosos (ELLIOTT; BARRIS, 1987; WATSON; AGNER, 1991; MCKENNA et al., 2007).

Fernandes e colaboradores (2009) em sua pesquisa encontraram informações semelhantes. Os autores realizaram uma oficina reflexiva com um grupo de idosos de João Pessoa para discutirem acerca dos papéis sociais de gênero na velhice. Os resultados apontaram que as mulheres, diferentemente dos homens, consideram como função principal de suas vidas a atividade cuidativa, tanto de cuidar de si próprio e dos outros, como de cuidar da casa e família.

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

Sendo assim, evidencia-se a relação entre o gênero e o desempenho de determinados papéis e atividades. Observando-se o presente estudo, verifica-se que a amostra da pesquisa foi composta majoritariamente por idosos do sexo feminino. Pode-se considerar que esta característica tenha influenciado o tempo em que a amostra dedicou-se às atividades domésticas e de preparação de alimentos/cozinhar, já que estas são atividades em que se espera que as mulheres desempenhem.

Outro resultado relevante da pesquisa de Rebelatto (2012) foi o que apontou que parte representativa dos idosos (76%) desempenhavam o papel de membro da família nesta fase da vida. Considerando este dado e o arranjo familiar da maioria dos idosos da amostra, que residiam com familiares e cônjuge, pode-se inferir que estas características também possam ter influenciado o desempenho de serviços domésticos e na preparação de refeições/cozinhar, já que os idosos tendem a manter este papel.

Houve algumas atividades de vida diária que poderiam ter sido realizadas pelos idosos, porém estes não as relataram. A atividade que mais chamou atenção por não ter sido citada foi a atividade sexual. Segundo Perez (1994), a sexualidade é um elemento presente e importante na boa qualidade de vida dos idosos e muitos estudos mostram que não há uma idade específica para que ela termine, em que pesem as alterações fisiológicas do envelhecimento.

Vasconcellos (2004) aponta que há uma redução desta atividade devido às influências dos aspectos psicossociais e culturais, onde há preconceitos sociais em relação à velhice, baixa autoestima (relacionada à manifestação de sensualidade) e ao estado conjugal (viúvos).

Possivelmente para esta pesquisa, pode ter ocorrido influência da metodologia do estudo para que esta atividade não tenha sido citada. Uma das limitações é que apenas um dia da semana dos idosos foi investigado, no qual a atividade sexual pode não ter acontecido, podendo ter ocorrido em outro dia. Além disso, pode-se considerar que os idosos não sentiram-se confortáveis para falarem e exporem sua vida íntima durante a entrevista para uma pessoa mais jovem. Segundo Canoas (1995), este é um dos assuntos mais difíceis de abordar com pessoas idosas, ainda mais em nossa cultura, que tende a evitar o assunto.

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

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

Doimo e colaboradores (2008) consideram que o lazer também pode significar um tempo para investir no desenvolvimento pessoal durante a velhice. Pode envolver atividades que permitem que o indivíduo desfrute de vivências cujos valores possam contribuir para mudanças, tanto de ordem moral, como cultural. Ou seja, não é somente uma possibilidade de descanso, mas sim de desenvolvimento integral do sujeito (MARCELLINO, 2000).

Estes conceitos acerca do lazer são encontrados, porém não há um consenso sobre eles. Autores apontam que definir o lazer precisamente é uma tarefa difícil, pois a seleção de atividades de lazer pode mudar, principalmente, conforme envelhecemos. Além disso, classificar o lazer também pode ser um problema, visto que a atitude em relação à atividade desempenha um papel em nossa percepção de lazer, o que pode ser atividade de lazer para um sujeito pode não ser para outro (HANSON; JONES, 2005). Deste modo, adotou-se para o estudo as definições de Lawton e Brody (1969) e da AOTA (2014) para fins científicos.

A literatura aponta que os idosos optam por realizar várias atividades de lazer em seu cotidiano, variando o tipo e as quantidades. Um estudo desenvolvido por Davim e colaboradores (2003) em que foram entrevistados 55 idosos de um grupo de terceira idade, encontraram que as atividades de lazer desempenhadas por eles eram: atividades em grupos, ouvir música, assistir TV, cuidar do jardim, cozinhar, jogar cartas e fazer caminhadas. Nota-se

uma mistura de atividades com foco em questões da rotina doméstica, sociais, culturais, entretenimento ou relaxamento, permitindo que o idoso use suas habilidades para produzir algo ou para conhecer pessoas, lugares e/ou conceitos (FERREIRA, 2011).

No presente estudo também verificou-se uma diversidade de atividades de lazer desempenhadas pelos idosos, porém a maioria da amostra dedicou seu tempo mais às atividades passivas, como assistir TV e descansar. Este dado vai ao encontro dos dados encontrados por Doimo e colaboradores (2008) os quais verificaram que assistir TV representou 47% do tempo das atividades de lazer relatadas pela sua amostra.

Além disso, quando se considera a atividade de assistir TV, verifica-se que ela estava relacionada com outras atividades também passivas. Os idosos referiram que parte do tempo em que assistiam TV, estavam descansando, se dedicando às práticas espirituais, batendo papo e fazendo leitura. Isto pode indicar que assistir TV muitas vezes remete aos idosos à oportunidade de relaxamento, descontração, proporcionando um momento mais tranquilo.

Doimo e colaboradores (2008) consideram que a dedicação ao lazer passivo se deve aos aspectos individuais, culturais e a falta de oportunidades adequadas de interação e aprimoramento pessoal oferecidas pela própria comunidade.

Van der Meer (2008) apoia essa consideração, apontando que a diversidade na prática de atividades de lazer está associada não apenas às características pessoais do idoso, mas também às características específicas do ambiente onde ele vive. O autor realizou um estudo transversal nos Países Baixos, com 1.939 idosos e constatou que quase todos os participantes praticavam atividades de lazer que ocorriam dentro de casa (visitas, interações familiares, assistir TV, escutar música). O autor observou que, conforme o indivíduo envelhece, ele passa a praticar atividades que se restringem a um ambiente cada vez menor e que sejam mais simples de realizar, realizando com menor frequência atividades como viajar, praticar esportes e programas culturais, as quais são mais custosas para os idosos (física, cognitiva e financeiramente).

Quando se aborda a questão do lazer, deve-se pensar o contexto em que este está inserido, pois as práticas de lazer sofreram transformações ao longo da história. No final da década de 1960 e no decorrer da década de 1970, as discussões relacionadas ao lazer ampliaram-se e tornaram-se mais frequentes, tanto nas instituições acadêmicas como nas organizações governamentais, para compreender a importância e relevância destes momentos (MARTINELLI, 2008). Essas transformações foram marcadas, principalmente, pelo campo econômico ao redor dessa temática.

Ao longo dos anos pode-se observar a formação de uma indústria de lazer e de entretenimento, que influenciou o modo de pensar e agir no lazer. Verifica-se o aperfeiçoamento dos meios de comunicação, como, por exemplo, o cinema, o rádio, a TV, o DVD, a popularização do computador, etc., e uma tendência a redução das atividades de lazer comunitário (como igrejas, escolas e outras). Melo e Alves (2003) referem que o lazer passa a ser um produto de massa visto como uma indústria voltada ao consumo.

Assim, considerando-se em especial a televisão para a população idosa, identifica-se que essa situação na década de 1980 começou a ganhar força e novos contornos, sendo que os idosos passaram a ser encarados de uma maneira mais interessante pela TV. No momento em que este meio de comunicação notou que podia obter bons lucros com uma simples mudança de postura, passou a produzir imagens mais interessantes da velhice e do envelhecimento, explorando como nunca as novelas e programas humorísticos (DEBERT, 1999).

Se avaliada de maneira sociocultural, a televisão pode ser considerada como capaz de fomentar significativamente outras instituições, como a da cultura, da informação e do entretenimento. Sendo assim, ela se tornou um meio de grande importância para a sociedade, agindo muitas vezes como *'start'* de modismos e novos comportamentos, incidindo sobre emoções, processos de aprendizagem e de aquisição de conhecimento, capaz, inclusive, de influenciar a visão que o idoso tem de si e do meio no qual está inserido, independentemente de religião, cultura e características sociais. Pode-se dizer que “a TV junto com a família, a escola e a igreja é uma das principais fontes culturais de socialização” (GOUY, 2011).

Desta maneira, observa-se a influência sociocultural que esta atividade pode ter sobre a população, principalmente para os idosos do presente estudo que vivenciaram a valorização deste meio de comunicação.

Observando a população idosa, a qual tende dedicar-se às atividades que se restringem ao seu domicílio e que sofrem influências da indústria do lazer, pode-se considerar que as atividades de lazer passivo são e poderão continuar sendo atividades as quais os sujeitos mais velhos se dedicam, assim como apresentaram os resultados desta pesquisa.

Dentre as possibilidades de lazer, o uso do computador/*tablet* foi relatado por apenas 6 idosos. Pode-se refletir que os idosos dessa amostra pertenceram a uma geração na qual o uso das novas tecnologias não foi frequente, porém considera-se que esta seja uma atividade que vem gerando interesse nesta faixa da população (como apontado no relato de uma das entrevistas) e possa ser mais frequente em gerações de idosos que estão por vir, os quais viveram em uma época que as influências digitais foram mais presentes.

Kachar (2002) aponta que a geração de idosos de hoje tem apresentado dificuldades em entender a nova linguagem e em lidar com os avanços tecnológicos. Porém, os conhecimentos para o novo século, além de serem um caminho para combaterem a exclusão social que os idosos podem vivenciar, são um espaço de comunicação, de trocas com pessoas de todo mundo e de aprendizagem constante. Portanto, valorizar a experiência do idoso, através do uso de interação em ambientes de educação permanente na *Web* e despertar seu interesse pode ser uma possibilidade de melhoria da qualidade de vida dessas pessoas.

Lima (2007) afirma que a internet pode ser uma possibilidade de tirar o idoso de sua zona de conforto e colocá-lo em um caminho de novas aprendizagens, além de permitir que ele se apodere desses conhecimentos da sociedade moderna. Kachar (2002) aponta que a internet pode beneficiar esse grupo etário melhorando as condições de interação social e estimulando suas atividades mentais. Ela traz também mudanças significativas para suas vidas, como, por exemplo, prover informações e serviços externos a sua residência – diante da dificuldade que podem ter para se deslocar de suas casas.

Um estudo desenvolvido pelo Instituto de Geriatria e Gerontologia na Pontifícia Universidade Católica (PUC) do Rio Grande do Sul, apontou que a internet mostrou-se como mais uma forma de lazer, capaz de ampliar os relacionamentos, aumentar a autoestima e permitir que o idoso esteja mais atualizado e ativo (OLIVEIRA, 2006). Em outro estudo, Santos e colaboradores (2013) identificaram que 50% da amostra de 103 idosos buscou aprendizagem e familiarização com o uso desses equipamentos eletrônicos, principalmente, com o objetivo de promover mudanças positivas na sua saúde mental.

Sendo assim, mesmo este estudo não captando o uso frequente do computador, verifica-se que esta é uma atividade que poderá apresentar-se mais presente no cotidiano dos idosos das gerações futuras, mostrando-se como uma possibilidade de lazer, permitindo a interação, aprendizado e desenvolvimento pessoal.

Considerando-se outras atividades de lazer citadas pela amostra, as quais não estavam ligadas ao lazer de consumo, verificou-se que para esta amostra que os momentos de lazer puderam ser oportunidades em que os idosos vivenciaram experiências sociais, pois receber/fazer visitas, passear/sair de casa e bater papo foram atividades relatadas por boa parte da amostra.

Durante o envelhecimento se faz importante manter este tipo de relações, pois há estudos que revelam que este contato com outras pessoas são fatores protetores de incapacidades no envelhecimento, dentre outros benefícios (ORSI et al., 2001). As vantagens

em relação ao suporte social serão melhores discutidas mais a frente quando os contextos sociais das atividades forem apresentados.

Apesar das atividades manuais não terem sido relatadas com muita frequência, verificou-se que as idosas que desempenharam essa atividade, as realizaram em boa parte do seu dia, por volta de três horas. Uma pesquisa apresentada pelo Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde do Instituto Politécnico de Viseu com 673 idosos também verificou resultados semelhantes. Identificou-se que esse tipo de atividade manual não foi uma das atividades de lazer em que os sujeitos foram mais adeptos, porém as idosas que referiram realizar apontaram que ocupavam bastante/muito do seu tempo a tricotar (MARTINS, 2010).

As atividades que envolviam diretamente a estimulação da função cognitiva para estimular a mente dos idosos foram pouco relatadas e dentre elas, apenas jogos de raciocínio (palavras-cruzadas, sudoku e caça-palavras) e leitura foram citadas. O estudo realizado por Santos e colaboradores (2013) constatou resultados semelhantes, sendo que os idosos relataram não praticar este tipo de atividade, pois 68,7% da sua amostra referiu que às vezes, raramente ou nunca praticavam jogos de raciocínio ou palavras cruzadas.

No que diz respeito às possíveis determinantes do envelhecimento para o desempenho de atividades de lazer, o presente estudo não verificou diferenças significativas entre o tempo dedicado à essas atividades no dia dos idosos de acordo com a faixa etária, o estado civil e o grupo que participavam. Deste modo, pode-se inferir que para esta amostra o uso do tempo em relação ao lazer foi semelhante.

Em contrapartida, um estudo desenvolvido por Almeida e colaboradores (2005) com uma amostra de 218 idosos selecionados aleatoriamente em um subdistrito do município de Feira de Santana na Bahia encontrou diferenças na prática de atividades de lazer dos idosos considerando essas características. Os resultados apontaram que à medida que aumentava a faixa etária, diminuía o percentual dos idosos que desempenhavam atividades de lazer, assim como, os idosos que eram casados relataram participar mais das atividades de lazer do que os não casados.

Esta diferença pode ser reflexo da amostra estudada e do contexto sociocultural, na qual a pesquisa desenvolvida por Almeida e colaboradores (2005) contemplou um maior número de idosos que foram selecionados aleatoriamente, podendo atingir uma diversidade de membros desta comunidade, enquanto que o presente estudo acessou uma amostra menor de idosos em locais específicos da comunidade, o qual pode atingir um perfil de idosos semelhantes, que buscam estilos de vida similares.

Na categoria de atividades esportivas, que englobam as atividades físicas, verificou-se que poucos idosos dedicaram parte do seu tempo à elas. Os idosos participantes da pesquisa de Doimo e colaboradores (2008) também se envolveram pouco com essas atividades.

Este é um dado preocupante, pois se sabe que a prática da atividade física exerce um importante papel no aprimoramento da qualidade de vida das pessoas, devido à redução de agravos e da mortalidade e na manutenção da independência (BLAIN et al., 2000).

Segundo Franchi e Montenegro (2005), dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional nos idosos, ou seja, do desempenho para a realização das atividades do cotidiano.

Além disso, o exercício físico promove melhora na aptidão física, que está relacionada à capacidade de realizar as atividades do cotidiano com vigor e energia e demonstrar menor risco de desenvolver doenças ou condições crônicas degenerativas (NAHAS, 2001). Em relação aos benefícios psicossociais, o esporte pode promover o alívio da depressão, o aumento da autoconfiança e a melhora da autoestima (NERI, 2001).

Sendo assim, a promoção de atividades física para as pessoas idosas em seu cotidiano se torna relevante (DOIMO et al., 2008). Considerando-se estes aspectos e os resultados desta pesquisa, nota-se a relevância de estimular o desempenho dessas atividades durante esta fase da vida, mantendo a independência, capacidade funcional e a qualidade de vida dos idosos, fatores estes que podem postergar a necessidade de intervenções por parte do sistema de saúde e assistência (WOO, 2000).

No que diz respeito às atividades espirituais, quase metade da amostra relatou exercer alguma atividade desta categoria, principalmente, a de dedicação às práticas espirituais, como orações e meditações. O estudo realizado por Santos e colaboradores (2013) encontrou resultados semelhantes, onde 87% dos idosos apontaram exercitar sempre/muitas vezes a sua espiritualidade/religiosidade.

Canôas (1985) aponta que a religião assume na velhice uma nova dimensão. Para alguns, ela se reafirma e para outros ela se instala para a busca de conforto para problemas aflitivos. Relata que os problemas na vida são muitos, as soluções muitas vezes são escassas, às vezes inatingíveis e o homem procura suas saídas, porém na velhice, por já ter vivido mais, é maior o número de desencantos e é maior o número de soluções inatingíveis, por isso aumenta a necessidade de alguma coisa em que se possa acreditar, embora seja algo mágico, não concreto. O autor refere que é um caminho.

Jung (1957) tem uma visão positiva a respeito do valor da experiência religiosa para o indivíduo, pois acredita que a pessoa religiosa tem uma grande vantagem para enfrentar

as turbulências morais, sociais e políticas da vida. Sendo assim, as atividades religiosas podem influenciar a vida das pessoas por meio de emoções positivas e, com o avançar da idade, tornar-se um importante suporte emocional, desempenhando a função de bem-estar subjetivo desses sujeitos (MARQUES, 2003; CARDOSO e FERREIRA, 2009).

Law e colaboradores (1997) ampliam a discussão acerca deste aspecto ao estabelecer uma relação entre ocupação e espiritualidade. Os autores apontam que a espiritualidade poderá manifestar-se através do engajamento em uma ocupação, do mesmo modo que uma ocupação poderá ter sua forma, função e significados alterados quando ela se encontra sob a dimensão espiritual de um determinado indivíduo.

Logo, pode-se considerar importante manter a espiritualidade no cotidiano de idosos visto os benefícios e as possíveis influências. Para isto, ressalta-se que a sociedade deve estar apta e possibilitar a participação dos idosos nestas atividades, permitindo que os idosos tenham acesso às instituições religiosas e exerçam sua religiosidade além das práticas realizadas no âmbito domiciliar (como orações e meditações).

Em relação às atividades profissionais, que envolvem as atividades remuneradas, verificou-se um número pequeno de idosos que relataram fazer esta atividade. Doimo e colaboradores (2008) obtiveram dados similares em sua pesquisa, onde apenas 33% da população estudada relatou realizar atividades remuneradas.

Estes autores apontam que na maioria das vezes estas atividades são desempenhadas para, principalmente, gerar uma complementação da renda familiar e que embora possa ser um fardo pesado, o trabalho remunerado pode ter suas compensações, proporcionando ao idoso uma oportunidade de estar inserido na comunidade e também fornecer um sentido à vida do idoso.

Vê-se que a atividade de trabalho pode ser benéfica nesta etapa da vida, desde que respeite as condições de saúde do idoso ou que proporcione a este uma carga mais flexível. Os idosos desta pesquisa se envolveram em trabalhos autônomos e sem registro em carteira de trabalho, o que possibilitava a estes trabalharem de acordo com seu ritmo e condições, favorecendo assim o desempenho da atividade e de sua saúde.

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

É de se esperar que as pessoas idosas prefiram o domicílio por sentirem-se mais seguras e confortáveis nesse ambiente, pois este lugar permite a expressão da sua individualidade de forma mais natural.

Agnelli (2012) pesquisou sobre a representação psicossocial do domicílio para uma amostra de idosos. A autora verificou que a residência era um ambiente significativo para os idosos, pois representavam sua história e seus sentimentos. Além disso, a amostra relatou identificar-se com a casa, não apenas em relação ao ambiente físico, mas pela sensação única de pertencer àquele lugar e se sentir bem como em nenhum outro.

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

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

Sendo assim, pode-se refletir que pela amostra ter dedicado a maior parte do seu tempo em AVD/AVP ela passou a maior parte do seu tempo dentro do domicílio, ambiente no qual se espera que essas atividades se desenvolvam. Até mesmo quando se considera as atividades de lazer e as atividades espirituais, verifica-se que os idosos engajaram-se em atividades que se desenvolveram no ambiente domiciliar, restringindo sua participação a outros espaços.

Segundo Doimo e colaboradores (2008) os espaços fora de casa também são importantes, pois significam um alívio da rotina diária e a oportunidade de novas e diferentes interações. Para esta pesquisa, o segundo local mais relatado foi o espaço privado, que representa a casa de familiares e amigos, podendo mostrar que os idosos também se sentem seguros e confortáveis nesses lugares e podem manter as relações com outras pessoas.

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

Nesta pesquisa a amostra passou maior parte do seu dia sozinha (63% do dia), desempenhando suas atividades sem a companhia de outras pessoas. Pode-se considerar que este dado seja um indicador de independência dos idosos, os quais não necessitaram de auxílio durante às suas atividades, ou até mesmo, que estavam adaptados ao modo de desenvolver suas atividades.

Por outro lado, a literatura aponta para a importância de estar sozinho, pois o suporte social ajuda os sujeitos mais velhos a manterem a competência adaptativa através de trocas sociais e do manejo das emoções (RESENDE et al., 2007).

Se a solidão estiver associada à ausência de atividades, a mente poderá ser ocupada com pensamento deprimentes que poderão comprometer a motivação e a autoestima, podendo levar os idosos a estados negativos como passividade, apatia e distanciamento. Deste modo, se o sujeito mais velho permanecer muito tempo sozinho e sem um número significativo de atividades durante o seu dia, a sua qualidade de vida poderá estar em risco (DOIMO et al., 2008).

Complementar à isto, a AOTA (2014) refere que há ocupações que ocorrem individualmente, ou seja, deve-se considerar a natureza das atividades desempenhadas. Ao analisar as atividades desta amostra verifica-se que os idosos se envolveram em atividades que não implicavam necessariamente na companhia de outros para serem desenvolvidas, como por exemplo: serviços domésticos, preparar refeições/cozinhar, vestuário, higiene pessoal, sons e cochilos, assistir TV e outras. O tipo de atividade envolveu um contexto social e vice-versa.

Doimo e colaboradores (2006) apontam que estar só pode ser um modo de vida a ser aprendido em alguns casos, pois não se constitui em uma opção e sim em algo “adquirido”, como observado na amostra nos casos dos idosos que não eram casados e dos que tinham mais de 69 anos. Ao separar a amostra em grupos por faixa etária e estado civil, foram encontradas diferenças significativas no tempo em que estes passaram sozinhos, sendo que os idosos com mais de 69 anos e os que não eram casados passaram mais tempo sem a companhia de outras pessoas.

Nestes casos, pode-se refletir a importância da presença do cônjuge para os idosos, pois a ausência dessa relação implicou em um maior tempo sozinho desempenhando suas atividades. Desta maneira, ser casado na terceira idade mostrou-se uma determinante para a condição de estar só.

No que se refere à idade, pode-se considerar que os idosos com mais de 69 anos passaram mais tempo sozinhos devido também ao estado civil, pois ao analisar o perfil dos idosos que fizeram parte desse grupo, observou-se que 54% deles não eram casados, estavam

solteiros, divorciado ou viúvos. Esta característica do grupo pode ter implicado no contexto social, pois para esta amostra os idosos que não tinham cônjuge passaram mais tempo sem companhia.

Erbolato (2002) aponta que os relacionamentos sociais são interações frequentes, com certa durabilidade no tempo e certo padrão e que não se resumem ao somatório de interações, mas que formam um sistema diferenciado que modifica os envolvidos. As relações abrangem sentimentos positivos e negativos, percepção de si e do outro, diferentes graus de envolvimento afetivo e intermináveis intercâmbios.

Neste estudo pode-se verificar que os idosos, quando acompanhados em suas atividades, estavam na companhia do cônjuge e da família e, em menor frequência, dos amigos. Doimo e colaboradores (2008) também verificaram que quando os idosos estavam acompanhados os parentes (cônjuge e outros familiares) eram as companhias mais frequentes.

Orsi (2011) verificou que 74,5% dos idosos da sua pesquisa mantinham contato com outras pessoas, principalmente com familiares e amigos e que este convívio social era um fator protetor da incapacidade no envelhecimento, sendo que essas relações sociais e afetivas promoviam um envelhecimento ativo.

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

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

Martins e colaboradores (2005) consideram que no contexto familiar muitos são os sentimentos construídos na convivência entre o idoso e seus familiares, afirmando que o afeto, a ajuda mútua e a compreensão são aspectos essenciais que devem existir no relacionamento idoso/família. Assim, o convívio se torna agradável e os idosos conseguem viver de forma harmoniosa junto a seus entes queridos. Por outro lado, em muitos casos,

identifica-se que tal convivência apresenta turbulências, podendo levar a desentendimentos e desgastes no relacionamento e isso pode acontecer por diversos motivos, seja por divergência de ideias ou devido à dependência do idoso em relação a seus íntimos (MARTINS et al., 2005)

Ampliando-se para as estruturas familiares, que implicam no contexto social, Goldin (2002) aponta que a possibilidade atual de convivência simultânea de várias gerações de uma mesma família, como é o caso de muitos idosos da amostra, faz com que sejam colocadas lado a lado diferentes visões de mundo e de valores e que, em algumas vezes, esta condição favorece o surgimento de conflitos vivenciados entre as gerações no espaço doméstico.

Contudo, entre aspectos positivos e negativos, Leite e colaboradores (2008) pressupõem que as pessoas idosas necessitam e possuem alguma forma de suporte social, pois nenhum indivíduo, jovem ou idoso, consegue viver isoladamente de sua família e/ou da sociedade.

Além disso, considerando que os idosos envolvem-se em co-ocupações, ou seja, ocupações frequentemente compartilhadas que abrangem implicitamente dois ou mais indivíduos, as companhias se tornam fundamentais (AOTA, 2014). Deste modo, supõe-se que os parceiros dos idosos na realização dessas atividades cotidianas no ambiente doméstico é fornecido, principalmente, por pessoas com as quais eles mantêm vínculos, como a família (LEITE et al., 2008).

Ampliando-se o contexto social para além da família, os amigos e vizinhos, outras pessoas próximas tornam-se relevantes. Segundo Doimo (2003) neste tipo de relação as exigências relacionais e os riscos são maiores, impondo talvez o medo de ser rejeitado pelo outro ou então a dificuldade em permitir a criação de um espaço para acolher o outro e suas diferenças. Mas é neste tipo de convivência que pode ser verificado um maior crescimento individual, pois de todas as coisas que normalmente a pessoa faz, a interação com os outros é a menos previsível.

O estudo de Giles e colaboradores (2005) sugere que os amigos podem encorajar pessoas mais velhas a tomar conta melhor de si mesmas, a enfrentar momentos difíceis em suas vidas, oferecendo recursos de enfrentamento e surtindo um efeito positivo no humor e na autoestima dessas pessoas.

Os amigos criam relações com grande probabilidade de serem mais recíprocas, imparciais e menos estressantes, oferecendo companhia, oportunidades para o riso, para o partilhar de atividades, e também proporcionam assistência importante em tarefas do cotidiano (SOUZA, CERQUEIRA-SANTOS, 2011).

Ademais, Giles (2007) refere que pelo fato de os amigos geralmente provirem do mesmo grupo, eles ainda partilham da história e da cultura, das mesmas velhas canções favoritas, das mesmas brincadeiras, das mesmas experiências sociais. Verifica-se assim, semelhanças e empatias entre os idosos na relação de amizade.

As entrevistas semiestruturadas puderam mostrar a importância do contexto social no dia a dia dos sujeitos, pois em muitos relatos a família e amigos foram pontuados como fatores que influenciavam a satisfação do idoso com o uso do seu tempo. Assim, pode-se verificar o significado destes parceiros no cotidiano dos idosos.

Contudo, ao abordar as atividades desempenhadas pelos idosos, deve-se considerar o contexto social que estas envolvem, estimulando e mantendo essas interações ao longo do envelhecimento, tanto dentro quanto fora do domicílio.

## **5.2 Satisfação e grau de significância das atividades que dispendem o tempo dos idosos**

A satisfação e a significação das atividades são componentes importantes quando se discute o dia a dia dos idosos, pois se estes são capazes de preservar essas atividades, eles mantêm sua satisfação com a vida (MCKENNA et al., 2012). Além disso, Ferrari (1996) aponta que o fazer é indispensável para a vida e quando se trata da velhice, isto se torna mais relevante, pois as atividades devem ser substituídas por atividades compensatórias, as quais satisfazem as vontades e necessidades destes indivíduos

Neste estudo verificou-se que a maioria dos idosos ocuparam seu dia com atividades que lhes foram satisfatórias e significativas (83%), podendo apontar para boa satisfação com a sua vida. Segundo Goffman (2001) as atividades que não vão ao encontro das necessidades e interesses dos idosos são como atividades que torturam o tempo e o matam misericordiosamente. Rowe e Kahn (1998) complementam que o engajamento com a vida pode ocorrer de várias formas, mas que o fator principal é o envolvimento e a manutenção de atividades que sejam prazerosas e significativas.

Sendo assim, considera-se que os idosos da amostra buscaram preencher seu tempo de uma maneira que não o torturasse, pois buscaram desempenhar atividades que satisfaziam as suas necessidades e que cumpriam com suas metas e significados. Isto pode implicar no bem estar e boa qualidade de vida desses idosos, mantendo-os participativos e ativos.

De acordo com Neugarten e colaboradores (1961), um indivíduo sente satisfação com a vida à medida que experimenta prazer nas atividades que fazem parte do seu cotidiano e

isto pode ser observado nos relatos dos idosos durante as entrevistas. Em suas respostas, os sujeitos referiram que se sentiam satisfeitos com o modo que utilizavam o seu tempo devido, principalmente, à sensação de prazer que experimentavam ao desempenharem suas atividades.

E, além disso, o prazer não foi apontado apenas como o motivo pelo qual os idosos se sentiam satisfeitos, mas este também foi relatado como um dos aspectos determinante para a escolha das atividades. Os idosos referiram que escolhiam desempenhar determinadas atividades de acordo com o prazer e bem-estar que elas proporcionavam, por se sentirem satisfeitos desempenhando-as.

Em relação à isto, Pondé e Caroso (2003), enfatizam a importância dos sentimentos gerados pela prática das atividades, reforçando que não é a atividade propriamente dita que é positiva ou não para o bem-estar do indivíduo, mas sim as consequências obtidas pelo indivíduo por meio do seu envolvimento na atividade, como por exemplo, o prazer que o indivíduo experimenta ao realizá-la.

O presente estudo conseguiu identificar quais as atividades que geravam sentimentos positivos e prazer a estes idosos, como por exemplo, as atividades de lazer, pois estas foram apontadas como as mais prazerosas durante as entrevistas. Van de Meer (2008) aponta que esse tipo de atividade, em especial, é relevante para que os idosos se mantenham socialmente ativos e experimentem satisfação com a vida, sendo que essas atividades aparecem como opção para o preenchimento do tempo desobrigado.

O lazer e o prazer foram bastante característicos nas falas dos idosos, principalmente, nos momentos em que identificaram diferenças no uso do tempo quando comparados às pessoas mais jovens. A maioria apontou que há uma diminuição das atividades obrigatórias durante a velhice e que com isto o dia a dia é preenchido por atividades que proporcionam prazer e satisfação.

As falas dos idosos remeteram à ideia de que o seu tempo era usado de uma maneira diferente dos mais jovens porque estes muitas vezes não desempenham atividades que vão ao encontro de suas vontades e nem proporcionam prazer, pois se dedicam majoritariamente às atividades obrigatórias que, em alguns casos, podem não gerar sentimentos positivos. Além disso, pontuaram que o tempo que os mais novos dedicam ao lazer também era bem menor do que o dos idosos, indicando um cotidiano com menos oportunidade de prazer, descontração e satisfação.

Melo e Alves (2003) chamam atenção para que o lazer não seja visto como uma estratégia de mercado, como uma possibilidade de gerar lucros através de atividades e serviços

direcionados aos idosos, elaborados sem considerar as vontades e interesses desses indivíduos, sem convidá-los a questionar e construir essas oportunidades.

Trujillo e colaboradores (2011) complementam que além da satisfação, nestes casos, deve-se considerar o sentido das atividades. Os autores apontam que quando uma atividade que não é significativa é desempenhada, podem surgir problemas de identidade e perda de sentido da vida, devido à estreita relação entre ocupação, identidade e uma vida com significado. Sendo assim, reforça-se a importância destes aspectos para se pensar quais atividades podem ser desempenhadas e sugeridas durante a terceira idade.

Ao abordar as atividades com significado e que davam sentido à vida, os idosos deste estudo relatam como mais significativas às atividades de lazer, as que permitiam o relacionamento interpessoal e a manutenção da vida.

Ximenes e Côrte (2007) explicam que as necessidades de um indivíduo estão relacionadas tanto com as questões básicas e concretas da existência (alimentação, moradia, educação, saúde, lazer e outras), quanto à subjetividade inerente ao homem (gosto pela vida, percepção do seu bem-estar e prazer); como também com a participação social, como verificado nos relatos.

No que diz respeito à significação do dia dos idosos, verificou-se que estes apresentaram diferenças nos níveis quando comparou-se os grupos pelo tempo que assistiram TV no dia. Os idosos que passaram mais de duas horas assistindo TV obtiveram escores menores de significação, indicando que quanto menos os idosos se envolviam nesta atividade, mais significativo era o dia deles. Pode-se inferir que os idosos que assistiram menos TV substituíram esta atividade por outra atividade que lhes dava mais sentido à vida.

Gouy (2011) em sua pesquisa com 22 idosos da Universidade Aberta à Terceira Idade em Recife obteve resultados semelhantes, sendo que os idosos que não tinham o hábito de assistir TV dedicavam seu tempo às outras atividades que requeriam sua atenção, não lhes sendo facultativo empregar mais tempo hábil a essa atividade tão rotineira.

Sendo assim, o significado que a TV tem para os idosos deve ser identificado, podendo compreender se esta é uma atividade significativa ou que é desempenhada por influências socioculturais que nem sempre satisfazem as necessidades dos idosos. Deve-se pensar sobre como este meio de comunicação pode se tornar significativo para esta população, buscando ser uma atividade que dê mais sentido à vida dos sujeitos.

No tocante de atividades que os idosos desejam realizar, mas que ainda não desempenhavam, verificou-se que as atividades de lazer e esporte foram as que se destacaram, apresentando que os idosos ainda pretendiam satisfazer suas vontades através dessas atividades.

Este dado chama atenção para as atividades esportivas, pois quando comparados os grupos observou-se que os idosos que praticaram esporte no dia, sentiram-se mais satisfeitos do que os idosos que não praticaram, podendo indicar que esta é uma atividade que interfere na satisfação dos idosos.

Um estudo desenvolvido por Nascimento e colaboradores (2012) com 187 integrantes da Universidade Aberta à Terceira Idade de um município da região Noroeste do Paraná verificou que a prática de atividade física contribuiu para o enfrentamento dos fatores estressantes e para a maior satisfação de vida das pessoas idosas.

A literatura aponta que este tipo de atividade proporciona uma melhora dos aspectos psicológicos, como a autoestima, a imagem corporal, a qualidade de vida, a depressão, o bem-estar, diminuição do estresse e a satisfação de vida (CUPERTINO; ROSA; RIBEIRO, 2007; MELÉNDEZ et al., 2009; MOTL; MCAULEY, 2010; LAVY; OVADIA, 2011; EYRE; BAUNE, 2012).

Sendo assim, os achados desta pesquisa coincidem com os resultados encontrados em outros estudos, reforçando a importância do desempenho deste tipo de atividade no cotidiano dos idosos, principalmente, quando se almeja um envelhecimento ativo e com qualidade de vida.

Contudo, atualmente um desafio para terceira idade seria manter ou, descobrir e redescobrir atividades que geram sentimentos positivos e que proporcionam satisfação e sentido para os idosos (ROWE; KAHN, 1998). Isto se faz necessário para manter os idosos em atividades que sejam avaliadas como significativas por eles e que realmente gerem sentimentos positivos, podendo contribuir para um envelhecimento ativo.

Neste sentido, este estudo poderá contribuir para o desenvolvimento de serviços na sociedade que promovam a participação dos idosos através de atividades que lhes interessam e geram prazer.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo apontou as principais atividades do cotidiano de idosos, apresentando os níveis de satisfação e significação, sua rede de relações, bem como os contextos físicos envolvidos. Permitiu identificar uma parcela do dia dos idosos considerando a heterogeneidade do universo ocupacional em que vivem e respeitando as distintas experiências do envelhecimento.

De modo geral, o uso do tempo dos idosos estudados desenvolveu-se através das atividades de vida diária e prática e de lazer. Dentre os contextos físicos, o domicílio foi o espaço mais representativo. Em relação ao contexto social, os idosos desempenharam maior parte de suas atividades sozinhos, porém quando acompanhados os cônjuges e familiares foram os parceiros mais presentes.

Quanto à satisfação e significação, pode-se concluir que os idosos mantiveram-se engajados em atividades que proporcionavam prazer e sentido à vida. Porém, quanto à isto ainda há o que se investigar, sendo que uma abordagem mais qualitativa poderá contribuir para compreender a influência das características sociais, culturais, econômicas e afetivas sobre o cotidiano desses sujeitos e o engajamento nas atividades.

Além disso, o presente estudo apresentou algumas limitações. Dentre elas, ter investigado apenas um dia da semana, restringindo à diversidade da semana dos idosos. Sendo assim, estudos que possam investigar além de um dia do cotidiano desta população poderá enriquecer os conhecimentos acerca desta temática.

Outro aspecto limitante refere-se ao pequeno índice de idosos do sexo masculino que a pesquisa atingiu, sendo que estudos que possam envolver um número maior de homens poderão contribuir para a compreensão das diferenças e semelhanças no uso do tempo entre os gêneros na terceira idade.

Além disso, pesquisas nesta área também poderão desenvolver-se com idosos em diferentes estilos de vida, pois o presente estudo atingiu apenas idosos que participavam de determinados programas para a terceira idade. Pode-se ser enriquecedor investigar idosos que participam de outros programas para terceira idade, idosos institucionalizados, ou que ainda estão inseridos no mercado de trabalho e outros.

Ressalta-se que os resultados desta pesquisa não poderão ser generalizados para todo o município e/ou para população idosa, uma vez que foi realizado somente com uma amostra. Porém, apesar de ter sido conduzido com algumas limitações, os resultados obtidos

foram coerentes com a literatura e poderão lançar novas luzes para o conhecimento do cotidiano e ocupação humana de pessoas idosas brasileiras.

Os achados desta pesquisa também poderão contribuir para a atuação da Terapia Ocupacional, profissão esta que promove a saúde e a participação dos indivíduos através do envolvimento em ocupações. Através do conhecimento destas, este profissional poderá planejar o uso do tempo e o engajamento dos indivíduos em atividades que são prazerosas e significativas, proporcionando saúde e bem-estar aos envolvidos.

Para além, este profissional poderá estimular o uso eficaz do tempo da população idosa, organizando e estruturando as atividades de modo que permitam o engajamento em atividades interessantes e estimulantes.

A partir das reflexões sobre quais atividades produzem pontos fortes e fracos no dia, é possível aumentar a frequência dos pontos positivos e diminuir ou lançar nova ótica sobre a realização dos demais. Ressalta que a partir de um diagnóstico das atividades diárias e do levantamento de quais atividades se constituem em fonte de maior prazer e realização, é possível fazer intervenções coletivas ou personalizadas, com o objetivo de mudar os padrões de atividades, melhorando o bem estar da pessoa.

Sendo assim, a presente pesquisa poderá colaborar para diversas áreas de atuação que envolvem a população idosa, uma vez que apresenta as preferências e necessidades desses indivíduos inseridos na sociedade. Busca-se contribuir para a discussão acerca do processo de envelhecimento e da promoção de um envelhecimento ativo.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR, N. F. **Livro de Código**. Múltiplas temporalidades de referência: trabalho doméstico e trabalho remunerado: análise dos Usos do Tempo em Belo Horizonte, Minas Gerais: um projeto piloto para zonas metropolitanas brasileiras. Belo Horizonte: UFMG/CNPq. 2001.

AGNELLI, L. B. **Avaliação da acessibilidade do idoso em sua residência**. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2012.

ALVARENGA, M. Responsabilidade social e inclusão do idoso: A urgência da mudança da cultura empresarial. **Natureza e Artificio – Série Anais de Evento: Responsabilidade Social**, Mogi das Cruzes/São Paulo, v. 2, n. 1, mar, 2006.

AMERICAN OCCUPATIONAL THERAPY ASSOCIATION (AOTA). Occupational Therapy Practice. Framework: Domain & Process. 3. ed. **The American Journal Occupational Therapy**, v. 68, mar/apr, 2014.

APPOLINÁRIO, F. **Metodologia da ciência: filosofia e prática da pesquisa**. 2. ed. São Paulo: Cengage Learning, 2012.

ATUS (American Time Use Survey). **Activity lexicon**. U.S. Bureau of Labor Statistics, 2003-2011.

BAPTISTA, M. N.; CAMPOS, D. C. **Metodologia de Pesquisa em Ciências – Análises Quantitativa e Qualitativa**. Rio de Janeiro: LTC, 2010.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 1977.

BEVANS, G. **How workingmen spend their spare time**. New York: Columbia University Press, 1913.

BEZERRA, V. K; SANTOS, F.L.J. O cotidiano de pessoas com insuficiência renal crônica em tratamento hemodialítico. **Rev. Latino Amer. Enfermagem**, Ribeirão Preto, jul/ago, 2008.

BLAIN, H. et al. The preventive effects of physical activity in the elderly. **Presse Medicale**, v. 29, n. 22, p.1240-1248, 2000.

BORGES, P.L.C. et al. Perfil dos idosos frequentadores de grupos de convivência em Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. **Caderno Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 12, p. 2798-2808, 2008.

BRASIL. **Estatuto do idoso: lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003**. Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004.

BRASIL, Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento. **Atlas do Desenvolvimento Humano no Brasil 2013**. IDHM Longevidade. Disponível em <<<http://www.pnud.org.br/arquivos/idhm-longevidade.pdf>>>. Acesso em 12 de julho de 2014.

CANOAS, C.S. A condição humana do velho. 2. ed. São Paulo: Editora Cortez, 1985.

CAMARANO, A. A. et al. Como Vive o Idoso Brasileiro. In: CAMARANO, A. A. (org.). **Muito além dos 60: os novos idosos brasileiros**. Rio de Janeiro: IPEA, 1999. p. 19-74.

CAMARANO, A. A. Mulher idosa: suporte familiar ou agente de mudança? **Revista de Estudos Avançados**, v. 7, n. 9, p. 35-64, 2003.

CANÍGLIA, M. **Rumo ao objeto da Terapia Ocupacional**. Belo Horizonte: Edições Cuatiara, 1991.

CARDOSO, M. C. S.; FERREIRA, M. C. Envolvimento religioso e bem-estar subjetivo em idosos. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Rio de Janeiro, v.29, n.2, p.380-393, 2009.

CARSTENSEN, L. L. Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. **Current Directions in Psychological Science**, n. 4, p. 151-155, 1995.

CASSIANO, J. G.; SILVA, M. T. S. O fazer: o processo de reconstrução do cotidiano do idoso – revisão de literatura. **Revista Univap**, Edição Especial, São José dos Campos, SP, v.13, n.24, out/2006.

CASTRO, E. D.; LIMA, E. M. F. A.; BRUNELLO, M. I. B. Atividades humanas e Terapia Ocupacional. In: CARLO, M. M. R. P.; BARTALOTTI, C. C. **Terapia Ocupacional no Brasil: fundamentos e perspectivas**. São Paulo: Ed. Plexus, 2001.

CAVALCANTI, L. G. A.; PAULO, M. A.; HANY, F. E. S. A pesquisa piloto de uso do tempo do IBGE 2009/2010. **Publicação na Fazenda Gênero 9**, ago./2010.

CORDEIRO, J. R. **Validação da lista de Identificação de Papéis Ocupacionais em pacientes portadores de doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) no Brasil**. Dissertação de Mestrado. São Paulo: UNIFESP, 2005.111p.

COUTINHO, R. X.; ACOSTA, M. A. F. Ambientes masculinos da terceira idade. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 14, n. 4, p. 1111-1118, 2009.

CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 3. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2010.

CUPERTINO, A. P. F. B.; ROSA, F. H. M.; RIBEIRO, P. C. C. Definição de envelhecimento saudável na perspectiva de indivíduos idosos. **Psicologia: reflexão e crítica**, Porto Alegre, v. 20, n. 1, p. 81-86, 2007.

DAVIM, R.M.B. et al. O lazer diário como fator de qualidade de vida: o que pensa um grupo de terceira idade. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 2, n. 1, p.19-24, 2003.

DERNTL, A.M.; DOIMO, L.A. Uso do tempo no cotidiano de idosos: um método indicador do estilo e modo de vida na velhice. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, v. 9, n.1, p. 37-54, 2006.

DEBERT, G. G. **A Reinvenção da Velhice**. São Paulo: EDUSP, 1999.

DOIMO, L. A. **O uso do tempo e o fazer diário de mulheres idosas**. Tese de Doutorado. Departamento de Prática de Saúde da Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2003, 145 f.

DOIMO, L. A.; DERNTL, A. M.; LAGO, O. C. O uso do tempo no cotidiano de mulheres idosas: um método indicador do estilo de vida de grupos populacionais. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 13, n. 4, p. 1133-1142, 2008.

ELLIOTT, M. S.; BARRIS, R. Occupational role performance and life satisfaction in elderly persons. **Occupational Therapy Journal of Research**, v.7, n.4, p.215-224, 1987.

EMMEL, M. L. G. Trabalho e qualidade de vida dos terapeutas ocupacionais: estudo de uma amostra brasileira. **Cad. Ter. Ocup.** São Carlos, v. 20, n. 1, p. 55-63, 2012.

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

EMMEL, M. L. G., MATSUKURA, T. S., MARTINEZ, C. M. S. Qualidade de vida e promoção em saúde junto a trabalhadores: uma proposição de diagnóstico e intervenção em terapia ocupacional. **Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar**. v.10, p. 30-41, 2002.

ERBOLATO, R. Relações sociais na velhice. In: NERI, A.L. et al. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro: Editora Guanabara-Koogan, 2002. p. 957-964.

EUROSTAT. **Guidelines on Harmonised European Time Use Surveys**. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities, 2009.

EYRE, H.; BAUNE, B. T. Neuroimmunological effects of physical exercise in depression. **Brain, behavior and immunity**, San Diego, v. 26, p. 251-266, 2012.

FARNWORTH, L. Time-use, Tempo and Temporality: occupational therapy's core business or someone else's business. **Australian Occupational Therapy Journal**. v. 50, p. 116-126, 2003.

FENALTI, R. C. S.; SCHWARTZ, G. M. Universidade aberta à terceira idade e a perspectiva de ressignificação do lazer. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 131-141, jul/dez, 2003.

FERNANDES, M. G. M. et al. Qualificadores sócio-demográficos, condições de saúde e utilização de serviços por idosos atendidos na atenção primária. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v.13, n 2, p.13-20, 2009.

FERRARI, M.A.C. Lazer e ocupação do tempo livre. In: Papaléo Netto M. **Gerontologia**. São Paulo. Atheneu, 1996.

FERREIRA, H. G. **O envolvimento de idosos em atividades prazerosas: a adaptação transcultural de um instrumento**. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2011, 184 f.

FLICK, U. **Introdução à pesquisa qualitativa**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009. p. 129-163.

FRANCHI, M.B.; MONTENEGRO, R.K.M. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v.18, 2005.

FREITAS, M. C. et al. Perspectivas das pesquisas em gerontologia e geriatria: revisão da literatura. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, v. 10, n. 2, p. 221-228, 2002.

FUNDO DE POPULAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (UNFPA). **Resumo executivo - Envelhecimento no Século XXI: Celebração e desafio**. Nova York: HelpAge International, 2012. p. 1-7.

GAUTHIER, A. H.; SMEEDING, T. M. Time use at older ages. **Research on Aging**, v. 25, n. 3, p. 247-274, 2003.

GEIB, L. T. C. et al. Sono e envelhecimento. **Rev. De Psiquiatria**. Rio Grande do Sul, v.25, n.3, 453-465, set/dez, 2003.

GIBBS, G. **Análise de dados qualitativos**. Porto Alegre: ArtMed, 2009.

GILES, L. C. et al. Effect of social networks on 10 year survival in very old Australians: the Australian longitudinal study of aging. **J Epidemiol Community Health**. 2005;59:574-9.

GOFFMAN, E. **Manicômios, Prisões e Conventos**. 7.ed. São Paulo: Perspectiva, 2001.

GOLDIM, J. R. Bioética e envelhecimento. In: FREITAS, E. V. et al. **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro (RJ): Guanabara Koogan, 2002. p.85-90.

GOUY, G. B. A influência da Mídia Televisiva nos Hábitos de Consumo da Terceira Idade: o caso da UNATI/UFS. In: **Intercom Junior do XXIX. Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação**. Sergipe, 2006.

HAGEDORN, R. **Fundamentos da prática em terapia ocupacional**. São Paulo: Dynamis Editorial, 1999.

HANSON, C.; JONES, D. Restauração da Competência na Atividade de Lazer. In: TROMBLY, C.A.; RADOMSKI, M.V. **Terapia Ocupacional para disfunções físicas**. 5. ed. São Paulo: Santos, 2005. p. 745-759

HELLER, A. **O cotidiano e a história**. 4. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2004.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Em 2013, esperança de vida ao nascer era de 74,9 anos**. Comunicação Social IBGE, 01/12/2014. Disponível em <<<http://saladeimprensa.ibge.gov.br/noticias?view=noticia&id=1&busca=1&idnoticia=2773>>> Acesso em 02 de dezembro de 2014.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Síntese de indicadores sociais 2002. Departamento de População e Indicadores Sociais**. Rio de Janeiro, 2003. Disponível em

<<[http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/monografias/GEBIS%20-%20RJ/sintese\\_indic/indic\\_sociais2002.pdf](http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/monografias/GEBIS%20-%20RJ/sintese_indic/indic_sociais2002.pdf)>>. Acesso em 04 de julho de 2014.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Projeção da população do Brasil por sexo e idade – 1980-2050**. Rio de Janeiro: Revisão, 2008.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo demográfico 2010 – Resultados gerais da amostra**. Rio de Janeiro: Revisão, 2012.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Sinopse do Censo Demográfico: 2010**. Rio de Janeiro: IBGE, 2011. Disponível em <<<http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopse/>>>. Acesso em 07 de julho de 2014.

JUNG, C. G. **The undiscovered self**. Nova York: Mentor Books, 1957.

KACHAR, V. A terceira idade e a inclusão digital. **Revista O Mundo da saúde**, v.26, n.3, p. 376-381, 2002.

KATZ, S. et al. Studies of illness in the aged. **JAMA**, n. 21, p.94-99, sept, 1963.

KIELHOFNER, G. Modelo de ocupação humana: parte I. **Revista de Terapia Ocupacional – USP**, v.1, n.1, p. 55-67, 1990.

KIELHOFNER, G. **Model of Human Occupation: Theory and Application**. 4. ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2008.

LAVY, S.; OVADIA, H. L. All you need is love? Strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. **Personality and Individual Differences**, Oxford, v. 50, p. 1050-1055, 2011.

LAW, M.; POLATAJKO, H.; BAPTISTE, S.; TOWNSEND, E. Core concepts of occupational therapy. In: Canadian Association of Occupational Therapists, editor. **Enabling occupation: An occupational therapy perspective**. Ottawa: CAOT Publications ACE, 1997. p. 29-56.

LAWTON, M. P.; BRODY, E. M. Assessment of older people: self-maintaining and instrumental activities of day living. **The Gerontologist**, v. 9, p.179, 1969.

LEFÊBVRE, H. **Critique de la vie quotidienne**. v. III, Paris : L'Arche Editeur, 1981.

LEITE, M.T.; BATTISTI, I.D.E.; BERLEZI, E.M; SCHEUER, A.I. Idosos residentes no meio urbano e sua rede de suporte familiar e social. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v. 17, n. 2, p. 250-257, abr/jun, 2008.

LIMA, M. P. **Gerontologia educacional: uma nova concepção de velhice**. São Paulo: Editora LTR, 2000.

MANZINI, E. J. Considerações sobre a elaboração de roteiro para entrevista semiestruturada. In: MARQUEZINE, M. C.; ALMEIDA, M. A.; OMOTE, S. (org.). **Colóquios sobre Pesquisa em Educação Especial**. Londrina: Eduel, 2003. p. 11-25.

MARCELLINO, N. C. **Lazer e educação**. 7. ed. São Paulo: Ed. Papyrus, 2000.

MARQUES, L. F. A saúde e o bem-estar espiritual em adultos porto-alegrenses. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v.23, n.2, p.56-65, jun, 2003.

MARTINELLI, S. A. **Inclusão: lazer e participação social sob olhar de pessoas com deficiência mental e suas famílias**. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-Graduação em Educação Especial, Universidade Federal de São Carlos, 2008, 103f.

MARTINS, J. J. et al. Necessidades de educação em saúde dos cuidadores de pessoas idosas no domicílio. **Texto Contexto Enferm**, v. 16, n. 2. p. 254-262, abr/jun, 2007.

MARTINS, R. Os idosos e as actividades de lazer. **Repositório Científico do Instituto Politécnico de Viseu**, Portugal, n.38, jun, 2010.

MCKENNA, K. et al. Time use, role participation and life satisfaction of older people: Impact of driving status. **Australian Occupational Therapy Journal**, v.59, p.384–392, 2012.

MCKENNA, K.; BROOME, K.; LIDDLE, J. What older people do: Time use and exploring the link between role participation and life satisfaction in people age 65 years and over? **Australian Occupational Therapy Journal**, v.54, n.4, p.384–392, 2007.

MELÉNDEZ, J. C. et al. Psychological and physical dimensions explaining life satisfaction among the elderly: A structural model examination. **Archives of gerontology and geriatrics**, Amsterdam, v. 48, p. 291–295, 2009.

MELUCCI, A. Juventude, tempo e movimentos sociais. **Revista Brasileira de Educação**, n. 5, mai/jun/jul/ago, 1997.

MELO, V. A.; ALVES, E. D. **Introdução ao lazer**. Barueri, São Paulo. Ed. Manole, 2003.

MORENO, A. B. et al. Propriedades psicométrica do instrumento abreviado de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde no Estudo Pró- Saúde. **Cad Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.22. n.12, p.2585-2597, dez, 2006.

MOSS, M. S.; LAWTON, M. P. Time budgets of older people: a window on four lifestyles. **Journal of Gerontology**, n.37, v.1, p.115-123, 1982.

MOTL, R.; MCAULEY, E. Physical activity, disability, and quality of life in older adults. **Physical and medicine rehabilitation clinical**, Indianapolis, v. 21, p. 299-308, 2010.

MOURA, A. S. et al. A velhice cantada na música brasileira: reflexões sobre as representações dos idosos no imaginário social. **Rev. Iuminart do IFSP**, Sertãozinho, v. 1, n. 3, 2009.

MINAYIO, M. C. S. **O desafio do conhecimento – Pesquisa qualitativa em saúde**. 5. ed. HUCITEC – ABRASCO, São Paulo/Rio de Janeiro, 1998.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

NASCIMENTO, J. R. A.; CAPELARI, J. B.; VIEIRA, L. F. Impacto da prática de atividade física no estresse percebido e na satisfação de vida de idosos. **Rev. Educ. Fis/UEM**, v.23, n.4, p. 647-654, 2012.

NELSON, D. L.; JEPSON-THOMAS, J. Occupational form, occupational performance and conceptual framework for therapeutic occupation. IN: KRAMER, P.; HINOJOSA, J.; ROYEEN, C. B. **Perspectives in human occupation: participation in life**. Philadelphia: Lippincott, Williams and Wilkins, 2003.

NERI, A. L. **Maturidade e velhice. Trajetórias individuais e socioculturais**. Campinas: Papirus Editora; 2001.

NEUGARTEN, B. L.; HAVIGHURST, R. J.; TOBIN, S. The Measurement of life satisfaction. In. NEUGARTEN, D.A. (org.) **The meanings of age: selected papers**. Chicago: University of Chicago, 1961.

OLIVEIRA, F. S. **Aprendizagem por idosos na utilização da internet**. Dissertação de Mestrado. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Organização Mundial da Saúde, 2005.

ORSI, E.; XAVIER, A. J.; RAMOS, L. R. Trabalho, suporte social e lazer protegem idosos da perda funcional: estudo epidioso. **Rev. Saúde Pública**, v. 45, n. 4, p. 695-692, 2011.

PEDRETTI, L. W; EARLY, M. B. **Terapia Ocupacional- Capacidades Práticas para as Disfunções Físicas**. 5. ed. São Paulo: Editora Roca, 2004.

PEMBERTON, S.; COX, D. What happened to the time? The relationship of occupational therapy to time. **British Journal of Occupational Therapy**, v. 74, n. 2, p. 78-85, 2011.

PEREZ, E. A. Sexualidad en los ancianos. In: PEREZ, E.A. et al. **La atención de los ancianos: un desafío para los años noventa**. Washington: OPS, 1994.

PERLINI, N. M. O. G., FARO, A. C. M. Cuidar de pessoa incapacitada por acidente vascular cerebral no domicílio: o fazer do cuidador familiar **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 39, n. 2, jun, 2005.

PONDÉ, M. P.; CAROSO, C. Lazer como fator de proteção da saúde mental. **Revista de Ciências Médicas de Campinas**, v. 12, n. 2, 163-172, 2003.

QUILES-CESTARI, L. M. **Os papéis ocupacionais de mulheres com anorexia nervosa**. Dissertação de Mestrado. Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2011. 103f.

RAMOS, D. P. Pesquisas de usos do tempo: um instrumento para aferir as desigualdades de gênero. **Estudos Feministas**, Florianópolis, v. 17, n. 3, p. 3012, set/dez, 2009.

RAMOS, L. R. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 19, p. 793-798, mai/jun, 2003.

REBELLATO, C. **Relações entre papéis ocupacionais e qualidade de vida em idosos independentes, residentes na comunidade: um estudo seccional**. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de São Carlos, 2012, 239f.

RESENDE, M. C. et al. Rede de relações sociais e satisfação com a vida de adultos e idosos. **Ciência e Cognição**, v.10, p.164-177, 2007.

RESENDE, M. C. et al. Saúde mental e envelhecimento. **Rev. Psico**, v.2, n.1, p. 31-44, jan/mar, 2011.

ROWE, J. W.; KAHN, R. L. The structure of successful aging. **Successful aging**. Nova Iorque: Dell Publishing, 1998.

SAMPIERI, R. H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, P. B. **Metodologia de pesquisa**. 3. ed. São Paulo: McGraw Hill, 2006.

SANTOS, A. R. M. et al. Usando o tempo favor do bem-estar: uma configuração do estilo de vida dos idosos. **Estudos interdisciplinar do envelhecimento**, Porto Alegre, v.18, n.1, p. 27-43, 2013.

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

SÃO PAULO, Prefeitura Municipal. Secretaria de Desenvolvimento Social. **SP Amigo do Idoso**. São Paulo, 2012, 28p. Disponível em: <http://www.cepam.org/media/178137/marlycortez.pdf>. Acesso em 23 de outubro de 2014.

SCHIFFMAN, L.; KANUK, L. **Comportamento do consumidor**. 6. ed. S/n: LTC Editora, 2000.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO. Trabalho Social com Idosos. **Atividades**. Disponível em <<

SILVA, T. G. P. **A influência dos papéis ocupacionais na qualidade de vida de pacientes com esquizofrenia**. Ribeirão Preto, 2011, 115p. Dissertação de Mestrado, apresentado à Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto/USP. Área de concentração: Saúde Mental.

SILVERSTEIN, M.; PARKER, M. G. Leisure activities and Quality of Life among the Oldest Old in Sweden. **Research on Aging**, 24, 528- 547. 2002.

STINSON, L. L. Measuring how people spend their time: a time-use survey design. **Monthly Labor Review**, n.122. p. 12-19. 1999.

SZALAI, A. **The Use of Time: Daily Activities of Urban and Suburban Populations in Twelve Countries**. Den Haag: Mouton, 1972.

TAMAI, S. A. B. Terapia Ocupacional aplicada a gerontologia. In: NETTO, M.P. **Tratado de gerontologia**. 2 ed. São Paulo: Atheneu, 2007.

TEIXEIRA, A. R. et al. Análise da qualidade de vida de idosos com sintoma de zumbido. **Arq. Int. Otorrinolaringol.** São Paulo - Brasil, v.14, n.1, p. 54-59, jan/fev/mar, 2010.

TEIXEIRA, R. A. **Os idosos realmente têm necessidade de menos horas de sono por dia?** Mai/2010. Disponível em <<[http://www.icbneuro.com.br/paginas/pdf/artigos/sono\\_idosos.pdf](http://www.icbneuro.com.br/paginas/pdf/artigos/sono_idosos.pdf)>> Acesso em 02 de agosto de 2014.

TEIXEIRA, V.; CRUZ, O. **O “diário de uso do tempo”: uma metodologia para estudar o uso do tempo das crianças.** S/l: s/n, 2006, S.d.

TOWNSEND, E. **Occupation: Potential for personal and social transformation**, Journal of Occupational Science, 1997, 4:1, 18-26

TROMBLY, C. A; SCHLECHT, B. B. G. Terapia ocupacional para disfunções físicas. 5. ed. São Paulo: Santos, 2005.

TRUJILLO, A. R. et al. Comprensión de la ocupación humana. IN: Grupo De Investigación Ocupación y Realización Humana. **Ocupación: sentido, realización y libertad. Diálogos ocupacionales en torno al sujeto, la sociedade y el medio ambiente.** Bogotá, Colombia, Primera edición, 2011. 162p.

UNITED NATIONS POPULATION FUND (UNFPA). **Ageing in the Twenty-First Century: A Celebration and a Challenge.** HelpAge Internantional, New York, 2012.

UNITED NATIONS. **Guide to Producing Statistics on Time Use: Measuring Paid and Unpaid Work.** New York: United Nations Publication, 2005.

VALER, P. S.; ORTEGA, C. R. Ann Allart Wilcock: trayectoria profesional y aportaciones más relevantes a la terapia ocupacional y a la ciencia de la ocupación. **TOG (A Coruña)**, 2011; v.8, n.14: 18p.

VAN DER MEER, M. J. The sociospatial diversity in the leisure activities of older people in the Netherlands. **Journal of Aging Studies**, 2008, v.22, p.1-12.

VASCONCELLOS, D. et al. A sexualidade no processo do envelhecimento: novas perspectivas – comparação transcultural. **Estudos de Psicologia**, v.9, n.3, 413-419, 2004.

WATSON, M. A.; AGER, C. L. The impact of role valuation and performance on life satisfaction in old age. **Physical and Occupational Therapy in Geriatrics**, v.10, n.1, p.27-62, 1991.

WOO, J. Relationships among diet, physical activity and other lifestyle factors and debilitating diseases in the elderly. **Eur. J. Clin. Nutr.** 2000; 54(n.3), p.143-147.

XIMENES, M.A.; CÔRTE, B. A instituição asilar e seus afazeres cotidianos – um estudo de caso. **Estud. Interdiscip. Envelhec.**, Porto Alegre, v. 11, p. 29-52, 2007.

ZAIDEN, M.P. **Qualidade de vida, desempenho de papeis ocupacionais e uso do tempo na percepção de indivíduos obesos pré e pós-cirurgia bariátrica**. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós Graduação em Terapia Ocupacional, Universidade Federal de São Carlos, 2014.

**APÊNDICE A - DIARIO DE ATIVIDADES****Sujeito:** \_\_\_\_\_**Data Preenchimento:** \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_**Dia:** \_\_\_\_\_

Nome:

Idade:

Sexo: M ( ) F ( )

Estado civil:

Você mora sozinho? ( ) Sim ( ) Não. Se não, com quem você mora? \_\_\_\_\_

Grau de instrução: ( ) 1ª a 4ª série ( ) 5ª a 8ª série ( ) Ens. Médio In.

( ) Ens. Médio ( ) Ens. Superior In ( ) Ens. Superior

( ) Pós-Graduação

Atualmente está trabalhando? ( ) Não ( ) Sim. Especificar profissão: \_\_\_\_\_

Grupo que frequenta:

Local/Instituição:

Contato (telefone):





**APÊNDICE B - ROTEIRO ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA**

1. O Senhor (a) está satisfeito com a maneira como ocupa o seu tempo hoje em dia? Por quê? Dê exemplos de situações que ilustrem a sua satisfação ou insatisfação.
  
2. O que influencia a escolha das atividades que o (a) Senhor (a) realiza no seu dia a dia?
  
3. De todas as atividades que o (a) Senhor (a) realiza no seu dia a dia, quais você considera como as mais fundamentais/ indispensáveis? Por quê?
  
- 3.1 De todas as atividades que o (a) Senhor (a) realiza no seu dia a dia, quais você considera como as mais satisfatórias/prazerosas? Por quê?
  
4. Você considera que as atividades que realiza no seu dia-a-dia são diferentes das atividades realizadas por pessoas mais jovens? Por quê? Dê exemplos.
  
5. Existem atividades que o (a) Senhor (a) gostaria de realizar mas não o faz? Se sim, quais são as atividades e quais fatores influem para impedi-lo(a) de realizá-las?

## **APÊNDICE C - CODIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES DO GRUPO DE ESTUDOS DO USO DO TEMPO (EMMEL, 2014)**

### **1. AVD E AVP**

- 1.1 Sono e cochilos;
- 1.2 Banho, higienização íntima, higienização bucal, uso do vaso;
- 1.3 Fazer a barba, bigode e outros;
- 1.4 Depilar-se;
- 1.5 Cuidar dos cabelos (cortar os cabelos; pintar e outros); Ir ao cabeleireiro;
- 1.6 Fazer as unhas (lixar, cortar ir à manicure e outros);
- 1.7 Vestuário (trocar de roupas; arrumar-se para sair);
- 1.8 Alimentação (café da manhã, almoço; jantar e lanches);
- 1.9 Preparar refeições/cozinhar;
- 1.10 Serviços domésticos (arrumar a casa; fazer limpeza; limpar/lavar utensílios e objetos e outros);
- 1.11 Fazer reparos/consertos na casa;
- 1.12 Cuidar das finanças (fazer as contas, pagar as contas e outros);
- 1.13 Cuidar de algum animal (alimentação; higiene; passeios e outros);
- 1.14 Manutenção de veículo;
- 1.15 Tratamentos médicos, odontológicos ou terapia (consultas, exames e outros);
- 1.16 Locomoção/Deslocamento (ir de um lugar para outro);
- 1.17 Usar o telefone/celular
- 1.18 Atividade sexual
- 1.19 Outras AVD ou AVP

### **2. ATIVIDADES RELIGIOSAS E ESPIRITUAIS**

- 2.1 Praticar uma religião (ir à cultos rezar e outros);
- 2.2 Dedicções à prática espiritual (reflexão, meditação e oração);
- 2.3 Outras atividades religiosas e espirituais

### **3. ATIVIDADES PROFISSIONAIS OU PRODUTIVAS**

- 3.1 Trabalho remunerado
- 3.2 Trabalho voluntário (não remunerado)
- 3.3 Outras atividades profissionais ou produtivas

### **4. ATIVIDADES EDUCACIONAIS**

- 4.1 Estar em sala de aula fazendo algum curso (educacional, informática, idiomas e outros);
- 4.2 Aprender algum ofício;
- 4.3 Ensinar alguma coisa a alguém;
- 4.4 Outras atividades educacionais

### **5. ATIVIDADES DE CUIDADO DE OUTRAS PESSOAS**

- 5.1 Cuidar de crianças;
- 5.2 Cuidar de adultos;

- 5.3 Cuidar de idosos;
- 5.4 Outras atividades de cuidado de outras pessoas

## **6. ATIVIDADES ESPORTIVAS**

- 6.1 Caminhadas
- 6.2 Corridas
- 6.3 Alongamentos
- 6.4 Natações
- 6.5 Hidroginásticas
- 6.6 Vôleis
- 6.7 Basquetes
- 6.8 Futebóis
- 6.9 Handebóis
- 6.10 Bochas
- 6.11 Golf
- 6.12 Bicicletas
- 6.13 Artes Marciais
- 6.14 Ballets
- 6.15 Ginásticas
- 6.16 Musculações/Academias
- 6.17 Yogas
- 6.18 Pilates
- 6.19 Outras atividades esportivas

## **7. ATIVIDADES DE LAZER/DIVERSÃO**

- 7.1 Cinemas
- 7.2 Teatro
- 7.3 Passear/sair de casa
- 7.4 Fazer compras
- 7.5 Ouvir rádio/música
- 7.6 Assistir TV
- 7.7 Usar o computador, notebook, tablete
- 7.8 Viagens de Lazer
- 7.9 Atividades manuais (costura, crochê ou outros)
- 7.10 Tocar um instrumento (violão, piano, guitarra ou outros)
- 7.11 Cantares/Coral
- 7.12 Dançar
- 7.13 Descansar
- 7.14 Jardinagens
- 7.15 Jogos de raciocínio (Palavras cruzadas, saudou, caça-palavras ou outros)
- 7.16 Brincar
- 7.17 Fazer leitura (livro, revista, jornal ou outros)
- 7.18 Jogar (baralho, dominó, damas, tabuleiros ou outros)
- 7.19 Receber visitas

- 7.20 Fazer visitas
- 7.21 “Bater papo” (conversar com outras pessoas)
- 7.22 Ir às festas/bailes
- 7.23 Outras atividades de lazer/diversão

## **8. COMPORTAMENTOS**

- 8.1 Chorar
- 8.2 Ficar ansioso
- 8.3 Ficar chateado/deprimido
- 8.4 Ficar quieto/reflexivo
- 8.5 Ficar com alguém/namorar/paquerar
- 8.6 Discutir
- 8.7 Brigar
- 8.8 Destruir/Quebrar coisas (por motivo de briga)
- 8.9 Seres repreendido/corrigido
- 8.10 Outras atividades de comportamento

## **9. OUTRAS ATIVIDADES QUE NÃO FORAM ELENCADAS**

**ANEXO A – PARECER COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA**

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
SÃO CARLOS/UFSCAR

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** Ocupação humana e uso do tempo na terceira idade: implicações para a qualidade de vida

**Pesquisador:** Luiza Oliva Paganelli

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 15210213.0.0000.5504

**Instituição Proponente:** Departamento de Terapia Ocupacional

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 375.567

**Data da Relatoria:** 10/09/2013

**Endereço:** WASHINGTON LUIZ KM 235

**Bairro:** JARDIM GUANABARA

**CEP:** 13.565-905

**UF:** SP

**Município:** SAO CARLOS

**Telefone:** (16)3351-9683

**E-mail:** cephumanos@ufscar.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
SÃO CARLOS/UFSCAR



Continuação do Parecer: 375.567

**Recomendações:**

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Projeto aprovado.

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

**Considerações Finais a critério do CEP:**

SAO CARLOS, 28 de Agosto de 2013

---

**Assinador por:**  
**Maria Isabel Ruiz Beretta**  
**(Coordenador)**

**Endereço:** WASHINGTON LUIZ KM 235

**Bairro:** JARDIM GUANABARA

**CEP:** 13.565-905

**UF:** SP

**Município:** SAO CARLOS

**Telefone:** (16)3351-9683

**E-mail:** cephumanos@ufscar.br

## **ANEXO B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Você está sendo convidado para participar da pesquisa “O uso do tempo de idosos no município de São Carlos”. Você foi selecionado por apresentar as características do grupo que irá compor este trabalho.

Este estudo tem como objetivo verificar como a população em questão organiza e utiliza seu tempo, tanto durante a semana quanto nos finais de semana e como isso influencia na satisfação e qualidade de vida dos mesmos.

Sua participação nesta pesquisa consistirá em preencher um questionário. Este questionário é um Diário de Uso de Atividades, um formulário que relaciona um rol de atividades juntamente com o tempo dedicado às mesmas, a pessoa com a qual a atividade foi realizada e o grau de significância e satisfação atribuídos à atividade. Serão respondidas perguntas sobre um dia da semana e um dia do final de semana.

Esta pesquisa é importante para compreender melhor como os estudos do uso do tempo, bem como a administração do tempo e ordem de relevância das atividades podem contribuir para uma melhoria na satisfação de vida.

Esta pesquisa não representará qualquer risco de ordem física para você. Eventualmente, poderá causar algum tipo de constrangimento, devido ao tema abordado. Caso sinta-se incomodado com alguma questão, você poderá relatar isto ao pesquisador para que juntos possam buscar soluções e minimizar essa situação. Se necessário, você terá a liberdade de não responder algumas questões, exercendo seu direito de não resposta.

Sua participação neste projeto não é obrigatória e a qualquer momento da pesquisa você poderá desistir de participar e retirar seu consentimento, não lhe trazendo nenhum prejuízo.

As informações obtidas através desta pesquisa serão confidenciais e asseguramos sigilo sobre a sua participação. Os dados coletados somente serão utilizados para fins científicos ou didáticos e não serão divulgados de forma a possibilitar sua identificação quando forem divulgados com a finalidade de estudo e pesquisa.

Você receberá uma cópia deste termo onde consta o telefone e o endereço do pesquisador, podendo tirar suas dúvidas sobre o projeto e sua participação, agora ou a qualquer momento.

**Declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios de minha participação na pesquisa e concordo em participar. O pesquisador me informou que o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da UFSCar que funciona na Pró-reitora de Pós-Graduação e Pesquisa da Universidade Federal de São Carlos, localizada na Rodovia Washington Luiz, Km. 235 - Caixa Postal 676 - CEP 13.565-905 - São Carlos - SP - Brasil. Fone (16) 3351-8110. Endereço eletrônico: cephumanos@power.ufscar.br**

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

---

Nome e assinatura do pesquisador

Endereço e telefone do pesquisador

---

Assinatura do participante

## **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Você está sendo convidado para participar da pesquisa “O uso do tempo de idosos no município de São Carlos”. Você foi selecionado por apresentar as características do grupo que irá compor este trabalho.

Este estudo tem como objetivo verificar como a população em questão organiza e utiliza seu tempo, tanto durante a semana quanto nos finais de semana e como isso influencia na satisfação e qualidade de vida dos mesmos.

Sua participação consistirá em responder às perguntas de uma entrevista semiestruturada (guiada por um roteiro e gravada em áudio). Esta entrevista acontecerá em um local de sua preferência, com data e horário previamente agendados.

Esta pesquisa é importante para compreender melhor como os estudos do uso do tempo, bem como a administração do tempo e ordem de relevância das atividades podem contribuir para uma melhoria na satisfação de vida, influenciando na qualidade de vida dos sujeitos.

Esta pesquisa não representará qualquer risco de ordem física para você. Eventualmente, poderá causar algum tipo de constrangimento, devido ao tema abordado. Caso sinta-se incomodado com alguma questão, você poderá relatar isto ao pesquisador para que juntos possam buscar soluções e minimizar essa situação. Se necessário, você terá a liberdade de não responder algumas questões, exercendo seu direito de não resposta à entrevista.

Sua participação neste projeto não é obrigatória e a qualquer momento da pesquisa você poderá desistir de participar e retirar seu consentimento, não lhe trazendo nenhum prejuízo.

As informações obtidas através desta pesquisa serão confidenciais e asseguramos sigilo sobre a sua participação. Os dados coletados somente serão utilizados para fins científicos ou didáticos e não serão divulgados de forma a possibilitar sua identificação quando forem divulgados com a finalidade de estudo e pesquisa.

Você receberá uma cópia deste termo onde consta o telefone e o endereço do pesquisador, podendo tirar suas dúvidas sobre o projeto e sua participação, agora ou a qualquer momento.

**Declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios de minha participação na pesquisa e concordo em participar. O pesquisador me informou que o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da UFSCar que funciona na Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa da Universidade Federal de São Carlos, localizada na Rodovia Washington Luiz, Km. 235 - Caixa Postal 676 - CEP 13.565-905 - São Carlos - SP - Brasil. Fone (16) 3351-8110. Endereço eletrônico: cephumanos@power.ufscar.br**

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Nome e assinatura do pesquisador

Endereço e telefone do pesquisador

\_\_\_\_\_  
Assinatura do participante