



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA — UniCEUB  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE — FACS

FATORES QUE CONTRIBUEM PARA MELHORAR A  
QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE.

EDUARDO GOMES LOURENÇO

Brasília – DF  
Junho/2007.

EDUARDO GOMES LOURENÇO

FATORES QUE CONTRIBUEM PARA MELHORAR A  
QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE.

Trabalho final de curso apresentado  
como um dos requisitos para a  
conclusão da graduação em Psicologia  
no UniCEUB — Centro Universitário  
de Brasília - orientado pelo Prof.  
Fernando Luis González Rey.

Brasília – DF  
Junho/2007.

*“Hei de chegar até mim mesmo, rompendo as mil correntes que me tolhem e derrubando os muros que me escondem, e, enquanto me protegem, frustram”.*

*(Hermógenes, 2005, p.195)*

*À minha mãe, Marilene Gomes (in memoriam),  
à minha esposa Valquiria,  
aos meus filhos Gabriel, Thayná e Helena -  
os tesouros da minha vida.*

## AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço a Deus pela vocação para enveredar pela bela e rica Psicologia.

Ao final de mais uma etapa da minha vida, basta olhar para trás para resgatar muitas emoções, certezas e incertezas, momentos que só puderam ser vivenciados com oportunidade de crescimento em virtude do apoio daqueles que se importaram com essa conquista e se dispuseram a fazer parte dela.

À minha esposa Valquiria, meus filhos Gabriel, Thayná e Helena, pela cumplicidade, paciência, compreensão, pelos momentos felizes e difíceis que vivenciamos juntos e separados e por me incentivarem sempre a enfrentar os obstáculos dessa caminhada.

Aos mestres, em especial, Ana Maria Beier, Virginia Turra, Gilberto Godoy, Hiran Valdez (*in memoriam*), Maurício Neubern, Olímpio Sabino, Rogério Lopes, Suzana Joffily, Yvanna Gadelha, que fizeram parte de minha jornada como aprendiz, pela sabedoria e conhecimentos transmitidos, fundamentais na minha formação.

Aos professores Fernando Rey, orientador deste estudo, Cristina Loyola, minha orientadora no estágio comportamental adulto, pela paciência, clareza, sabedoria e compreensão imprescindíveis.

Aos amigos acadêmicos, em especial, Cynthia Danielle, Danilo Prata, Denise Collares, Najla Simone, Paula Bithencor, Tito Aureliano e a todos os demais colegas e companheiros de trabalhos, pelos momentos vividos na graduação, pelo incentivo e amizade.

Aos profissionais docentes, pelo espaço proporcionado a esta pesquisa e por sua colaboração, disponibilidade, participação e interesse.

## RESUMO

No último século, várias conquistas e retrocessos aconteceram no que diz respeito às pesquisas sobre o ser humano. Da mesma forma que as conquistas possibilitaram melhor qualidade de vida para o idoso na terceira idade. A ideia deste trabalho é de investigar como o aumento de atividade física, pode promover benefícios à saúde de sujeito na terceira idade e nos aproximarmos ao conhecimento das formas em que a atividade física influencia o modo de vida. Mudanças no comportamento de rotina, tendo como sujeito escolhido o adulto idoso do sexo masculino. Quando um adulto de terceira idade por motivo de afastamento dos filhos, procura construir novas redes sociais, promove ou não alterações de rotina culturais e sociais, quais são suas perspectivas de vida e se a descoberta de um corpo saudável promove uma melhora em sua sexualidade. Indivíduo este que mesmo vivendo com as dificuldades de um corpo que com a passar do tempo se torna mais frágil, sua qualidade de vida em relação à saúde, pode estar sempre bem se o sujeito mantiver uma boa relação com si mesmo e com o meio que vive, podendo assim ter uma vida mais longa e saudável.

**Palavras Chave:** Qualidade de vida; Benefícios; Terceira idade.

# SUMÁRIO

## **CAPÍTULO I – FUNDAMENTAÇÃO TEORICA**

1.1. - Introdução.....	10
1.2. – Histórico sobre o envelhecimento.....	12
1.3. – Envelhecer em família .....	16
1.4. – Solidão e medo.....	18
1.5. – Construção de redes sociais .....	20
1.6. - Subjetividade .....	22

## **CAPÍTULO II – METODOLOGIA**

Introdução .....	26
2.1. – Problema .....	28
2.2. – Objetivo.....	28
2.3. – Quadro do idoso.....	29
2.4. - Etapas da construção metodológica.....	31
2.4.1. - Definição do Objeto de Pesquisa .....	31
2.4.2. - Definição da População .....	31
2.4.3. – Sujeito da amostra .....	32
2.4.4. – Elaboração dos Questionários .....	32
2.4.5. – Transcrição dos Dados Obtidos .....	32

## **CAPÍTULO III – ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....35**

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS.....51**

## **REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO**

## **ANEXOS**

## **ANEXO A**

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

<b>Tabela 1</b> – Características dos sujeitos entrevistados .....	35
<b>Figura 1</b> – Representação da rotina com amigos .....	36
<b>Figura 2</b> – Representação da rotina com a família .....	38
<b>Figura 3</b> – Representação da rotina social .....	40
<b>Figura 4</b> – Representação do esforço físico para locomoção.....	42
<b>Figura 5</b> – Representação de esforço físico.....	44
<b>Figura 6</b> – Representação de atividade física e saúde .....	46



## LISTA DE ABREVEATURAS

- AE** – .....Área Especial  
**GVI** – .....Gerência de Valorização do Idoso  
**IBGE** – .....Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

# FATORES QUE CONTRIBUEM PARA MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE.

## CAPÍTULO I. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 1.1. INTRODUÇÃO

Na vida, existem poucas possibilidades de uma construção objetiva da realidade, pois no decorrer de uma vida nos resta apenas uma certeza concreta que é: a benção do nosso nascimento, a probabilidade de que vamos viver tempo suficiente, para crescer e nos desenvolver e a certeza de que um dia iremos morrer. Durante esta vida existem infinitas possibilidades de construções subjetivas, novas interpretações de sentimentos variados, que também vão florescer para nos confrontar com os mais variados temas, familiares, afetivos, cognitivos, interpessoais e biológicos. Estas construções subjetivas são desenvolvidas e efetivadas no decorrer da nossa existência. O processo de construção subjetiva é resultado de um processo cultural, formalizado e legitimado de geração em geração e com o passar do tempo sofre suas modificações, pois o comportamento humano não é rígido e sim flexível. Estas regras para aquisição de novos conceitos são mutáveis, facilmente no decorrer da vida vão sofrer algum tipo de alteração ou adaptação por conta do sujeito, com a realidade dos tempos modernos. Algumas variações de regras e contingências podem levar o sujeito a criar novas barreiras e dificuldades, com a entrada de novos argumentos e novidades do mundo moderno. De acordo com sua construção subjetiva de vida, o sujeito necessita adaptar-se a realidade social vigente, para isso acontecer, floresce a descoberta de que ele não está só, que, com tantas mudanças acontecendo ele não

pode ficar para traz, neste novo mundo moderno, então este sujeito começa a enxergar que não pode ficar preso em um mundo de cotidiano arcaico, com regras e contingências patriarcais ultrapassadas e falidas.

Uma grande fenda nessa representação social começa a se firmar pelo fato de não sermos tão rígidos e estáticos, paradoxalmente, queremos impor a nós mesmos representações subjetivas mais coerentes e necessárias, para que inconscientemente possamos reduzir os males e riscos do envelhecer, que aos poucos vão restringindo a autonomia do sujeito para as mais diversas atividades.

## 1.2. HISTÓRICO SOBRE ENVELHECIMENTO

O presente trabalho mostra que em um futuro próximo, o número de idosos aumentará. A sociedade não está preparada para lidar com tal situação. Ainda não se tem total conhecimento, pela grande maioria, das necessidades dos idosos. Saber como eles se sentem, entende m seus comportamentos, quais são seus ganhos e perdas nessa nova fase de vida, são conhecimentos necessários e obrigatórios que auxiliam na qualidade de vida dos mesmos. Aspectos esses, que são determinados como biológico, comportamentais, psicológico e social. E questões, que estão diretamente relacionadas na qualidade de vida. Aspectos normativos, como a aposentadoria, trazem em um primeiro momento, uma aparente estagnação, visto que o indivíduo da terceira idade tem todo um repertório comportamental de geratividade.

Estatísticas confirmam que num futuro não muito distante, um quinto da população mundial será de idosos. É o que prevê as estatísticas do IBGE para o futuro do ano de 2050. Trata -se de um fenômeno mundial o aumento de idosos. Isso se deve ao avanço tecnológico que proporciona benefícios ao ser humano e, concomitante, traz situações conflituosas.

Dados do IBGE revelam que , nos próximos 20 anos , a população idosa do Brasil poderá ultrapassar os 30 milhões de pessoas e deverá representar quase 13% da população ao final deste período. Estatisticamente a proporção de idosos vem crescendo mais rapidamente que a proporção de crianças, O IBGE anuncia que, pelas informações levantadas em 1980, existiam cerca de 16 idosos para cada 100 crianças. Em 2000, essa relação praticamente dobrou, passando para quase 30 idosos para 100

crianças. E evidente que a longevidade vem contribuindo progressivamente para o aumento de idosos na população e, junto a isso, a diminuição do número de filhos por casal devidos as diversas circunstâncias socioeconômicas e culturais que vêm se instalando nas últimas décadas.

De acordo com Neri (1993), somente a partir dos anos 1950 a pesquisa sobre envelhecimento humano, ganha força por razões diversas. Neste contexto. Trata-se de um assunto que vem sendo investigado recentemente por teóricos do mundo todo. O homem se desenvolve ao longo de toda a sua vida. Isso dá ensejo às colocações de (PAPALIA & OLDS 2000), quanto às investigações de como os adultos de terceira idade se comportam diante do processo do envelhecimento, como se sentem, como percebem seu meio, o corpo, sexualidade, quais são os ganhos e perdas naturais dessa fase. Diante das respostas dos questionamentos que surgem, a imagem do idoso decadente pode ser destruída, como também, o conceito de que envelhecimento é uma fase marcada apenas por perdas.

“Podemos denominar de biológico/comportamentalista, esta perspectiva que nos orienta a dar atenção aos processos de declínio físico ocasionado por fenômenos degenerativos naturais do organismo” (PAPALIA & OLDS, 2000, p.23). Nessa perspectiva, os idosos aparecem como portadores de múltiplas patologias sobre as quais a sociedade deve atuar no sentido de retardá-los.

Dentro de uma perspectiva psicológica, a atenção do idoso se volta as transformações de nível psíquico/social, que são causadores de um declínio biopsicossocial, o sujeito idoso é influenciado por uma serie de variáveis, tanto

familiares como social, que de certa forma limitam seu desenvolvimento físico, na tentativa de poupar este idoso de danos físicos futuros, por conta de seu processos de declínio físico. Ressaltando que este poderá ser afetado de forma mais severa, caso haja uma ansiedade gerada pela mudança de vida, causada por estas transformações e suas limitações, e principalmente, no processo de aceitação e adaptação à nova realidade, que está sendo imposta a ele.

Numa perspectiva designada por social, devemos nos preocupar em situar o lugar dos adultos de terceira idade na estrutura social produtiva, centrando as análises na questão da ruptura com o mundo produtivo do mercado de trabalho, especificamente, na questão da aposentadoria, previdência social, seu novo papel na sociedade e a reestruturação das relações sociais.

“Nesse momento, a velhice passa a ser delimitada não só pelas transformações fisiológicas, mas por eventos normativos e não-normativos, na qual muitos passam da categoria de geratividade para uma de estagnação onde se observa um processo de generalização pelos eventos de transformação”. (PAPALIA & OLDS, 2000. p.40). Nessas perspectivas, “o envelhecer é percebido como fenômeno natural do ser humano, ou seja, único, indivisível, que, na sua totalidade existencial, defronta-se com problemas e limitações de ordem biológica, econômica e sociocultural que singularizam seu processo de envelhecimento”. (SIQUEIRA, BOTELHO, e COELHO, 2002, p.899). Estes fatores atualmente para o envelhecimento têm dito grande repercussão, dentro desta comunidade, os fatores existencial, problemas de limitações de ordem biológica e sociocultural que singularizam o processo de envelhecimento, estão sendo combatidos arduamente, com uma nova postura

existencialista voltada a diminuir os problemas de limitação de ordem biológica, resignificando seus processos socioculturais, amenizando assim o impacto do envelhecimento.

### **1.3. ENVELHECER EM FAMILIA.**

“Todo fascínio e toda dificuldade de ser casado reside no fato de o casal encerrar, ao mesmo tempo, na sua dinâmica, duas individualidades e uma conjugalidade, ou seja, de o casal conter dois sujeitos, dois desejos, duas inserções no mundo, duas percepções do mundo, duas histórias de vida, dois projetos de vida, duas identidades individuais que, na relação amorosa, convivem com uma conjugalidade, um desejo conjunto, uma história de vida conjugal, um projeto de vida de casal, uma identidade conjugal. Como ser dois sendo um? Como ser um sendo dois?” (FÉRREZ-CARNEIRO,1998, p.379-394).

Segundo, Neri & Cachioni, “a conjugalidade será influenciada principalmente pela condição em que o idoso, ou os idosos se encontram, onde apresentam comprometimento da capacidade funcional ou limitações advindas de doenças físicas e mentais, ou de lesões ou afecções, crônicas e agudas”. (1999, p.113-140) Fato este que poderá gerar um estado de dependência, que embora possa se relacionar com fragilidade é também um fenômeno influenciado por aspectos biopsicossociais.

A abusiva apropriação e gestão dos bens dos idosos, a omissão das obrigações familiares, a privação da liberdade são apenas alguns dos exemplos que devem merecer a preocupação de todos, estes são alguns fatos que tornam o idoso mais fragilizado diante de sua família e da sociedade. A sociedade no seu conjunto manifesta-se pouco sensível às necessidades, anseios e perspectivas de vida dos cidadãos idosos. A população idosa assiste, assim, às transformações meteóricas da sociedade e à conseqüente fragilização da sua condição sem ter como se defender e



como muita dificuldade tenta se afirmar. A criação de condições para a plena participação social de todas as faixas etárias, o fácil acesso das pessoas idosas aos benefícios que lhes são concedidos, bem como o simples exercício dos seus direitos enquanto cidadãos são algumas das questões que fariam com que houvesse uma melhora na qualidade de vida para os adultos de terceira idade. (Relatório do Provedor de Justiça, 1999).

Devido à fragilidade que as circunstâncias de variabilidade individual e os ritmos diferenciados de envelhecimento tendem a acentuar-se conforme as oportunidades e constrangimentos vigentes sob dadas condições socioeconômicas, culturais e históricas. Neri e Cachioni, (1999) afirmam as possíveis variações em sua concepção e vivência conforme tempos históricos, culturas, classes sociais, histórias de vida pessoais, condições educacionais, estilos de vida, gêneros, profissões e etnias, dentre outros, a dependência de um dos parceiros pode comprometer o repertório comportamental, trazendo prejuízos no desenvolvimento de uma velhice com uma melhor qualidade de vida.

## 1.4. SOLIDÃO E MORTE

Iniciar este tópico falando sobre a solidão, parece ser mais adequado. Fazendo relação com síndrome do ninho vazio, onde está não é uma doença de caráter físico ou mesmo de linha psíquica, não se trata de um medo (fobia, frescura) mas por ocasião da idade e dos futuros afastamentos. Mas tem a aparência de um vírus contagioso, que intimida e assusta. A síndrome do ninho vazio é definida com uma profunda tristeza, que vários sujeitos de ambos os sexos enfrentam quando os filhos deixam o lar, ou, se perde um parente, familiar mais querido. A mãe sente-se inútil, o pai provavelmente já aposentado também perde seu referencial de pai, já que os mesmos não precisam mais desenvolver o seu papel dentro desta célula familiar dividida. Os dias vão ficando mais tristes e lentos, a vida parece cada vez mais sem graça. Os filhos, que antes solicitavam a sua presença a cada cinco minutos, agora não moram mais com eles. Foram estudar em outra cidade, arrumaram emprego em outro estado, ou então, casaram-se. Tal fato pode ser confirmado neste trecho do texto síndrome do ninho vazio, de (BALSINELLI). Acontece principalmente com mulheres que não desenvolveram outro papel, senão o de mãe.

Esta discussão vem a tratar também sobre a ‘morte’ no envelhecimento. Os grupos de apoio ao idoso atualmente, buscam desenvolver novas práticas de esporte e outras atividades físicas, na tentativa de mostrar ao indivíduo da terceira idade, como lidar com esses fatores do envelhecer que são tão agressivos, fatores estes que começam a reproduzir no indivíduo doenças psíquicas e biológicas severas. Se este sujeito não tiver condições de suportá-la, não havendo uma plasticidade de adaptação, ele pode acabar se entregando a este ostracismo e gerando um fator multiplicador de

doenças biológicas e influencias sociais negativas. Portanto este sujeito vai utilizar de seus novos conceitos subjetivos, das oportunidades de atividades físicas oferecidas, para lidar com tais problemas, podendo amenizar um pouco mais este processo somático, ao ponto de não apenas esperar e se conformar pela espera de sua morte e sim buscar outras situações vivenciais para solução de seus problemas, pois se o sujeito mudar seus conceitos e comportamentos, com certeza resolvera estes impasses fazendo gozo de uma longa vida com qualidade e saúde.

Hoje para os nossos pesquisadores, nossa atual sociedade considera os idosos como um “problema social”. Se tais problemas ou barreiras de representações subjetivas, construídas ao longo dos anos desse idoso, pudessem ser alterados sem alterá-los, que bom seria, mais a fila no mundo anda, e não podemos parar o progresso por conta de um insignificante problema social.

Com o envelhecimento os indivíduos tornam-se menos flexíveis na sua forma de estar e mais apegados às suas rotinas, não dando chance para novas transformações. No mundo atual a comunicação entre gerações está muito defeituosa, nossos jovens não entendem os senhores da terceira idade, os idosos tentam ser compreendidos por todos. Se prestarmos atenção e olharmos para ao futuro, veremos que lá, quando chegamos seremos todos idosos e com os mesmos problemas. Hall e MacLennan do livro *Cuidados Médicos ao Doente Idoso*, comenta o seguinte. O fator mais importante na manutenção do funcionamento sexual na terceira idade é a atividade sexual regular ao longo dos anos. Um homem saudável que se manteve sexualmente ativo geralmente pode continuar alguma forma de expressão sexual ativa durante os 70 ou 80 anos. (PAPALIA & OLDS, 2000)

## 1.5. CONSTRUÇÃO DE REDES SOCIAIS

Geralmente com o afastamento dos filhos, os adultos da terceira idade tende a se sentir mais sozinhas. Este sentimento de solidão pode fazer com que o sujeito, busque novas atividades e rotinas, perdendo assim o medo da morte, aumentando assim suas atividades e construindo novas redes sociais. Estando assim um passo a frente, de outros idosos que ainda têm filhos (C. L. JOHNSON & CATALANO;; KEITH, 1983; REMPEL, 1985 p-981.)

A amizade é um relacionamento especial por quem as pessoas escolhem seus amigos e relacionamentos. O elemento de escolha pode ser especialmente importante para as pessoas mais velhas, as quais podem sentir que estão perdendo o controle de suas vidas (R. G. ADAINS, 1986). A intimidade é outro fator importante para o benefício da amizade para idosos, que precisam saber que ainda são valorizados e benquistos apesar das perdas físicas e de outros tipos de perdas cognitivas. (ESSEX & NAIN, 1987). A maioria das pessoas mais velhas tem amigos íntimos, e aquelas com um círculo ativo de amigos são mais felizes e saudáveis (STEINBACH, 1992; BABCHUK, 1978-1979; LEMONE: aL. 1972).

Os amigos amenizam o impacto do estresse na saúde física e mental (CUTRONA, Russell & Rose, 1986). As pessoas que podem confidenciar seus sentimentos e pensamento podem conversar sobre preocupações e sofrimento com amigos, estes lidam melhor com as mudanças e crises do envelhecimento (GENEVAY, 1986; LOWENDIAL & Haveis, 1968). Elas também parecem alongar suas perspectivas de vidas (STCINBACH. 1992). É possível que o maior conforto

com a auto-revelação e expressão de sentimentos contribua para sua maior expectativa de vida (WEG, 1987).

O ânimo da maioria das pessoas idosas depende mais da frequência com que vêm seus amigos do que da frequência com que vêm seus filhos (GIENN & MCLANAHSN, 1981). Embora os membros da família ofereçam apoio emocional mais confiável, os idosos têm mais prazer em estar com os amigos do que com a família nesta fase da vida. Mesmo assim, passar o tempo com amigos não resulta em maior satisfação geral com a vida, ao passo que passar mais tempo com o cônjuge sim. Pode ser a própria brevidade e a pouca frequência dos contatos com os amigos que lhes conferem sabor especial. Os amigos são uma poderosa fonte de prazer imediato; a família proporciona maior segurança e apoio emocional.

As pessoas usualmente contam com os vizinhos em emergências e com parentes para tarefas que requerem comprometimento em longo prazo, como prestação de cuidado, mas os amigos podem ocasionalmente cumprir essas duas funções. Os amigos e os vizinhos muitas vezes tomam o lugar de membros da família que estão distantes, e embora os amigos não possam substituir um cônjuge ou parceiro, eles podem ajudar a compensar sua falta.

## 1.6. SUBJETIVIDADE

Este tópicó tem a pretensão de mostrar tendo com base a linha de pensamento humanista, como se desenvolve o significado do psiquismo social, à subjetividade do sujeito na fase da terceira idade. Como este sujeito pode autodeterminar-se, autorealizar-se, autoatualizar-se, ou seja, dono de suas decisões. Analise desta linha de pensamento pode nos mostrar uma nova visão de mundo mais comprometida com o existencialismo e desenvolvimento do indivíduo, sendo este porém único e diferente dos seus pares.

O ser humano é único, por este motivo ele aprende a dar significado aos acontecimentos ocorridos em sua vida. “O humanismo dá significado psicológico a um conjunto importante de questões que praticamente foram omitidas por outros enfoques, como a questão do sentido da vida, da concepção de mundo, da organização psicológica complexa de valores”. (GONZÁLES REY. 2003. p62). A representação e significado do sentido da vida para um adulto idoso têm suma importância nos tempos atuais, visto que o idoso está valorizando muito mais a sua existência hoje, do que em tempos passados. Suas representações nos apresentam um sujeito capaz de autodeterminar-se, impondo-lhe novas metas de vida a serem cumpridas, determinando-se capaz de fazer do que já fizera até agora, fazendo com que seu desejo de autorealizar-se acabe sendo satisfeito, promovendo assim sua autoatualização. Estes fatos vêm comprovar que o idoso tem grandes possibilidades de ajustar-se a uma nova realidade, visto que sua capacidade é ilimitada, e ele atua seguindo convicções de princípio pessoal, adquiridos com o passar do tempo, que por si mesmo são geradores de novas realidades subjetivas.

Esta convicção vem a funcionar como separadores psíquicos, fazendo com que o consciente e subconsciente estabeleçam novas diretrizes conscientes, para que o sujeito possa ser gerado novos processos de subjetivação em sua expressão pessoal e social, visando assim uma melhora em sua qualidade de vida. Como aponta GONZÁLES REY. (2003), “A consciência humana organiza-se, se expressa e desenvolve-se na contínua processualidade do sujeito, que em suas complexas operações reflexivas, representacionais e construtivas logra articula elementos de sentidos muito diversos nos diferentes momentos de sua expressão, alguns dos quais passam a ser focos de novas representações relativamente estáveis, que o indivíduo focaliza em seu espaço consciente-volitivo por algum tempo”.(p-60).

Os valores psicológicos da motivação humana, a meu ver são bem definidos pela linha humanista, como uma formação complexa que vem a representar unidades funcionais de ordem afetiva e cognitiva. ALLPORT (1967) acrescenta: “Naturalmente, aceitamos de bom grado que as motivações adultas reflitam amiúde o impulso instintivo sexual e agressivo. Também reconhecemos que podem permanecer vestígios de motivações infantis em alguma conduta adulta (especialmente do tipo neurótico), porém não cremos que esta interpretação de Freud possa explicar a diversidade, unicidade e contemporaneidade da motivação adulta. (apud, GONZÁLES REY. 2003. p-61). Estas afirmações vem demonstrar que o sujeito adulto idoso pode recuperar impulsos primitivos, para servir de motivação para suas realizações pessoais, melhorando ainda mais o estilo e qualidade de vida.

Por tais motivos é que o humanismo constrói uma dimensão positiva, não oculta do ser humano, mais necessária para o seu desenvolvimento, que ajuda na formulação do quadro complexo real em que se expressa a subjetividade, mais além de sua consciência teórica, que também esta orientada à representação de um sujeito universal, GONZÁLES REY (2003 p-59-67) só que enfatizando o lado “bom” e otimista deste sujeito, fazendo relação aos benefícios do aumento de atividade física, sua representação para melhora da qualidade de vida na terceira idade.

Os processos de subjetividade são bem complexos, a produção dos significados e dos sentidos que são produzidos no decorrer da vida do sujeito tem significado cultural, de fundo social e biológico, fatores estes que se relacionam, produzindo assim o desenvolvimento deste complexo sistema de subjetividade individual. A finalidade desta pesquisa é de confirmar, os benefícios que o aumento de atividade física, pode proporcionar a uma comunidade de terceira idade, que, mesmo vivendo com as dificuldades de um corpo que com a passar do tempo se torna mais frágil, sua qualidade de vida em relação à saúde, pode estar sempre bem, se o sujeito mantiver uma boa relação com si mesmo e com o meio que vive, podem assim ter uma vida mais longa e saudável. Como o estudo da subjetividade é um processo de construção social, a idéia deste trabalho é justificar seus trâmites de desenvolvimento, é de mostrar a um determinado grupo, que mesmo com um corpo mais frágil, sua qualidade de vida em relação à saúde, no comportamento e psicológico, podendo estar sempre bem, se o sujeito mantiver uma boa relação com si mesmo e com o meio que vive, podendo assim ter uma vida mais saudável e psicossocialmente estável. “O modelo experimental envolve manipulação direta e



controle das variáveis. O pesquisador manipula a primeira variável de interesse e, então, observa a resposta”. (ROSSI e COL, 2000. p-89)

A subjetividade individual é determinada socialmente, mas não por um determinismo linear externo, do social ao subjetivo, e sim em um processo de constituição que integra de forma simultânea a subjetividade social e, simultaneamente, se constitui nela. (FERNANDO REY, 2002).

Fernando Rey (2002), caminhos e desafios, são apresentados os diferentes momentos que têm caracterizado a aplicação da metodologia qualitativa nas Ciências Sociais e, de forma específica, são analisados os antecedentes dessa forma de investigação na Psicologia. Sua obra apresenta a relação de uma proposta metodológica com a epistemologia qualitativa e com o tema da subjetividade.

Conforme o pensamento de Fernando Rey (1997), a pesquisa busca salientar a idéia de que a psicologia deve passar de uma epistemologia da resposta para uma epistemologia da construção, ou que pressupõe substituir o papel tradicional dos 36 instrumentos por uma aproximação metodológica construtiva. A construção teórica é uma produção humana envolvida de forma permanente com a realidade. O real representa também um momento ativo na construção da pesquisa, de muitas formas, as quais, às vezes, estão além da própria expectativa do pesquisador.

## **CAPÍTULO II. METODOLÓGICO.**

Este tópico metodológico aborda os critérios para uma investigação científica, conceituação epistemológica quantitativa, para que seja possível fazer uma classificação, nas relações entre as variáveis coletadas, no processo de investigação, podendo assim verificar a relação de causalidade entre os dados obtidos. O método quantitativo também pode ser empregado no desenvolvimento da pesquisa, no âmbito social e econômico, de forma a garantir a precisão dos resultados, evitando com isso distorções de análise e interpretações errôneas por parte do pesquisador. Facilitando uma melhor reflexão sobre os temas abordados e dados obtidos, fazendo um confronto entre as teorias pesquisadas e os resultados obtidos com as pesquisas. “É importante salientar que o método é um conjunto de princípios gerais que norteiam, orientam a conduta do pesquisador durante o decorrer de sua pesquisa. É através do método que se garante a validade do conhecimento descoberto, sendo assim, é a parte mais importante da pesquisa”. (CAMPOS, 2000. p 45)

A pesquisa quantitativa é aquela que prevê a mensuração das variáveis pré-determinadas, buscando verificar e explicar sua existência, relação ou influência sobre outra variável. (CHIZZOTTI.1998. p-49. apud, CAMPO. 2000)

Segundo Rossi (2000), “A utilização de uma prova que faça surgir as diferenças individuais permite ao psicólogo a escolha de dados de observação que, uma vez representados sob uma forma convencional, fornecem um conteúdo empírico para a construção da psicologia estudada” (p-73). O método científico nada mais é que um conjunto de quesitos que uma teoria deve apresentar para ser aceitável como modelo físico do fenômeno, bem como estipula os procedimentos para a determinação de tais

quesitos. Assim, um modelo deve ser experimentalmente comprovado, e os resultados teóricos devem apresentar uma aproximação aceitável em relação aos experimentais.

De acordo com (JAPIASSU e MARCONDES, 1989), a metodologia é “ciência ou estudo dos métodos. Uma investigação sobre os métodos empregados nas diferentes ciências, seus fundamentos e validade, e sua relação e relevância com as teorias científicas”. Com o propósito de se atingir o resultado esperado com o objetivo da pesquisa, se constitui num conjunto de etapas bem definidas.

“Um dos princípios constitutivos da hipótese na pesquisa quantitativa tradicional e seu caráter operacional, que consiste em implicar as operações de mediação e observação com os conceitos e categorias para que este seja suscetível de qualificação e, portanto, dos subseqüentes momentos de verificação”. (GONZÁLES REY. 2002 p-74).

Com estas informações poderíamos aferir à veracidade dos danos e os benefícios causados a saúde, comportamento e vida social do sujeito, em sua transição e permanência na terceira idade. “A maioria das pesquisas procuram testar uma hipótese formulada pelo pesquisador. Uma hipótese na realidade é um tipo de ideia ou pergunta. Ela afirma algo que pode ser verdadeiro” (COZBY, 2003 p.30)

## **2.1. PROBLEMA**

A idéia deste trabalho é de investigar como o aumento de atividade física, pode promover benefícios a saúde de sujeito na terceira idade e nos aproximarmos ao conhecimento das formas em que a atividade física influencia o modo de vida.

## **2.2. OBJETIVO**

Conhecer pela opinião dos idosos pesquisados o significado da atividade física e os benefícios e os malefícios causadores do adoecimento mental do sujeito. Como apresentar-se, qual a necessidade que o sujeito tem de se adaptar-se as contingências atuais. Conhecer como os sujeitos estudados desenvolvem o seu cotidiano nas suas rotinas, interesses e hábitos. Quando um adulto de terceira idade por motivo de afastamento dos filhos, procura construir novas redes sociais, promove ou não alterações de rotina culturais e sociais. Conhecer a percepção dos sujeitos idosos pesquisados sobre sua qualidade de vida. Pelo material empírico que for coletado. Quais são suas perspectivas de vida e se a descoberta de um corpo saudável promove uma melhora em sua sexualidade.

### 2.3. QUADRO DO IDOSO

O processo de envelhecimento é um processo ativo sendo de certa maneira imposto pelo próprio organismo e que também recebe influencia do meio. A terceira idade, ou, o termo comumente usando atualmente, a melhor idade; começa aos 65 anos. O conceito de terceira idade tem sido variável. Cada um de nós, adultos, carrega dentro de si por toda a vida características da infância ou primeira idade. Na terceira idade persistem características particulares da primeira e segunda idade somadas ao processo natural de envelhecimento.

Este processo pode ocorrer de diversas maneiras. É a criança que, de repente, por razões familiares, necessita trabalhar e interrompe um processo de desenvolvimento mental natural para encarar as realidades de uma vida adulta.

Ao chegarmos à terceira idade carregamos todas as características mais importantes deste processo de amadurecimento que evidentemente varia para cada um de nós. Pessoas tristes, céticas, evidentemente têm tendência a encarar a terceira idade como um período da vida cheio de problemas e sofrem mais. Outras são mais alegres e encaram os problemas da vida de maneira mais amena.

Na busca de manter não só as características das primeiras idades, o ser humano também procura buscar a longevidade, este processo é um anseio de todas as culturas e seus indivíduos. Encontrar a fonte eterna da juventude. A imagem da velhice sempre foi estigmatizada, considerada como algo ruim, de se prognosticar pelo seu aspecto sombrio e pessimista, pois seu destino só poderia ser a morte da qual é a

única certeza que temos.

Este processo de envelhecimento é assustador, porque ela representa a negação de valores até então cultuados, com a beleza, a rigidez, a produtividade e o poder, valores esses adotados pela atual juventude, cultuados hoje pelos adultos de meia idade.

Hoje vivemos dentro de uma realidade altamente perversa, onde o saber se degrada à medida que a tecnologia avança, criando novas possibilidades de conhecimento às quais os idosos não têm mais acesso e nem condições para acompanhar tal evolução.

Os valores culturais que são idolatrados pelo mundo novo, a introdução do moderno, o jovem vem ridicularizando o antigo. São eles responsáveis pelos sentimentos de rejeição do idoso à sua própria imagem, diminuindo e até mesmo aniquilando a sua auto-estima.

O idoso por si só, tem totais condições de superar as dificuldades naturais do envelhecimento, porque todo ser humano possui instrumentos para resignificar seus conceitos, eles não se entregam e assumem esses valores enviesados de preconceitos como se fosse verdadeiro, mais sim como um desafio, não permitindo que a sociedade os coloque à margem de uma exclusão. Essa tendenciosa exclusão do idoso decorre de ideologias. De preconceitos internalizados e expressos em nossa sociedade e do conjunto de fatores sociais e econômicos, produzem sentimentos de revolta e impotência, renegando os idosos a um plano secundário na família e na sociedade.

## **2.4. ETAPAS DA CONSTRUÇÃO METODOLÓGICA.**

### **2.4.1. Definição do Objeto de Pesquisa**

Temos como objetivo geral desta pesquisa a possibilidade de conhecer os benefícios causados a saúde do adulto da terceira idade, com o aumento de atividade física. Verificar as representações subjetivas oriundas destas mudanças tais como: construção de novas redes sociais, alterações socioculturais, novas perspectivas de vida, descoberta do corpo e sexualidade. Tendo assim a possibilidade de conhecer as alterações biopsicossociais e subjetivas do adulto da terceira idade. “O conhecimento empírico é aquele comum a todo ser humano por ser produzido pela sua própria existência. Sendo assim, todo indivíduo produz conhecimento a partir de sua interação com o mundo, sendo este conhecimento o resultado da experiência individual do sujeito, é dependente diretamente da cultura, da sociedade, do momento histórico, do meio físico no qual vive. Nenhum ser humano consegue viver sem o conhecimento empírico”. (CAMPOS, 2000. p 28 e 29).

### **2.4.2. Definição da População.**

A população escolhida para realização deste trabalho foi o Grupo Fraternidade/Associação dos Idosos do Cruzeiro, com sede no Centro de Convivência do Idoso, localizado na Quadra 805/807 AE Bloco 2B, Cruzeiro novo. Brasília-DF. Inaugurada em 1990 pelo então Governador Wanderley Vallim da Silva. Está fraternidade realiza suas reuniões semanalmente, sob a supervisão e coordenação da Sr<sup>a</sup>. Clarice, todas as quinta-feira, a partir das 14 horas e tendo duração aproximada de três horas. A associação conta com o apoio de vários voluntários das áreas de Psicologia, Nutrição, Assistência Social, Educação Física e outros, onde são

realizadas varias atividades educacionais e de laser, com o intuito de amenizar o sofrimento e a solidão do idoso, promovendo assim uma melhora substancial na qualidade de vida destes idosos.

#### **2.4.3. Sujeito da Amostra.**

O sujeito escolhido para compor os grupos focais e representar empiricamente está pesquisa, será o adulto de terceira e terceira idade, do sexo masculino, com idades entre 65 e 90 anos. Com a possibilidade concreta de que estes sujeitos possam nos ajudar com a sua sabedoria e experiência de vida a entender as facilidades, dificuldades e o sofrimento, com a chegar desta melhor idade. "O termo participantes referem-se aos indivíduos que participam de projetos de pesquisa. Um termo equivalente utilizado na pesquisa psicológica é o sujeito". (COZBY, 2003. p 31).

Participaram desta pesquisa 5 (cinco) sujeitos do sexo masculino, com idade média de 77 (setenta e sete) anos.

#### **2.4.4. Elaboração dos Questionários.**

Fora elaborado um questionário estruturado, contendo 19 (dezenove) perguntas, relacionadas com os assuntos: mudança de rotina familiar e social, aumento de atividade física, aumento de atividade sexual e comprometimento de saúde. As respostas deste questionário estruturado foram destinadas a 'sim' e 'não'. Foram utilizadas canetas esferográficas na cor preta para os participantes.

#### **2.4.5. Transcrição dos Dados Obtidos.**

Para escolha dos participantes desta pesquisa, visitei 03 (três) instituições de amparo ao adulto idoso, no período de fevereiro a março de 2007, onde pude



constatar que a grande maioria dos associados e freqüentadores, são mulheres, este fator me trouxe certa dificuldade e demora em fazer a seleção dos sujeitos, para uma futura aplicação dos questionários, visto que o foco principal para realização deste trabalho de pesquisa deveria alcançar os sujeitos do sexo masculino.

O local escolhido para realizar a investigação, foi uma fraternidade de apoio ao idoso, localizado no Cruzeiro Novo bairro do Plano Piloto de Brasília. A seleção dos sujeitos não pode ser alheatória, pois existiam poucos sujeitos do sexo masculino na instituição. Consegui com muita dificuldade reunir um grupo de 05 (cinco) sujeitos, com idades variando de 65 (sessenta e cinco) anos a 89 (oitenta e nove) anos.

Ao encontrar a instituição que atendesse às minhas necessidades como pesquisador, pude encontrar o numero mínimo de sujeitos para alcançar êxito na realização da pesquisa. Conhecendo melhor a instituição, procurei observar a rotina dos voluntários, que também são idosos e o comportamento social e abstrato dos mesmos, como também dos freqüentadores da associação.

Foi percebido por este pesquisador, uma grande dificuldade no sentido aplicar os questionários semi-estruturados, mas este tipo de instrumento de pesquisa exigia do sujeito habilidades já debilitadas pela idade avançada, tais como: leitura interpretativa, coordenação motora estável ou bem desenvolvida. Estes fatores facilitariam ao sujeito descrever suas emoções e experiências vividas nos questionamentos do questionário.

Com estas observações, vi-me na necessidade de desenvolver outro instrumento de coleta de dados, menos exaustivo e de fácil assimilação para o sujeito participante. Então aproveitei a linha de questionamento do antigo instrumento de pesquisa, para elaborar um questionário estruturado, contendo apenas 19 (dezenove perguntas), relacionadas às representações sociais, afetivas, saúde e qualidade vida do sujeito pesquisado.

Os dados obtidos após aferição das respostas foram às seguintes: idade, estado civil, quantos filhos vivos tem, profissão, escolaridade, residência e dados pessoais com o cuidado de substituir o nome do sujeito por pseudônimo, para manter o sigilo e o anonimato do mesmo.

### CAPITULO III. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.

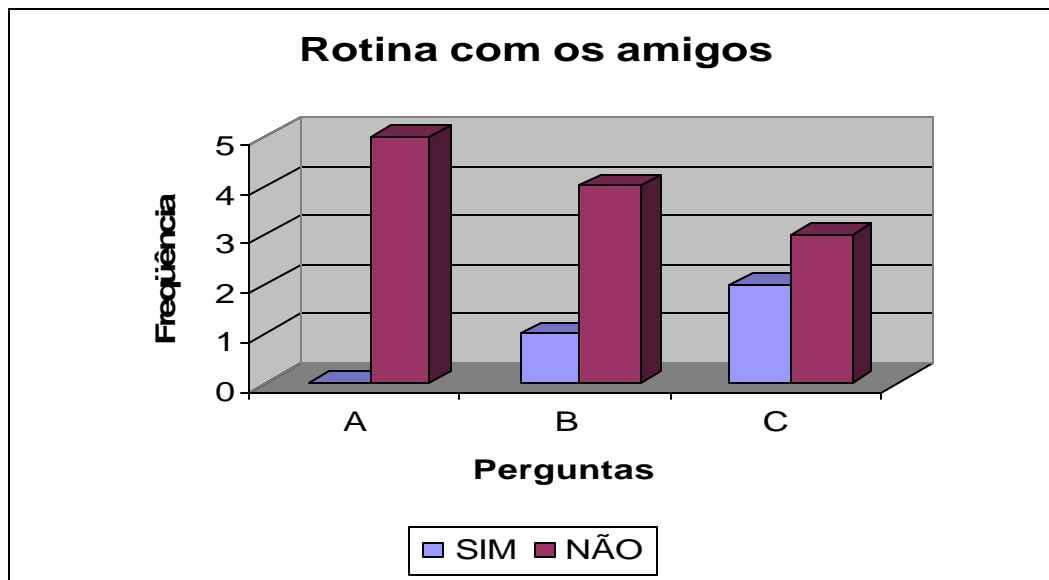
As características dos sujeitos estão dispostas na tabela 1.

**TABELA 1– CARACTERÍSTICAS DOS SUJEITOS ENTREVISTADOS**

Sujeito	Sexo	Idade	Estado Civil	Filhos	Ensino Médio	Rede Pública	Rede Privada
1	M	88	Casado	X	X	X	
2	M	82	Casado	X	X	X	
3	M	76	Casado	X	X	X	
4	M	75	Casado	X	X	X	
5	M	75	Casado	X	X	X	

No que diz respeito à rotina do sujeito com os amigos, foi observado nas respostas dos sujeitos algumas considerações, as quais estão apresentadas graficamente na figura 1.

**FIGURA 1 – ROTINA DO SUJEITO COM OS AMIGOS**



PERGUNTAS	Nº de Respostas Positivas	Negativas
A. Modificação de rotina	0	5
B. Frequência nos mesmos lugares	1	4
C. Frequente outros lugares	2	3

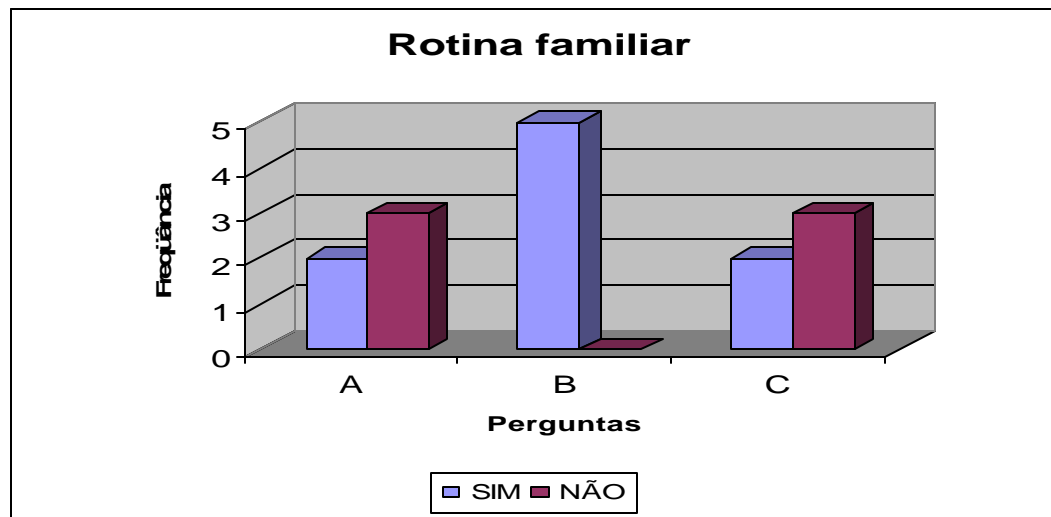
As perguntas representadas na figura 01 estão relacionadas às perguntas de número 04, 07 e 12 do questionário estruturado aplicado nos sujeitos da pesquisa. As perguntas têm por objetivo, verificar mudanças de rotina social com os amigos. Os resultados obtidos foram os seguintes: 05 sujeitos responderam que não modificaram sua rotina com os amigos. 04 entre 05 sujeitos responderam que não frequentam mais

os mesmos lugares que freqüentavam antes, apenas 01 continua freqüentando os mesmos lugares. 02 entre 05 sujeitos confirmam que gostam de freqüentar outros Centros de Convivência, 03 entre 05 dos sujeitos responderam confirmando as situações anteriores, que não gostam de freqüentar outros Centros de Convivência.

As considerações mais evidentes consistem no fato de que, os sujeitos no decorrer de suas vidas, promoveram poucas atividades relacionadas a mudanças de rotina, todos os entrevistados ainda mantêm sua rotina normal de vida, freqüentam os mesmos lugares e apenas (02) dois entre 03 (três) entrevistados, tem o costume de freqüentar outros ambientes. De acordo com Roque Laraia (2001). Este fato pode representar um tipo de comportamento padronizado por um sistema cultural, visto que está atitude pode variar de uma cultura para outra. Podemos concluir então, que determinados comportamentos não se alteram, pelo processo de padronização cultural.

No que diz respeito a rotina familiar do sujeito, foi observado nas respostas dos sujeitos algumas considerações, as quais estão apresentadas graficamente na figura 2.

**FIGURA 2 – ROTINA FAMILIAR**



PERGUNTAS	Nº de Respostas Positivas	Negativas
A. Modificação na rotina familiar	3	2
B. Tem filhos	5	0
C. Filhos ainda moram com os pais	2	3

As perguntas representadas na figura 02 estão relacionadas às perguntas de número 03, 05 e 09 do questionário estruturado aplicado nos sujeitos da pesquisa. Os resultados obtidos foram os seguintes: 03 entre 05 sujeitos responderam que tiveram modificações em sua rotina familiar. 02 entre 05 sujeitos responderam que não Os 05 sujeitos têm filhos. 03 entre 05 dos sujeitos responderam que seus filhos não moram

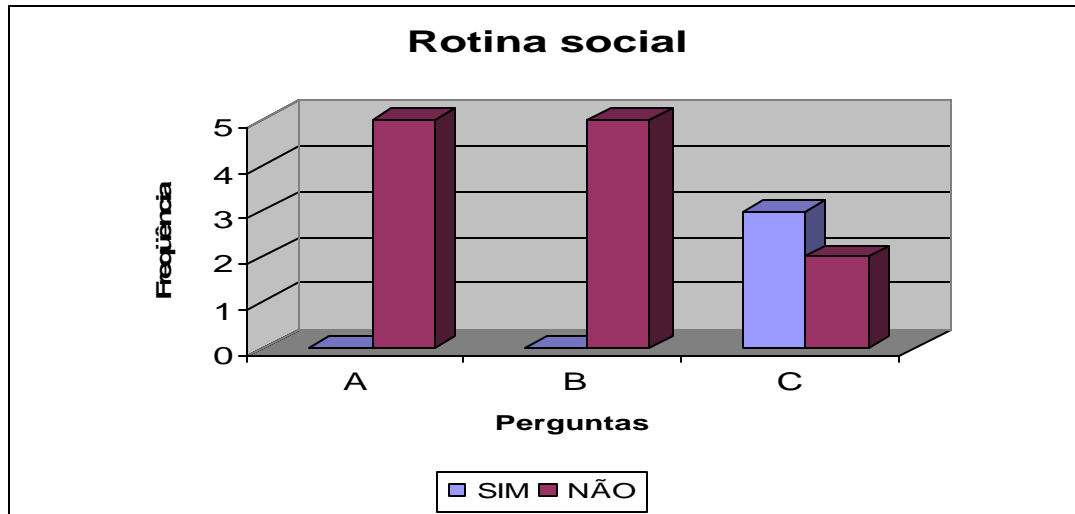
mais com eles e apenas 02 entre 05 confirmam a convivência com seus filhos atualmente.

As considerações mais evidentes consistem no fato de que, como a maioria dos sujeitos tem filhos, a interpretação dos dados obtidos com os entrevistados, relataram mudanças na rotina familiar, pois os sujeitos que não tem mais seus filhos no convívio do lar, mostram alteração em sua rotina. Em contra partida os que responderam que ainda moram com seus filhos, não tiveram alterações de rotina familiar.

Os sujeitos que relatam na pesquisa que não moram mais com os filhos e nem tem filhos morando mais com eles, podem estar demonstrando uma realidade sobre a solidão humana, nesta idade a única solução viável para o sujeito, ou, para qualquer ser humano e de se adaptar ao meio existente. E para manter acesa a chama de uma vida longa e saudável, o idoso se adapta. Os estudos de Roberto Crema sobre Análise Transacional, trazem o discurso de que o comportamento adaptativo é apreendido no passado se repete no futuro, CREMA (1982) cita KERTÉSZ (1974). O adulto é imprescindível, já que atua no “aqui e agora” e se adapta as contingências do seu ambiente, podendo sempre responder diferentemente, de acordo com as informações que constantemente recebe e computa, determinando suas decisões.

No que diz respeito à rotina social do sujeito, foi observado nas respostas dos sujeitos algumas considerações, as quais estão apresentadas graficamente na figura 3.

**FIGURA 3 – ROTINA SOCIAL**



PERGUNTAS	Nº de Respostas Positivas	Negativas
A. Freqüenta teatro	0	5
B. Freqüenta cinema	0	5
C. Freqüentava teatro ou cinema há 15 anos	3	2

As perguntas representadas na figura 03 estão relacionadas às perguntas de número 08, 11 e 10 do questionário estruturado aplicado nos sujeitos da pesquisa. As perguntas têm por objetivo, verificar mudanças de rotina social. Os resultados obtidos foram os seguintes: 05 sujeitos responderam que não tem o costume de freqüentar teatro, nem cinema, mas 03 entre 05 respondem que tinham o costume de freqüentar teatro ou cinema há 15 anos, apenas 02 entre 05 responderam que não freqüentavam.



As considerações mais evidentes são claras no sentido de que, as freqüências apresentadas mostram que, a maior parte dos entrevistados mentia uma rotina social ativa, pois tinham o costume de freqüentar teatros e cinemas, e pelo visto atualmente, este comportamento social deixou de ser executado. Conforme Leite, (2002), a motivação é dependente da representação que os indivíduos têm do meio, incluso um conjunto complexo de fatores, como a percepção, pensamento, valores, entre outros. Com o passar do tempo adjunto com um novo processo adaptativo, o sujeito poder priorizado outras situações, vejamos como Laraia, (2001), observa está mudança de conduta. O modo de ver o mundo, as apreciações de ordem moral e valorativa, os diferentes comportamentos sociais e mesmo as posturas corporais são assim produtos de uma herança cultural, ou seja, o resultado da operação de uma determinada cultura. Estes valores trazem uma certeza ao sujeito, que seu processo adaptativo está correto. “O fato de que o homem vê o mundo através de sua cultura tem como consequência a propensão em considerar o seu modo de vida como o mais correto e mais natural”. (LARAIA, 2001. p-72).

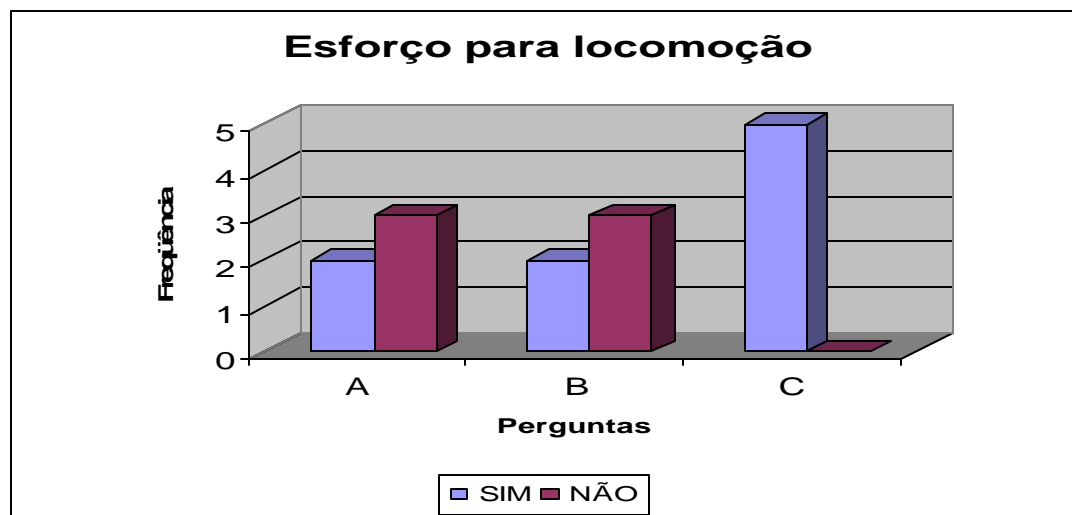
A cultura faz com que o sujeito construa emoções, que podem ser interpretadas de forma distorcida, tanto para o sujeito, quanto para quem observa, a solução é sistematizar estes momentos de configuração subjetiva, para que possamos compreendê-las melhor. Fernando Rey, (2003), comenta sobre estas representações. As emoções são registros complexos que com o desenvolvimento da condição cultural do homem passa a ser uma forma de expressão humana ante situações de natureza cultural que surgem em sistemas de relações e praticas sociais; no entanto, essa nova condição do registro emocional não elimina sua capacidade de registros somáticos e fisiológicos que, em sua complexa relação com os anteriores, definem o

sentido subjetivo da emoção, que representa um momento essencial de sua definição subjetiva.

Este sentido subjetivo da emoção esta relacionada a outra emoções, que se organizam de forma simbólica, e se manifestam em diferentes representações de ações humanas.

No que diz respeito a esforço físico relacionado à locomoção do sujeito, foi observado nas respostas dos sujeitos algumas considerações, as quais estão apresentadas graficamente na figura 4.

**FIGURA 4 – ESFORÇO PARA LOCOMOÇÃO**



PERGUNTAS	Nº de Respostas Positivas	Negativas
-----------	---------------------------	-----------

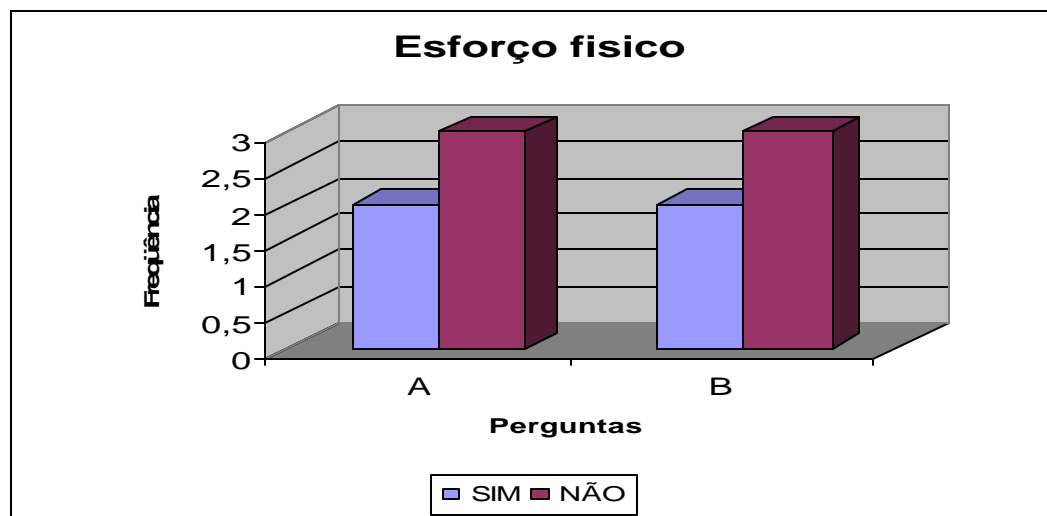
A. Dificuldades para locomoção	2	3
B. Necessita de ajuda para dirigir	2	3
C. Costuma andar de ônibus	5	0

As perguntas representadas na figura 04 estão relacionadas às perguntas de número 15, 16 e 17 do questionário estruturado aplicado nos sujeitos da pesquisa. As perguntas têm por objetivo, verificar mudanças e dificuldades na rotina de locomoção do sujeito. Os resultados obtidos foram os seguintes: 03 entre 05 dos sujeitos responderam que não tem dificuldades de locomoção, como também não tem dificuldades para dirigir. Visto que todos os 05 sujeitos têm o costume de andar de ônibus.

As considerações mais evidentes consistem no fato de que, grande parte dos entrevistados não grandes dificuldades para se locomover, visto que 03 (três) entre 02 (dois) sujeitos dirigem sem necessitar de ajuda e todos os entrevistados, utilizam transporte público para sua locomoção. Estas variáveis são um reflexo do processo adaptativo do ser humano, em se adaptar ao meio e suas dificuldades.

No que diz respeito à ajuda para realização de esforço físico do sujeito, foi observado nas respostas algumas considerações, as quais estão apresentadas graficamente na figura 5.

**FIGURA 5 – ESFORÇO FÍSICO**



PERGUNTAS	Nº de Respostas Positivas	Negativas
A. Depende dos filhos para realizar tarefas	2	3
B. Necessita de ajuda para tarefas de esforço físico	2	3

As perguntas representadas na figura 05 estão relacionadas às perguntas de número 14 e 18 do questionário estruturado aplicado nos sujeitos da pesquisa. As perguntas têm por objetivo, verificar se o sujeito pesquisado necessita de ajuda para realizar determinadas tarefas, que envolvam esforço físico e se necessita de ajuda de alguém os dos filhos para realizá-las. Os resultados obtidos foram os seguintes: 03 entre 05 sujeitos responderam em ambas as perguntas que não necessitam de nenhum tipo de ajuda, para realização de determinadas atividades. Apenas 02 entre 05 responderam que necessitam de ajuda.

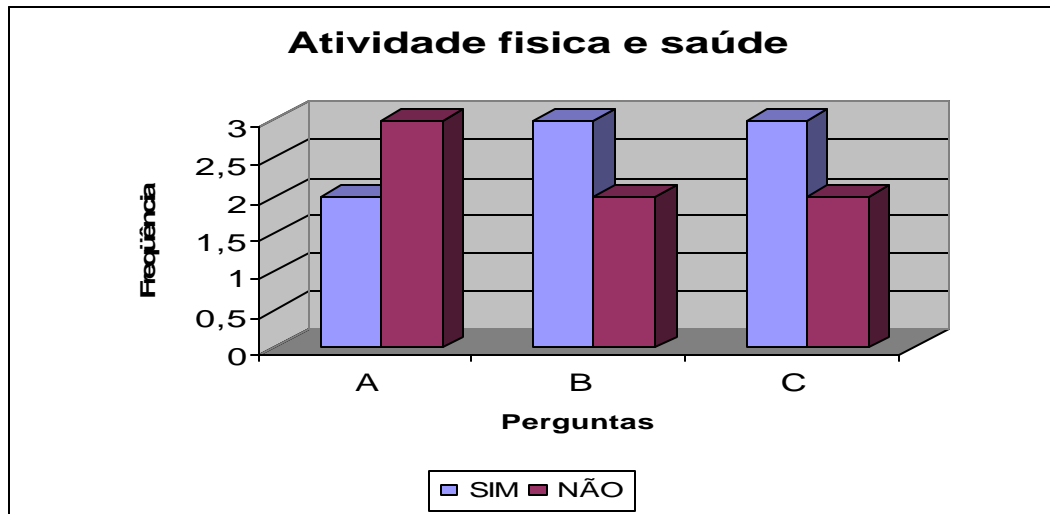
As considerações mais evidentes consistem no fato de que, os sujeitos entrevistados não mudam sua postura de autoridade, que são visíveis nas respostas coletadas e interpretadas do questionário aplicado, os sujeitos revelam que mesmo com a idade avançada, não solicitam e nem necessitam de ajuda para a realização de determinadas tarefas, mas em outro questionamento, eles caem em contradição e afirmam necessitar de ajuda para realizar tarefas que exijam esforço físico pesado, ou, para dirigir, em um primeiro momento eles conservam uma postura rígida e autoritária, em segundo momento, confirmam suas fraquezas. Este tipo de postura e comentada por Crema (1982). Que a parte do adulto mais próximo do Pai, mas como ele não se confundindo. O *ETHOS* representa as mensagens e informações parentais filtradas e atualizadas pelo adulto, que as incorpora quando adequadas. Diferenciando-se da moral rígida e compulsiva contida no Pai, a Ética é do adulto que analisa e incorpora os valores adequados à realidade social, conformando-os num sistema atualizado, racional e discutível. Esta postura esta vinculada aos valores adquiridos no passado de construções subjetivas, tais construções derivam da cultura do sujeito e de sua família.

Uma das condições que mais afeta o desenvolvimento do idoso e seu estado físico, que gradualmente com o passar do tempo, biologicamente vem se tornando fraco, e, impossibilitando o sujeito de praticar ou realizar determinadas tarefas/atividades, que antes eram rotineiras na condução de sua vida. Um dos problemas que mais acometem a grande maioria dos seres humanos, e de acreditar que ainda pode fazer determinadas atividades, físicas ou rotineiras com a mesma intensidade com que fazia a 15 (quinze) anos atrás. Isto porque existe uma diferença relativa entre as idades Cronológicas, Biológicas e Existenciais. A idade cronológica

marca o tempo que temos de vida nesta realidade, pode ser mensurável empiricamente, mas não caracteriza as condições individuais do sujeito. O segundo fator é confirmada pela idade biológica do sujeito, que não está relacionada com a idade anterior, esta por sua vez, vem a demonstrar que os sujeitos que executam trabalhos e tarefas desagradáveis ou desgastantes, o envelhecer organicamente antes do tempo. O somatório destes fatores e experiências pessoais passadas de relacionamento acumulados ao longo da vida, determinam esta construção subjetiva de valores e riquezas, que vem a direcionar e definir a idade existencial.

No que diz respeito a atividade física em benefício da saúde do sujeito, foi observado nas respostas dos sujeitos algumas considerações, as quais estão apresentadas graficamente na figura 6.

**FIGURA 6– ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**



PERGUNTAS	Nº de Respostas Positivas	Negativas
-----------	---------------------------	-----------

A. Teve aumento de atividade física	2	3
B. Comprometimentos de saúde	3	2
C. Aumento de atividade sexual	3	2

As perguntas representadas na figura 06 estão relacionadas às perguntas de numero 01, 02 e 06 do questionário estruturado aplicado nos sujeitos da pesquisa. As perguntas têm por objetivo, verificar se o sujeito pesquisado teve benefícios com aumento de atividade física, relacionada com comprometimentos de saúde e aumento de atividade sexual. Os resultados obtidos foram os seguintes: 03 entre 05 sujeitos responderam que não promoveram aumento de atividade física. O mesmo numero de sujeito confirmam novos comprometimentos de saúde atualmente. 03 entre 05 sujeitos confirmam um aumento de atividade sexual atualmente.

As considerações mais evidentes consistem no fato de que, os resultados obtidos com os questionários mostram uma realidade diferente apontada nas literaturas sobre o envelhecimento. A literatura moderna revela um aumento considerável de idosos doentes, com uma perspectiva vida bem a baixo do que é atualmente, com já foi relado anteriormente. Os sujeitos entrevistados nesta pesquisa se mostram bem indiferentes a estes resultados, 02 (dois) entre os 05 (cinco) pesquisados, relatam que não perceberam/detectaram nenhum aumento ou surgimento de qualquer tipo de comprometimento de saúde até o momento.

A grande maioria dos pesquisados declaram que suas atividades físicas aumentaram consideravelmente, assim como também sua atividade sexual. Veja como Butler, (1985), confirma esta afirmação dos dados coletados. Programas de

exercício físico intensificam o desempenho cardíaco para uma serie de atividades, inclusive o sexo. Devemos lembrar que a pratica de exercícios físicos não levam o individuo a uma maior probabilidade de longevidade e sim uma redução na ocorrência de um ataque do coração. Fatores como o afastamento dos filhos e solidão podem estar ligados a esse retorno a pratica de atividades físicas, como também uma maior segurança na pratica sexual.

Este aumento da atividade física e sexual para o sujeito que procura se adaptar as novas realidades. Traz também um aumento de suas capacidades motoras, auto-estima e valorização de si mesmo. Uma mitologia alimentada por informações erradas rodeia a sexualidade após a idade madura. Supõe-se que o desejo sexual automaticamente diminui com a idade e que começa as declinar quando estamos na casa dos quarenta. Butler (1985). Afirmações fantasiosas ou erronias como estas, estão se refutando cada vez mais com está nova geração de meninos idosos.

A representação subjetiva deste estado do idoso é discutida por Fernando Rey, (2003). O motivo sexual não representa simplesmente o estado dinâmico associado à biologia da sexualidade, mais este estado se ativa dentro de um conjunto de elementos de sentido subjetivo que estão associados a historia de cada individuo concreto, assim como ao contexto cultural em que estes vivem. Assim analisando as representações subjetivas de cada individuo e o aspecto apresentado por cada um pode atribuir este aumento de atividade física e sexual, a vontade do idoso em se adaptar ao meio que ele vive.



O presente estudo teve o objetivo de apresentar e identificar os fatores que contribuem para melhorar a qualidade de vida na terceira idade, suas modificações, alteração de comportamento e representação subjetiva em adultos da terceira idade.

Os dados coletados com um pequeno grupo vêm a confirmar que os sujeitos investigados sofrem um grande impacto no processo de transição da meia idade para a terceira idade, está confirmação dar-se ao aumento de problemas de saúde, dificuldades de locomoção, afastamento dos filhos e também a chegada da aposentadoria. Tais dados coletados confirmam algumas hipóteses das literaturas sobre o envelhecimento que é vigente em estudos. Mas a grande a maioria dos entrevistados, mostram uma realidade diferente, esta maioria apresenta um aumento representativo de atividade física com também sexual. As alterações de comportamento percebidas com a evolução da pesquisas mostraram um aumento considerável na pratica de exercícios físicos e conseqüentemente também um aumento de atividade sexual. Outra exposição identificada nos trabalhos foi à representação de ainda poder fazer, que muito marcante nos sujeitos pesquisados.

Estes fatores vêm a confirmar que existem mudanças consideráveis no comportamento e nas representações subjetivas do idoso, mas estas mudanças não causam um impacto negativo nos sujeitos. Estes fatores são de certa forma indícios positivos, que vão amenizar os processos de envelhecimento. O aumento de atividade física e sexual, a mudança na rotina familiar e continuidade da rotina social, vem a beneficiar o idoso em vários sentidos, em sua saúde com um melhor funcionamento cardíaco, melhorando com isso a postura e a intensidade nas relações sexuais.

Também promovendo uma melhora em sua auto-estima, provocando uma melhor relação com suas redes de relacionamento.

Os problemas sexuais na idade madura podem ser causados por acontecimentos desagradáveis de sua vida como a aposentadoria, conflitos conjugais, ou simplesmente muitas preocupações e estresses. Envelhecer, em si mesmo pode ser assustador, especialmente se você não sabe o que o espera nem como agir diante das mudanças. Suas experiências anteriores e as atitudes da sociedade também terão um certo impacto.

O aparecimento dos Centros de Convivência nas comunidades mais carentes vem trazendo a oportunidade para o idoso, de realizar atividades que antes lhes eram impossibilitadas, por questões de trabalho, família ou falta de tempo. Os Centros hoje são responsáveis por este processo, que com a ajuda de voluntários, profissionais de áreas variadas da saúde, que prestam este auxílio aos idosos, na intenção de promover uma redução no impacto do processo de transição da meia idade para terceira idade, como também intensificar a longevidade do sujeito idoso, bem como a melhora em sua qualidade de vida.

Com isso, podemos concluir que os fatores de aumento de atividade, bom relacionamento social e uma provável mudança de rotina, são fatores fundamentais para a promoção de uma boa qualidade de vida na terceira idade.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS.**

O presente estudo objetivou evidenciar as manifestações do sofrimento do idoso, conhecendo algumas de suas percepções, realidades, idéias e imagens acerca deste sofrimento.

No decorrer da pesquisa defrontei-me com vários obstáculos e dificuldades em determinar o meu sujeito para realização desta pesquisa. Os problemas foram surgindo quando, ao procurar uma instituição de apoio ao idoso, entre varias que visitei, um fato me chamou a atenção, de quase 04 (quatro) instituições visitadas apenas uma tinha participantes homens em seu elenco de associados, este fator me trouxe muitas dificuldades em escolher o sujeito para está pesquisa, visto que os sujeitos desta instituição já se encontravam com idades bem avançada. Ao conhecer a instituição e fazer varias visitas, no sentido de escolher um sujeito para meu estudo de caso e promover uma aproximação, criar vínculo positivo com o mesmo para que pudesse obter êxito em minha pesquisa. Todos esses passos foram tomados, mas o repertorio de respostas do sujeito escolhido era muito limitado, dificultando assim o bom desenvolvimento de aplicação de um questionário semi-estruturado, por mais que eu me esforçasse, o sujeito não conseguia contribuir com informações claras, que me dessem subsídios para realizar uma interpretação subjetiva de sua realidade frente ao foco de minha pesquisa. Então frente a este problema proc urei aplicar um questionário estruturado para concluir este trabalho de pesquisa com um resultado satisfatório.

A satisfação e percepção são variáveis afetivas e cognitivas capazes de captar e dar significado as informações e auxiliar na interpretação de tomada de decisões nesse contexto de envelhecimento, cultivando assim, certa autonomia do idoso.

Quanto maior a satisfação, maior o comprometimento e interesse, melhor o desempenho em suas atividades e principalmente do sentimento de cidadania, de uma maneira geral.

Devido a isso, é importante que as instituições de apoio ao idoso observem de forma criteriosa os fatores da organização do envelhecimento, e principalmente o custo físico e emocional, como também a falta de condições de trabalho de voluntários no exercício de suas funções, a falta de reconhecimento, e buscar uma nova perspectiva social, além de avaliar mudanças na concepção e organização das mesmas em relação aos aspectos biopsicossociais.

É importante a realização de estudos como este para avaliar qualitativamente por meio de entrevistas, grupos de estudos e grupos de controle. Importantes aspectos advindos das representações subjetivas dos idosos, enriquecendo a compreensão de fenômenos tão complexos.

O desenvolvimento atual das pesquisas sobre o sofrimento biopsicossocial do idoso direciona para a necessidade de um maior investimento em estudos e pesquisas que averigüe a influência de variáveis no vínculo indivíduo e a qualidade de vida. Esses estudos e pesquisas poderão desenvolver modelos menos complexos acerca do

sofrimento no contexto ocupacional, e assim podendo aperfeiçoar as prevenções e tratamentos e prolongar assim a perspectiva de vida destes sujeitos.

## REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

BALSINELLI, Paula. Síndrome do ninho vazio. Disponível em

[http://delas.ig.com.br/materias/185501-186000/185627/185627\\_1.html](http://delas.ig.com.br/materias/185501-186000/185627/185627_1.html) Acesso em 26

ago. 2006.

Bibliografia do IBGE. Disponível em:

<http://www.ibge.gov.br/home/presid.shtm>

Acesso em 28 ago. 2006.

BUTLER, Robert. N.; LEWIS, Myrna I.; (*tradução de Ibanez de Carvalho Filho*)

Sexo e amor na Terceira Idade. São Paulo, summus Editorial. 1985.

CARNEIRO, Terezinha Feres. Casamento contemporâneo: o difícil convívio da individualidade com a conjugalidade. ed. Psicol. Reflex. Crit., 1998, vol.11, no.2, p.379-394.

CAMPOS, Luiz Fernando de Lara. Métodos e Técnicas de Pesquisa em Psicologia.

Campinas, São Paulo, editora Alinea. 2000.

CREMA, Roberto. Manual de análise transacional: Brasília 4ª ed. Ed H. P. Mendes, 1982.

COZBY,Paul C. *significação de Paula Ines cunha e Emma Otta. Revisão Técnica de José de oliveira* Métodos de Pesquisa em Ciências do Comportamento. São Paulo, editora Atlas. 2003.

FERRARI, M.A.C., 1999. O envelhecer no Brasil. O Mundo da Saúde. São Paulo, 23(4), 197:203.

GONZALES REY, Fernando Luiz. Pesquisa qualitativa em psicologia: caminhos e desafios. São Paulo, ed. Thomson Learning pioneira. 2002.

GONZALES REY, Fernando Luiz. Sujeito e Subjetividade . São Paulo, ed. Thomson Learning pioneira. 2003.

GRANDESSO, Marilene. Sobre a reconstrução do significado: uma análise epistemológica e hermenêutica da prática clínica. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2000.

LARAIA, Roque de Barros. Cultura um Conceito Antropológico: Rio de Janeiro. 14<sup>a</sup> ed Ed Jorge Zahar, 2001.

LEITE, Gilberto Manoel de França. *Fatores de satisfação e insatisfação no trabalho em diversas categorias de trabalhadores.* Uberlândia: Centro Universitário do Triângulo, 2002.

NERI, AL & CACHIONI, M. Velhice bem-sucedida e educação, pp. 113-140. In AL Neri & GG Debert (orgs.). Velhice e sociedade. ed. Papirus, São Paulo. 1999.

NERI, AL. Qualidade de Vida e Idade Madura. Campinas: ed. Papirus, São Paulo. 1999.

PAPALIA, D. & OLDS, S. Desenvolvimento Humano. Porto Alegre: Artes Medicas. 2000.

Relatório do Provedor de Justiça, 1999. Disponível em:

[http://www.provedor-jus.pt/publicacoes/1\\_999/Linha\\_Idoso.htm](http://www.provedor-jus.pt/publicacoes/1_999/Linha_Idoso.htm)

Acesso em 26 ago. 2006.

ROSSI, Jean Pierre e col. Os Métodos de Investigação em Psicologia. (Epigénese desenvolvimento e Psicologia). Intituto Piage, Lisboa, Rama Artes Graficas, LTDA. 2000.

SIQUEIRA, Renata Lopes de, BOTELHO, Maria Izabel Vieira and COELHO, France Maria Gontijo. A velhice: algumas considerações teóricas e conceituais. Ciênc. saúde coletiva, 2002, vol.7, no.4, p.899-906.

SILVESTRE J.A. & COSTA Neto M.M. 2003. Abordagem do idoso em programas de saúde da família. Cadernos de Saúde Pública 19(3):839-847.



## **ANEXOS**

## ANEXO I



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB  
Curso: Licenciatura em Psicologia  
Disciplina: Dissertação Monográfica

## **TERMO DE CONSENTIMENTO**

**Declaro estar ciente que:**

- 1. A entrevista será conduzida por um aluno/estagiário do último Semestre do curso de Psicologia do Uniceub. A manipulação das informações sofrerá orientações de um professor-orientador devidamente qualificado e inscrito no CRP – Conselho Regional de Psicologia.**
- 2. Como a Dissertação Monográfica visa à formação profissional do aluno do Curso de Psicologia do Uniceub, os dados obtidos por meio das entrevistas poderão ser divulgados publicamente, mantendo o sigilo profissional e anonimato do pesquisado.**

### **DADOS PESSOAIS DO PARTICIPANTE:**

**Pseudônimo:**

**Idade:**

**Estado civil:**

**Quantos filhos:**

**Profissão:**

**Escolaridade:**

**Residência:**

## QUESTIONÁRIO PARA AS ENTREVISTAS

No período compreendido entre os seus 57 anos até seus 65 anos, você percebeu alguma mudança em seu cotidiano ou no seu comportamento. Sobre este questionamento responda as seguintes perguntas?

1. Teve aumento de atividade física neste período?  
 SIM                       NÃO
2. Algum novo comprometimento de saúde neste período?  
 SIM                       NÃO
3. Teve modificações em sua rotina familiar neste período?  
 SIM                       NÃO
4. Teve modificações em sua rotina com os amigos?  
 SIM                       NÃO
5. Você tem filho (s)?  
 SIM                       NÃO
6. Teve aumento de atividade sexual neste período?  
 SIM                       NÃO
7. Você hoje frequenta os mesmos bares que frequentava á 15 anos?  
 SIM                       NÃO
8. Costuma frequentar teatro?  
 SIM                       NÃO
9. Seu (s) filho (s) ainda mora com você?  
 SIM                       NÃO
10. Frequentava teatro há 15 anos?  
 SIM                       NÃO

11. **Vai frequentemente ao cinema?**  
 **SIM**                       **NÃO**
12. **Gosta de freqüentar os Centros de Convivência para 3ª Idade?**  
 **SIM**                       **NÃO**
13. **Freqüenta outros grupos da 3ª Idade?**  
 **SIM**                       **NÃO**
14. **Você mora ou depende de algo do (s) seu (s) filho (s)?**  
 **SIM**                       **NÃO**
15. **Você tem alguma dificuldade de locomoção?**  
 **SIM**                       **NÃO**
16. **Necessita de ajuda para dirigir?**  
 **SIM**                       **NÃO**
17. **Costuma andar de ônibus?**  
 **SIM**                       **NÃO**
18. **Necessita de ajuda para realizar atividades que exijam força física?**  
 **SIM**                       **NÃO**
19. **Você percebe que hoje sua qualidade de vida esta melhor ou pior?**  
 **MELHOROU**               **PIOROU**