

QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

QUALITY OF LIFE IN THIRD AGE

¹ROSSITTO, A. R.; ¹BACON, M.; ¹CARVALHO, M. P. G.; ²MICHELETTI, L. R.

¹Discente do Curso de Psicologia / FIO

²Docente do Curso de Psicologia / FIO

RESUMO

O presente trabalho teve por objetivo verificar vários aspectos na qualidade de vida na terceira idade, tais como, mercado de trabalho, lazer, esporte e religião. Para tanto, contribuíram com a pesquisa 46 idosos, com idade variando entre 60 e 85 anos, residentes das cidades de Siqueira Campos, Jacarezinho e Cambará, todas do Estado do Paraná e, ainda Ourinhos e Chavantes, ambas do Estado de São Paulo. Os resultados obtidos apontam que os entrevistados consideram que possuem uma boa qualidade de vida. Grande parte relata que a renda mensal é satisfatória, a qual provém da aposentadoria e atribuem à religião um papel de grande valor em suas vidas. Visto que no Brasil há muito no que melhorar com relação à qualidade de vida dos idosos, os dados coletados neste estudo demonstram que, apesar das dificuldades encontradas, os mesmos conseguem manter um considerável padrão de vida.

Palavras- chave: Terceira idade; Religião; Qualidade de vida; Aposentadoria.

ABSTRACT

This study had for objective verify a serie of aspects in quality of life in third age, how job market, leisure, sport and religion. For this, contribute with the source 46 old people, with age between 60 and 85 years, all of them live in Siqueira Campos, Jacarezinho and Cambará, this cities do part of Paraná state and, Ourinhos and Chavantes that part of São Paulo state. The results gained show the interviewed people consider to have a good quality of life. Big part mention the mensal salary is satisfactory, this proceed of retirement and attribute for religion a paper of big value in their lives. It's known that in Brazil have a lot what to improve with relation of

quality of life in old people life, the dice collect in this study demonstrate that, despite of the difficulties found, the same obtain maintain a consider model of life.

Key-words: Third age; Religion, Quality of life; Retirement.

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida é um termo empregado para descrever a qualidade das condições de vida levando em consideração fatores como saúde, educação, bem-estar físico, psicológico, emocional e mental, expectativa de vida, etc., envolve também elementos como família, amigos e emprego.

A preocupação com uma vida mais saudável na terceira idade é tema existencial que tem preocupado gerações e gerações de pessoas maduras, assim como estudiosos de várias áreas, em sucessíveis épocas.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) atualmente o Brasil tem cerca de 14,8 milhões de idosos e em 20 anos será o sexto país do mundo com maior número de pessoas nas chamadas “melhor idade”. (VELHICE..., 2005).

Que o tempo passa para todos nós não é nenhuma novidade. Contudo, a forma como cada um vivencia e usufrui desse tempo é sempre singular e, por vezes, digna de ser aprendida; nesta fase, por mais que todos pensem que já viveram tudo ainda há muitos frutos a serem colhidos.

Segundo Dias e Schwartz (2003), o envelhecimento proporciona limites maiores ao indivíduo, mas isso não significa que os idosos tenham que se abster de tudo, como por exemplo, seu trabalho, sua vida social e lazer. Pikunas (1979), salienta a necessidade de se manter interesses ocupacionais e aumentar as atividades recreativas, ocupando totalmente o tempo e tornando tardias estes anos da vida, satisfatórios e produtivos.

De acordo com Kanaane (1995), um dos aspectos que demonstra uma boa qualidade de vida para os idosos é o fato de que, mesmo com as limitações impostas pela vida, ainda possam executar uma função digna de respeito no mercado de trabalho.

Segundo Perez, Wajnnam e Oliveira (2006), para muitos idosos o fato de ter uma condição de saúde desfavorável, significa menos probabilidade de trabalho. Para os homens o trabalho está mais direcionado as variáveis econômicas, não se

importando tanto com a saúde em si, acreditam que por estarem ativos no trabalho estão em boas condições de saúde. Os autores afirmam que 25% dos idosos que trabalham são mais jovens, possui maior grau de escolaridade, maior renda per capita e apresentam menor frequência de doenças crônicas.

Já, para as mulheres, o fato de estarem trabalhando está associado à melhor percepção da própria saúde e menor relato de doenças crônicas. Um estudo feito com 4607 mulheres de 65 anos para cima, residentes em dez regiões metropolitanas brasileiras e participantes do PNAD/98 (Pesquisa Nacional por Amostras de Domicílio), mostrou que quase 10% das mulheres trabalhavam, 42% eram aposentadas e 48% não exerciam nenhuma das funções acima. Os autores concluíram que as idosas ocupadas eram mais jovens, tinham maior renda e de 4 a 7 anos de escolaridade superior as demais. (GIATTI; BARRETO, 2004).

Entretanto, Perez, Wajnnam e Oliveira (2006) e Giatti e Barreto (2004), afirmam que no mercado de trabalho, às vezes, não há grandes oportunidades próprias para idosos, este fato é um dos preconceitos que os idosos sofrem diariamente na busca por um emprego.

Outro aspecto considerado à qualidade de vida é o lazer. De acordo com Dumazedier (1976), o lazer é um conjunto de ocupações de bom agrado que o indivíduo usa para repousar, para divertir-se, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação voluntária ou sua livre capacidade criadora, quando livre das obrigações profissionais, familiares ou social. Pereira, Pereira e Morelli (2006), relataram que o lazer é visto como algo positivo, muitas vezes como uma motivação para a vida.

Dias e Schwartz (2003), afirmam que algumas causas que impedem os idosos de praticarem o lazer são: as dificuldades financeiras, as condições precárias de saúde e a perda gradual do hábito de lazer externo.

A auto-estima decorrente do uso de habilidades adquiridas com a dificuldade e a percepção de continuar sendo membro útil e contribuinte da sociedade, é um subproduto do prazer e satisfação de estar bem. (PAPALIA; OLDS, 2000). A solução para um envelhecimento saudável está na medicina preventiva e na manutenção da máxima capacidade funcional do indivíduo que envelhece, valorizando sua autonomia e determinação. (BRITO, 2000).

Tomazi (1993), Matsudo et al. (1993) e Matsudo (1999), complementam afirmando que não há nada melhor do que a prática esportiva como modo de

prevenção de doenças e manutenção do bem-estar físico. Sendo assim embora com o passar dos anos haja uma diminuição natural das capacidades físicas como agilidade, flexibilidade, velocidade, coordenação, equilíbrio e força, isso não significa o fim dos exercícios físicos.

De modo geral, o público da terceira idade busca o contato com novas pessoas, novas culturas, participação em eventos de confraternização e a vivência de experiências diferenciadas, aliadas com o meio ambiente, ou ainda à religiosidade, conforme mencionam Moletta e Goidanick (2002).

Dentre muitos fatores que favorecem a qualidade de vida dos idosos a religião é um deles, segundo Soares (2005), a religião ajuda a diminuir a ansiedade da morte e os religiosos se consideram mais felizes. Mais religiosidade significa mais preocupação com o outro, mais empatia e mais ação, fazer algo para ajudar. De acordo com Alves (1996), os idosos que depositam sua esperança na religião tendem a ser mais saudável e a viver uma vida melhor.

MATERIAL E MÉTODO

Participaram deste estudo 46 idosos com idade variando entre 60 e 85 anos de idade, sendo 21 do gênero feminino e 25 do gênero masculino. Para a coleta de dados, foi aplicado um questionário em indivíduos idosos pertencentes a 5 cidades do interior, sendo três no Estado do Paraná: Siqueira Campos, Jacarezinho e Cambará e duas no Estado de São Paulo: Ourinhos e Chavantes. Os sujeitos foram selecionados de forma aleatória em praças públicas e ruas da cidade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com os dados obtidos nesta pesquisa com a participação de 46 idosos, destes 46% do sexo masculino e 54% do sexo feminino, sendo 28% com idade entre 60 e 64 anos, 30% entre 65 e 70 anos, 21% entre 71 e 75 anos e, também 21% entre 76 e 85 anos de idade. Quanto ao estado civil verificou-se que 48% dos idosos são casados, 39% viúvos, 7% divorciados, 4% solteiros e 2% outros. Quanto ao grau de escolaridade prevaleceram 44% com o primeiro grau incompleto, 33% analfabetos, 13% com o primeiro grau completo, 6% segundo grau completo, 4% segundo grau incompleto e nenhum com ensino superior.

Quanto à ocupação atual de cada um, verificou-se que 63% são aposentados e 37% donas de casa. Com relação a renda mensal da família 83% recebem de 1 à 3 salários, tendo ainda 11% com menos de 1 salário, 6% recebem de 3 à 5 salários.

Perguntou-se também se a sua situação financeira dos idosos eram adequadas as suas necessidades, 65% afirmaram que sim e 35% que não.

Na questão que se refere em como os idosos ocupam seu tempo 37% preferem ficar com a família, 37% gostam de sair com amigos e 26% assistem TV ou lêem. Quanto ao lazer, 33% raramente viajam, 24% nunca viajaram, 21% viajam duas vezes por ano, 11% viajam uma vez por ano e 11% viajam mais de duas vezes por ano. Com relação à atividade física praticada pelos idosos, constatou que 72% não praticam nenhum tipo de atividade física. Já dos 28% que a pratica, 9% faz ginástica e 19% caminhada. Com relação à vaidade, 63% afirmaram que não são vaidosos enquanto 27% afirmaram que são.

Perguntou-se ainda se os idosos têm sonhos a serem realizados, 65% responderam que sim e 35% já realizaram todos. Na questão do acolhimento da família para com os idosos, 39% afirmaram que são acolhidos, 11% às vezes são acolhidos e 4% não têm acolhimento. Em relação à moradia, 74% moram com familiares, 20% moram sozinhos e 6% moram com outros.

Indagou-se sobre os medos mais freqüentes, onde 39% têm medo de morrer, 32% de ser assaltado, 8% de chuva, 7% não têm medo, 2% têm medo de ficar sozinho e 2% de bichos. Quanto à religião constatou-se que 72% são católicos, 25% evangélicos e 3% não possuem religião; ainda nessa questão 72% são praticantes e 28% não.

Questionou-se também se a religião e a fé causam algum tipo de benefício na vida das pessoas, 87% afirmaram que sim e 13% que não; na mesma questão perguntou-se qual benefício que a religião pode trazer, 39% disseram que a fé proporciona felicidade e amor, 22% paz e saúde e 13% nenhum benefício.

Ao indagar sobre as vantagens de envelhecer 35% afirmam que a vantagem é serem avós, 32% adquirir experiência, 27% prioridade nas filas e 5% não vêem nenhuma vantagem; as desvantagens foram: 58% saúde frágil, 33% sofrer preconceitos e 11% as rugas.

De acordo com a revisão bibliográfica realizada com os autores demonstrou-se que é de extrema importância a qualidade de vida para o idoso e que fatores como praticar esportes, ter religião, estar no mercado de trabalho e ter momentos de

lazer fazem um bem enorme aos idosos; porém conforme a pesquisa de campo realizada foi possível observar que o contexto social e físico do idoso se tornou defasado, pois os resultados obtidos por meio das entrevistas apresentam estar em contrapartida com tal fundamento que envolve qualidade de vida e relacionamentos afetivos.

Segundo Peres, Wajnnam e Oliveira (2006), os idosos que trabalham são mais jovens, possui maior grau de escolaridade, maior renda per capital e apresentam menor freqüência de doenças crônicas; com base na pesquisa de campo realizada os dados apresentados pelos autores são coerentes, pois pode ser observado que 63% dos idosos entrevistados são aposentados o que traz como consequência menor renda per capital e baixo grau de escolaridade.

Conforme verificado nas entrevistas os idosos não aproveitam o seu tempo de lazer como poderiam, pois este muitas vezes é limitado pela situação financeira, um exemplo observado foi à freqüência de viagens na qual 33% responderam que raramente viajam e 24% nunca viajaram. Algumas causas citadas que impedem os idosos de terem mais lazer são: as dificuldades financeiras, as condições precárias de saúde e a perda gradual do hábito de lazer externo.

Papalia e Olds (2000), afirmam que existem dois modelos de estilo de vida após a aposentadoria: o estilo de vida focado na família, que consiste de atividades acessíveis e baratas e do lar, há também o estilo de vida focado nos companheiros, que consiste em conversar, jogar, cantar, assistir televisão, ou simplesmente fazer o que aparecer. De acordo com os dados obtidos 37% dos idosos possuem um estilo de vida focado na família e 53% estão voltados para o estilo focado nos companheiros.

Segundo Tomazi (1993) não há nada melhor do que a prática esportiva como modo de prevenção de doenças e manutenção do bem-estar físico e que, embora haja uma diminuição natural das capacidades físicas como agilidade, flexibilidade, velocidade, coordenação, equilíbrio e força, não significa o fim dos exercícios físicos. Em contrapartida, nos resultados obtidos neste estudo 72% dos idosos não praticam exercícios físicos e somente 28% praticam ginástica e caminhada, confirmando o que os autores relataram sobre a prática esportiva e manutenção do bem-estar físico.

Dentre muitos fatores que favorecem a qualidade de vida do idoso a religião é um deles, de acordo com Soares (2005), refere que a fé ajuda a viver melhor, ajuda

a diminuir a ansiedade da morte e os religiosos se consideram mais felizes. Nesta pesquisa constatou-se que 87% dos idosos afirmam que a religião traz benefícios para vida, 39% responderam que traz felicidade e amor e 22% paz e saúde.

Portanto, foi possível observar que os relatos dos autores entram em coerência com a pesquisa de campo realizada, de modo que o comportamento e a forma de viver dos idosos podem melhorar a cada dia.

CONCLUSÃO

De acordo com os autores citados na pesquisa, os idosos devem ocupar mais seu tempo livre, fazer aquilo que lhes proporcione bem-estar físico e emocional. Através da pesquisa, percebe-se que um fator que às vezes impede esse bem-estar é a situação financeira, que nem sempre é favorável para suprir as necessidades, visto que a maioria são aposentados ganhando de 1 à 3 salários mínimos.

Embora no Brasil a velhice não receba as devidas atenções que merece, é de preocupação nacional a qualidade de vida para a terceira idade, a importância do trabalho do idoso para que se sinta útil e não seja visto como um peso morto, alguém que só causa prejuízos. É justo que se tenha consciência de que o idoso deu sua contribuição social durante sua vida e agora precisa ser retribuído e bem visto por essa mesma sociedade e que ele ainda é capaz de realizar trabalhos, pensar, divertir-se, sentir-se vivo.

REFERÊNCIAS

- ALVES, R. **O que é religião**. São Paulo: Ars Poética, v.2, 1996.
- BRITO, R. **Esporte para a vida inteira**. São Paulo: Editorial, 2000.
- DIAS, V. K.; SHUWARTZ, G. M. (2003). O lazer na perspectiva do indivíduo idoso. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd87/idos.htm>>. Acesso em: 25 jun. 2008.
- DUMAZEDIER, J. **Lazer e Cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1976.
- GIATTI, L.; BARRETO, S. M. Trabalho feminino e saúde na terceira idade. **Ciência e Saúde coletiva**, São Paulo, v. 7, n. 4, 2004.
- KONAANE, R. **Comportamento humano nas organizações: O homem rumo ao século XXI**. São Paulo: Atlas, 1995.
- MATSUDO, S. M., et al. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. **Revista Horizonte**. São Paulo, n. 54, p. 221-228, 1993.

- MATSUDO, V. (1999). Vida ativa para o novo milênio. Revista de Oxidologia, set/out, p.18-24. Disponível em: <<http://www.saudeemmovimento.com.br>>. Acesso em: 16 Jul. 2008.
- MOLETTA, V. F.; GOIDANICK, K. L. **Turismo para a terceira idade**. 2. ed. Porto Alegre: SEBRAE, 2002.
- PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W. **Desenvolvimento Humano**. Trabalho, aposentadoria e lazer. 7. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.
- PEREIRA, L. A.; PEREIRA, A. V. S.; MORELLI, G. A. S. A importância do lazer da terceira idade: Um estudo de caso em Ribeirão Preto. Revista Digital. Buenos Aires. a. 11, n. 98. Jul. 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 25 jun. 2008.
- PEREZ, E. R.; WAJNNAM, S.; OLIVEIRA, Ana Maria Hermeto Camilo de. Análise dos determinantes da participação no mercado de trabalho dos idosos em São Paulo. **Rev. Bras. Estud. Popul**, v. 23, n. 2, dez. 2006.
- SOARES, G. A ciência: A fé ajuda a viver melhor. Artigo de Cláudio Soares, 2005.
- TOMAZI, N. D. (1993). Coordenação de iniciação à sociologia. Disponível em: <<http://www.curitiba.pr.gov.br>>. Acesso em: 30 out. 2007.
- VELHICE. **Qualidade de vida na terceira idade**. (2005). Disponível em: <<http://www.redepsi.com.br/portal/modules/news/article.php?1861>>. Acesso em: 16 Jul. 2008.