

**UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL  
COORDENADORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU*  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO  
MESTRADO EM TURISMO**

**ANA MARIA DE PARIS POSSAMAI**

**TURISMO, ENVELHECIMENTO E ESTRESSE**

**Caxias do Sul**

**2010**

**ANA MARIA DE PARIS POSSAMAI**

**TURISMO, ENVELHECIMENTO E ESTRESSE**

Dissertação submetida à banca examinadora designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação – Mestrado em Turismo da Universidade de Caxias do Sul como parte dos requisitos obrigatórios para a obtenção do título de Mestre em Turismo’.

Linha de Pesquisa: Turismo: Meio-ambiente, Cultura e Sociedade.

**ORIENTADOR: PROF. DR. AIRTON DA SILVA NEGRINE**

**Caxias do Sul  
2010**

**UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL  
COORDENADORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU*  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO  
MESTRADO EM TURISMO**

**ANA MARIA DE PARIS POSSAMAI**

Dissertação de Mestrado em Turismo apresentada  
como requisito obrigatório para a obtenção do título  
de Mestre em Turismo pela Universidade de Caxias  
do Sul.

---

Prof. Dr. Airton da Silva Negrine – Orientador

---

Profa. Dra. Susana De Araujo Gastal

---

Profa. Dra. Odair Perugini de Castro

---

Prof. Dr. Luiz Antonio Rizzon

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecer significa exprimir sentimentos de gratidão, e muitos são os que devo agradecer.

Primeiramente, agradeço a Deus, por dar-me a vida e permitir que eu a usufrua plenamente, dando-me discernimento para ser colaboradora na construção de um mundo mais justo. Em seguida dirijo meus agradecimentos a meus pais, pela educação e pela simplicidade e humildade com que souberam conduzir, não só a mim, mas também a meus irmãos, no caminho do bem. Em especial, lembro meu pai, falecido dois dias após meu ingresso no mestrado. Senti muita sua falta, não foi fácil... mas tenho a certeza que está ao meu lado.

Aos meus familiares, que apoiaram minha escolha e souberam entender minha ausência, o meu muito obrigado.

Agradeço também aos professores do corpo docente do PPGTur que muito colaboraram para o meu crescimento pessoal e profissional, em especial, ao meu orientador professor Airton Negrine, pela paciência e dedicação.

Não poderia deixar de agradecer a querida Regina, sempre disposta e paciente na resolução de questões burocráticas, e sempre amiga nas horas difíceis.

Agradeço à CAPES – Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior pela concessão da bolsa de estudos sem a qual este sonho não teria se realizado.

Aos colegas das turmas VIII e IX pelo companheirismo e aprendizado, muito obrigado.

Dentre todas as pessoas que foram importantes nesta trajetória, uma merece meu agradecimento especial: meu esposo, Lindonês, que soube compreender minha ausência, consolar meus desesperos e principalmente, me fez crer que eu era capaz. A ti Lindonês, meu amor, meu companheiro de sempre, agradeço e dedico essa vitória.

Finalmente, agradeço em especial às idosas dos grupos Maturidade Ativa e Recordar é Viver, bem como à suas coordenadoras pela oportunidade de desenvolver este trabalho junto aos grupos.

Enfim, a todos os que fizeram parte desta caminhada, meu muito obrigado.

## RESUMO

Este estudo foi norteado pela indagação: o turismo como alternativa de lazer é capaz de influenciar os níveis de estresse das pessoas idosas? A partir deste questionamento elaborou-se o objetivo geral do estudo de analisar o turismo como atividade de lazer e as relações com os níveis de estresse das pessoas idosas frequentadoras de grupos de convivência. Para isto foram comparadas as médias dos níveis de estresse de 2 grupos de convivência da cidade de Bento Gonçalves. O método utilizado foi quanti-qualitativo e o estudo caracterizou-se como descritivo interrelacional casual comparativo. Utilizaram-se 2 instrumentos, um de coleta de dados - Escala de Estresse Percebido (PSS) - e outro de coleta de informações. Os resultados apontaram que existem diferenças significativas entre as médias dos níveis de estresse do grupo que tem o turismo como atividade de lazer e o que não tem esta opção. Constatou-se que os níveis de estresse são influenciados principalmente pelo nível de satisfação com a vida. Problemas com os filhos e dificuldades de relacionamentos familiares também se apresentam como fatores de influência para o aumento dos níveis de estresse. Conclui-se que os grupos de convivência são espaços saudáveis que podem promover a melhoria da autoestima do idoso, por meio de novos conhecimentos e da interação social. O turismo como uma alternativa de lazer apresenta-se como uma importante opção de ressocialização e aprendizagem auxiliando na melhoria do equilíbrio psicossocial e da qualidade de vida do idoso.

**Palavras-chave:** turismo, lazer, envelhecimento e estresse.

## ABSTRACT

This study aims to answer the following question: Is tourism, as a leisure alternative, is able to influence the different level of stress on old people? Going out of this question we have the following objective for this research: to analyze the tourism as an a leisure activity and the relations with the old people stress level who join coexistence groups. For this end we compared the average stress level of two coexistence group of Bento Gonçalves. The method used was qualitative-quantitative and the study is characterized as descriptive comparative casual interrelational. We used two instruments, one of them for data collection - Perceived Stress Scale (PSS) - and the second one for information collection. The results point out that exist important differences between the average of the group which has tourism as a leisure activity option and the other which has not. We find that the stress levels are influenced mainly by the live satisfaction level. Problems regarding to the family and difficulties on family relationship are also influence factors to increase the stress levels. In the end, we conclude that coexistence groups improve the old people self esteem, through new knowledge and social interaction. Tourism as an alternative leisure presents itself as an important option of re-socialization and learning helping to improve balance and psychosocial quality of life of the elderly.

**Key-works:** tourism, leisure, getting old and stress.

## SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	9
1 FOCALIZANDO O TEMA.....	12
2 PROBLEMA, HIPÓTESES E OBJETIVOS DO ESTUDO.....	15
3 DELIMITAÇÃO DO ESTUDO E DEFINIÇÃO DE VARIÁVEIS E TERMOS.....	17
3.1 DELIMITAÇÃO DO ESTUDO.....	17
3.2 VARIÁVEIS.....	20
3.3 DEFINIÇÃO DE TERMOS.....	21
4. COMO DESIGNAR A VIDA LONGEVA: velho/velhice; idoso ou terceira idade?.....	23
5 LUGAR DE REALIZAÇÃO DO ESTUDO.....	31
6 FONTES EPISTEMOLÓGICAS.....	36
6.1 LAZER: DA ANTIGUIDADE À ATUALIDADE.....	36
6.2 TURISMO.....	45
6.3 QUALIDADE DE VIDA.....	51
6.4 ENVELHECIMENTO.....	54
6.5 ESTRESSE.....	57
6.5.1 Agentes Estressores.....	59
6.5.2 Fases do Estresse.....	60
6.5.3 Características da pessoa estressada.....	61
6.6 ESTRESSE NA VELHICE.....	62
6.7 TURISMO, LAZER E IDOSO - ESTUDOS CIENTÍFICOS DESENVOLVIDOS NO BRASIL NOS ÚLTIMOS 10 ANOS.....	72
7 METODOLOGIA.....	82
7.1 PARADIGMA E MÉTODO.....	82
7.2 ESTUDO PILOTO.....	82
7.3 SUJEITOS DA PESQUISA E GRUPOS DE CONVIVÊNCIA ESTUDADOS.....	83

7.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS E INFORMAÇÕES E TRATAMENTO ESTATÍSTICO ADOTADO .....	84
7.5 VARIÁVEIS DE CONTROLE E LIMITAÇÕES DO ESTUDO.....	86
8 DESCRIÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS .....	88
9 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....	95
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	100
REFERÊNCIAS .....	105
APÊNDICES .....	115
ANEXOS .....	124



## APRESENTAÇÃO

A escolha do tema deste estudo teve origem durante o estágio obrigatório para conclusão do curso de Bacharelado em Turismo da Universidade de Caxias do Sul. O contato com pessoas de terceira idade frequentadoras de um Grupo de Convivência permitiu vislumbrar um campo de estudo fértil e pouco explorado. A atividade prática associada às leituras de Beauvoir (1990) que apresenta de maneira realista as condições de abandono vividas por muitos idosos e a perspectiva otimista de Fromer (2003) vislumbrando um cenário positivo para essas pessoas, instigaram questionamentos acerca da real qualidade de vida dos idosos e foram decisivos na escolha do tema deste estudo: **Turismo e Envelhecimento**.

Para introduzir as reflexões sobre o tema, apresentam-se algumas ponderações sobre o envelhecer. Acredita-se que as pessoas possuem diferentes concepções quanto ao ser velho e envelhecer. Dessa forma, envelhecer pode significar “tornar-se velho” em decorrência do tempo vivido, relacionando-se com a contagem da idade cronológica. Envelhecer decorre do processo evolutivo dos seres vivos. Esse envelhecer, em geral, vem acompanhado de alterações decorrentes de fatores biológicos, psíquicos e/ou sociais, o que invariavelmente afeta a qualidade de vida das pessoas. Órgãos oficiais, dentre eles a Organização Mundial da Saúde – OMS, entidade vinculada à Organização das Nações Unidas – ONU, considera idosa a pessoa com 60 anos de idade ou mais. Esse parâmetro, segundo Fromer (2003) foi adotado a partir do ano 2000. Anterior a esta data, o critério era diferenciado entre países desenvolvidos e países em desenvolvimento, a unificação objetivou padronizar os dados e facilitar os cálculos estatísticos, explica a autora. No Brasil, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE adota a idade de 60 anos, como referência para identificar a população idosa nos estudos e cálculos populacionais.

Dados do IBGE revelam que, na década de 1980, o país possuía em torno de 15 idosos para cada 100 crianças (0 a 14 anos). O censo de 2000 revelou que esse número subiu para quase 30 idosos para cada 100 crianças. Segundo informações contidas no relatório do IBGE (2000) esse número foi impulsionado por fatores como: a queda no índice de fecundidade (estão nascendo menos crianças); a melhora da estrutura básica de saneamento; os avanços das pesquisas médicas; a melhoria nos serviços de saúde pública; e algumas conquistas sociais de melhoria nas condições de trabalho e também, melhoria nos níveis de escolaridade. Esses dados, acompanhando uma tendência mundial, confirmam que o segmento da população, com idade superior a 60 anos, tem crescido consideravelmente no Brasil.

Estudos de institutos de pesquisa do Brasil e do exterior confirmam o grande salto da expectativa de vida no último século<sup>1</sup>. Dentre esses estudos podem ser citadas investigações do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada – IPEA (IDOSOS, 2008) os quais demonstraram que o número de pessoas com mais de 60 anos, que representava pouco mais de 15 milhões, chegará aos 55 milhões de pessoas em 2040. Esses dados, por si sós, justificariam a relevância de estudos científicos direcionados às pessoas dessa faixa etária.

Luchese (2008) acredita que esse aumento considerável da expectativa de vida das pessoas, quando comparadas ao primeiro terço do século XX, deve-se às novas tecnologias que tornaram mais fáceis o trabalho e a vida doméstica, ao avanço da medicina e às novas condições de vida. Mas Luchese também destaca uma pesquisa realizada na Universidade de Stanford nos Estados Unidos, a qual revelou que 53% dos longevos, com mais de 85 anos, chegaram a esta idade em boas condições físicas e mentais por adotarem um *estilo de vida adequado*. Este autor chama atenção para o significado prático da expressão *estilo de vida adequado* que em síntese significa, nas palavras do autor: *tirar prazer da vida* (2008), ou ainda, *saber gerir o prazer e a felicidade*. De acordo com Luchese as informações produzidas por aquela pesquisa alteraram a visão da Organização Mundial da Saúde, que a partir de então tem dado outro enfoque a projetos de prevenção e melhoria da qualidade de vida das populações.

Após a descoberta norte-americana de que os seres humanos vivem mais quando são felizes, cresceu a preocupação com a qualidade de vida das pessoas longevas. Sendo assim, o desafio das pessoas que rompem a barreira dos 60 anos de idade passou a ser *o que fazer a partir daí*, uma vez que, além das transformações nos papéis sociais com a chegada da aposentadoria, o organismo humano vai sofrendo substantivas alterações bioquímicas e funcionais dos órgãos internos. As mudanças na idade avançada podem alterar interesses, atitudes, valores e as formas de agir e pensar.

Todo o rol de transformações pode afetar a relação do indivíduo consigo mesmo, alterando sua percepção de bem-estar. Gerrig e Zimbardo (2005) explicam que toda necessidade de mudança é um agente estressor. Sustentam os autores que o estresse se instala quando o organismo não consegue enfrentar ou superar o agente que o está perturbando e/ou alterando seu equilíbrio. E acrescentam que grandes mudanças na rotina e novas exigências das situações cotidianas estão na raiz do estresse da maioria das pessoas. As pessoas idosas, em geral, passam por muitas alterações as quais são denominadas pelos estudiosos origens e

---

<sup>1</sup> Dados do IBGE 2007

causas do estresse.

Pasqualini (1952), pesquisador argentino, colaborador de Hans Selye, relata que pesquisas norte-americanas coordenadas por Selye revelaram que as doenças são a resposta do organismo ao estresse. Sendo que, a interpretação psicológica dos fatos, segundo o pesquisador, reflete-se na configuração estressante ou não dos mesmos. Comprovada a ação negativa do estresse no organismo humano, têm-se buscado mecanismos de melhoria da qualidade de vida das pessoas.

Psicólogos e gerontólogos como Chopra (1994), Lipp (1996), Silva (2002) e Stuart-Hamilton (2002) salientam que o convívio social é extremamente importante para a manutenção do equilíbrio físico e mental das pessoas em qualquer idade, em especial, na velhice. Dessa forma a realização de atividades que promovam o convívio social apresenta-se como uma alternativa para uma vida com qualidade.

O turismo tem se destacado dentre as atividades de promoção da interação social para idosos. A atividade turística surgiu na sociedade contemporânea como um fenômeno que promove a integração das pessoas e o convívio social, tanto que, o turismo é denominado um fenômeno social. Considerando que o turismo seja indutor da integração interpessoal e de convívio social, é sensato inferir que ele possa influir na melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas. Logo, o estudo buscou respostas que permitiram analisar a atividade turística como alternativa de lazer capaz de reduzir os níveis de estresse das pessoas idosas.

Portanto, nesta dissertação, o interesse da autora pela temática surgiu a partir da reflexão sobre os estudos referenciados. E também, por entender que o turismo como fenômeno social contemporâneo pode contribuir para melhoria da qualidade de vida das pessoas, em especial das pessoas idosas. O trabalho realizado procurou mensurar os níveis e a variação de estresse quando as pessoas idosas se utilizam de atividades de turismo por perceber, por um lado, que grande parte dos trabalhos e pesquisas relacionados à qualidade de vida das pessoas de terceira idade focaliza aspectos como a qualidade de alimentação, a interação social, o relacionamento familiar, a integridade física, desconsiderando o fator estresse como variável relevante a ser estudada. Por outro lado, os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que mais de 90% da população mundial é afetada pelo estresse na atualidade<sup>2</sup>. E, pelo fato de que ainda são poucos os trabalhos com idosos no âmbito do turismo, voltados a analisar os efeitos da atividade turística no equilíbrio psicossocial desses indivíduos.

---

<sup>2</sup> Considera-se neste índice todo tipo de estresse, inclusive o traumático e pós-traumático.

## 1 FOCALIZANDO O TEMA

A inteligência humana permite a criação de objetos com tecnologia avançada, podendo, inclusive, levar o homem ao espaço sideral, todavia o homem ainda não conseguiu frear processo de envelhecimento do organismo. Castro (2009) lembra que o envelhecimento não começa de um ponto específico, não há um ponto de mudança onde a pessoa passa a “ser velha” simplesmente as pessoas vão vivendo. Beauvoir (1990) afirma que o hábito, dos idosos em geral, de lembrar o passado nada mais é que uma necessidade de mostrar a si próprios que seu espírito é imutável. Para a autora, a sociedade impôs aos mais velhos o rótulo de pessoas com muita experiência pregressa e limitada expectativa de futuro. Os estudos de Beauvoir foram realizados na década de 1960. Passados 50 anos, percebe-se que o cenário já apresenta mudança de *paradigmas*.

Os paradigmas podem ser descritos como modelos que orientam as ações dos indivíduos. Muito discutidos no mundo científico, os paradigmas são definidos de maneiras distintas. Para Kuhn (1978) os paradigmas são mais do que normas, são realizações reconhecidas que servem de modelo a uma comunidade. Morin (1996) acredita que o paradigma engloba relações lógicas e precisas entre conceitos e noções básicas, essas relações podem ser de conjunção, de disjunção, de inclusão, etc. Para Morin, o paradigma privilegia algumas relações e atitudes em detrimento de outras, e afirma: “[...] essas formas de pensamento que nos levam a reduzir, a separar, a ocultar os grandes problemas, isso se deve ao fato de que reina em nós um paradigma profundo, oculto, que governa nossas idéias sem que nos demos conta” (MORIN, 1996, p. 276). A afirmação do autor chama atenção para o condicionamento imposto pelos paradigmas e pode-se inferir que possuem forte influência nas atitudes das pessoas, de maneira praticamente automática, sem que o indivíduo perceba seu adestramento.

Dessa forma, os paradigmas transitam na sociedade, seja ela acadêmica, formal ou informal. Morin (1996) acredita que o mundo contemporâneo presencia o início de uma revolução paradigmática, orientada na direção da complexidade e envolvendo as ciências físicas, humanas e políticas. Kuhn (1978) já dizia que os paradigmas são transitórios, transformam-se e evoluem, sendo substituídos à medida que não respondem à realidade de forma satisfatória, o que significa dizer que um paradigma desgastado abre caminho para novas práticas, novas formas de abordar as mesmas questões, resultando em um novo

paradigma.

Souza (2005) e Debert (1994) afirmam que um novo paradigma orienta as ações e comportamentos das pessoas idosas, este se criou, segundo as autoras, a partir da inversão de significados de alguns termos, dentre eles *velhice* que passou a ser designada de melhor idade ou terceira idade e, *aposentadoria* que deixou de ser sinônimo de reclusão para tornar-se a idade do lazer.

Assim, do mesmo modo que as teorias não são estáticas, vão evoluindo na comunidade científica, as sociedades também o fazem, e o paradigma da reclusão, da doença e da tristeza que por longo tempo rotulou os idosos vem sendo substituído por um novo paradigma: o paradigma da velhice ativa.

Este novo paradigma é fruto da evolução cultural da humanidade ao longo do tempo, que tem estabelecido diferentes parâmetros e regras de condução da vida diária. Valores e crenças são substituídos e reciclados, acompanhando as mudanças dos indivíduos e suas sociedades. A própria atividade turística, representa uma mudança de paradigma, impensada em outras épocas, por representar perigo aos viajantes, atualmente vem sendo incentivada como uma das alternativas à rotina e às preocupações do cotidiano.

O estilo de vida contemporâneo, representado pela necessidade de conexão com o mundo, de fazer mais em menos tempo, tem gerado, não só na população economicamente ativa, mas também nos aposentados, nas crianças e nos idosos, a necessidade de buscar alternativas de fuga do cotidiano, afirma Csikszentmihalyi (1999). O turismo apresenta-se, nesse contexto social, como uma alternativa de lazer ao alcance da maioria da população, porém, não somente isso, o turismo pode representar uma forma de inclusão no mundo globalizado. No caso da terceira Idade, o próprio programa de incentivo ao turismo do Governo Federal, tem dentre seus objetivos *promover a inclusão social*. Dessa forma, o turismo adquire perante a sociedade um *status* inclusivo.

As pessoas idosas enfrentam algumas situações de exclusão, dentre elas, as de maior impacto, são o afastamento do trabalho (que acaba tolhendo também papéis sociais) e o próprio processo de envelhecimento. Esses fatores podem isolar o indivíduo e provocar situações de desconforto e estresse. De acordo com Leme (2001) a sociedade é permeada de preconceitos e o velho sofre com a discriminação e busca alternativas para se sentir parte dessa sociedade e não, à mercê dela. Castro (2009) acrescenta que os preconceitos e estereótipos impostos à velhice são ameaças à adaptação do idoso, pois a sociedade exige que o idoso transforme suas dificuldades em estímulos para a própria superação. Nessa busca constante por um espaço, Fromer (2003) destaca que as pessoas idosas têm encontrado no

turismo um aliado para assumir novos papéis, fazer novos amigos e retomar a alegria de viver, fatores de extrema importância na opinião da autora para a busca do equilíbrio físico e psicológico.

Com base nas considerações anteriores acerca do envelhecimento e do turismo no contexto contemporâneo, partiu-se para a elaboração do problema e das hipóteses deste estudo.

## **2 PROBLEMA, HIPÓTESES E OBJETIVOS DO ESTUDO**

O lazer tem sido apontado atualmente como uma atividade relevante para a melhoria da qualidade de vida das pessoas. O turismo, em especial, apresenta-se como uma das atividades de lazer mais recentes. O deslocamento dos indivíduos para fins de lazer pode ser chamado de uma atividade contemporânea, podendo ser considerado um tema atual.

Dessa forma, o turismo apresenta-se como um fenômeno social atual e, também a terceira idade surge como um grupo etário “recém-descoberto”. O número de pessoas que atinge idades superiores aos 60 anos aumentou consideravelmente no Brasil e no mundo, nas últimas três décadas. Isso foi comprovado no Brasil, por estudo comparativo do IBGE, realizado em 2008, que considerou os censos realizados desde 1980. O estudo demonstra que a faixa etária de 10 a 14 anos cresceu em torno de 2,5 %, a faixa de 0 a 10 decresceu, igualmente a faixa de 15 a 59 anos, entretanto a faixa dos 60 anos ou mais cresceu em torno de 4%, ou seja, a população idosa apresenta-se como a de maior crescimento em números populacionais. Esses dados despertaram o interesse de diferentes segmentos da economia, e o turismo aparece como um dos segmentos econômicos com grande interesse nas pessoas de terceira idade.

O interesse do mercado turístico neste grupo etário advém da disponibilidade de tempo livre o ano todo, o que se traduz em público potencial para os períodos de baixa temporada, aliviando a sazonalidade do setor.

As pessoas de terceira idade dispõem de mais tempo livre, possuem mais tempo para si, mas em contrapartida, a quebra do vínculo empregatício, e a perda de outros papéis sociais podem provocar certo distanciamento da sociedade. Juntamente a essas mudanças de ordem social, as pessoas de terceira idade enfrentam mudanças biológicas, as quais costumam provocar alterações físicas e psicológicas.

Desse modo, com o propósito de estudar temas atuais, discutidos no cenário mundial, optou-se por pesquisar envelhecimento e turismo. A investigação foi desenhada tendo como norte, o seguinte problema de pesquisa:

***O Turismo, como alternativa de lazer é capaz de influenciar os níveis de estresse das pessoas na terceira idade?***

Para responder o problema central da investigação formularam-se as seguintes hipóteses:

### **Hipótese Nula**

**H<sub>0</sub>** - Não existem diferenças significativas dos níveis de estresses entre grupos de pessoas de terceira idade que utilizam o turismo como alternativa de lazer e, aquelas que **não utilizam**.

### **Hipóteses Alternativas**

**H<sub>1</sub>** – O grupo de pessoas de terceira idade que utiliza o **turismo como alternativa de lazer apresenta** níveis de estresse mais baixos quando comparado ao grupo de pessoas de terceira idade que **costuma utilizar outras alternativas** de lazer.

**H<sub>2</sub>** – O grupo de pessoas de terceira idade que **utiliza o turismo como alternativa de lazer** apresenta **baixos níveis de estresses**, quando comparadas ao grupo de pessoas de terceira idade que **não costumam utilizar** nenhuma alternativa de lazer.

A definição do problema e das hipóteses de estudo permitiu a formulação do objetivo da pesquisa, que se descreve em continuação.

O objetivo geral do estudo foi analisar o turismo como atividade de lazer e sua relação com os níveis de estresse das pessoas de terceira idade frequentadoras de grupos de convivência.

Também se pretendeu, por meio deste estudo:

- a) descrever como as pessoas de terceira idade, do município de Bento Gonçalves - RS, que frequentam grupos de convivência, elegem seus lazeres. Que tipos de atividades realizam e se elas têm impactos positivo em suas vidas;
- b) identificar como as pessoas de terceira idade encaram seus problemas, como percebem e quais as relações dos níveis de estresse com as atividades de lazer;
- c) identificar os fatores que influenciam no aumento dos níveis de estresse das pessoas idosas;
- d) estudar as pessoas de terceira idade e o turismo sob a ótica da psicologia, propondo uma alternativa aos tradicionais estudos de foco econômico.



### **3 DELIMITAÇÃO DO ESTUDO E DEFINIÇÃO DE VARIÁVEIS E TERMOS**

O desenho do estudo a partir da formulação do problema e das hipóteses aponta para outras definições prévias. Dentre elas estão à delimitação do estudo, a definição das variáveis e dos termos, os quais são contextualizados a seguir para melhor compreensão e visibilidade da pesquisa.

#### **3.1 DELIMITAÇÃO DO ESTUDO**

Elegeram-se como lugar para realização do estudo o município de Bento Gonçalves - RS, local de residência da pesquisadora. Destaca-se que a cidade possui 30 grupos de convivência cadastrados junto à Secretaria Municipal de Ação Social, sendo que os trabalhos desenvolvidos nesses grupos têm o apoio do poder público municipal em parceria com o Serviço Social do Comércio – SESC - Bento Gonçalves - RS.

A amostra pesquisada ficou delimitada a *dois* Grupos de Convivência do município de Bento Gonçalves - RS (Anexo B). Destaca-se que nos contatos preliminares com os grupos sentiu-se certa resistência por parte dos idosos de alguns grupos. Como se tinha a premissa de que o idoso deveria colaborar espontaneamente, optou-se por eleger os grupos com base na receptividade dos idosos para com a proposta. Sendo assim, elegeram-se um grupo que se reúne no centro da cidade e outro que se reúne no bairro São Roque. Os grupos pesquisados apresentam aspectos diferenciais quanto às atividades desenvolvidas, sendo que a principal é a prática da atividade de turismo, que somente o grupo *Maturidade Ativa* realiza com certa frequência.

O grupo Maturidade Ativa é um dos mais antigos da cidade e se reúne no prédio do SESC - Bento Gonçalves, no centro da cidade, foi fundado em abril de 2004, recebe idosas de todos os bairros da cidade e possui um espaço exclusivo dentro da unidade, onde ficam guardados todos os materiais utilizados nos trabalhos manuais. Atualmente é presidido pela Sra. Carmen Pizzatto. O grupo utiliza as instalações do SESC e desenvolve atividades ligadas à entidade e também livres. Cabe destacar que a organização e coordenação dos trabalhos desenvolvidos são de responsabilidade das idosas. Há uma conselheira que é colaboradora do SESC que as auxilia na execução dos eventos<sup>3</sup>. Os encontros do grupo acontecem às terças e

---

<sup>3</sup> Durante os trabalhos de pesquisa, a autora foi convidada pelas idosas a palestrar sobre estresse e a palestra foi incluída na agenda de atividades, e as idosas solicitaram a conselheira a reserva do auditório e no dia da palestra pediram auxílio para a preparação da sala.

sextas-feiras, à tarde.

Dentre as atividades oferecidas pelo SESC, estão ginástica, musculação, natação, alongamento, além de passeios e viagens. Essas as atividades são opcionais e pagas, enquanto que a participação no Grupo é gratuita. Também acontecem, uma vez a cada dois meses, bailes e confraternizações, nestes cada idosa deve levar um prato de doce ou salgado.

As idosas do Clube participam dos encontros que acontecem às terças e sextas-feiras e elaboram manualidades, as quais são vendidas no *brique* promovido mensalmente pela municipalidade. O *brique* reúne diversas instituições da cidade no mesmo espaço, possibilitando a comercialização dos produtos confeccionados. O valor arrecadado com a venda é utilizado na compra de material para continuar a produção. Em datas, como dia das mães, as idosas do Clube confeccionam alguma manualidade especial para ser presenteada às participantes e, ocorrem parcerias com outras instituições como o Lar do Ancião, por exemplo, que já recebeu os pequenos adereços produzidos pelas voluntárias. As participantes do grupo *Maturidade Ativa* são, em sua maioria, bastante ativas, embora, haja a participação de idosas com necessidades especiais. A situação econômica das participantes se apresenta bem variada, tendo, desde as que vivem de salário mínimo, advindo da aposentadoria, até as que possuem rendas provenientes de aluguéis de imóveis. O nível de escolaridade também é variado, a maioria possui ensino fundamental incompleto, sendo que quatro idosas possuem curso superior e estas estão mais envolvidas nas atividades de organização.

O outro grupo estudado *Recordar é Viver*, se reúne na Ação Social São Roque. Fundada em 1969 pelo casal Dozinda e Orlando Bergonci, a Ação Social São Roque de Bento Gonçalves, desenvolve trabalhos voltados à reinclusão social, não só de idosos, mas também de pessoas em situações emergenciais. Atualmente a instituição recebe 80 idosos, destes 25 possuem necessidades especiais. Os idosos se reúnem nas terças e quintas-feiras, à tarde, das 13h30min às 17h. Nestes dias acontecem as oficinas nas quais, as idosas, realizam trabalho voluntário confeccionando manualidades. Uma vez ao mês, acontecem palestras e outras atividades de cunho recreativo. Em todos os encontros os idosos recebem uma refeição, fornecida pela entidade. Tudo o que é produzido por elas é destinado ao *brique*. A renda é revertida para a entidade, sendo que, o grupo de convivência para os idosos é apenas uma das atividades desenvolvidas. Neste grupo a situação econômica também é variada, há senhoras mais humildes que vivem de salário mínimo e há as com melhores condições, também neste grupo observa-se que as idosas com nível de escolaridade superior são as que coordenam os trabalhos. Igualmente neste grupo a maioria possui ensino fundamental incompleto. Interessante destacar que o grupo recebe idosas que moram em outros bairros, mas se

deslocam até o bairro São Roque, pois dizem se identificar com aquele grupo. Outro ponto a destacar é que as idosas além de participar no grupo também auxiliam voluntariamente em outras ações desenvolvidas pela entidade. Um exemplo deste envolvimento é a confecção de roupinhas de bebê as quais são destinadas às adolescentes grávidas e humildes que procuram a Ação Social em busca de auxílio para o enxoval do futuro bebê.

A presidente da entidade Vania Kratz Mendes diz que a instituição atende cerca de 300 pessoas em situação emergencial, o que demanda muitos recursos. Além disso, o espaço físico já não comporta a demanda e necessita ser ampliado. Com vistas a melhorar os serviços oferecidos, para o ano de 2009 estavam previstas diversas ações, uma delas, visando a ampliação da área construída, o que possibilitaria o incremento da oferta de oficinas e cursos, não apenas para os idosos, mas para toda a comunidade assistida pela entidade. Vânia salienta que para as idosas há incentivo às expressões corporais e trabalhos manuais, promovem bailes e, apenas um passeio ao final de cada ano, sendo que, nos anos de 2008 e 2009, o passeio não foi realizado.

O grupo recebe apoio da Prefeitura Municipal que oferece professor de educação física para ministrar aulas de ginástica e alongamento, essa atividade já foi desenvolvida dentro do espaço físico da Associação, mas com a mudança da gestão pública, a atividade foi concentrada no Centro de Saúde São Roque, onde se encontram outras idosas, de outro grupo. Essa mudança não foi bem aceita pelo grupo *Recorda é Viver* e está dificultando a participação ativa das idosas, que gostariam que o professor de educação física fosse até a Entidade.

As idosas, de ambos os grupos, também participam das atividades conjuntas promovidas pela municipalidade e destinadas a todos os grupos de convivência da cidade, dentre essas atividades estão a caminhada pela vida, a visita a feira do livro, e o baile da terceira idade.

A opção por estudar mulheres idosas se deu por dois motivos. Primeiro porque os grupos de convivência, visitados antes do início da pesquisa, somente tinham integrantes do gênero feminino. Segundo porque o relatório do IBGE (2008) demonstra que 55,1% das pessoas com mais de 60 anos, são do gênero feminino, e que, em média, as mulheres vivem 8 anos a mais que os homens. Esses dados comprovam o que ficou evidenciado nas sondagens prévias feitas pela pesquisadora em suas incursões nos grupos de convivências de Bento Gonçalves - RS.

Outro aspecto não menos relevante é que as mulheres ao chegarem aos 60 anos estão, em muitos casos, ainda passando por alterações hormonais, as quais, segundo estudos de

Fernandes (2004), além de provocarem mudanças de caráter físico e psicológico, influenciam nos níveis de estresse.

### 3.2 VARIÁVEIS

Variável é uma palavra originária do latim “*variabile*”, e na língua portuguesa significa aquilo que pode variar, ou aquilo que é mutável, inconstante. O estudo científico caracteriza-se como um estudo de controle de variáveis. Pensando nessa direção, é que preliminarmente se traz ao texto breves referências de autores sobre variáveis.

Para Travers (1971), as variáveis são classificadas de acordo com os fenômenos aos quais estão vinculadas. Diz este autor que o pesquisador faz variar certas situações para estabelecer se estas influem nas consequências ou resultados. O autor acrescenta que as variáveis estão relacionadas com os estímulos e com as respostas e são classificadas em variável dependente e independente e as variáveis de estímulo ou intervenientes. No caso das variáveis dependentes e independentes um mesmo fator pode transitar entre as classificações de acordo com o que o pesquisador quer investigar.

Köche (2007) utiliza a terminologia de Tuckman (1972) para classificar as variáveis, que muito se assemelha à nomenclatura utilizada por Travers, apenas acrescentando a variável de controle e a variável moderadora. Travers (1971) define variável independente como a condição submetida à variação, com base nesta se elaboram as hipóteses, é a variável manipulável, ou aquela que é fator decisivo para determinado resultado, nos estudos experimentais é a condição submetida à variação. A variável dependente, ainda segundo o autor, é o efeito ou resposta de determinadas situações, depende de condições previamente estabelecidas, é o que o pesquisador está testando.

As variáveis de estímulo, segundo Travers são aspectos do ambiente que podem influenciar os resultados do estudo. E as variáveis intervenientes são aspectos ou fatores que não podem ser medidos pelo pesquisador, mas que podem alterar o fenômeno a ser estudado. Köche (2007) acrescenta que essa variável não pode ser manipulada, é um fator hipotético e abstrato e, portanto não é muito observada pelos pesquisadores.

A variável de controle é apresentada por Köche (2007), com base em Tuckman, como o fator ou propriedade que poderá afetar a variável dependente, mas que é neutralizado ou anulado, por meio da manipulação e controle por parte do pesquisador.

Novamente utilizando-se de Tuckman, Köche descreve a variável moderadora como sendo uma espécie de variável independente secundária, ganha importância em estudos onde

há vários fatores inter-relacionados, é o fator que é medido ou manipulado para descobrir se sua ação modifica a relação da variável independente com o fenômeno a ser estudado.

Tomando como referência os aportes apresentados sobre variáveis, anteriormente discutidos, o estudo apresenta como variável independente a atividade turística como alternativa de lazer. Como variáveis dependentes aparecem os níveis de estresse aferidos através do instrumento utilizado para coletar dados (Anexo A). Como variáveis de controle elegeu-se a idade (pessoas acima de 60 anos), o gênero (feminino), período temporal de referência do instrumento (30 dias) e a delimitação geográfica (grupos de convivência da área urbana do município de Bento Gonçalves).

### 3.3 DEFINIÇÃO DE TERMOS

A definição de termos é de extrema importância para a construção de um projeto de pesquisa, pois as teorias permitem que o pesquisador conheça e analise os fatos. Este estudo está centrado nas seguintes palavras-chave: *turismo, lazer, envelhecimento e estresse*.

Dessa forma, neste estudo entenda-se *turismo* como um fenômeno social, no qual as pessoas realizam deslocamentos físicos, na busca por cultura, conhecimentos e momentos de descontração. Adotou-se essa definição baseando-se nos conceitos de turismo de Moesch (2000), Barreto (1995) e De La Torre (1992). E, considera-se que esse fenômeno produz inter-relacionamentos, seja entre os visitantes (viagens em grupos) ou entre visitantes e visitados.

Optou-se, neste trabalho, considerar o termo *lazer* como atividade prazerosa, de livre escolha que propicia momentos agradáveis às pessoas, sejam esses momentos de descanso ou, divertimento. Essa definição foi elaborada a partir dos conceitos de Bacal (2003), Marcellino (2000) e Dumazedier (1973).

Adota-se neste estudo a definição da Organização Mundial da Saúde para *pessoas idosas*, a qual considera a idade cronológica de 60 anos ou mais, sendo que, serão usados os termos idoso e terceira idade como sinônimos.

Considera-se para este estudo *estresse* como o resultado da tensão e da pressão que os agentes externos e internos produzem no organismo, ou seja, o estado gerado pela excitação emocional. Adotou-se esta definição com base nos estudos de Pasqualini (1952), para quem o estresse significa o estado de tensão, de violência ou esforço a que pode ser submetido o organismo. Segundo o autor, estresse não é o agente que atua no organismo, mas o padecimento resultante da ação deste agente. Sendo que, é o próprio indivíduo que caracteriza uma situação como estressante ou não. Dessa forma, obviamente, serão

considerados os resultados dos níveis de estresse das pessoas de terceira idade, resultantes da aplicação do instrumento utilizado para coletar os dados (Anexo A).

A seguir apresenta-se uma reflexão sobre as diferentes terminologias utilizadas para designar as pessoas com mais de 60 anos de idade.

#### 4. COMO DESIGNAR A VIDA LONGEVA: velho/velhice; idoso ou terceira idade?

Os censos populacionais do mundo inteiro têm demonstrado uma mudança na estruturação etária da sociedade. Veras (1994) explica que isso se deve ao grande número de nascimentos ocorridos entre 1945 e 1960 e, também decorrem do aumento da taxa de sobrevivência. Pela primeira vez na história têm-se um número tão expressivo de pessoas idosas, e a principal diferença é que essas pessoas estão chegando a idades mais avançadas com melhores condições de saúde que seus antecessores. A vida longa, a partir dos 60 anos, tem se mostrado mais um desafio aos estudiosos acerca da escolha da melhor nomenclatura para designar este grupo de pessoas: velhos; idosos; terceira idade?

Peixoto (2003) é de opinião que a sociedade determina comportamentos em torno da idade que as pessoas carregam - infância, juventude, idade adulta e velhice - e, atribui a cada idade uma conduta correspondente, o que faz com que as pessoas se sintam compelidas a seguir alguns papéis sociais.

Afirma Peixoto (2003) que *velho* é uma expressão estereotipada e pejorativa, o que faz com que a sociedade relacione velhice com decadência, doença e dependência. Santiso (1983) diz que *velho*, é uma expressão que dá uma conotação de gasto, caduco, perecível. Para essa outra autora, é *velho* aquele que está decrepito, que não presta para nada, como um objeto descartável, e por isso considera inadequada essa nomenclatura.

Um objeto velho significa que ele está estragado e quase não pode mais para ser usado, afirma Peixoto (2003). Diferente de *antigo* que remete a algo de valor. Na opinião dessa autora o termo velho costumava ser usado para se referir às pessoas pertencentes à camada pobre da população. O termo *idoso* era usado para se referir as pessoas pertencentes à classe social mais abastada. Conclui a autora que a utilização do termo *idoso* nos tempos atuais, igualmente para as pessoas das diferentes camadas sociais, passa uma noção de maior respeito com a categoria de pessoas que estão na velhice.

Santiso (1983) opina que a velhice apresenta-se como um fenômeno do qual as pessoas preferem fugir ou ignorar. Essa autora sintetiza suas ideias sobre o tema dizendo que a velhice geralmente produz certa angústia existencial frente ao desconhecido. O desconhecido que adquire a face de solidão, de sofrimento, de dependência, de esquecimento por parte dos demais. As colocações da autora traduzem o que é comum na sociedade contemporânea, na qual se tornou corriqueiro o idoso viver só, sem acompanhamento ou presença de familiares, e também a interpretação de que *velhice* é sinônimo de reclusão e isolamento.

Goldfarb (1998) acredita que *velho* e *velhice* são termos que provocam rejeição e medo “como alguma coisa da ordem do diabólico” (p.23). Ser velho reflete a fragilidade humana e a efemeridade da existência, conclui a autora.

Para Moragas (1997) a *velhice* é vulgarizada socialmente como uma realidade que afeta somente parte da população, quando, na verdade, a velhice é resultado natural do processo de envelhecimento, afetando a todos, já que é impossível parar o relógio biológico do processo de envelhecimento. Os velhos, para esse autor, são vistos como uma categoria separada da sociedade e sugerem reações negativas. Essa opinião é compartilhada por Stuart-Hamilton (2002) que diz ser necessária uma mudança com relação à forma de tratar os mais velhos que, muitas vezes são tratados como se constituíssem uma raça à parte.

Moragas (1997) apresenta três concepções sobre a velhice:

a) *Velhice cronológica*: Baseada na idade tradicional de afastamento do trabalho. Geralmente entre os 60 e 65 anos. Reúne em um mesmo grupo os indivíduos nascidos no mesmo ano, no mesmo lustro. A desvantagem desta idade cronológica é que o tempo age de maneira diferente em cada indivíduo, sendo fatores de influência o tipo de trabalho, a maneira de viver, as condições de saúde, etc. Desse modo, para esse autor, idade constitui um dado relevante sem, todavia, determinar as condições da pessoa. Como exemplo da premissa que sustenta, faz referência aos maratonistas de 60 anos e indaga para provocar reflexões: O que dizer de seus contemporâneos que já não conseguem andar ou até já morreram nessa idade?

b) *Velhice funcional*: Esta concepção corresponde ao emprego do termo *velho* como sinônimo de incapaz e/ou limitado, reflete claramente a relação usual velhice e limitações, incapacidade. A *velhice funcional* concebe o velho como uma pessoa funcionalmente limitada, o que segundo Moragas (1997) é fruto de mitos e preconceitos sobre a velhice.

c) *Velhice, etapa vital*: Esta, para o autor é uma concepção mais moderna e equilibrada. Reconhece que é uma etapa diferenciada, com uma realidade própria, com algumas limitações, mas que carrega consigo as experiências da vida, dando aos indivíduos maturidade, serenidade e perspectivas de uma vida pessoal e social passível de realizações e aprendizado.

Esse enfoque reflete novas abordagens que envolvem práticas da psicologia do desenvolvimento humano, da sociologia do possível e do trabalho social integrador, completa o autor. Nessa perspectiva, passa-se a valorizar cada pessoa por sua individualidade, inserindo os indivíduos em grupos sociais e dando-lhes condições de viver esta etapa de forma positiva.



As concepções da velhice como uma etapa vital da vida humana, não se resumem às percepções descritas por Moragas (1997). Novas terminologias surgiram para referenciar a idade avançada das pessoas no mundo contemporâneo, dentre elas, a expressão terceira idade.

Fromer (2003) explica que a expressão *terceira idade* utilizada para fazer referência às pessoas idosas, surgiu na França, na década de 1970, quando foi implantada a Universidade da Terceira Idade<sup>4</sup>. A expressão *terceira idade*, segundo Fromer, é desprovida de preconceitos, remete a bons momentos, invertendo a noção retrógrada de que o envelhecimento estaria associado à doença e senilidade.

Dourado e Leibing (2002) acreditam que a atribuição de um novo significado à velhice, permite vivenciar o momento como uma conquista, um privilégio. Entretanto as autoras alertam para a descronologização que o termo “terceira idade” implica. Dizem que a juventude transformou-se em um produto, refletido pelo estilo de vida e pelo consumo de determinados bens. As autoras chamam atenção para o fato de que “os indivíduos são convencidos a assumir a responsabilidade pela sua própria aparência, comportamento e talvez, até mesmo, seu adoecimento” (DOURADO & LEIBING, 2002, p. 2). Esse excesso de atribuições positivas à terceira idade pode tornar-se discriminatório a partir do momento que o indivíduo idoso passa a viver de forma “*tradicional*”, afirmam as autoras.

A expressão *terceira idade* para Peixoto (1998) e Debert (1994) é um termo que vem fazer um corte na velhice, separando os jovens velhos dos mais velhos. Explicam os autores que aquele recém-aposentado, dinâmico, que continua em atividade é considerado pertencente à terceira idade e aqueles que já avançam um pouco mais na idade, que começam a ter mais problemas de saúde, estes seriam considerados idosos.

Santiso (1983) utiliza outra classificação e define velhice, ancianidade e idade. Para a autora a *velhice* é pessoal, coisas e objetos também envelhecem. A autora faz uma reflexão com base em escritos bíblicos. Sustenta que na bíblia o homem velho está ligado ao pecado, enquanto que o homem novo carrega consigo a *novidade*. Entretanto, lembra a autora, que a bíblia fala de jovens homens velhos, por estes não possuírem entusiasmo pela vida. Logo, na sua forma de pensar a expressão bíblica não considerava unicamente a idade cronológica.

*Ancianidade* para Santiso (1983) é uma característica específica da pessoa. O termo ancião possui uma conotação de respeito e consideração. A autora faz referência ao “Conselho dos Anciãos” presente nas estruturas governamentais de Roma e da Grécia Antiga e aos quais estava reservado o direito de decidir sobre questões importantes. A autora entende

---

<sup>4</sup> *Universités Du Troisième Age, expressão em francês.*

também que tudo o que existe possui uma idade cronológica, não valorativa. Afirma que tudo tem crescimento, evolução e desenvolvimento, de modo que o tempo cronológico torna-se igual a tudo e a todos. A autora sustenta que a expressão *terceira idade* pretende se referir à velhice sem ferir nem fazer sofrer. É a maneira elegante de não se sentir nem se considerar velho.

Com relação à *terceira idade*, Santiso (1983) acrescenta que as pessoas não querem pertencer esse grupo. Sustenta tal afirmativa dizendo que isso é facilmente comprovado pelas atitudes das pessoas que buscam *consolar* aqueles que já passaram dos sessenta anos, dando-lhes elogios e dizendo que estão bem e que não aparentam tal idade, etc.

A expressão *terceira idade* é explicada por Santiso (1983) com base em Paul Tounier, médico e psicoterapeuta suíço que afirmou ser muito fácil aos sociólogos tratarem da velhice dos outros, difícil é enfrentar a própria velhice, de modo que a expressão terceira idade se refere à velhice com delicadeza. Tounier citado por Santiso (1983), diz que a espécie humana é sensível e tem dificuldade de aceitar a eminência do processo de envelhecimento.

Santiso (1983), ao dissertar sobre o tema entende que o envelhecimento não pode ser visto como sinônimo de debilidades ou invalidez, pelo contrário, a autora lembra que grandes nomes mundiais da pintura executaram suas obras de maior destaque na velhice; filósofos e pensadores da antiguidade também deram suas colaborações mais importantes na velhice. Como exemplo, a autora cita o Papa João XXIII que assumiu o papado aos 78 anos e promoveu uma das maiores mudanças nas doutrinas da Igreja Católica. Essa autora conclui a discussão dizendo que as noções de velhice, ancianidade e idade avançada devem ser mescladas e lembra que independente da idade, existe a pessoa em processo de evolução e crescimento.

A visão de velho inválido e dependente faz parte do mito culturalmente construído, o que segundo Moragas (1997) influencia, não só o contexto social, mas também o estudo da velhice ocasionando confusão entre os fatos científicos e os mitos da opinião pública. Os mitos, segundo o autor, são construídos sobre as próprias concepções e com informações distribuídas pela mídia gerando, por vezes conceitos distorcidos. Dessa forma o autor inicia um diálogo entre o mito e o fato nos conceitos referentes à definição, às aptidões e a etapa vital da velhice.

#### 1. Definição

Mito: A velhice começa aos 65 anos.

Fato: A velhice não começa em uma idade cronológica uniforme, senão variável e individualizada.

O mito respalda-se no fato de que em muitos países a idade de 65 anos representa o encontro com a aposentadoria. Segundo o autor, isso prejudica os idosos que ainda se sentem dispostos e gostariam de manter sua atividade laboral. Pois, como citado anteriormente, há maratonistas de 60 anos enquanto outros já morreram antes de atingir esta idade.

## 2. Aptidões

Mito: Os idosos estão muito limitados em suas aptidões.

Fato: Os idosos possuem muitas possibilidades.

Segundo o autor faz-se uma comparação das aptidões da pessoa idosa com suas aptidões na juventude, o que obviamente apresentará redução, essa concepção tem influência da ideologia industrial tradicional, baseada na capacidade física do indivíduo. Entende que ao considerar as experiências adquiridas e as potencialidades ainda ativas percebe-se que os idosos possuem muitas possibilidades, basta respeitar as mudanças promovidas pelo tempo.

Com relação às aptidões psíquicas Moragas (1997) afirma que há muito preconceito popular. A perda de memória, por exemplo, ocorre em todas as idades, com o avanço da idade a memória recente é mais afetada, em compensação a memória remota melhora, basta que o idoso se mantenha ativo. O mito das aptidões sociais diz respeito à limitação de relacionamento do idoso. Para Moragas esse mito reflete os valores sociais de beleza, juventude e poder econômico que dominam o contexto social e tornam as pessoas *escravas* de uma realidade excludente.

## 3. Etapa Vital

Mito: A velhice é uma etapa totalmente negativa.

Fato: A velhice é uma etapa vital peculiar.

Mais uma vez, para Moragas (1997) o mito nasce da comparação entre jovens e velhos, como se um não pudesse existir concomitante ao outro, esquecendo que as sociedades maduras necessitam de estruturas sociais que contemplem desde a criança até o idoso.

O autor acrescenta que o ser humano continua sendo ontologicamente o mesmo, no passado e no presente, o que mudou foi o acesso à tecnologia e às descobertas científicas. O fato de ter vivido dá as pessoas idosas conhecimentos sobre problemas psíquicos, sobre crises sociais, crises individuais e tantos outros problemas contemporâneos, podendo a sociedade beneficiar-se desse conhecimento. O mito da velhice como etapa negativa tem profunda associação com o mito da velhice relacionada a limitações, doenças e isolamento social. A cultura ocidental valoriza excessivamente a juventude e vê negativamente a morte o que, possivelmente, contribui para definir a velhice como um período negativo, já que é uma caminhada que aproxima as pessoas da morte.

Essa idéia também é apresentada por Dourado e Leibing (2002), Stuart-Hamilton (2002) e Santiso (1983), que afirmam que o problema psicológico do medo da velhice e da proximidade do fim da vida é tão real e sério quanto um problema físico, mental ou funcional que a pessoa possa ser portadora. Santiso acrescenta que o problema psicológico é de difícil diagnóstico e geralmente traz consigo depressão e sofrimento.

Moragas (1997) também acredita que muitas das crenças e concepções acerca da velhice são ultrapassadas e carregam consigo características de gerações passadas, as quais não tiveram acesso aos avanços da medicina e também viveram em uma época onde as condições de higiene eram precárias e as condições de trabalho difíceis e penosas. Os avanços atuais contribuem para uma velhice mais saudável e prolongada, porém ainda existem preconceitos por parte das pessoas jovens quanto aos idosos.

Os próprios idosos, em muitos casos, passam a viver tristes e desiludidos quando percebem que chegaram à velhice, essa sensação costuma vir da falta de atenção dos demais, do ser deixado de lado. Lidar com a velhice é difícil para o idoso, o contato com o próprio corpo pode tornar-se vergonhoso, as rugas, a flacidez e a debilidade refletidas no espelho nem sempre são percebidas como reflexos de uma trajetória de vida. Para Dourado e Leibing (2002) essa dificuldade encontra respaldo na supervalorização do belo e no culto ao corpo exaltados pela sociedade contemporânea.

Santiso (1983) diz que a mudança na nomenclatura parece ser mais fácil do que voltar a valorizar o velho com um significado belo e essencial, do que realmente é ser velho. Para a autora ser velho é estar vivendo e já ter passado por experiências que permitem ver o mundo de outra forma, mais humana, amorosa e menos competitiva. A autora cita um pensamento de Cícero, em 44 a.C., que escreveu:

Os maiores Estados foram agitados pelos jovens e engrandecidos pelos velhos. Não é pela energia física ou pela agilidade e rapidez das pernas e braços que se levam a bom termo as grandes coisas; é através da reflexão, do pensamento e do juízo, qualidades que o homem não perde na velhice, ao contrário costumam aumentar (SANTISO, 1983, p. 43-44).

As palavras de Cícero valorizam o conhecimento dos mais velhos, dando ideia que o tempo vivido concede ao ser humano aprendizado pela experiência, pela vivência, de modo que, as pessoas deveriam se orgulhar de chegar a idades mais avançadas e a sociedade deveria utilizar-se da experiência e da sabedoria dessas pessoas.

Parece ser incontestável que a velhice se modificou e se ampliou. Algumas das pessoas que hoje estão com 80 anos jamais imaginaram viver tanto tempo após a

aposentadoria. As mudanças e benefícios trazidos pelas tecnologias domésticas e de trabalho, além dos avanços da medicina, fizeram aumentar a expectativa de vida, e fizeram aumentar também o número de pessoas que ultrapassam a barreira dos 80 anos, estimulando o escalonamento da velhice em mais uma etapa: a quarta idade.

Baltes e Smith (2006) definem a quarta idade como os velhos muito velhos. Segundo os autores, a quarta idade é estabelecida de acordo com os parâmetros populacionais de um país, dessa forma, a idade cronológica que determina a quarta idade varia de um país para outro, ficando entre os 75 e 85 anos. Na Europa, por exemplo, são considerados pertencentes à quarta idade os indivíduos com idade superior a 85 anos. No Brasil, a maioria dos estudos adota a idade de 80 anos. Baltes e Smith ressaltam que o aumento do número de indivíduos que alcançam a faixa da quarta idade tem relação com o ambiente e o estilo de vida da pessoa e, não necessariamente, com fatores genéticos. O aumento da capacidade física, promovido pela adoção de um estilo de vida mais ativo durante a terceira idade, apresenta-se como um dos fatores de maior importância, afirmam os autores. Entretanto, Baltes e Smith destacam que a quarta idade apresenta um rol maior de aspectos negativos que positivos, em geral, prosseguem os autores, a quarta idade vem acompanhada da perda da autonomia, com declínio da saúde física e mental.

De acordo com Baltes e Smith (2006), as pessoas com idade superior a 80 anos passam a ser mais dependentes, mais vulneráveis e tem capacidade funcional reduzida, essas características, segundo Moraes e Costa (2007) fazem da quarta idade um período final e de pouca atividade social, o que, segundo os autores, restringe o trabalho de pesquisa com esses indivíduos. Entretanto cabe lembrar que Burside, Ebersole e Monea (apud STUART-HAMILTON, 2002), em 1979, propuseram uma classificação etária dos idosos em “velhos jovens” (60 a 69 anos), “velhos meia idade” (70 a 79 anos), “velhos velhos” (80 a 89 anos) e “muito velhos” (90 anos ou mais), no entanto, tal nomenclatura não foi adotada pois, como afirma Stuart-Hamilton (2002), não se pode rotular o indivíduo apenas pelo número de anos vividos, muitos idosos com mais de 80 anos ainda são ativos e apresentam melhores condições que outros com 60 anos.

Os autores citados na discussão têm enfoques semelhantes acerca da velhice, de modo que colaboram para entender a complexa relação do indivíduo consigo mesmo e com a sociedade. Ainda predomina, de acordo com os autores, a idéia de velhice ligada a doenças, decadência, fragilidade, seguidas de medo e rejeição. Em geral percebe-se que a construção social da velhice está ligada a problemas, não somente de ordem familiar, mas também social, como por exemplo, o inchaço do sistema previdenciário. Com todos esses aspectos negativos

ligados ao envelhecimento e com o aumento da expectativa de vida nasceram diferentes termos para designá-lo.

Especificamente com relação ao termo “terceira idade” percebe-se que houve a intenção de dar uma nova roupagem à personagem “velhice” buscando eliminar os preconceitos e estigmas que ela carrega, mas também visando incluir os idosos no mercado de consumo, dando a impressão que a vida ativa e a adoção de determinados hábitos de consumo são passaportes para a inclusão social.

Ao mesmo tempo, a invenção da expressão *terceira idade* ofereceu aos idosos uma nova perspectiva de atividade social, de inclusão e aceitação desta etapa da vida, que é sequência natural. Com a nova nomenclatura vieram novas possibilidades e o reconhecimento da existência dessa faixa etária. Foram criados estatutos de proteção ao idoso, espaços para recreação, atividades nas universidades e, em especial, o aval social para a continuidade das atividades de cunho comunitário. Muito se tem a evoluir, mas algumas conquistas já alcançadas foram fundamentais para dar dignidade aos homens e mulheres que já cumpriram com diversos papéis sociais e profissionais e ainda estão dispostos a colaborar. Cabe aos pesquisadores descobrir as potencialidades das pessoas em idades longevas para que se possa traçar um paralelo entre mitos e realidades.

Após esta reflexão, apresenta-se o cenário de realização deste estudo para que o leitor possa entender melhor a realidade pesquisada.

## 5 LUGAR DE REALIZAÇÃO DO ESTUDO

A pesquisa foi realizada no município de Bento Gonçalves - RS. Para obter informações pontuais e fidedignas sobre o município entrevistou-se a historiadora Assunta De Paris, responsável pelo Arquivo Público Municipal da cidade. Outras fontes de consulta foram os livros *Memórias: Bento Gonçalves 109 anos* (1999) e *Bento Gonçalves, Ontem e Hoje* (1994) nos quais há descrições sobre a história do município, ambos foram organizados pela historiadora entrevistada. Com base nestas fontes de informações elaborou-se o texto síntese pertinente ao município de Bento Gonçalves - RS.

O município de Bento Gonçalves surgiu a partir da chegada dos primeiros imigrantes italianos no ano de 1875. De Paris (1994) destaca os principais fatores que influenciaram a vinda desses imigrantes para o Brasil, entre eles: o excesso de população da Itália; a epidemia de doenças que assolava os italianos; o horror dos conflitos pela unificação; entre tantos outros fatores que motivaram os italianos a buscar novos horizontes na tentativa de melhorar suas vidas. A autora acrescenta que os riscos da travessia eram iminentes, porém apresentavam-se como uma esperança de vida nova.

No sul do Brasil, narrou De Paris, que a maior parte do território estava desabitada, o governo temia invasões estrangeiras. A população brasileira era constituída basicamente por escravos negros e, os movimentos de abolição da escravatura ganhavam força, o país necessitava de mão-de-obra para substituir os escravos e de pessoas para povoar as áreas desabitadas. Conta a autora que com a imigração, o governo brasileiro substituiria a mão-de-obra escrava pelo trabalho assalariado e resolveria o problema das invasões de áreas desocupadas, povoando-as e desenvolvendo a agricultura no sul do país.

A autora relata que a área, onde hoje se encontram os municípios da Serra Gaúcha, era habitada pelos índios Tapuia e, existem registros da passagem, em 1636, do bandeirante Antônio Raposo Tavares com aproximadamente 120 paulistas e 1000 índios, os quais percorreram todo o Planalto gaúcho. Posterior a esta passagem e antes da chegada dos imigrantes, continua De Paris, o local onde hoje está localizada a cidade de Bento Gonçalves era apenas caminho de tropeiros, na sede da Nova Colônia havia um pequeno comércio de parada de tropeiros, conhecido como Cruzinha (primeiro nome da cidade de Bento Gonçalves), pois ali se encontrava uma cruz cravada sobre uma sepultura, supostamente de um tropeiro. Com a criação das colônias pelo governo central do Brasil o lugar passou a denominar-se Colônia Dona Isabel.

As colônias fundadas naquele período, de acordo com De Paris, não tiveram ajuda

financeira nem subsídios com sementes ou ferramentas agrícolas, por parte dos governos. Nos primeiros anos, os imigrantes passaram por grandes dificuldades, tiveram que alimentar-se do que a natureza lhes oferecia, e precisaram de coragem e trabalho, contando apenas com a solidariedade da Igreja Católica.

A historiadora relata que a igreja era o centro de toda a organização da colônia, os padres faziam os registros de casamentos, nascimentos e mortes, e também eram conselheiros e exerciam a função de *médico*. O colono tinha fé em Deus e depositava na igreja católica grande confiança, afirma De Paris. Dessa forma, toda a região colonial mantém até os dias atuais um contexto de fé e religiosidade, o qual se revela na estrutura familiar e na manutenção de tradições e costumes religiosos. Nessa conjuntura criou-se uma identidade cultural que os descendentes da imigração italiana se orgulham em ressaltar e, que hoje, ganha destaque no cenário turístico brasileiro.

Os imigrantes italianos que chegaram à região da Serra Gaúcha eram provenientes do Vêneto, da Lombardia, de Trento, de Friuli, e, em menor escala, do Piemonte, da Emilia-Romagna, da Toscana e, de Ligúria. Segundo os registros de De Paris, eles se instalaram e iniciaram o cultivo da terra para a subsistência; aos poucos abriram trilhas na mata, as quais levavam à sede da colônia, onde passaram a comercializar o excedente de produção.

De Paris salienta que dentre os imigrantes que vieram para a região muitos possuíam profissões de marceneiros, alfaiates, carpinteiros, ferreiros, sapateiros, entre outros. Dessa forma, os próprios imigrantes abriram seus negócios, dentro de suas especialidades para atender as necessidades locais.

As distâncias eram ampliadas pela precariedade das estradas, afirma De Paris. Estas foram melhorando aos poucos. Em 1881 iniciou a abertura da estrada entre Dona Isabel e Montenegro, chamada Buarque de Macedo (hoje RST 470), sendo a mais antiga via do Estado a ligar o município de Bento Gonçalves a Montenegro e a Santa Catarina.

A autora acrescenta que a Colônia Dona Isabel pertenceu a Montenegro até 11 de outubro de 1890, quando se tornou município e, recebeu o nome Bento Gonçalves em homenagem ao chefe da Revolução Farroupilha, ocorrida no Estado do Rio Grande do Sul de 1835 a 1845.

De Paris pontua os principais eventos ao longo da história da cidade:

- em 1919 foi instalada a luz elétrica e inaugurada a linha férrea ligando Bento Gonçalves à capital Porto Alegre. A linha férrea foi de grande importância para o desenvolvimento econômico da cidade, encurtando distâncias e possibilitando a comercialização dos produtos aqui fabricados;



- em 1925 a cidade já possuía hospital;
- na década de 1920 a economia de Bento Gonçalves estava baseada em produtos suínos e no vinho.
- foi na década de 1940 que a agricultura cedeu espaço para a indústria, esta ao longo dos anos foi se diversificando e aumentando a produção e o número de empregos.
- o setor vitivinícola sempre esteve em destaque e, na década de 1950 iniciou também a produção de móveis artesanais, os dois grandes alicerces da economia do município.
- a década de 1960 ficou marcada pela ascensão de uma empresa local no ramo de acordeões e pelo surgimento de diversos outros ramos industriais na cidade.

O município de Bento Gonçalves, cresceu tanto em diversidade industrial quanto em população. De acordo com a contagem populacional do IBGE (2007), a cidade possui uma população de 100.609 habitantes. Com um PIB de R\$ 2.367.582,00, o PIB per capita, chega a R\$ 22.763,00, o que coloca a cidade entre as de maior Índice de Desenvolvimento Humano do país.

Dados do Atlas do Desenvolvimento Humano (2003) apontam que Bento Gonçalves está na primeira colocação em Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) do Rio Grande do Sul e a 6ª do Brasil. O Índice de Desenvolvimento Humano foi criado para medir o nível de desenvolvimento humano dos países a partir dos seguintes indicadores:

- Educação: o cálculo do IDH municipal considera dois indicadores, com pesos diferentes: taxa de alfabetização de pessoas acima de 15 anos de idade (com peso dois) e a taxa bruta de frequência à escola (com peso um);
- Longevidade: considera a esperança de vida ao nascer. Esse indicador envolve as condições de saúde e salubridade do município em questão, uma vez que, estas duas condições influenciam diretamente os índices de mortes nas faixas etárias mais precoces, quanto menor este índice, maior a esperança de vida ao nascer;
- Renda: o critério usado é a renda municipal per capita, ou seja, soma-se a renda de todos os residentes e divide-se o resultado pelo número de pessoas que moram no município (inclusive crianças ou pessoas com renda igual a zero). Os dados utilizados para este cálculo são levantados pelo IBGE.

O índice varia de 0 – nenhum desenvolvimento humano, a 1 – desenvolvimento humano total. Países com IDH até 0,499 têm desenvolvimento humano considerado baixo; entre 0,500 e 0,799 médio desenvolvimento humano; países com IDH maior que 0,800 têm desenvolvimento humano considerado alto. Bento Gonçalves possui índice de 0,799 para o

indicador renda, 0,873 para longevidade e 0,938 para educação, isso resulta em um índice médio – IDHM de 0,87, o que é considerado alto.

A cidade, segundo a Fundação de Economia e Estatística - FEE figura entre as dez maiores economias do Rio Grande do Sul, sendo reconhecida como um dos maiores pólos moveleiros do sul do país, representando 8% da produção nacional de móveis e 40% da produção estadual. Bento Gonçalves abriga o maior centro vitivinícola do país, e autodenomina-se Capital Brasileira da Uva e do Vinho.

O turismo do município, de acordo com as informações disponibilizadas pela Secretaria Municipal de Turismo, vem sendo promovido por ações conjuntas do poder público e da iniciativa privada. Atualmente, o turista que visita o município encontra várias opções pertinentes ao contexto histórico cultural, com destaque à exuberância da natureza, às tradições e costumes da imigração italiana e paisagem repleta de parreirais, responsáveis pela relevante produção de uvas, matéria-prima dos vinhos e sucos que as vinícolas produzem.

Os eventos apresentam-se como um ramo do turismo que vem ganhando destaque em Bento Gonçalves. A cidade sedia feiras de grande porte, reunindo empresas do Brasil e do exterior, do segmento industrial e comercial. Os pavilhões do Parque de Eventos da cidade representam a segunda maior estrutura coberta e climatizada da América Latina, e são palco de eventos como: Feira Internacional de Máquinas e Matéria-Prima para a Indústria Moveleira (Fimma Brasil); Movelsul Brasil; Feira Internacional de Ecologia e Meio Ambiente (Fiema); além da Feira da Indústria, Comércio e Serviços (EXPOBENTO) e da Festa Nacional do Vinho (FENAVINHO). Por seu destacado desempenho, o município figura entre os principais destinos turísticos da Serra Gaúcha, integrando o grupo de 65 municípios indutores do programa de Regionalização do Turismo do Ministério do Turismo<sup>5</sup>.

Como demonstra o levantamento histórico da cidade onde foi realizada a pesquisa, trata-se de uma cidade que cultiva sua italianidade, preservando as habilidades manuais, a prática do canto, as iguarias gastronômicas e outras práticas trazidas pelos imigrantes. Estes deram início às primeiras indústrias e foram responsáveis pelo primeiro impulso econômico do município, colaborando para a construção de um cenário de prosperidade em pouco mais de 100 anos. A produção de vinho, primeira atividade industrial da cidade, foi responsável por sua projeção a nível nacional.

O vinho é um produto intimamente ligado à cultura e aos costumes dos imigrantes

---

<sup>5</sup> O programa de Regionalização do Turismo – Roteiros do Brasil propõe a estruturação de roteiros turísticos intermunicipais nas regiões turísticas brasileiras, com base nos princípios da cooperação, integração e sustentabilidade ambiental, econômica, sociocultural e político-institucional.

italianos, como revela a historiadora De Paris quando afirma: “*o vinho representava para o imigrante a alegria de viver, a felicidade, o sabor da vida e continua tendo essa representação para seus descendentes*”(2008)<sup>6</sup>. Ao unir essa colocação da historiadora com o que diz Luchese, que “*a felicidade prolonga a vida [...]*” (2008, p.57) pode-se inferir que o município de Bento Gonçalves possui características favoráveis à longevidade. Os dados do IBGE (2007) apontam que a expectativa média de vida da população é de 77 anos. Esse índice é igual para homens e mulheres e considera a expectativa de vida ao nascer.

Os dados da contagem populacional (IBGE, 2007) apontam que a cidade possui 11.086 (onze mil e oitenta e seis) idosos com mais de 60 anos, representando 11,02% da população do município. Deste total, 6296 (seis mil, duzentas e noventa e seis) são mulheres, das quais 5389 (cinco mil, trezentas e oitenta e nove) vivem na zona urbana e 907 (novecentas e sete) vivem na zona rural<sup>7</sup>. A faixa etária que este estudo enfoca, mulheres entre 60 e 75 anos, é composta por 4603 (quatro mil, seiscentas e três) mulheres, das quais 3957 vivem na zona urbana.

Informações obtidas na Secretaria Municipal de Habitação e Ação Social da Prefeitura Municipal de Bento Gonçalves dão conta que existem **24 grupos** de convivência de idosos e mais **6 grupos** que desenvolvem atividades junto às unidades de saúde, totalizando **30 grupos** que recebem apoio e orientação daquela secretaria. Estima-se que cerca de 1200 idosas participam dos grupos de convivência. Este número representa 22% das mulheres idosas que vivem na área urbana do município.

As informações apresentadas justificam-se na medida em que a pesquisa de campo foi realizada com mulheres idosas frequentadoras de grupos de convivência que funcionam na zona urbana do município.

---

<sup>6</sup> Entrevista concedida a pesquisadora em Julho de 2008.

<sup>7</sup> Ver tabela completa Anexo B.

## 6 FONTES EPISTEMOLÓGICAS

Neste segmento da dissertação são discutidos os temas centrais do estudo. A revisão de literatura é imperativa no processo investigatório, permitindo reflexões significativas a partir das abordagens dos formadores de opinião dos assuntos que norteiam a pesquisa. As discussões, a seguir apresentadas, são pertinentes aos temas: lazer, turismo, envelhecimento, qualidade de vida e estresse.

### 6.1 LAZER: DA ANTIGUIDADE À ATUALIDADE

Werneck (2000) revela que, para os gregos, o tempo livre era denominado ócio e a este era atribuído valor maior que ao trabalho. Para os gregos o *tempo de ócio* se opunha ao *tempo de trabalho*, e ao primeiro era dado maior destaque, já que era o tempo voltado ao crescimento e aperfeiçoamento da capacidade intelectual do indivíduo. Werneck salienta que o ócio era tido como uma atividade de elevação do espírito, praticado pelos homens livres, enquanto o trabalho era uma incumbência dos escravos, considerado uma atividade penosa.

A origem da palavra, como explica Bacal (2003), destaca essa importância. A palavra ócio em grego é *skolé*, em latim *schola* e em língua castelhana *escuela*. Ócio significava para os gregos tempo de estudo e/ou de atividades educativas, as quais visavam desenvolver no indivíduo percepções e sensibilidades. O ócio era visto como uma faculdade suprema, de muito apreço dos filósofos.

Embora a cultura romana tivesse grande influência grega, o termo ócio adquiriu outro significado. Bacal (2003) explica que para os romanos a palavra tinha sua origem no latim *otium*, significando descanso e diversão.

Durante o Império Romano o número de escravos era muito grande e todo trabalho era feito por eles. A concepção romana de trabalho pode ser entendida pela etimologia da palavra. Merino (1985) explica que trabalho em latim é *tripalium* que significa aparelho de tortura, e o verbo trabalhar, em latim *tripaliare* que significa torturar com *tripalium*. A origem da palavra deixa clara a percepção penosa que os romanos tinham acerca do trabalho. Os nobres não trabalhavam, usufruíam o ócio, sendo considerado um presente divino, afirma Bacal (2003). A adoração romana pelos prazeres do ócio pode ser constatada, por exemplo, pelos espaços para banhos públicos, nascidos durante do Império Romano. Medeiros (1971) afirma que o número de termas públicas e particulares aproximava-se de 900, durante o auge

do Império Romano e, as diversões e festas realizadas nas termas tinham caráter profano.

O autor acrescenta que havia outras diversões como os duelos de gladiadores estes de caráter cruel. Medeiros acrescenta que a palavra “feriado” deriva do latim *feria*, durante o Império havia 200 dias por ano de festas e feriados. Com a queda do Império Romano iniciou um período de domínio da Igreja Católica, catalogado como Idade Média, afirma Barbosa (2002). A igreja passou a condenar os prazeres e tudo o que pudesse produzi-los.

Werneck (2000) explica que as possibilidades de ócio, durante esse período, dependiam da classe social. A formação musical e o treino para a guerra faziam parte das atividades dos senhores feudais e eram considerados ócios. Os servos trabalhavam. O trabalho, durante a Idade Média, permaneceu com a imagem de atividade penosa, destinada aos pecadores. O trabalho tinha como pressuposto teórico a purificação da alma, explica Werneck, e o tempo livre deveria ser utilizado em atividades que alimentassem a alma.

Neste período, segundo relatos de Werneck, o lazer – originado do latim *licere*, que significa lícito – era tido como atividades permitidas pela igreja, como as festas de celebração e as atividades culturais ligadas à religiosidade e que colaborassem para aproximar a alma das pessoas de Deus.

Com fim da Idade Média, iniciou um novo tempo, caracterizado pelo renascer das cidades, o florescimento das artes, da literatura e a expansão comercial. Esse período ficou conhecido como Idade Moderna ou Renascença, por significar o renascimento do homem como centro do universo. Foi um período de redescoberta das artes e da natureza.

Os jovens, principalmente os filhos da nobreza britânica, passaram a viajar como forma de aperfeiçoar seus conhecimentos e preparar-se para a vida pública. Essas viagens ficaram conhecidas como o “*Grand Tour*”. Seu roteiro englobava viagens às principais cidades do extinto Império Romano e contemplação das grandes obras produzidas no período, além das visitas às grandes catedrais construídas durante a Idade Média. De acordo com Barbosa (2002), os jovens viajantes basicamente, apreciavam as grandes obras da escultura, da pintura e da arquitetura, principalmente na Itália e na França.

Entretanto, segundo Bacal (2003), a abrangência das mudanças provocadas pelo renascimento ficou restrita aos nobres e às pessoas que faziam parte da corte, não alterando os conceitos medievais fortemente enraizados na maioria da população. Foi a partir da Reforma Protestante, diz Bacal, que o conceito de trabalho passou a ter conotação positiva.

Lutero<sup>8</sup> pregava que o trabalho trazia realização ao indivíduo e a posse de riquezas

---

<sup>8</sup> Martinho Lutero foi um monge agostiniano alemão, teólogo e professor universitário cujas idéias revolucionaram a igreja, dividindo os católicos em romanos e reformados.,Considerado o ‘Pai do

deixou de ser pecado, desde que essas riquezas não fossem destinadas aos prazeres da carne. Um desdobramento do luteranismo foi o Calvinismo. João Calvino, um francês refugiado na Suíça, acreditava que a vocação dos indivíduos era estabelecida por Deus, e os sinais da presença de Deus eram representados pela condução de uma vida próspera, dedicada ao trabalho, e afastada das ostentações materiais<sup>9</sup>. Para Werneck (2000) as religiões protestantes acreditavam que o lazer era um vício, e o ócio era classificado como um ato de preguiça. Bacal (2003) e Marcellino (2000) acrescentam que a concepção de mundo materialista supervalorizava o trabalho, em vista disso, o lazer por muito tempo foi considerado supérfluo e o ócio uma ameaça ao equilíbrio do sistema social.

A Revolução Industrial representou uma grande mudança não somente nos processos de produção, mas também na hierarquia social. O poder até então representado pela posse de terras, passou a ser representado pelo capital, fazendo surgir uma nova classe social, a burguesia.

Para Marcellino (2000) foi neste período que o capitalismo se desenvolveu e o trabalho passou a ser exaltado como uma virtude, já que quem não possuía capital vendia seu trabalho. Daí nasce o proletariado. Entretanto, as jornadas de trabalho eram exaustivas – 16 a 18 horas diárias – o que impedia a recuperação da disposição para o trabalho.

As primeiras reivindicações por melhores condições de trabalho ocorreram na Europa, e as primeiras conquistas aconteceram em 1825 na Inglaterra, posteriormente nos Estados Unidos, chegando ao Brasil no século XX. A redução da jornada de trabalho e do número de dias trabalhados foi uma conquista dos trabalhadores que puderam dispor, a partir de então, de algum tempo livre para ficar com a família e descansar.

Bacal (2003) e Marcellino (2000) afirmam que o tempo liberado do trabalho surgiu também como uma necessidade do sistema econômico, uma evolução da sociedade. Os indivíduos produzem e são remunerados por sua produção, conseqüentemente, precisavam ter tempo livre para consumir essa produção.

Marcellino (2000) acredita que a conquista da jornada de 8 horas e a semana de 5 dias, além das férias remuneradas foram grandes conquistas que possibilitaram aos trabalhadores não somente tempo para restabelecer suas energias como também para dedicar-se a atividades prazerosas. Marcellino alerta que

---

Protestantismo'. Disponível em: <<http://www.luteranos.com.br/categories/Quem-Somos/Nossa-Hist%F3ria/Luteranismo/>>

<sup>9</sup> Disponível em: <<http://www.brasilecola.com/historiag/ataques-igreja-calvinismo.htm>>

“[...] o lazer não pode mais ser encarado como atividade de sobremesa ou moda passageira. Merece tratamento sério sobre suas possibilidades e riscos. [...] questão de sobrevivência humana, ou melhor, de sobrevivência do humano no homem” (2000, p.17).

Essa passagem chama atenção para a importância que o lazer deve ter na vida das pessoas, permitindo que as pessoas se relacionem entre si, mantendo viva a capacidade de interagir com o próximo. A Consolidação das Leis Trabalhistas – CLT instituiu, no Brasil, o direito as férias remuneradas. Essa cláusula da lei foi estabelecida, pois se sabe que as pessoas necessitam de um período de descanso, no qual possa se dedicar a atividades prazerosas, para posteriormente, continuar seus trabalhos de modo satisfatório. Graburn (1992) corrobora essa idéia ao afirmar que o calendário anual está repleto de escalonamentos, de momentos alternados, chamados por ele de “sagrados e profanos”. Dessa forma, continua Graburn, os momentos de trabalho são classificados como sagrados e são alternados com momentos “profanos”, nestes as pessoas descansam e realizam atividades que gostam e que lhes proporcionam prazeres. É uma forma de recarregar as energias para uma nova jornada de trabalho.

Retomando a discussão dos termos ócio e lazer, Bacal (2003) explica que no mundo contemporâneo, o termo ócio foi substituído pelo termo lazer, do francês *loisier* e que se origina do latim *licere*, que significa ‘licença’, ou ‘o que é permitido’. A autora diz que a sociedade atual impõe comportamentos aos indivíduos, principalmente profissionais e sociais, dessa forma, o tempo livre traria consigo uma licença para fazer o que cada pessoa quer. A autora lembra que essa é uma definição diferente do ócio na concepção grega, que não significava estar ocioso, sem fazer nada, e sim, aludia a atividades de cunho intelectual e espiritual.

O tema lazer tem sido discutido teoricamente por pesquisadores de diferentes nacionalidades. Marcellino (2000) diz: “não há consenso sobre o que seja lazer” (p.19). Dumazedier (1974) entende que a principal diferença entre ócio e lazer é que o ócio está desvinculado das atividades de trabalho, enquanto o lazer pode ser usufruído por meio de alguma atividade de trabalho distinta do âmbito profissional, como por exemplo, na prática da jardinagem, ou da marcenaria, ou no cuidado com os filhos.

Dumazedier (1974) apresenta e discute quatro diferentes definições de lazer adotadas pela sociologia. Na primeira definição destaca que “o lazer não é uma categoria, porém um estilo de comportamento” (p.88). Desse modo, de acordo com o autor o lazer pode ser concomitante a qualquer outra atividade que a pessoa esteja realizando e, sendo um estilo de

comportamento contribui para a melhoria da qualidade de vida.

A segunda definição restringe o lazer às atividades opostas ao trabalho profissional, “o não-trabalho”. Segundo Dumazedier essa definição é restrita, pois reduz o lazer ao tempo livre do trabalho, o que no caso das mulheres, prossegue o autor, reduz suas possibilidades de usufruir o lazer ao excluir, por exemplo, o convívio familiar. Dumazedier prossegue e analisa criticamente a terceira definição que considera o lazer como o tempo liberado do trabalho, ou tempo livre. Entretanto, o autor destaca que esta definição incluiria obrigações sociopolíticas e socioespirituais como parte do lazer, o que não pode ser considerado uma verdade, pois muitas vezes a participação sociopolítica, por exemplo, é uma imposição da sociedade.

Por último, Dumazedier aborda a definição que considera o lazer como “tempo orientado para a realização da pessoa com fim último” (1974, p. 91). A partir desta concepção teórica o lazer seria o momento em que a pessoa se libera das suas obrigações profissionais, sociopolíticas, socioespirituais e se entrega ao descanso e a autossatisfação. Dessa forma o lazer se caracterizaria por:

- uma atividade desinteressada na qual as ações não estão comprometidas a gerar nenhum resultado;
- hedonismo - doutrina geral do prazer. Busca sem limites pelo que proporciona prazer. Característica principal da sociedade pós-moderna, que é dita sociedade hedonista;
- ser de caráter pessoal, a pessoa deve ter interesse e a atividade deverá responder às necessidades do indivíduo.

Após as críticas que faz, Dumazedier adotou o seguinte conceito de lazer:

Conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou ainda para desenvolver sua formação desinteressada, sua participação social voluntária, ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das ocupações profissionais, familiares e sociais (DUMAZEDIER, 1973, p.34).

A definição adotada por Dumazedier destaca o caráter voluntário da atividade, e reforça que o lazer é uma atividade que traz benefício ao indivíduo, seja ele físico ou psicológico, possibilitando as pessoas expandir sua criatividade e quebrar rotinas. Assim como Dumazedier (1974), também Bacal (2003) e Marcellino (2000) ressaltam que a prática ou necessidade de lazer é um fenômeno da sociedade contemporânea e, concordam que o lazer, na sociedade pós-moderna, se caracteriza pela busca do prazer, pela falta de compromissos profissionais e pelas compensações às imposições sociais. Uma concepção um pouco distinta da utilizada durante a era moderna, em que o lazer era destinado a reposição



das energias para a retomada do trabalho.

Nos dias atuais, vive-se a pós-modernidade prossegue Bacal (2003), uma época em que serviços ganham mais destaque que produtos, e a diversidade permite mudanças no estilo de vida do homem. As inovações tecnológicas, prossegue Bacal, permitem transformar a casa em ambiente de trabalho e vice-versa, e as pessoas dividem seu tempo em *tempo necessário* e *tempo liberado*. O primeiro está relacionado ao período dedicado ao trabalho e o segundo divide-se em tempo dedicado às atividades básicas à sobrevivência (comer, dormir, escovar os dentes, deslocar-se, etc.) e tempo livre. Sendo que, o tempo livre só existe em função de um tempo de trabalho, apresentando-se, inclusive, justificado por ele, e não-conflitante. O trabalho propicia recursos para usufruir o tempo livre, afirma Bacal (2003). Werneck (2001) acrescenta que assim como o tempo de trabalho, o tempo livre pode ser comprado e vendido e se apresenta cada vez mais mercantilizado, regulado e cronometrado.

Como apresenta a revisão teórica, o lazer adquiriu diferentes concepções no percurso do tempo, na atualidade o lazer possui características próprias, que acompanham os contextos sociais e culturais, seguindo, em muitos casos, tendências e imposições do mercado. Dessa forma, o tempo livre das pessoas deixou de ser exatamente “livre” e, pode-se dizer, que se transformou em um tempo “conduzido” pela mídia e pelos especialistas em marketing, que o transformaram no produto “lazer”. Barretto (1995) afirma que a atividade lazer transformou-se em um grande *Shopping Center*, com opções para todos os gostos e classes sociais. A correria das grandes cidades, o estresse do trabalho, as preocupações do dia-a-dia, as frustrações e todos os demais incômodos da vida diária possuem um antídoto neste grande mercado do lazer. Seguindo essa linha, o turismo desponta como mais um “departamento de destaque”, com muitos produtos a oferecer aos consumidores ávidos por consumir o destino da moda. Bacal (2003) lembra que o turismo é um lazer valorizado socialmente, que “dá *status*”, um dos produtos “da moda” no mercado do lazer.

Dentre outros segmentos, o turismo é o que mais tem interesse no tempo livre e no lazer dos indivíduos, pois geralmente a atividade exige tempo livre contínuo, no entanto, a visão economicista adotada por muitos profissionais restringe a atividade turística a questões econômicas, reduzindo o fenômeno a uma análise superficial e desconsiderando os aspectos sociais, culturais e ambientais também envolvidos na atividade.

Essa visão de lazer ligado a atividades pagas restringe e condiciona as pessoas afirma Camargo (1999). Segundo o autor o lazer deve proporcionar prazer ao indivíduo, deve ser gratificante, proporcionar felicidade e contribuir para seu desenvolvimento pessoal. De acordo com o autor comete-se um erro ao mensurar a satisfação por meio do valor monetário.

Emoções, anseios, sorrisos, lágrimas são respostas a momentos de satisfação e realização e não podem ser precificados, conclui o autor.

Observa-se claramente, na sociedade atual, que as pessoas com maior poder aquisitivo usufruem de maior variedade de práticas de lazer. Mas, como demonstra a reflexão aqui desenvolvida nem todas as pessoas buscam o lazer com a mesma finalidade. Muitos indivíduos, nos tempos atuais, têm buscado no lazer atividades simples para preencher seu tempo livre, dentre essas pessoas encontra-se um grupo comumente denominado terceira idade.

O aumento do número de indivíduos com idades mais avançadas veio acompanhando do surgimento de entidades sociais voltadas a preencher o tempo livre dessas pessoas com mais de 60 anos, como: grupos de convivência; universidade da terceira idade; grupos de voluntariado, etc. Nestes espaços, as pessoas idosas estão descobrindo novas atividades de lazer.

Dumazedier (1974) enfatiza que há duas faixas etárias com maior disponibilidade para o lazer: os jovens que ainda não ingressaram no mercado de trabalho; e os aposentados e idosos que já saíram do mercado de trabalho. Entretanto, continua o autor, o primeiro grupo aparece com maior destaque e a ele são apresentadas variadas opções de lazer ao contrário do segundo. O autor critica a posição adotada por gerontologistas (da época)<sup>10</sup> que desvalorizavam o lazer promovendo um discurso nostálgico de “*supervalorização do trabalho e das obrigações familiares*” (1974, p. 114), não considerando a possibilidade de criação de novos valores pertinentes e necessários a esta nova etapa da vida, a aposentadoria.

O autor afirma que, pesquisas empíricas, comprovam que a grande maioria das pessoas deseja a aposentadoria e, o que ocorre, em muitos casos, é a imposição do retorno ao trabalho por dificuldades financeiras. A aposentadoria apresenta-se como uma nova fase na qual a rotina de anos de atividade profissional é alterada. Esta é apenas uma das diversas transformações que acompanham o envelhecimento. Não bastassem as mudanças de ordem biológica e física que as pessoas enfrentam na terceira idade, ainda há que considerar as mudanças de contexto social a nível internacional.

Iwanowicz (2000) salienta que as mudanças ocorridas no mundo globalizado alteraram valores sociais e comportamentos, provocando mudanças por vezes mais rápidas que a capacidade de absorvê-las. No contexto das mudanças, diz à autora que o ser humano adotou novos hábitos, tornou-se mais socializado. Essa socialização no caso do idoso, afirma

---

<sup>10</sup> A pesquisa do autor foi desenvolvida na França entre 1961 e 1970 (DUMAZEDIER, 1974, p. 115)

Iwanowicz, é representada por atividades de voluntariado, nas quais o idoso dedica seu tempo a ações em prol de pessoas carentes, de crianças abandonadas e outros indivíduos em situação de risco. A autora destaca que para o idoso, o voluntariado representa uma forma de sentir-se útil, de retomar uma participação ativa dentro da sociedade. Assim como o voluntariado, pesquisa feita pela autora com idosos apontou que cuidar dos netos esporadicamente e, passear com eles são consideradas formas de lazer.

Iwanowicz (2000) faz uma análise das formas de lazer relacionadas às fases da vida familiar:

1. *na infância*: o lazer está relacionado às atividades de lazer em conjunto, com a família ou com outros do mesmo grupo social;
2. *na fase da família formada*: o lazer realiza-se com os filhos e posteriormente, com o companheiro(a);
3. *na fase da família ampliada* (filhos já casados, netos): o lazer com o companheiro (a) permanece e acrescenta-se brincar e ensinar os netos.

A terceira fase é apontada por Iwanowicz (2000) como aquela que possibilita ao indivíduo mais tempo para si, uma fase de autorrealização. Geralmente a terceira fase mescla o fim do período dedicado ao trabalho com o início da aposentadoria. Embora a aposentadoria seja almejada, o trabalho, descompromissado livre de horários engessados, tende a ser valorizado positivamente pelas pessoas idosas.

Pesquisas inglesas (GERSHUMY & JONES apud IWANOWICZ, 2000), e também brasileiras (IWANOWICZ, 1997) apontam o interesse pelas atividades de cunho produtivo. A autora constatou em suas pesquisas que mesmo os idosos com condições financeiras satisfatórias buscam uma nova ocupação após a aposentadoria, geralmente essa ocupação está ligada a atividades caseiras, de cunho social ou mesmo os chamados *hobbies*: atividades de artesanato, pintura, música, canto, etc. Por seu caráter espontâneo, sem obrigatoriedade, estas pequenas atividades não são consideradas, pelos idosos, nem trabalho e nem lazer, simplesmente uma ocupação, afirma Iwanowicz.

Nessa perspectiva, a autora salienta que o lazer deve ser analisado dentro de um curso de vida. E acrescenta que a gerontologia atual relaciona o bem-estar e a satisfação pessoal com o curso de vida e com as atividades de lazer desenvolvidas pelo indivíduo.

O curso de vida envolve aspectos pertinentes ao trabalho e ao nível de vida adquiridos, ao *status* e às condições financeiras favoráveis à prática de determinadas formas de lazer e, incluem também o enfrentamento com os estereótipos de velhice enraizados na

sociedade<sup>11</sup>. Iwanowicz (2000) diz ainda que a imposição de uma atividade de lazer e divertimento não trará benefício algum ao idoso.

Bacal (2003), Dumazedier (1974) e Marcelino (2000) são enfáticos ao pontuar que o lazer caracteriza-se por ser uma atividade de livre escolha, se imposta não será lazer. A atividade de lazer imposta tornar-se estafante e não produz o efeito desejado de bem-estar e descontração do indivíduo. Dessa forma o lazer na terceira idade deve apresentar-se como uma escolha do próprio idoso, e deve propiciar satisfação e prazer pessoal.

Iwanowicz (2000) acrescenta que desde a infância a necessidade e a importância do trabalho são ressaltadas aos indivíduos, raramente há incentivo ao lazer, o que leva a autora a concluir que se faz necessária uma transformação da sociedade em vários aspectos, dentre eles a valorização do lazer e uma nova visão do idoso, devendo ser visto “como uma individualidade, que não reflete a vida, mas a produz” (IWANOWICZ 2000, p.127).

Nos dias atuais, o lazer para idosos tem se transformado em uma atividade comercial. Associações, universidades e entidades proliferam em todas as cidades oferecendo ginástica, jogos, cursos, atividades manuais dentre outras opções que visam suprir as necessidades de lazer e ocupação do tempo livre dessas pessoas. Em geral essas atividades ocorrem ligadas aos grupos de convivência. Fromer (2003) acredita que estes grupos propiciam a criação de vínculos sociais entre seus participantes, de modo que, as relações e trocas interpessoais apresentam-se muito significativas para seus frequentadores.

O lazer, nessa perspectiva, pode ser analisado como atividade fundamental ao equilíbrio das pessoas. Por meio do lazer o idoso pode interagir com outras pessoas e desenvolver novos contatos interpessoais, que estimulam o desenvolvimento intelectual. Pode-se dizer que as pessoas idosas da contemporaneidade são vitoriosas por terem conquistado espaço social e direitos constitucionais. Werneck (2001) afirma que o idoso de hoje é fruto da explosão de nascimentos do pós-guerra e conquistou seu espaço por ter vivido de forma diferente durante toda a sua vida. Dessa forma o novo idoso desperta para atividades prazerosas após a aposentadoria, realiza sonhos que não pôde realizar antes e conhece lugares novos, e assim vai conquistando mais espaços sociais e desfruta de muitas atividades, dentre elas a atividade turística.

---

<sup>11</sup> Ver tópico 6.4 Envelhecimento.

## 6.2 TURISMO

O turismo tem sido aclamado ao longo dos anos como agente produtor de desenvolvimento econômico. Seus aspectos positivos para o restabelecimento das pessoas são pouco demonstrados, principalmente, quando são analisadas as políticas públicas. Como bem define Marcellino (2000) o marketing tem se apropriado das necessidades das pessoas e as transformado em mercadorias, e o turismo não ficou alheio a estas práticas do marketing, as quais têm evidenciado os benefícios para a saúde física e psicológica das pessoas como argumentos de incentivo ao consumo.

Baseado em Arrones (1992) e Sessa (1983), pode-se afirmar que essa tendência de relacionar o turismo com consumo e economia, principalmente nos países em desenvolvimento, como é o caso do Brasil, advém principalmente das décadas de 1960 e 1970, quando a Organização das Nações Unidas – ONU incentivou o turismo como ferramenta de crescimento econômico para os países pobres.

Embora as questões econômicas tenham incentivado e animado pessoas do mundo todo a investir no turismo, este fenômeno tem dimensões muito maiores. Sessa (1972) salienta que o turismo não é uma atividade homogênea, seus efeitos se refletem: na economia pelas divisas introduzidas nos setores produtivos; na sociologia por sua influência nas mudanças sociais; além de estar relacionado à geografia, pois se realiza em determinado território; à psicologia pelas motivações pessoais e pelo comportamento social; à antropologia na medida em que a cultura passa a representar um valor dentro da sociedade de consumo; dentre outras áreas. Para Sessa, o foco excessivo nos aspectos econômicos, em detrimento dos demais aspectos envolvidos, resultou em análises econômicas insatisfatórias. Moesch (2000) destaca que há uma convergência reducionista quando se analisa a atividade turística. Por sua multidisciplinaridade, o turismo, ao ser estudado, acaba reduzido à área que o está analisando, excluindo os demais campos envolvidos. Ignarra (2003) corrobora essa idéia e diz que o turismo pode ser analisado sob diferentes ângulos. Para o autor essas análises podem ser: do ponto de vista institucional focando apenas as instituições que realizam atividades turísticas; sob o enfoque do produto, sua produção e distribuição; com foco administrativo voltadas à gestão da atividade; com enfoque econômico focadas na oferta e demanda e nas influências sobre a balança de pagamentos; com foco sociológico centradas nas relações visitantes e visitados; sob a égide da geografia destacando o território e o movimento de pessoas; com enfoque interdisciplinar por sua múltipla gama de elementos envolvidos e, por fim, o enfoque

sistêmico que é apresentado por Ignarra como o mais adequado, pois trabalha com grupos de elementos interrelacionados visando atingir os objetivos do todo.

Essa segmentação (ou reducionismo) pode ser demonstrada pela análise das diversas definições adotadas pelos estudiosos da área. Fuster (1974) apresenta o primeiro conceito como o do economista austríaco Hermann Von Schullern que em 1911 definia: “o turismo é o conceito que compreende todos os processos, especialmente os econômicos, que se manifestam na chegada, na permanência e na saída do turista de um determinado município, país ou estado”. Fuster cita também a definição de Joseph Stradner, a qual segundo o autor seria de 1919, porém Escalona (2004) sustenta que Stradner apresentou sua definição na “*Primeira Jornada de Delegados para o Fomento do Turismo nos Alpes Austríacos*” ocorrida em Graz entre os dias 13 e 14 de abril de 1884. Stradner, prossegue Escalona, chamou o turismo de *Fremdenindustrie* que poderia ser traduzido como “indústria dos forasteiros” e destacava o deslocamento e a relação com o território.

Posteriormente, em 1929, ainda segundo Fuster, surge o conceito da “escola berlinesa”, entre seus estudiosos encontram-se Benschmidt e Glücksmann da Faculdade de Economia de Berlin, essa corrente enfatizava o deslocamento. A “escola polonesa”, no mesmo período, apresenta suas definições, dentre elas a de Lesczyck “o movimento turístico é aquele no qual participam os que durante certo tempo residem num certo lugar, como estrangeiros ou forasteiros e sem caráter lucrativo, oficial (de serviço) ou militar.” Essa definição, segundo Moesch (2000), também se prende a questão do deslocamento e do tempo determinado, ignorando a presença do turista, este será incluso na definição, de acordo com De La Torre (1992) pelo inglês Norwal em 1936, que definiu: “Turista é a pessoa que entra num país estrangeiro sem a intenção de fixar residência nele, ou de nele trabalhar regularmente, e que gasta, naquele país de residência temporária, o dinheiro que ganhou em outro lugar” (p. 17). Moesch (2000) relata que em 1937 a Sociedade das Nações adotou o conceito de turista para facilitar as estatísticas econômicas advindas da atividade, o que confirma o domínio econômico prevalecendo nas análises e estudos pertinentes ao turismo. Barretto (1995) e Moesch (2000) são exemplos de autores que apresentam e discutem em suas obras as diversas definições de turismo.

Escalona (2004) apresenta em suas reflexões a teoria defendida pelos professores da Universidade de Berna, Walter Hunziker e Kurt Krapf publicada em 1942. Nessa teoria Hunziker e Krapf separavam o que chamaram de “elemento material” e “elemento subjetivo”, o primeiro engloba a oferta de bens e serviços, enquanto o segundo diz respeito à demanda. Sendo que, para os professores suíços o elemento subjetivo é o mais importante, afirma

Escalona. Posterior a essa publicação, Krapf (1953) publicou a obra “*La consumición turística*”, na qual destaca que o estudo do fenômeno deve partir sempre do elemento humano, e acrescenta que se deve estudar antes as relações entre os fatos para depois analisar os conceitos já existentes e, se necessário, propor novas conceituações, do contrário, afirma Krapf, estar-se-ia apenas criando mais divergências. Sessa (1983), também chama atenção para a necessidade de partir do elemento humano para estudar o turismo, pois ao contrário de outros produtos, no caso do turismo são as pessoas que se deslocam para consumir determinadas “mercadorias” e não estas que se deslocam até os consumidores.

Prosseguindo na cronologia das definições encontra-se a do próprio Fuster (1974), que define o turismo como o conjunto de fenômenos e relações que o deslocamento da massa de turistas produz. Também em 1974 tem-se a definição do americano Donald Lundberg que destaca os componentes econômicos e as implicações sociais. Em 1976 Arrillaga defende que:

O turismo é o conjunto de deslocamentos voluntários e temporais determinados por causas alheias ao lucro; conjunto de bens, serviços e organização que determinam e tornam possíveis estes deslocamentos e as relações e fatos que entre aqueles e os viajantes têm lugar (apud BARRETTO 1995, p. 12)

Nesse conceito Arrillaga inclui elementos até então não mencionados, como os serviços. De La Torre (1992) apresenta um dos conceitos mais abrangentes:

O Turismo é um fenômeno social que consiste no deslocamento voluntário e temporário dos indivíduos ou grupos de pessoas que, fundamentalmente por motivos de recreação, descanso, cultura ou saúde, saem do seu local de residência habitual para outro, no qual não exercem nenhuma atividade lucrativa nem remunerada, gerando múltiplas interrelações de importância social, econômica e cultural (DE LA TORRE 1992, p. 19).

Percebe-se que estes conceitos abordam o fenômeno de forma mais ampla, incluindo bens e serviços, o caráter voluntário do deslocamento, a busca por recreação e cultura, e as relações interpessoais, até então não mencionadas.

Barretto (1995) salienta que essas definições não incluem a busca do prazer, que segundo a autora, nos dias atuais, apresenta-se como elemento fundamental. A definição adotada pela Organização Mundial do Turismo também parece tímida diante da amplitude da atividade. Segundo a OMT “O turismo compreende as atividades que realizam as pessoas durante suas viagens e estadas em lugares diferentes ao seu entorno habitual, por tempo inferior a 365 dias, com a finalidade de lazer, negócios ou outras”. Essa definição contempla qualquer deslocamento, inclusive os destinados a assuntos de trabalho. Cabe ressaltar que essa

multiplicidade de conceitos dificulta as estatísticas referentes à atividade, o que colabora também para o empirismo predominante nas atividades turísticas.

Um dos conceitos mais abrangente é apresentado por Moesch:

O turismo é uma combinação complexa de inter-relacionamentos entre produção e serviços, em cuja composição integram-se uma prática social com base cultural, com herança histórica, a um meio ambiente diverso, cartografia natural, relações sociais de hospitalidade, troca de informações interculturais. O somatório desta dinâmica sociocultural gera um fenômeno, recheado de objetividade/subjetividade, consumido por milhões de pessoas, como síntese: o produto turístico (2000, p. 9).

Esse conceito aborda os serviços, as práticas sociais e culturais, o meio ambiente, o espaço geográfico e as relações e trocas entre pessoas. A motivação, elemento essencial para o deslocamento não é mencionada, mas é importante lembrar que a pessoa precisa querer viajar e fazê-lo por vontade própria. Essa causa para viajar, de acordo com Barretto (1995), pode estar ligada a diferentes fatores, dentre eles: curiosidade, fuga do cotidiano, imaginário criado a respeito de determinado lugar, descanso, conhecimentos, saúde, crença religiosa, etc. Essas motivações, prossegue a autora, colaboraram para a segmentação do mercado, sendo o turismo categorizado para facilitar sua comercialização. O deslocamento é um fator essencial, pois não há turismo sem o deslocamento das pessoas, na definição de Moesch fica subentendido o deslocamento quando a autora menciona “meio ambiente diverso” já que o turismo pressupõe a viagem, ideia corroborada por Barretto (1995) ao afirmar que o turismo é composto por “um elemento dinâmico, a viagem, e um elemento estático, a estada”.

Analisando os conceitos anteriormente abordados parece que deveria haver uma combinação de todos de modo a criar uma conceituação única que proporcionasse uma estruturação homogênea e estatística da atividade.

Com base nesses conceitos pode-se afirmar que o turismo é um fenômeno social, com deslocamento de indivíduos em busca de prazer e bem-estar, utilizando-se de toda a estrutura de transporte, alimentação, hospedagem e entretenimento. Podendo esse fenômeno, por meio das inter-relações, gerar impactos positivos ou negativos para visitantes e visitados.

Considerando-se o turismo uma “combinação de inter-relacionamentos” também se pode afirmar ser uma combinação de experiências, sendo, dessa forma, pertinente utilizar as reflexões de Panosso (2005) as quais salientam que o turismo é uma experiência, na qual se constrói o “ser” turista, o autor reforça que as experiências não são vividas e experimentadas apenas durante a viagem, mas também antes e depois dela. Panosso (2005) argumenta que o “ser” turista é transitório, o indivíduo é turista apenas enquanto está viajando, entretanto as experiências por ele vividas se mantêm, ultrapassando o período da viagem e se renovando



cada vez que a pessoa conta sua experiência a alguém ou manuseia objetos e fotos guardados como recordações dos momentos e experiências vividas.

O turista, segundo Urry (1996), cria expectativas, constroi um imaginário do lugar a ser visitado, geralmente, continua o autor, as fotos e objetos representam a materialização do desejo, a concretização do sonho. Para Urry (1996) ser turista é moderno e confere *status*. O autor define o turismo como uma atividade de lazer que contrapõe o tempo de trabalho, e o considera fruto da conjuntura de produção adotada a partir da Revolução Industrial.

Urry (1996) acredita que o turista é moldado pelo contexto cultural em que vive, e sua imersão em uma realidade diferente da sua, lhe permite não só adquirir conhecimento, mas também se autoconhecer em uma relação de alteridade, ou seja, diante de outras circunstâncias, o turista consegue entender melhor o seu dia-a-dia, sua própria realidade e a si mesmo, a viagem lhe permite sair do que é habitual e ver seu próprio universo de fora.

Pode-se dizer que as viagens promovem muito mais que um deslocamento geográfico, concomitantemente, ocorre também uma mudança simbólica de estado de espírito. Urry (1996) e Jafari (1994) concordam com essa idéia e enfatizam que ninguém volta de uma viagem igual a quando viajou, sempre ocorrem mudanças tanto no local visitado quanto no turista, as trocas e as interações sempre promovem alterações em ambas as partes.

As trocas entre os indivíduos, a possibilidade de conhecer outras realidades, as experiências vividas e as emoções promovidas pelo turismo, constroem um conjunto propício para a formação de novos vínculos sociais e novas amizades, fatores apontados como fundamentais para uma vida saudável, principalmente, quando da chegada da velhice. Na sequência faz-se uma análise da relação turismo e terceira idade.

As pessoas de terceira idade têm representado um novo mercado para o turismo. Para Beni (2003) a terceira idade é um segmento a ser descoberto, Fromer (2003) compartilha dessa opinião e acredita que, assim como nos Estados Unidos e na Europa, esse público poderá representar a grande fatia propulsora do turismo doméstico brasileiro. Naqueles países a terceira idade representa cerca de 60% do turismo interno. E, o Ministério do Turismo parece acreditar nessas estimativas e as reitera por meio do programa “Viaja Mais Melhor Idade”.

Esse programa do governo federal visa empreender o nicho de mercado denominado terceira idade incentivando as viagens e cadastrando empresas que estejam dispostas a oferecer preços mais acessíveis em períodos de baixa temporada. Os idosos podem pagar suas viagens parceladas por crédito consignado aos seus benefícios (aposentadoria ou pensão) e devem procurar agências de viagem cadastradas no programa. Dessa forma o Ministério do

Turismo busca, por meio de políticas públicas, amenizar o problema da sazonalidade enfrentado pelas empresas turísticas e promover a inclusão social das pessoas acima de 60 anos.

As políticas públicas podem ser definidas como um conjunto de ações do Estado dirigidas a atender às necessidades de toda sociedade, visando o bem comum. Pode-se dizer que todas as políticas públicas visam à inclusão social, que pode ser definida como a igualdade de oportunidades dadas às pessoas, sem que haja exclusão ou privilégios. O turismo por muito tempo caracterizou-se como uma atividade de elite, somente os privilegiados podiam usufruí-lo, afirma Sessa (1983). Porém, prossegue o autor, o turismo se tornou um fenômeno de massa focado na compensação social e na melhoria da qualidade de vida. Essa mudança deu-se em função do reconhecimento da necessidade das pessoas de desfrutarem momentos de descanso e lazer, e teve respaldo da conquista trabalhista das férias remuneradas. Para Barretto (1995) e Boyer (2003) o turismo perdeu, em parte, seu caráter elitista e tornou-se acessível à grande parte da população.

Como instrumento de garantia dos direitos dos cidadãos, a Constituição Federal do Brasil de 1988, em seu artigo 217, parágrafo 3º diz que “O Poder Público incentivará o lazer, como forma de promoção social”; entretanto, percebe-se que esse direito, por vezes, é prejudicado pela falta de recursos financeiros. Especificamente, tratando-se dos idosos, a Lei nº 10.741/2003 dispõe sobre o Estatuto do Idoso e, estabelece em seu capítulo V, artigo 20 que “O idoso tem direito à educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade.” No entanto, a própria apresentação do Estatuto reconhece que ainda há muito a ser feito em relação aos idosos, principalmente, com relação ao acesso ao lazer.

De acordo com o sociólogo Sebastião Chagas, vice-presidente do Conselho Nacional dos Direitos do Idoso, apenas na década de 1980 começaram a surgir trabalhos sociais destinados a população idosa, antes disso, o governo e a sociedade relegavam o idoso ao segundo plano. Esses trabalhos sociais, segundo Chagas (2008), estavam, inicialmente, voltados à criação de grupos de convivência, atividades físicas e faculdades abertas. Foram esses grupos de convivência, segundo o sociólogo, que iniciaram a organização de viagens de turismo para as pessoas de terceira idade, e salienta que este trabalho teve importante participação do Serviço Social do Comércio – SESC.

O turismo social desenvolvido por entidades como o SESC disponibiliza opções de lazer a preços mais acessíveis e com possibilidade de parcelamento, uma iniciativa que só recentemente foi implantada pelo governo federal, mas que já vinha sendo realizada por

instituições da iniciativa privada, contudo em menor escala. Esse incentivo ao lazer e a interação social são fundamentais para que as pessoas idosas possam usufruir o turismo e, dessa forma se manterem saudáveis, física e mentalmente. O que, conseqüentemente, diminuiria os gastos públicos com serviços de saúde, pois como afirmam Beauvoir (1990) e Chopra (1994) pessoas alegres e ativas tendem a não adoecer.

Fromer (2003) também ressalta a importância e os benefícios do turismo e afirma que dentre as opções de lazer o “lazer turístico” é o mais expressivo para a terceira idade, destacando que se trata de uma atividade que promove a melhoria na qualidade de vida propiciando novos conhecimentos, alteridade e sociabilidade. Em termos psicossociais, a autora acredita que, não há culpa pelo prazer, pois são pessoas que já não possuem obrigações que as impeçam de realizar projetos, muitas vezes, adiados.

Dessa forma, o turismo na terceira idade representaria uma importante alternativa de ocupação do tempo livre, proporcionando a esses indivíduos a possibilidade de socialização, descoberta de novos conhecimentos, formação de novos vínculos afetivos e a conseqüente melhoria na qualidade de vida.

### **6.3 QUALIDADE DE VIDA**

Na atualidade a expressão “qualidade de vida” tem sido amplamente utilizada. A propaganda utiliza-a como recurso e argumento de comercialização, o marketing parece conseguir comercializar qualquer coisa, inclusive a qualidade de vida sonhada por todos.

A expressão “qualidade de vida” foi usada pela primeira vez por Lyndon Johnson, presidente dos Estados Unidos, em 1964 quando em um discurso disse: “os objetivos não podem ser medidos através do balanço dos bancos. Eles só podem ser medidos através da qualidade de vida que proporcionam às pessoas” (OMS, 1998). Nessa passagem percebe-se que o presidente referia-se a retornos diretos às pessoas, em termos de bem-estar, saúde, educação e, não somente relativo às questões financeiras.

A saúde apresenta-se com um dos fatores de maior importância na avaliação da qualidade de vida. Segundo Ferraz (1997), a Organização Mundial da Saúde por longo tempo adotou o conceito de saúde como a situação de perfeito bem-estar físico, mental e social. O autor contesta essa definição por acreditar que há separação do físico, do mental e do social, quando na realidade não existe divisão entre eles. Ainda segundo o autor, essa definição não considerava situações afetivas que comprovadamente desencadeiam processos patológicos, e

acrescenta que a turbulência afetiva é externalizada por meio da doença. Mais recentemente, segundo Luchese (2008) a expressão saúde volta-se à valorização de parâmetros que vão além do controle dos sintomas e do aumento da expectativa de vida. O autor supracitado salienta que o próprio conceito de saúde, adotado hoje pela Organização Mundial da Saúde, não é mais a simples ausência de patologia física, o conceito de saúde atual engloba o bem-estar físico, psíquico, social e familiar. Dessa forma, contempla-se a percepção do indivíduo dentro do contexto cultural e social; o papel que representa; sua relação com os outros; suas expectativas e preocupações. Todos esses itens fazem parte de um amplo universo a ser considerado no que tange a avaliação da qualidade de vida dos indivíduos, que segundo Ferraz (1997) é intrínseca, ou seja, só pode ser avaliada pela própria pessoa.

As primeiras tentativas de mensuração da qualidade de vida, segundo Abrams (1974), utilizavam medidas estatísticas, as quais consideravam números relativos aos índices de criminalidade, além das condições de educação, saúde e habitação. Porém, o autor explica que o método foi considerado inexato, pois relacionava demasiadamente qualidade de vida com situação econômica. Flanagan (1978), acrescenta que foi a psicologia que incluiu em seus estudos sobre qualidade de vida fatores subjetivos como a percepção da satisfação com a vida, fazendo relação entre as expectativas das pessoas e seu nível de satisfação.

Assim, o conceito de qualidade de vida adotado pela OMS evoluiu para "a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações" (WHOQOL GROUP, apud FLECK, 1999, p. 20).

Pode-se dizer que o sistema de valores da sociedade atual tem imposto algumas alterações no ritmo de vida dos indivíduos. Acreditava-se que no século XXI os indivíduos teriam mais tempo livre, com jornadas de trabalho mais curtas e maiores possibilidades de lazer, entretanto, o quadro que se apresenta neste início de século é oposto, e comumente, ouve-se as pessoas reclamarem de suas vidas, de sua qualidade de vida. De fato, hoje, as pessoas têm trabalhado mais, perdem tempo nos deslocamentos, levam uma vida "corrida" sem, muitas vezes, perceber que os anos estão passando. Ao chegar o momento da aposentadoria, para muitas pessoas, é o tempo de relaxar e buscar a qualidade de vida que não tiveram durante os anos de atuação profissional.

Neri (1993), salienta que avaliar a qualidade de vida das pessoas idosas implica na adoção de diferentes critérios, tanto de natureza biológica, como psicológica e socioestrutural. Essa multiplicidade de critérios a serem observados dificulta o estabelecimento do grau de importância que cada um representa dentro das interrelações vivenciadas na velhice, bem

como, impede a determinação dos impactos que exercem sobre o bem-estar das pessoas. A autora acrescenta que o envelhecimento pode ser visto como um fato individual ou social e o grau de qualidade de vida geralmente é medido pelo equilíbrio entre as limitações e potencialidades do indivíduo. No entanto, alerta Neri, ter uma velhice com qualidade, “uma boa velhice”, depende da “interação entre o indivíduo e seu contexto” (NERI, 1993, p. 13), sem esquecer que ambos estão em constante transformação.

Neri (1993), afirma que existem diferentes teorias acerca do bem-estar na velhice, dentre elas a autora cita a teoria do bem-estar psicológico associado à atividade física e ao autocontrole. A autora contesta a afirmação de que quanto mais ativo for o idoso maior será a sua satisfação com a vida; e também contesta a teoria do desengajamento, ou seja, que o idoso deve se afastar de todas as atividades, profissionais e sociais. Para Neri, a qualidade de vida na velhice é medida única e exclusivamente pelo próprio idoso, é ele que deve determinar o que melhor se adapta ao seu estilo de vida, muitas vezes, prossegue a autora, a sensação de bem-estar fará com que o idoso busque atividades e contatos sociais, mas isso não deve ser uma imposição e sim uma escolha, conclui Neri.

Com relação ao aspecto do autocontrole Neri (1993) destaca que o idoso poderá sentir-se ineficiente quando algumas ações fracassarem. No entanto esse fracasso não pode ser tomado como motivo de desespero ou isolamento, é natural na velhice a perda de agilidade e de coordenação, não se pode exigir o mesmo grau de eficiência de um velho e de um jovem, os parâmetros comparativos apresentam-se extremamente cruéis e preconceituosos, e são advindos dos próprios idosos e das pessoas que os cercam, afirma a autora que chama a atenção para o grau de autocontrole como facilitador das relações sociais, mas não somente isso, prossegue Neri, se o idoso se sentir confiante poderá buscar novas atividades e relações que lhe dêem prazer, o que certamente irá refletir-se na sua qualidade de vida.

Outro fator considerado importante na manutenção da qualidade de vida segundo Neri (1993) é a aceitação da morte, e nesse aspecto a religiosidade apresenta-se como um alívio potencial, dando a pessoa maior tranquilidade e bem-estar espiritual.

A espiritualidade foi um dos aspectos apontados pela pesquisa realizada por Dalla Vecchia e outros (2005), com 365 idosos de Botucatu-SP. Os idosos que participaram da pesquisa responderam a pergunta aberta: “O que é qualidade de vida para o senhor(a)?” Os resultados apontaram onze categorias como respostas, dentre elas destacam-se as seguintes:

- a) preservação dos relacionamentos interpessoais: relações familiares, participação em atividades de cunho social com vizinhos e amigos;
- b) boa saúde: adotar hábitos saudáveis, ter uma alimentação balanceada e praticar alguma

- atividade física;
- c) ter equilíbrio emocional: ter tranquilidade, bom humor e satisfação com a vida;
  - d) garantia financeira: ter alguma reserva, acumulada durante a vida adulta, que garanta segurança e conforto na velhice;
  - e) ter lazer: praticar atividades que proporcionam prazer, distração e relaxamento, sejam elas individuais ou coletivas.

Percebe-se que os resultados encontrados pela pesquisa vão ao encontro das orientações e sugestões adotadas por especialistas em envelhecimento. No entanto, para muitas pessoas, o envelhecimento pode vir acompanhado de muitas angústias e inseguranças. Para melhor entendimento do processo de envelhecimento, faz-se necessário uma pequena análise do tema, utilizando-se para isso teorias da psicologia.

#### **6.4 ENVELHECIMENTO**

Para a maioria das pessoas, envelhecer é um processo visto como um caminho para a morte, remetendo medo e sofrimento. Muitas até se descobrem velhas de um dia para outro, não se reconhecem no espelho, mas como explica Haddad (1986) a vida é composta de três estágios: o primeiro é a juventude, período de evolução e desenvolvimento; o segundo estágio é de equilíbrio e estabilização, a vida adulta; e o terceiro é a velhice. Para o autor a vida inicia com o nascimento, tem seu pico na idade adulta e passa a regredir com a velhice, culminando com a morte. De acordo com Pessini (2004) o envelhecer é percebido pela sociedade de forma decadente, deprimente, uma condição e não um processo natural. Essa visão, continua o autor, advém da situação de exclusão e abandono em que vivem muitos idosos. Dessa forma, ao invés de entender o envelhecimento as pessoas o temem. Mas o que é exatamente envelhecer? O dicionário Aurélio Virtual, traz como significado de envelhecer, “tornar (-se) velho”. Porém ao tratar da vida humana se faz necessário entender de forma um pouco mais aprofundada as mudanças que o tempo causa.

Pereira e outros (2004) explicam que envelhecer é um processo natural no qual vão se alterando aspectos físicos e cognitivos. Essas alterações, segundo os autores, modificam funções orgânicas e mentais, alterando o equilíbrio homeostático<sup>12</sup>. Alguns processos fisiológicos se modificam e os reflexos dessas mudanças são percebidos em algumas dificuldades que as pessoas idosas apresentam dentre elas, os autores, baseados em Berger e

---

<sup>12</sup> Condição de equilíbrio interno do corpo caracterizada pela concentração adequada de substâncias químicas, temperatura e pressão arterial adequadas

Mailloux-Poirier, citam:

- a) dificuldades de aprendizagem e memorização, possivelmente advindas das alterações químicas, neurológicas e circulatórias, que diminuem a oxigenação cerebral e alteram a disposição dos neurotransmissores. Essa modificação das funções cerebrais reflete-se principalmente na formação da memória de curto prazo e no acesso às informações armazenadas;
- b) perda das aptidões motoras apresentando diminuição na velocidade dos reflexos e na execução de gestos;
- c) mudanças no sono com diminuição das horas de sono e maior dificuldade de adormecer e facilidade de acordar.

Embora as alterações fisiológicas e neurológicas advindas do envelhecimento estejam bem definidas, as teorias que norteiam o processo ainda estão em discussão. Hoffman (2003) argumenta que vários fatores podem influenciar nas mudanças ocorridas no organismo, como: defeitos genéticos, fatores ambientais, doenças, etc. Porém não é uma fase geneticamente programada, não existem genes que causam o envelhecimento. Dessa forma, continua a autora, a teoria mais aceita é a *teoria dos radicais livres de Harman*, proposta em 1954, só foi aceita na década de 1970, após a descoberta da toxicidade do oxigênio. Os radicais livres, explica Hoffman, são átomos ou moléculas contendo um ou mais elétrons sem par. Entre os tipos de radicais livres existentes, os radicais livres de oxigênio (assim chamados por terem o elétron desemparelhado localizado no átomo de oxigênio) são os que têm maior relevância biológica e se formam em todas as células que dependem de oxigênio para sobreviver. De acordo com essa teoria “[...] o envelhecimento e as doenças degenerativas a ele associadas, resultam de alterações moleculares e lesões celulares desencadeadas pelos radicais livres” (HOFFMAN, 2003, p. 3).

Hoffman explica como ocorre a oxidação das células, ou seu envelhecimento. Os radicais livres podem ser comparados com comedores compulsivos, atacam qualquer molécula orgânica que encontram para recuperar o elétron ou átomo de hidrogênio que lhe falta, neste ataque os componentes celulares são oxidados e inicia-se uma reação em cadeia, pois são formados novos radicais livres que atacam outras células, provocando novas lesões e assim sucessivamente. Mas como já mencionado, esse não é o único fator responsável pelo envelhecimento. Alterações na produção de determinados hormônios também influenciam no processo, dentre esses hormônios está a melatonina, produzida na glândula pineal.

A supracitada autora explica a função da glândula pineal, a qual é responsável pela produção do hormônio melatonina, este age na regulação do sono e do ritmo biológico em

animais e seres humanos. Sua produção é regulada pelo ciclo da luz, desse modo, intensifica-se durante a noite, seu pico de produção ocorre entre 2h e 3h da madrugada. Esse hormônio é importante para o corpo devido a sua ação antioxidante, ou seja, a melatonina destrói os radicais livres. Entretanto, continua Hoffman, a quantidade de melatonina produzida pelo organismo decresce com o passar dos anos, seu auge ocorre na puberdade e ao chegar à velhice suas concentrações no sangue são mínimas. Dessa forma a autora concorda com o pesquisador italiano Pierpaoli e o russo Lesnikov, os quais em 1991 demonstraram de maneira inquestionável o papel da glândula pineal no controle do envelhecimento. Os também italianos Georges Maestroni e Ario Conti comprovaram em suas pesquisas os efeitos da melatonina na estimulação do sistema imunológico de animais e humanos. Sendo assim, Hoffman conclui que a perda gradual de melatonina apresenta-se como um dos fatores do processo do envelhecimento.

Embora o processo de envelhecimento seja desencadeado por fatores biológicos decorrentes do ciclo natural da vida, a sociedade não o vê dessa forma. E, o envelhecimento vem acompanhado de discriminação e preconceitos. Babinski (2007) diz que a sociedade exalta o novo, desde os bens de consumo, constantemente promovendo novidades e lançamentos, até a idealização dos padrões de beleza ligados à juventude e à valorização do corpo. Beauvoir (1990); Debert (1999), Pessini (2004) e Pereira e outros (2004) em seus trabalhos relatam as dificuldades enfrentadas pelas pessoas idosas dentro de uma sociedade de consumo, onde imperam padrões de beleza e juventude e, na qual as pessoas são valorizadas por sua capacidade produtiva. Pessini atribui esse contexto cultural de “juventude e beleza” ao medo que as pessoas têm de envelhecer, e lembra que cada ser humano é único em sua essência e a mudança de aparência não pode diminuir a vontade de viver e de aprender. O envelhecimento não pode ser visto como uma doença, que impede as pessoas de terem vida social e se relacionarem, conclui o autor.

Debert (1994) acredita que a velhice é socialmente produzida, sendo fruto das representações sociais de cada grupo social, ou seja, a representação da velhice tem profunda relação com os contextos sociais, históricos e culturais nos quais os indivíduos estão inseridos, segundo a autora, esse contexto irá determinar a relação dos jovens com os idosos, a autoaceitação e a postura perante esta etapa da vida.

Ainda há o aspecto psicológico do envelhecimento explica Papalia (2006), o qual envolve o processo de autoaceitação, de encontro com o eu interior (*self*), de autoestima, trajetória de vida e condições de saúde, fatores determinantes na avaliação psicológica do envelhecimento.



A autoestima apresenta-se como um indicador da qualidade de vida das pessoas, afirma Babinski (2007). A autoestima compreende os sentimentos que as pessoas têm por si mesmas, envolve crenças, emoções e comportamentos. Neri (2000) acredita que a autoestima seja o fator de maior influência na percepção positiva ou negativa da velhice. Dessa forma, a autora salienta que é fundamental aos idosos encontrar meios de auto-realização, de satisfação e prazer com a vida. Estes sentimentos refletem-se diretamente no grau de autoestima das pessoas, seja na velhice ou em qualquer idade.

Os autores anteriormente citados bem destacaram as diferentes alterações ocorridas no organismo e as dificuldades decorrentes delas, o que pressupõe o enfrentamento de algumas dificuldades por parte das pessoas mais velhas. Todas essas mudanças de caráter fisiológico, psicológico e social podem desencadear quadros de estresse nessas pessoas. A seguir apresenta-se o estresse e suas ações no organismo humano.

## 6.5 ESTRESSE

A palavra estresse tem sido pronunciada com frequência no mundo pós-moderno. Os jornais, telejornais e revistas associam os mais variados fatos aos níveis de estresse das pessoas; empresas e corporações promovem palestras, cursos e atividades de elevação da autoestima com vistas a manter seus colaboradores afastados do estresse. Toda essa preocupação com relação aos níveis de estresse das pessoas tem fundamento, pois como relata Lipp “o stress pode ser um dos maiores fatores de risco para a vida e a qualidade do viver de todos, adultos ou crianças” (2000, p. 9).

Mas afinal, o que é stress? Lipp explica que o termo *stress* foi trazido da engenharia e significa “peso que uma ponte suporta até que ela se parta” (2000, p.12). Fazendo associação direta, pode-se dizer que é a pressão que o indivíduo suporta antes de adoecer. A seguir apresenta-se a evolução dos estudos sobre o estresse, como foi descoberto e de que forma age no organismo

Pasqualini (1952) apresenta um pouco da história do termo *stress* (aportuguesado estresse). Por volta de 1850 Claudio Bernard<sup>13</sup> pregava que para manter o equilíbrio interno do corpo as condições externas deveriam ser consideradas. Posteriormente Walter Cannon<sup>14</sup> chamou de homeostase a manutenção do equilíbrio corporal e, evidenciava a importância da

---

<sup>13</sup> Médico e pesquisador do século XIX.

<sup>14</sup> Fisiologista americano, professor e chefe do Departamento de Fisiologia da Harvard Medical School, desenvolveu o conceito de homeostase.

adrenalina e do sistema nervoso autônomo para os ajustes necessários ao equilíbrio do corpo. O endocrinologista austríaco Hans Selye, em 1936, foi o pioneiro a integrar os dois conceitos já estudados e chamá-los de estresse.

Pasqualini era colaborador de Selye em suas pesquisas e ressalta que a descoberta foi fruto de um fracasso na busca por um hormônio feminino. Os extratos impuros aplicados nas cobaias produziam reações nos mais diversos órgãos, sistemas e tecidos e o Dr. Selye observou que as mesmas reações ocorriam quando as cobaias eram submetidas a esforços excessivos, à tensão nervosa, a traumas ou intoxicações. A essa ação inespecífica o Dr. Selye denominou *stress* e todo o conjunto de reações do organismo durante o estado de estresse foi denominado “síndrome geral de adaptação”- SGA, que engloba tanto mudanças funcionais, como bioquímicas e morfológicas. Independente das causas do estresse, depois de desencadeadas, as reações podem manter-se em estado de resistência e continuidade.

Na definição de Pasqualini (1952) estresse significa estado de tensão, de violência ou esforço a que pode ser submetido um organismo, por qualquer causa que atue sobre ele, estresse não é o agente que atua no organismo, mas o próprio “padecimento” (p.11). A definição adotada por Pasqualini está baseada na definição de Selye, mas pode ser complementada com as definições de Baccaro (1997), Delboni (1997), Lipp (1996) e Margis e outros (2003). Esses autores entendem o estresse como o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional. De acordo com os autores, esse estado altera a homeostasia, provocando o aumento de adrenalina na corrente sanguínea. Até esse momento não há problema algum com o organismo, como destacam Lipp e Baccaro, os problemas iniciam quando o estado de alerta se torna constante. Lipp salienta que o estresse é um processo que provoca alterações psicofisiológicas no organismo, essas alterações podem variar de um grau mínimo – benéfico ao organismo – a um grau de risco para a saúde e para a vida. Dessa forma, a reação do organismo pode ser de adaptação ou até de morte.

Para melhor entendimento do que ocorre no organismo durante o desencadeamento do processo de estresse, imagine-se a situação de uma ameaça iminente, um animal feroz diante dos olhos de um homem, o organismo humano desencadeia o processo de alteração da homeostasia para que o homem ganhe mais agilidade, ou seja, as condições químicas do corpo são alteradas, o coração bate mais rápido para bombear mais sangue, os pulmões se expandem para facilitar a respiração e todo um processo bioquímico instala-se no organismo. Isso ocorre toda vez que a pessoa se confronta com uma situação de medo, irritação, excitação e mesmo felicidade. Ocorre que em outros tempos, diante de um animal feroz, os homens corriam ou lutavam, liberando o corpo de todas as substâncias químicas produzidas para a

situação. Nos dias atuais o corpo continua produzindo os mesmos elementos químicos, mas eles não estão sendo usados e vão se acumulando na corrente sanguínea, levando os indivíduos a um estado de estresse permanente.

O estado de estresse permanente, em geral, decorre das escolhas de vida e da construção social na qual os indivíduos estão inseridos. Porém, sua análise como causa de patologias remonta a década de 1940. Durante muito tempo a medicina prendeu-se somente nos sintomas físicos para diagnosticar doenças, desprezando pressões e fatores psicológicos como causas potenciais. A partir da descoberta de Selye, os parâmetros relacionados à integridade física e mental foram alterados. Pasqualini (1952) ressalta que os estudos de Selye provaram, por exemplo, que a “neurose de guerra” era uma reação emocional, a qual impedia os soldados de se manterem em combate, antes de sua descoberta, a deserção era atribuída ao cansaço físico. Hoje a psicologia estuda esses distúrbios conhecidos como estresse traumático e pós-traumático.

De acordo com o anteriormente exposto, o quadro de estresse é desencadeado por algum evento, estes eventos são denominados agentes estressores e serão abordados a seguir.

### **6.5.1 Agentes Estressores**

Os agentes estressores são definidos por Lipp (1996) como a causa ou evento que provoca a quebra da homeostase - (homeo = igual; stasis = ficar parado) condição na qual o meio interno do corpo permanece dentro de certos limites fisiológicos. Como bem salienta Pasqualini “[...] qualquer mudança que afete o organismo vivo constituí, em maior ou menor grau, um estressor” (1952, p.27) [tradução da autora]. Lipp concorda com Pasqualini que os agentes estressores nem sempre são de origem negativa, muitas vezes, a mudança de residência, para uma casa melhor, que se apresenta como um evento positivo pode desencadear um processo de estresse.

Os estressores podem ser internos ou externos, de acordo com os autores anteriormente citados, os estressores externos são os que independem da pessoa, como uma mudança política, uma transferência de setor não esperada no âmbito profissional, dentre outros. Já os estressores internos são definidos pelo modo de ser da pessoa, envolvem questões como ansiedade, timidez, crenças, etc. Sendo assim, o mesmo evento pode provocar diferentes reações nos indivíduos. Lipp (1996) explica que essa reação depende da história de

vida do ser humano. O sistema límbico<sup>15</sup>, continua Lipp, interpreta o evento e sinaliza para o organismo se este necessita de uma reação protetora ou não.

A denominação 'reação protetora' é utilizada, pois como visto anteriormente, o estresse é a preparação do corpo para uma situação de perigo e alerta, entretanto todo o processo bioquímico desencadeado não resulta em ação física, o que leva a um constante estado de tensão e alerta, o estresse. Para melhor entender o processo faz-se a seguir a descrição das fases do estresse.

### 6.5.2 Fases do Estresse

As fases do estresse foram definidas por Selye (1952) e continuam sendo adotadas pelos autores da atualidade, sendo elas: fase de alerta, de resistência e de exaustão.

- a) Fase de alerta: caracteriza-se pelo confronto da pessoa com o estressor, é o momento em que o organismo se prepara para lutar ou fugir, ocorre quebra da homeostase, o corpo entra em estado de alerta;
- b) fase de resistência: ocorre quando a intensidade da resistência desenvolvida foi demasiada e o organismo tenta restabelecer o equilíbrio. Para se restabelecer o organismo usa a reserva de energia adaptativa, se esta for suficiente, o organismo se restabelece e o estresse termina. Se a energia adaptativa não for suficiente, o organismo não consegue se restabelecer e torna-se vulnerável a doenças;
- c) fase de exaustão: ocorre quando a pessoa não consegue resistir ao estresse ou ocorrem eventos estressantes sucessivos. Nessa fase ocorre o aumento das estruturas linfáticas, a exaustão psicológica que poderá evoluir para a depressão e, a exaustão física que levará ao aparecimento de doenças.

Lipp (1996) chama atenção para as alterações químicas desencadeadas pelo estresse e o efeito cascata que elas produzem no organismo. Bottaccioli (2008) corrobora a afirmação de Lipp e acrescenta que o desequilíbrio das emoções, pelo estresse, afeta o sistema imunológico e, a medicina deve ficar atenta aos níveis de humor, pois estes, segundo o autor, podem ser importantes indicadores da saúde das pessoas.

---

<sup>15</sup> O sistema límbico é a unidade do cérebro responsável pelas emoções, esse sistema tem a função psíquica de avaliar as situações, fatos e eventos da vida e realizar a integração do sistema nervoso, endócrino e imunológico. O sistema límbico é composto pela amígdala, o tálamo, o hipotálamo, o giro cingulado, o tronco cerebral, a área tegmental ventral e o septo.

### 6.5.3 Características da pessoa estressada

Os sintomas do estresse devem ser analisados sob os aspectos físicos e psicológicos afirma Lipp (1996). No aspecto emocional, prossegue a autora, a pessoa pode apresentar apatia, desânimo, depressão, hipersensibilidade emotiva e também reações mais agressivas como raiva, ira, ansiedade, podendo evoluir para surtos psicóticos.

No campo das doenças psicofisiológicas Pasqualini (1952) e Lipp (1996) destacam que diversas patologias têm em sua ontogênese o estresse, dentre elas: hipertensão arterial, úlceras gastroduodenais, câncer, psoríase, vitiligo, retração de gengivas, dentre outras. Os autores destacam que o estresse funciona como elemento desencadeador ou agravante dessas patologias, não significa que seja sua única causa. Lipp (2000) salienta que o estresse enfraquece o organismo abrindo as defesas para doenças oportunistas ou para doenças geneticamente determinadas.

Outro ponto que Lipp (2000) chama atenção é que nenhuma outra patologia atinge ao mesmo tempo o corpo e a mente como o estresse. Dessa forma, a pessoa fica confusa, não consegue identificar os próprios sentimentos e emoções, cria-se um tumulto interno que acaba evoluindo para a doença física, conclui a autora.

Dentre as características mais comuns de uma pessoa estressada Lipp (2000) destaca as seguintes:

- a) desinteresse por coisas que não estejam relacionadas ao seu estresse;
- b) desânimo, achando que nada vale à pena;
- c) hipersensibilidade, a pessoa chora por pequenas coisas, algo que leu, uma indelicadeza de alguém, etc;
- d) irritabilidade, impaciência, “nervos a flor da pele”;
- e) ansiedade, medo, taquicardia e tensão muscular.

Analisando-se as características citadas pela autora percebe-se que o estresse afeta a qualidade de vida não só da pessoa que está estressada, mas e também dos que convivem com ela. A dificuldade de viver bem consigo mesmo compromete os relacionamentos sociais, afetivos e profissionais. Lipp destaca que:

A pessoa estressada não se sente bem, não consegue produzir de acordo com seu potencial, não interage com as pessoas ao seu redor como gostaria, não ama com liberdade necessária, não tem toda a motivação necessária para alcançar metas difíceis, corre um grande risco de adoecer e pode morrer antes da hora (LIPP, 2000, p. 9).

Por seus efeitos devastadores sobre as defesas do organismo, o estresse tem sido amplamente discutido, e suas possíveis soluções também. Pasqualini (1952) não aponta nenhuma solução para o estresse, sua obra se detém à definição, causas e enfermidades do estresse. Lipp (1996) aponta soluções específicas para as enfermidades geradas pelo estresse e, Delboni (1997), Baccaro (1997) e Lipp (2000) sugerem alternativas práticas de mudança de atitudes do cotidiano para livrar-se das tensões produzidas pelo estresse e, principalmente tentar evitá-lo. Dentre as sugestões dos autores estão: reservar tempo para o lazer, viajar e fazer novos amigos, ampliar a rede de relacionamentos, conversar sobre futilidades, distrair-se. O turismo permite às pessoas por em prática todas essas sugestões, dessa forma, neste estudo mensurou-se os níveis de estresse das pessoas idosas, especificamente mulheres, analisando se o turismo como alternativa de lazer pode influenciar os níveis de estresse dessas pessoas.

## 6.6 ESTRESSE NA VELHICE

Os dados até aqui apresentados demonstram o grande crescimento da população idosa no Brasil e no mundo. Vive-se um período de exaltação dos avanços da medicina, que contribuíram para prolongar o número de anos vividos e, ao mesmo tempo veem-se os índices de vendas de medicamentos antidepressivos<sup>16</sup> baterem recordes de vendas nos últimos anos. E a depressão parece ter se instalado em quase todas as sociedades ocidentais. Será que as pessoas estão vivendo mais e com menor qualidade de vida? Como entender o que ocorre com o ser humano, que forças psíquicas dominam as pessoas, por que o estresse tornou-se o mal do século? Esses e muitos outros questionamentos estão relacionados à qualidade de vida das pessoas, em todas as idades, dessa forma, na tentativa de elucidar os questionamentos anteriores, utiliza-se o “ciclo da vida” de Erikson (1998) para introduzir as reflexões acerca do estresse na velhice.

Erikson (1998) apresenta o ciclo da vida em oito estágios, e a cada um deles atribui termos usuais, o que segundo o autor facilita seu entendimento. Os estágios apresentam uma crise e uma antítese, da qual emerge uma força, sendo assim:

- Fase I: Período de bebê – confiança básica *versus* desconfiança básica → ESPERANÇA.
- Fase II: Infância Inicial – autonomia *versus* vergonha, dúvida → VONTADE.

---

<sup>16</sup> A venda de antidepressivos em farmácias e drogarias do Brasil, de acordo com levantamento da Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), cresceu 42% de 2003 a 2007. (PINHO e GUIMARÃES, 2008)

- Fase III: Idade do Brincar – iniciativa *versus* culpa → PROPÓSITO.
- Fase IV: Idade Escolar – diligência *versus* inferioridade → COMPETÊNCIA.
- Fase V: Adolescência – identidade *versus* confusão de identidade → FIDELIDADE.
- Fase VI: Idade Adulta Jovem – intimidade *versus* isolamento → AMOR.
- Fase VII: Idade Adulta – generatividade *versus* estagnação → CUIDADO.
- Fase VIII: Velhice – Integridade *versus* desespero, desgosto → SABEDORIA.

As fases foram estruturadas, pelo autor, em uma tabela de modo a permitir a visualização de sua sequência e ao mesmo tempo conceber a crise de cada fase e sua respectiva antítese.

Velhice VIII								Integridade vs Desespero, desgosto. SABEDORIA
Idade Adulta VII							Generalidade vs Estagnação. CUIDADO	
Idade Adulta Jovem VI						Intimidade vs isolamento. AMOR		
Adolescência V					Identidade vs confusão de identidade. FIDELIDADE			
Idade Escolar IV				Diligência vs Inferioridade. COMPETÊNCIA				
Idade do Brincar III			Iniciativa vs culpa. PROPÓSITO					
Infância Inicial II		Autonomia vs Vergonha, dúvida. VONTADE						
Período de Bebê I	Confiança básica vs Desconfiança Básica. ESPERANÇA							

Figura 1: Crises Psicossociais de Erik Erikson (ERIKSON, 1998, p. 52).

A reprodução da tabela de Erikson visa representar as fases da vida como uma escada que obedece aos degraus, e deve ser subida degrau por degrau, na qual um estágio depende do outro e não se pode chegar o topo pulando degraus.

[...] podemos ver que entre a esperança e a fidelidade nós postulamos (numa firme relação com os degraus desenvolvimentais mais importantes) as etapas de *vontade*, *propósito* e *competência*, e entre a fidelidade e o cuidado, uma etapa de *amor*. Além do cuidado, nós também mencionamos algo chamado *sabedoria* (ERIKSON, 1998, p. 53).

Erikson acrescenta que os estágios da vida se mantêm vinculados a processos somáticos, “[...] ao mesmo tempo em que permanecem dependentes dos processos psíquicos do desenvolvimento da personalidade e do poder ético do processo social” (ERIKSON, 1998, p.54). Para entender a lógica do gráfico, Erikson explica cada uma das etapas na sequência inversa, iniciando pela última e enfatiza que tanto vertical como horizontalmente cada linha está relacionada com a anterior e com a posterior.

O último estágio, a velhice é representada pelo conflito integridade *versus* desespero, afirma Erikson. Esse conflito tem como base as teorias desenvolvimentistas e, segundo o autor “a velhice” é formulada nos ‘anos intermediários’ em que a maioria das pessoas não imagina que se tornará velha, ou não tem a intenção de tornar-se velha. E acrescenta que as pessoas mais velhas por muito tempo foram um número muito reduzido, carregavam consigo a imagem de pessoas tranquilas e que sabiam esperar a morte com dignidade. Com o aumento do número de pessoas idosas e com o novo rótulo a elas aplicado, de pessoas com certa integridade física e de modo geral “bem-preservedas”, há sem dúvida de se repensar o papel da velhice, afirma Erikson.

Este repensar a velhice deve ser um exercício conjunto, de toda a sociedade e inclusive dos velhos. O autor diz que sua contribuição se faz pela retomada do quadro anteriormente apresentado e a relação que os cruzamentos das etapas apresentam: a “esperança” da fase de bebê encontra-se com o “desespero” da velhice no canto superior esquerdo, e destaca que a “esperança conota a qualidade mais básica da condição do ‘eu’, sem a qual a vida não poderia começar ou terminar de forma significativa” (ERIKSON, 1998, p.56). O autor sugere para preencher esse quadro a palavra *fé*, pois acredita que a fé é a última forma de esperança.

Mas como entender essa relação bebê e velhice que o autor propõe? Erikson sustenta que de uma forma metafórica é isso que ocorre, o encontro do velho com a criança, e afirma que em algumas culturas onde as crianças convivem com os velhos, estas se tornam muito mais reflexivas. Essas condições de Erikson conduzem a uma reflexão sobre a ressignificação do papel do velho na sociedade. O aumento da expectativa de vida poderá trazer consigo novas experiências também aos mais jovens, que poderão usufruir momentos de aprendizado em companhia dos mais velhos, não um aprendizado de tarefas e habilidades manuais, mas um aprendizado de sentimentos e emoções, o que viria ao encontro da sabedoria da velhice, conclui Erikson.

O autor lembra que o fato das pessoas chegarem à velhice relativamente livres da ansiedade neurótica, não significa que estejam livres do medo da vida e da morte. Pode parecer estranho afirmar que as pessoas têm medo da vida, entretanto como afirma Erikson



insegurança, ansiedade e outras angústias nada mais são que medo da vida, e os indivíduos passam a vida toda enfrentando seus medos para viver, na velhice não é diferente. Deve-se lembrar, no entanto, que a experiência adquirida durante a trajetória de vida deverá ser utilizada como combustível para superar os novos desafios, dando aos indivíduos um pouco mais de confiança em si. No entanto, o conflito integridade *versus* desespero pode aparecer justamente na maneira como os novos desafios são resolvidos. O autor esclarece que a integridade do velho se reflete em sua autoaceitação, pois ocorre, muito frequentemente, o velho querer continuar jovem, assim como o velho querer tornar-se muito velho. Erikson chama atenção para a complexidade da existência humana, que é única em cada indivíduo e ao mesmo tempo compreende um contexto maior dentro da história da humanidade.

A complexidade da existência humana é regida por um ciclo, por etapas, no entanto, afirma Erikson, a idade cronológica de cada etapa não está estabelecida, sabe-se que a pessoa passa pelos conflitos e estes determinam a evolução para o próximo estágio, em escala ascendente.

Referindo-se a etapa que antecede à velhice, a idade adulta, Erikson a chama de generativa, e diz ser fundamental ao adulto idoso manter sua função de avô e avó, ao passo que considera a célula familiar indispensável para o indivíduo manter-se realmente vivo. A ausência de uma atividade generativa, de um envolvimento vital, prossegue o autor, podem desencadear sintomatologias psicológicas. A fase adulta divide-se em duas etapas: a idade adulta jovem e a idade adulta e refere-se à criatividade e a procriatividade, neste estágio, segundo Erikson, a virtude que aflora é o cuidar que reúne as forças das fases anteriores na construção desta nova fase:

Todas as forças que surgem de desenvolvimentos anteriores, na ordem crescente do período de bebê à idade adulta (esperança e vontade, propósito e habilidade, fidelidade e amor), agora se revelam, num estudo mais cuidadoso, essencial para a tarefa geracional de cultivar a força na geração seguinte (ERIKSON, 1998, p. 60).

Para Erikson esta fase é de extrema importância dentro do ciclo, pois carrega consigo a “reserva” da vida humana, é nesta fase que os seres humanos concebem novas vidas, buscam unir-se ao sexo oposto para procriar e cuidar de uma nova vida. Quando essa fase é interrompida ou apresenta algum fracasso, a pessoa pode regredir ou tornar-se obsessiva por uma pseudo-intimidade<sup>17</sup>, Erikson chama essa antítese de estagnação. Aqui também pode

---

<sup>17</sup> A palavra ‘pseudo’, em seu significado naturalista, não implica um engano deliberado. Ao invés, ela sugere uma tendência grandiosa, totalmente humana, de criar apresentações mais ou menos divertidas que tornam nossa espécie uma visão espetacular e única na criação e na história – uma tendência potencialmente criativa, então, que pode levar a extremos bastante perigosos (ERIKSON, 1998, p 71).

ocorrer, na transição da fase adulta jovem para a fase adulta madura, o isolamento. Que pode evoluir para o oposto do cuidado, ou seja, a rejeição. Esta pode acontecer de maneira natural, numa espécie de processo seletivo, onde o indivíduo seleciona os outros com quem quer se relacionar, mas a rejeição pode adquirir caráter patológico quando o indivíduo passa a rejeitar, sob forma de agressão, pessoas da família, ou até generalizar a intolerância atingindo determinado grupo social. Segundo o autor, isso ocorre porque de alguma maneira os diferentes tornam-se uma ameaça a própria espécie. Erikson alerta que quando a rejeição é inibida, contida ou ignorada pode reverter-se em autorrejeição e como consequência a auto-exclusão.

Adolescência e idade escolar: é desta fase que resulta a identidade do adulto, afirma Erikson, Nesta fase ocorre confusão de identidade, a busca pelo “eu” consciente, que irá evoluir para o *self*, explica o autor. É um período de conflitos, onde o indivíduo está disposto a experimentar, se apaixona e odeia facilmente. O repúdio é constante nesta fase e faz parte da construção da identidade, afirma Erikson. Para o autor é uma fase de ritualizações, que favorece a participação em eventos públicos e atos políticos, desenvolvendo no indivíduo a capacidade de se relacionar e de atuar na vida pública. O autor chama atenção para as ritualizações sociais, as quais se apresentam como uma tentativa de desenvolver o potencial sintônico e simpático das pessoas, evitando perturbações individuais e à sociedade. Erikson acrescenta que esta fase é uma “moratória psicossocial: um período de maturação sexual e cognitiva” (1998, p. 65). Na adolescência desenvolvem-se as competências de cada indivíduo e também ocorrem crises de inferioridade, que podem evoluir levando a excessiva competitividade ou induzindo à regressão e à paralisação.

Essa inércia apresenta-se como uma ameaça ao futuro do indivíduo e geralmente tem profunda relação com a inibição da fase precedente.

Para Erikson, a idade do brincar é essencial para o bom desenvolvimento do indivíduo e se refletirá na fase adulta. As atividades lúdicas propiciam ao indivíduo aprender a rir de si mesmo e dos outros e desenvolvem o senso de humor. Se nesta fase há inibição, podem ocorrer perturbações psiconeuróticas posteriores, afirma o autor.

Antecedendo a fase do brincar, Erikson apresenta a fase anal, quando a criança começa a desenvolver uma vontade rudimentar, começa a controlar seus impulsos e aprender a falar, nesta fase podem ocorrer impulsividade e compulsão que podem paralisar a vontade ou adiá-la.

Finalmente o autor apresenta a fase de bebê, da esperança, caracterizada pelo conflito confiança *versus* desconfiança. Aqui também podem ocorrer crises que impeçam a evolução, mas esta fase destaca-se pela esperança que conduz o indivíduo às fases seguintes.

Para revisar as fases de Erikson e propiciar um maior entendimento das mesmas, transcreve-se um pequeno resumo do autor:

Para cada estágio psicossocial ‘localizado’ como está entre um estágio *psicossexual* (A) e um *raio social* em expansão (C), nós listamos uma *crise nuclear* (B) durante a qual o desenvolvimento de um potencial *sintônico* específico (da confiança básica [I] à integridade [VIII]) precisa superar o potencial de sua antítese *distônica* (da desconfiança básica ao desespero senil) (ERIKSON, 1998, p. 69).

Na resolução das crises emergem as forças, ou qualidades do ego que variam da esperança à sabedoria, mas que também possuem suas forças opositoras que variam do retraimento ao desdém. Ou seja, em todas as fases da vida o ser humano possui dentro de si forças positivas e negativas, os fatores que determinam as que prevalecem são complexos e envolvem uma série de questões, condicionando o homem a um constante duelo interno.

Os estudos de Erikson demonstram a complexidade do ser humano e as constantes instabilidades emocionais. Percebe-se que em todas as etapas da vida as pessoas estão em contato umas com as outras, e que este contato é fundamental ao indivíduo. Erikson afirma que a família faz com que o indivíduo se sinta vivo, em outras palavras, os estudos de Erikson provam que o ser humano é um ser social, não vive isolado. Considerando-se as reflexões de Erikson, prossegue-se a análise do comportamento humano com foco nas pessoas idosas, ou na última etapa do ciclo da vida.

O indivíduo, ao aproximar-se da velhice, poderá reagir de duas maneiras: ou defrontar-se com um quadro que não lhe agrada e entrar em conflito (desespero), ou considerar esta nova etapa da vida de forma positiva, como um momento normal (sabedoria). O fator que irá definir esse confronto está profundamente ligado com o que a psicologia denomina *self*. Papalia (2006) explica que o *self* está relacionado com o “eu” interior, com a aceitação da vida, da trajetória que o indivíduo percorreu e da aproximação da morte. Isso não é tarefa fácil, afirma a autora, pois requer que o indivíduo aceite os próprios erros e não se culpe ou questione o que deveria ter feito. Quando o idoso consegue chegar ao estágio de integridade do *self*, chegará também ao estágio de sabedoria. Porém, há os que não atingem esse estágio e podem entrar em desespero ao perceberem que o tempo passou e suas metas não foram atingidas. A autora faz as afirmações anteriores com base nos estudos de Erikson (1998), que como mencionado anteriormente, divide o ciclo da vida em oito fases de crises do

ego, sendo velhice a última e denominada *Integridade versus Desespero*. Papalia concorda com Erikson, e afirma que essa fase é o resultado dos anos intermediários, entre a juventude e a velhice. Os autores acrescentam que chegar à sabedoria na velhice advém da visão e concepção que o indivíduo tem da velhice, durante a idade adulta. Sendo assim, Papalia corrobora os estudos de Erikson, e considera fundamental o envolvimento social, o desafio e o estímulo também na velhice para promover o equilíbrio e a integridade do *self*.

A boa adaptação à velhice pode ser influenciada por diferentes fatores. Trata-se de uma fase onde as perdas são maiores, ou talvez mais frequentes. Perdem-se amigos, familiares ou até o cônjuge por morte, perde-se, muitas vezes, poder econômico. Essas perdas podem contribuir para aumentar o estresse. Segundo Papalia, o modo de enfrentamento, dos problemas e das perdas, é determinante para a satisfação com a vida. O enfrentamento reflete o "[...] pensamento ou comportamento adaptativo que visa à redução ou alívio do estresse oriundo de condições prejudiciais, ameaçadoras ou desafiadoras" (PAPALIA, 2006 p. 708). O enfrentamento pode ser focado no problema de modo a eliminá-lo, administrá-lo ou melhorar a situação em si ou; focado nas emoções administrando e regulando as respostas emocionais a determinada situação.

Além dos fatores internos, como citado anteriormente, o estresse também pode ser desencadeado por fatores externos, o que torna importante destacar neste estudo as influências sociais nos comportamentos das pessoas. Moscovici (2003) fala das representações sociais e destaca que os indivíduos constroem certos padrões de acordo com os grupos nos quais estão inseridos e agem dentro de determinada conduta. Essas representações interferem no comportamento e no desenvolvimento do indivíduo em diferentes etapas da vida. A velhice está geralmente relacionada à aposentadoria e à viuvez, períodos não valorizados socialmente e, até mesmo, negados ou evitados. Nacarato (1996), afirma que esse comportamento resulta da ideia de que velhice é um período de perdas e de aproximação com a morte. Negando-se o fato de que se trata de uma parte do desenvolvimento do ser humano, afirma a autora.

Esse contexto, segundo Nacarato, coloca o idoso diante de situações de competitividade e rejeição, criando medos e inseguranças, além de desencadear sentimentos de inferioridade que abalam a autoestima. O idoso passa por diferentes privações e alterações, desde a mudança da vida produtiva para a aposentadoria, até o afastamento dos contatos sociais, e as alterações de ordem fisiológica, afirma a autora. Essas as mudanças, ocorridas na transição da idade madura para a velhice, podem resultar no comprometimento da qualidade de vida do idoso, desencadeando o processo de estresse, e este por sua vez, irá desencadear a depressão, uma das doenças mais comuns a essa faixa etária. Néri (1993) e Greenberg (2002)

afirmam que por estarem expostos a uma grande quantidade de problemas e mudanças de ordem física e psicológica, os idosos são mais vulneráveis aos efeitos adversos do estresse.

Greenberg afirma que terceira idade é um termo que reflete um estado de espírito, diferente do estar velho, o que segundo o autor pode acontecer em qualquer idade. O autor faz essa afirmação para chamar atenção à consciência seletiva, ou seja, as pessoas podem focar os aspectos negativos das situações em qualquer etapa da vida, assim como podem focar os aspectos agradáveis. No caso da velhice o autor diz que a pessoa pode lamentar a perda de agilidade, a aposentadoria e ficar estressado com isso, ou aproveitar o tempo livre para brincar com os netos, para passear, para praticar alguma atividade que não exija tanto esforço, para fazer novas amizades. O autor afirma que a pessoa que se detém no aspecto negativo do envelhecimento torna-se rancorosa, deprimida, paranóica e estressada, e quanto mais a pessoa ficar isolada do contato social, maior será a probabilidade de desenvolver esse comportamento, diz Greenberg. O autor acrescenta que a velhice é uma fase que tem muitos pontos negativos que podem levar ao estresse, mas têm muitos outros que podem contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas.

Greenberg (2002) assegura que um dos fatores potencializadores do estresse na terceira idade é a aposentadoria, pois ocorre a quebra da rotina, o afastamento dos colegas de trabalho, a sensação de estar inútil, além das adequações financeiras que geralmente são necessárias. Entretanto, o autor acredita que existem novas possibilidades com a chegada da aposentadoria, dentre delas o autor cita o voluntariado que permite às pessoas se sentirem úteis ajudando o próximo, ocupa o tempo e promove a sociabilidade.

As reflexões aqui apresentadas demonstram que os idosos estão vulneráveis ao estresse por tratar-se de um período de profundas mudanças. Hoffman (2003) acredita que as mulheres ao envelhecerem enfrentam um problema a mais, as alterações hormonais. De acordo com a construção teórica anteriormente apresentada, todas as mudanças produzem quebra da homeostase, e desencadeiam processos de estresse, nessa perspectiva ampliam-se as informações acerca das transformações hormonais ocorridas nas mulheres ao se aproximarem da terceira idade e até adentrando nela.

As mulheres que estão hoje na faixa dos sessenta anos, afirma Oliveira (1999), são da chamada “geração Baby Boom”, fenômeno ocorrido logo após o término da II Guerra Mundial em que houve um grande número de nascimentos. Além disso, as gerações pós-guerra foram beneficiadas por avanços tecnológicos e da medicina, os quais fizeram cair taxas de mortalidade e permitiram que essas mulheres atingissem idades mais avançadas que suas predecessoras. Em contrapartida, essa coorte experimentou alterações hormonais, até então,

quase desconhecidas.

O aumento na expectativa de vida da população fez com que um grande número de mulheres passasse grande parte da sua vida em período pós-menopausa. Segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS

A menopausa é a fase da vida da mulher em que cessa a capacidade produtiva. Os ovários deixam de funcionar e sua produção hormonal diminui. No organismo ocorrem diversas mudanças fisiológicas, algumas delas resultantes do encerramento da função ovariana e de fenômenos da menopausa com ela relacionados e, outros devido ao processo de envelhecimento (OMS, 1994, p. 01). [tradução da autora]

Esse processo, de alterações hormonais na mulher, segundo Fernandes (2006), inicia-se próximo aos 40 anos, na chamada perimenopausa. Nesse período, a mulher ainda menstrua, mas não regularmente, os ciclos podem ser mais curtos ou mais longos, variando de mulher para mulher, podem ocorrer sintomas externos como calores, alterações de humor e ressecamento da pele. A menopausa é caracterizada pelos médicos como sendo a última menstruação e a pós-menopausa é o período após a última menstruação, ou seja, o encerramento definitivo do período reprodutivo. A pós-menopausa se estende até a senilidade, por volta dos 60 anos. Nesse período, porém, a mulher ainda pode sofrer os sintomas externos como os calores. De acordo com Fernandes, cerca de 10% das mulheres apresentam os sintomas por até 15 anos após a menopausa. Todo esse período que envolve a perimenopausa, a menopausa e a pós-menopausa é chamado de climatério.

No climatério, explica Fernandes (2004), ocorre falência do aparelho teca-folicular, que provoca redução da produção de hormônios. A insuficiência ovariana resulta na queda vertiginosa da produção de estrogênio. A falta dos hormônios desencadeia uma série de alterações e sintomas no organismo feminino, podendo até acelerar o processo de envelhecimento.

O estrogênio é o hormônio básico da mulher, afirma Fernandes (2006), a produção desse hormônio começa na adolescência e vai até a menopausa, sua falta provoca, dentre outros sintomas, os calores e o ressecamento da pele. Entretanto a falta de estrogênio também provoca mudanças de caráter neuropsíquico, que podem desestabilizar o equilíbrio emocional das mulheres, isso porque o estrogênio está associado aos sentimentos de autoestima e, a sua falta pode levar a estresse, irritabilidade e depressão, dentre outras possíveis alterações de saúde.

Todas as mulheres passam pelo climatério, caracterizado como a fase transitória do período reprodutivo para o não-reprodutivo, entretanto Fernandes salienta que alguns

sintomas são restritos a mulheres ocidentais caucasianas. Dentre os principais sintomas o autor destaca: ondas de calor, suores noturnos, enxaquecas, sintomas relacionados ao aparelho genital e sintomas psíquicos, dentre eles, irritabilidade, alteração de humor, depressão e instabilidade emocional.

Os sintomas psíquicos, de acordo com Oliveira (1999), podem advir da valorização da juventude, a qual se transformou em “valor social” (p.74). Independente da idade cronológica, segundo a autora, estabeleceu-se um padrão geral de que as pessoas devem ser jovens e as mulheres são protagonistas deste processo de mudança da sociedade.

Oliveira (1999) no relato de sua participação em congresso promovido pelo Grupo Científico de Investigações sobre a Menopausa da Organização Mundial da Saúde, em 1993, diz ter se surpreendido com a abordagem dada à menopausa, vista como um estado patológico, um período de perdas.

Na tentativa de minimizar essas perdas e promover melhor qualidade à vida dessas mulheres, a indústria farmacêutica vem desenvolvendo compostos sintéticos hormonais, os quais têm sido prescritos por médicos de todo o mundo na reposição hormonal em mulheres pós-menopáusicas. Os efeitos positivos, afirma Oliveira, têm sido amplamente divulgados, entretanto ainda existem dúvidas acerca dos efeitos colaterais do tratamento.

Fernandes (2006), Fernandes (2004), Oliveira (1999), Keep & Lauritzen (1975) concordam que a menopausa é um período de profundas mudanças para as mulheres, tanto de ordem física como psicológica, isso porque, as alterações físicas envolvem ganho de peso, perda da libido, (a mulher deixa de se sentir atraente para seu parceiro – ainda há o mito da masculinização), dentre outros fatores que levam a estados emocionais conflitantes e, potencialmente, desencadeadores de estresse.

Acredita-se que a literatura aqui apresentada, embora restrita diante da complexidade do assunto, seja esclarecedora da importância desta pesquisa tanto para o turismo, como para as pessoas de terceira idade, as quais, muitas vezes, podem estar sofrendo de estresse e desenvolvendo doenças que poderiam ser evitadas por meio da mudança de hábitos. Também acredita-se ser importante analisar os estudos já realizados tendo como objeto de estudo o turismo, o lazer e as pessoas idosas, dessa forma apresenta-se a seguir um relato dos estudos desenvolvidos nos últimos 10 anos envolvendo a temática.

## **6.7 TURISMO, LAZER E IDOSO - ESTUDOS CIENTÍFICOS DESENVOLVIDOS NO BRASIL NOS ÚLTIMOS 10 ANOS**

As pesquisas de cunho científico no turismo são recentes e, pelo caráter interdisciplinar da atividade são encontrados estudos elaborados nas mais diferentes áreas do conhecimento. Essa multidisciplinaridade de pesquisas propicia a elaboração de estudos com distintos focos de análise, dando, ao turismo, versatilidade e ao mesmo tempo dificultando o agrupamento dos dados, o que provoca, segundo Rejowski (1996), dispersão de informações e deficiência nos dados estatísticos referentes ao turismo.

A busca de estudos desenvolvidos envolvendo o público alvo deste estudo visa conhecer o que já foi estudado para melhor compreender os resultados da pesquisa realizada com pessoas idosas. Destaca-se que a notoriedade desta segmentação etária na mídia tem aumentado, principalmente nos últimos 20 anos de um modo geral e, mais recentemente com relação ao turismo, influenciada pelo aumento do número de pessoas com idade superior a 60 anos. Da mesma forma que o mercado turístico despertou para essa segmentação, também os estudos científicos das mais diversas áreas do conhecimento passaram a tomar o idoso como objeto de pesquisa.

Considerando que o idoso é foco desta pesquisa, utilizou-se como estratégia metodológica analisar estudos científicos pertinentes ao tema, fazendo-se um levantamento de dissertações e teses cadastradas na Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior/CAPES/MEC/BRASIL, entre os anos de 1998 e 2007, com a intenção de analisar os estudos já realizados que relacionam *Turismo, Lazer e o Idoso*.

Para isso foram utilizadas como palavras-chave as seguintes combinações: Turismo e Terceira idade, Envelhecimento e Turismo, Velhice e Turismo, Idoso e Turismo, Lazer e Terceira Idade.

Na busca utilizando-se os termos “turismo e terceira idade” encontrou-se um total de 16 dissertações. Destas, ao proceder à análise dos resumos, foram identificadas 11 que apresentavam temas relacionados ao foco da pesquisa, as outras 5 apenas continham os termos como parte dos resultados.

Dos 11 estudos identificados com o tema central “turismo e terceira idade”, nove apresentam foco mercadológico, levantando dados pertinentes ao mercado turístico para esta faixa etária, ao comportamento do consumidor idoso, a satisfação com os meios de



hospedagem e o marketing para este público. Somente em 2 estudos as temáticas se aproximavam do enfoque que se seguiu neste estudo, sendo resumidamente apresentados a seguir.

O estudo de Campos (2003) na área de Gerontologia buscou verificar em que medida a proposta de um programa de turismo para pessoas de terceira idade, desenvolvido em um Clube de Melhor Idade de São Luis – MA, podia melhorar a qualidade de vida das pessoas que frequentavam o clube. Os resultados da pesquisa de caráter exploratório foram positivos, assinalando que os idosos apresentaram melhoria da autoestima, afastamento da solidão e ressocialização.

A dissertação desenvolvida por Silva (1998) no Mestrado em Ciências da Comunicação teve por objetivo conhecer o comportamento psicossocial do turista de terceira idade. Alunos das Faculdades Abertas da Terceira Idade, dos bairros da Lapa, Perdizes e Sumaré, em São Paulo, foram os escolhidos para responderem o questionário utilizado na coleta de informações. A autora, ao proceder a análise das informações, concluiu que as necessidades conduzidas a desejos e satisfações não envelhecem, sendo que se faz necessário encontrar formas adequadas de atender o turista de terceira idade, que pode vir a tornar um segmento alternativo para o turismo.

Utilizando-se os termos “envelhecimento e turismo” encontrou-se 2 dissertações concluídas em 2007. Um dos estudos foi desenvolvido por Souza (2007) no Mestrado em Enfermagem Psiquiátrica, que teve como objetivo levantar as expectativas do idoso quanto ao lazer e ao turismo e a importância da atividade em suas vidas, em especial quanto à saúde mental. A pesquisadora utilizou, para coleta de dados, entrevista qualitativa e observação participante com idosos de um núcleo de integração comunitária do interior paulista. Os resultados demonstram que o idoso relaciona o lazer a aspectos socioculturais, desportivos, ao descanso, ao bem-estar e a aspectos religiosos. Quanto ao turismo, a associação feita pelos idosos foi com deslocamento e atividade de distração. A pesquisa revelou que quando estão em grupo, conversando ou praticando alguma atividade os idosos se sentem bem e tranquilos, confirmando a hipótese de que as atividades de lazer e turismo contribuem para a saúde mental.

O outro estudo, revelado pelas palavras-chave “envelhecimento e turismo”, foi realizado por Babinski (2007) no Mestrado em Turismo da Universidade de Caxias do Sul. Este estudo possui um enfoque diferenciado, pois foca o idoso asilado, geralmente esquecido pela sociedade. Foi um estudo de corte qualitativo que teve como objetivo verificar se a inserção de atividades de lazer e turismo poderia contribuir para a melhoria da qualidade de

vida dos moradores do Asilo Padre Cacique de Porto Alegre – RS. O estudo também buscou identificar os sentidos e significados do turismo para esses idosos. A pesquisadora utilizou uma personagem, inspirada nas histórias de vida que ouviu dos idosos asilados, para fazer a narrativa, apresentar as discussões e introduzir conteúdos. Como resultado o estudo revelou a necessidade de ações que tenham como foco o elemento humano como princípio das práticas de lazer com o idoso e incentivo a atividade turística como ação para melhorar a qualidade de vida do idoso asilado.

Ao utilizar os termos “velhice e turismo” encontraram-se as mesmas dissertações anteriormente citadas. Na busca utilizando os termos “idoso e turismo”, encontrou-se apenas 1 estudo. Trata-se do estudo realizado por Oliveira (2001) no Mestrado de Psicossociologia de Comunidade e Ecologia Social da Universidade Federal do Rio de Janeiro, o qual aborda a importância da história oral. Por meio da memória do idoso a autora fez a análise da trajetória da localidade de Caseara, a qual estava, na época, iniciando a implantação de um pólo de ecoturismo.

Quando utilizados os termos “lazer e terceira idade” encontrou-se o maior número de resultados, num total de 37 dissertações, destas, 5 já haviam aparecido nos resultados anteriores, e 13 apresentavam temas que não se ajustavam ao estudo aqui desenvolvido. Sendo assim, 19 dissertações contemplavam o tema, destas apenas 2 possuíam foco com tendência mercadológica, as demais focavam questões pertinentes à qualidade de vida, saúde física, mental e psicossocial. A seguir apresenta-se uma sinopse de cada uma destas dissertações.

Castro (2007) realizou estudo com dois grupos de idosos, um da Universidade Aberta da Terceira Idade e outro do Programa de Revitalização Geriátrica visando avaliar a influência que as atividades ali desenvolvidas - dentre elas as de lazer - exerciam sobre a qualidade de vida do idoso. A pesquisadora utilizou como instrumento o questionário da Organização Mundial da Saúde – WHOQOL-bref – de avaliação da qualidade de vida, combinado a uma entrevista sobre felicidade. Os instrumentos foram aplicados antes do início das atividades e após quatro meses de prática das atividades de lazer, nos dois grupos anteriormente citados. Os comparativos dos resultados dos dois momentos, tanto nos idosos do Grupo Universidade Aberta da Terceira Idade como os do Programa de Revitalização Geriátrica, revelaram um significativo aumento da qualidade de vida ao final dos quatro meses de atividades, com destaque para o domínio psicológico.

Um estudo semelhante foi desenvolvido por Oliveira (2006) que trabalhou as questões pertinentes à atividade física na terceira idade. O pesquisador avaliou aspectos

referentes à locomoção, autocuidado, trabalho, lazer e relações pessoais em dois momentos: antes do início das atividades físicas e após um período de atividades. O estudo foi realizado com idosos do programa para terceira idade da Igreja Metodista de Vila Formosa. Os resultados apontam que ocorreram mudanças significativas na vida dos idosos que passaram a praticar atividade física.

Assim, como Castro (2007), Alexandre (2007) também utilizou a versão brasileira WHOQOL-bref para detectar associações entre qualidade de vida do idoso e os aspectos sócio-demográficos. O estudo foi realizado no Programa de Mestrado em Reabilitação, da Universidade Federal de São Paulo. Além dos aspectos sócio-demográficos foram analisadas: co-morbidade, atividades de lazer, presença de dor e prática de atividades físicas. O estudo revelou que o estado civil, a renda pessoal, a prática de atividades de lazer e o índice de depressão apresentam-se como fatores de influência na qualidade de vida de idosos ativos.

A relação qualidade de vida e vida ativa também está presente no estudo de Barbisan (2007), que teve como objetivo caracterizar a prática de atividade física em indivíduos idosos, bem como identificar parâmetros de qualidade de vida, prática de exercício físico e estado nutricional no município de Taquaritinga-SP. A amostra do estudo foi composta de idosos praticantes de atividades físicas, como: alongamento; dança; caminhada e hidroginástica. Para a maioria dos entrevistados o motivo da prática dessas atividades físicas está relacionado a uma forma de lazer, o que segundo o autor, pode colaborar para a melhoria gradativa da sua saúde e qualidade de vida.

Outro trabalho que analisou os benefícios da atividade física para o idoso, foi o de Furquim (2002) que pesquisou aspectos pertinentes à disposição do idoso que pratica atividades físicas regulares. Os resultados demonstram que as atividades físicas possibilitam ao idoso se conhecer melhor, favorecendo novas relações, promovendo benefícios de âmbito biológico, psicológico e social, além da atividade se constituir num lazer que melhora seu bem-estar geral. O autor acrescenta a necessidade de ampliação de programas gratuitos de atividades físicas para o idoso, possibilitando a participação das pessoas com menor poder aquisitivo e promovendo a melhoria da qualidade de vida dos envelhecidos.

De forma indireta, mas relacionada com atividade física, Soares (2002) foca a relação estilo de vida e postura corporal na terceira idade. Os resultados não permitiram determinar o estilo de vida como fator isolado de influência na postura corporal, mas revelaram dados interessantes dentre os quais se destacam: mais de 90% das idosas entrevistadas incluem em seu lazer reuniões com amigos e práticas esportivas; 86% dedicam alguns minutos por dia para relaxar e, 96% buscam equilibrar o tempo de trabalho e de lazer.

Além destes aspectos, outros índices demonstraram que as idosas se preocupam com a saúde e com a qualidade de vida.

Lima (2006) em sua pesquisa no Programa de Mestrado de Serviço Social buscou identificar as condições e regularidades da prática de lazer e a relação desta com a saúde da pessoa idosa. A autora destaca as dificuldades ainda existentes para que o idoso tenha acesso à saúde e ao lazer e salienta que, embora sejam direitos constitucionais, com forte aporte jurídico-institucional, os idosos ainda não conseguem usufruí-los plenamente.

Alvarenga (2006) discute e analisa as representações de corpo e saúde produzidas e veiculadas no contexto de um grupo de terceira idade de Viamão – RS. A investigação permitiu problematizar as denominações e representações de velho, idoso, terceira idade e, a representação de “corpos velhos saudáveis” um discurso de promoção da saúde, produzido e vinculado pela mídia. O estudo revelou a ressignificação das práticas sociais e de lazer para a terceira idade, transformando-as em práticas de saúde.

As representações sociais estão presentes no estudo de Araujo (2006) que na dissertação de Mestrado em Psicologia buscou identificar as representações sociais da velhice em dois diferentes grupos: idosos de grupos de convivência e idosos de instituições de longa permanência. Os testes de associação revelaram que os idosos relacionam velhice com doença e autoimagem negativa, sobretudo os idosos das instituições de longa permanência. Para estes o espaço da instituição remete à tristeza e solidão, ao passo que para os idosos dos grupos de convivência o espaço do grupo remete a realização de lazer e entretenimento, com atividades que priorizam a afetividade e a socialização. O autor aponta que a pesquisa contribuiu para elucidar as facetas que compõem a construção psicossocial da velhice.

Borini (2002) estudou as representações sociais acerca da participação em atividades de lazer nos grupos de terceira idade. Como resultado a pesquisa apontou que a falta de atividade, a solidão e as doenças – consideradas marcas da velhice – são os motivos que levam os idosos a participarem das atividades nos grupos, sendo também uma espécie de terapia que possibilita um novo sentido a vida. Interessante destacar que as idosas que participaram do estudo apontaram a autonomia, a liberdade e o aprendizado como o sentido da vida e, os idosos destacam a manutenção das condições de vida que possuíam quando trabalhadores, os compromissos e horários das atividades nos grupos fazem com que se sintam úteis.

Vinculado a área da psicologia encontra-se também o estudo de Oliveira (2005) que utilizou escalas de atitude para identificar a força das crenças sobre avaliações de conteúdos relacionados a programas de condicionamento físico dirigidos às pessoas de terceira idade.

Dentre outros resultados a pesquisa apontou fortes crenças a respeito de conteúdos positivos relacionados às subcategorias referentes a convívio social, teleologia, realização, enfrentamento e relações conjugais na terceira idade. Quanto à perspectiva de inclusão social, por meio da participação em programas de condicionamento físico, os dados indicam a busca pela quebra da inércia, pelo convívio social e pelo lazer. A autora concluiu que os programas de condicionamento físico representam um elemento relevante no incremento do processo de socialização e de melhoria da autoestima.

O lazer para idosos interessa também aos mestrandos de Arquitetura e Urbanismo. Dorneles (2006) em seu estudo analisou a estrutura atual de áreas livres públicas de lazer e propôs diretrizes de acessibilidade para facilitar seu uso por pessoas idosas. Pinto (2005) aborda a questão do espaço na perspectiva do planejamento urbano e sugere a inserção de áreas destinadas ao lazer que contemplem a população idosa em suas necessidades de acessibilidade, o que permitiria, segundo o autor, a manutenção do convívio social.

Brod (2004) dissertou sobre as políticas públicas de lazer para os idosos da Região do Vale do Taquari – RS. Seu estudo descreveu e analisou os projetos e atividades desenvolvidas nos 37 municípios que compõem a região e destaca que as principais atividades de lazer dos idosos daquela região são os grupos de convivência e os bailes, sendo que o planejamento e as ações de apoio do poder público apresentam-se como fundamentais na continuidade dessas atividades.

Mazuim (2004) realizando estudo em instituições que abrigam idosos de forma permanente buscou conhecer as condições socioeconômicas, culturais e de lazer das pessoas idosas que vivem nestes espaços e também os motivos de sua institucionalização. O estudo revelou o desejo dos idosos de voltarem ao convívio familiar, por se sentirem muito sozinhos e isolados vivendo nas instituições. A autora observa que não são oferecidas atividades de integração. O principal lazer se resume a assistir televisão, de modo que o idoso perde sua capacidade funcional e sente-se cada vez mais isolado, afirma Mazuim.

Crispim (2004) focou seu estudo nos cursos de informática, oferecidos pelo Museu da República - RJ, no qual se mesclam alunos jovens e idosos. O estudo revelou que os motivos que levam os idosos a procurar os cursos são semelhantes aos motivos que levam os jovens a fazê-lo, o que os diferencia é o ritmo de aprendizagem, de modo que, faz-se necessário uma adequação do método pedagógico para os idosos. O estudo revelou que idosos veem a velhice como uma etapa natural da vida e não como declínio social. A informática, segundo a autora, possibilita ao idoso maior autonomia, sendo um instrumento de socialização e inclusão na contemporaneidade, além de possibilitar novos conhecimentos por meio de

pesquisas e também auxiliar na escolha das opções de lazer. Para Crispim é importante que cursos dessa natureza ultrapassem o aprendizado da informática, auxiliando também na promoção da velhice participativa e solidária.

Lima (2002) buscou identificar os motivos que levam o idoso, de Presidente Prudente – SP, a ter a dança de salão como atividade de lazer preferida. Dentre os resultados a autora apresenta a emoção do contato físico e social, a integração, a ressocialização e a possibilidade de manter-se ativo. A autora destaca a necessidade da sociedade de informar-se a respeito do processo de envelhecimento, bem como da importância do lazer nesta fase da vida.

Pigatto (2000) abordou a questão da mulher de terceira idade sob 4 categorias elaboradas a partir da técnica de análise de conteúdo, sendo elas: Experiências de escolarização na adolescência (1); vivências sociais e afetivas a partir da adolescência (2); relações interpessoais hoje, diante da sociedade (3); e transcendência (4). Foram considerados para a análise: aspectos culturais; meio socioeconômico; busca por atualização; e prática de lazer. A pesquisa demonstrou que, embora essas mulheres tenham enfrentado dificuldades para a continuação dos estudos, por estarem envolvidas com filhos e com os afazeres domésticos, sua vida afetivossexual não foi prejudicada e elas se sentem realizadas. A autora conclui que o envelhecimento humano feminino é heterogêneo, e parte dessas mulheres está expondo à sociedade uma velhice diferente, representada por novas oportunidades de viver e ser feliz.

Como síntese das dissertações elaboradas nos últimos 10 anos, os dados levantados demonstram que foram 33 estudos (Apêndice A) cujo foco de pesquisa envolvia o turismo, o lazer e as pessoas idosas. Destas observa-se que as elencadas com aos termos “turismo e terceira idade” possuíam um foco mais de mercado, enquanto que as levantadas com os termos “lazer e terceira idade” focavam mais os aspectos pertinentes à qualidade de vida das pessoas dessa faixa etária.

As teses produzidas no período de 1998 a 2007 e cadastradas na CAPES totalizam 10 estudos. Ressalta-se que a pesquisa foi realizada usando as mesmas combinações de palavras-chave que na busca de dissertações, desse modo, foram obtidos: 1 resultado para “turismo e terceira idade”; 1 resultado para “envelhecimento e turismo”; 8 resultados para “lazer e terceira idade” (Apêndice B). Em continuação se apresenta uma sinopse dos estudos analisados.

Garcia (2001), em sua tese, buscou avaliar o mercado de oferta de turismo para a terceira idade no município de São Paulo e analisar as atividades das pessoas dessa faixa

etária principalmente às relacionadas ao turismo. O trabalho adota a linha das representações sociais e as viagens turísticas como uma expansão do universo cognitivo e psicológico, da sociabilidade e da comunicabilidade por meio de contatos pessoais e sociais distintos do seu cotidiano. Ao mesmo tempo enfoca o problema da sazonalidade enfrentada pelo turismo e a necessidade de captação de públicos com disponibilidade para viajar em épocas distintas aos tradicionais períodos de férias.

Balsan (2005) optou por analisar as territorialidades de lazer e turismo do idoso do município de Rio Claro – SP, visando, a partir de um diagnóstico, elaborar propostas de políticas públicas voltadas aos idosos, em especial no que se refere ao lazer. O estudo identificou carências nas condições dos espaços onde ocorrem os encontros, além de carências nos aspectos de coordenação e programação, o que evidencia a necessidade de elaboração de políticas públicas de contemplem a questão. Sendo assim, o estudo recomenda ações de promoção da saúde e bem-estar dos idosos, adequando e ampliando os espaços de convivência e os serviços oferecidos, indo ao encontro do que preconiza o Estatuto do Idoso.

O lazer no espaço institucional das Universidades da Terceira Idade foi tema da tese de Rodrigues (2007). A autora buscou verificar qual o conceito de lazer que sustenta as propostas dessas instituições, os conteúdos culturais de lazer, os objetivos com relação às propostas de lazer e as atividades desenvolvidas. O resultado permite afirmar que o lazer é a essência das Universidades da Terceira Idade investigadas, sendo representado por meio de conteúdos sociais, físicoesportivos, manuais, intelectuais, artísticos e turísticos. Rodrigues aponta que há, por parte das instituições, carência de conhecimentos acerca do lazer, de modo que existe a necessidade de maior aprofundamento do entendimento sobre lazer, face sua configuração como instrumento de desenvolvimento dos indivíduos idosos e também, por essas instituições representarem novos modos de usufruir o lazer na velhice.

As Universidades da Terceira Idade também aparecem como tema da pesquisa de Finato (2003) que buscou investigar se essas instituições podem funcionar como apoio afetivo e social de seus frequentadores. O estudo apontou que a melhoria das condições de saúde, lazer e educação favorecem o contato intergeracional e diminuem o preconceito com o idoso, de modo que, as universidades da terceira idade constituem, na opinião dos idosos, importantes redes de apoio social.

A função social das universidades da terceira idade foi tema da tese de Goldman (1999) que procurou conhecer os programas oferecidos, as projeções de futuro e o grau de inserção dos alunos idosos em um contexto que contemple, não somente aspectos culturais, de

lazer e sociabilidade, mas também, que incentivem sua participação como cidadãos, com atuação política e exercício da cidadania.

Varoto (2005) analisou a oferta de serviços disponíveis ao idoso com determinada dependência de uma cidade do interior paulista. A autora observou que a maior oferta de serviços está relacionada à categoria cultura, lazer e esporte. Esses espaços priorizam a integração social, entretanto quando os idosos adoecem ou passam a ter alguma dependência deixam de frequentar esses espaços, passando a contar somente com o apoio da família. Varoto conclui que há necessidade de ampliação dos serviços voltados à saúde e, sugere a integração destes com os espaços já existentes, fazendo um trabalho preventivo de educação para o envelhecimento saudável.

Alves (2004) investigou duas associações brasileiras e duas francesas quanto aos seus programas de ginástica oferecidos aos idosos. A coleta de dados baseou-se em entrevistas com coordenadores, idosos e responsáveis pelos programas. Os resultados apontam que os idosos buscam, nesses espaços, refúgio de uma vida, muitas vezes, angustiante e tediosa. Procuram também, dar um novo sentido a vida, preenchendo o vazio do não-trabalho com o lazer. Quanto aos programas dessas associações, o autor aponta deficiências e influência de preconceitos sociais, de modo que há excessiva fragilização do idoso e, um tratamento quase infantil. Outro aspecto destacado pelo autor é a preocupação com a saúde, a qual se apresenta como propulsora para a prática de atividades físicas.

Os grupos de convivência foram tema também da tese de Maciel (2002) na qual a autora analisa as estratégias de sociabilidade de um Grupo de Convivência e sua influência na saúde e bem-estar das mulheres frequentadoras. A autora observou grande participação das idosas nas atividades de lazer, como festas, excursões e passeios e, também, nas atividades de aprendizagem e alfabetização. As idosas do grupo estudado demonstraram preocupação com a valorização da vida e salientaram ser importante que os grupos ofereçam condições para que a pessoa idosa se mantenha ativa beneficiando sua saúde como um todo, sendo assim a autora afirma que há a possibilidade de implementar e melhorar as ações de prevenção e promoção da saúde.

Arginon (2002) estudou o desenvolvimento cognitivo de idosos com mais de 80 anos por meio de 2 estudos. O primeiro analisou as habilidades cognitivas relacionadas com a memória, linguagem e atenção. Os resultados dessa primeira etapa demonstraram que as variáveis estão associadas aos anos de escolaridade, às atividades de lazer e aos sintomas depressivos. A segunda parte do estudo consistiu em um estudo longitudinal que analisou as mesmas habilidades cognitivas, em um intervalo de 3 anos entre a primeira e a segunda etapa



do estudo. A autora observou que na segunda etapa ocorreu um decréscimo no desempenho cognitivo. As habilidades de atenção foram as que apresentaram decréscimo mais significativo e a fluência verbal foi a menos afetada.

Acevedo (1998) buscou descrever e analisar o comportamento dos consumidores de terceira idade em viagens de lazer em comparação aos consumidores com idades entre 25 e 54 anos. O estudo mostrou que os grupos apresentam semelhanças e diferenças, de modo que apenas 4 variáveis apresentaram diferenças estatisticamente significativas, o que levou a autora a concluir que este segmento é singular apenas em partes.

Como síntese observa-se que as teses transitam por diferentes áreas, desde as que enfatizam a relação entre mercado, cognição social e psicológica, passando pela análise dos trabalhos desenvolvidos nas Universidades da Terceira Idade, até trabalhos que avaliam a perda cognitiva em velhos muito velhos. Os grupos de convivência também aparecem como foco de pesquisas e são destacados como espaços positivos, de terapia contra a solidão e melhoria da autoestima, além de proporcionar aos idosos a sensação de sentir-se útil. Ao contrário, instituições permanentes são relacionadas, pelos idosos, à tristeza e solidão, revelando a angústia da ausência do convívio familiar e a monotonia da rotina.

Também chamam atenção os estudos preocupados com as políticas públicas e a adequação dos espaços públicos para o lazer das pessoas idosas, o que demonstra a iminência de preparar as cidades para o envelhecimento da população. Os programas das Universidades da Terceira Idade tiveram destaque entre as teses, que analisaram as atividades oferecidas e sua função transcendente ao ensino, funcionando como apoio afetivo e social, preenchendo espaços vazios e possibilitando melhorar suas habilidades cognitivas por meio do lazer.

Dentre os estudos aqui analisados, teses e dissertações, que envolvem o turismo e a terceira idade destaca-se a dissertação de Babinski (2007) desenvolvida dentro de um programa de Mestrado em Turismo. Desse modo, entende-se que o estudo aqui apresentado vem ao encontro da demanda por novos conhecimentos acerca da relação turismo e terceira idade, faixa etária que cresce rapidamente no país e que tem despertado interesse de pesquisadores das mais diversas áreas.

## **7 METODOLOGIA**

### **7.1 PARADIGMA E MÉTODO**

A investigação foi desenhada numa perspectiva do paradigma quanti-qualitativo, sendo que foram utilizados 2 instrumentos, um de coleta de dados e outro de informações. O método adotado é de um estudo descritivo interrelacional casual comparativo.

O estudo descritivo interrelacional casual comparativo, segundo Van Dalen e Meyer (1978), se propõe a questionar as relações de causalidade e realiza a análise “*ex post facto*”. A coleta de dados é realizada após o evento ter ocorrido. Van Dalen e Meyer (1978) sustentam que na utilização deste método o pesquisador analisa os sujeitos após a exposição destes ao fenômeno que quer investigar e os compara, ou com a situação anterior, ou com sujeitos que não foram expostos a tal fenômeno. Neste estudo, optou-se por comparar um grupo de idosas que realizam atividade turística a outro grupo de idosas que não realizaram esta atividade. A utilização do instrumento qualitativo teve como objetivo averiguar questões as quais o instrumento quantitativo não é capaz de detectar.

### **7.2 ESTUDO PILOTO**

Como parte da estratégia para definição da amostra e coleta de dados, contactou-se a Secretaria Municipal de Ação Social do Município de Bento Gonçalves - RS para obter informações atualizadas sobre os Grupos de Convivências para Idosos existentes na cidade.

De posse das informações sobre os Grupos de Convivência em atividade, a pesquisadora fez contatos telefônicos com os coordenadores e presidentes dos grupos de terceira idade, com o intuito de verificar a disponibilidade para participarem da pesquisa. Realizados os contatos preliminares, a pesquisadora passou a frequentar os encontros de alguns dos grupos, com o objetivo de se familiarizar com os participantes, para aplicação posterior dos instrumentos de coleta de dados da pesquisa.

A pesquisa piloto teve como objetivo a familiarização da pesquisadora com os instrumentos de coleta de dados e informações. Essa etapa ocorreu no decorrer do mês de outubro de 2008. Na ocasião foram aplicadas 20 entrevistas no total, sendo 10 a pessoas de terceira idade que realizavam atividade de turismo e, 10 para pessoas de terceira idade que não costumavam realizar atividades de turismo.

A aplicação da pesquisa piloto foi realizada com senhoras do grupo “Vivendo

Melhor” do bairro São Francisco e do grupo de convivência da Secretaria Municipal de Habitação e Ação Social, sediado no bairro São Francisco, mas que costuma receber idosos de vários bairros próximos. Destaca-se que estes grupos são distintos aos da coleta de dados da pesquisa.

A pesquisa piloto foi importante para a familiarização da pesquisadora com os instrumentos de pesquisa e confirmou a necessidade de aplicação do instrumento sob formato de entrevista e não como questionário.

### **7.3 SUJEITOS DA PESQUISA E GRUPOS DE CONVIVÊNCIA ESTUDADOS**

A população alvo desta pesquisa foram pessoas de terceira idade frequentadoras de grupos de convivência para idosos da cidade de Bento Gonçalves. Van Dalen e Meyer (1978) sustentam que a seleção da amostra é de fundamental importância na pesquisa, devendo ser composta de indivíduos com características semelhantes. Recomendam os autores, que se deve selecionar pessoas de mesma faixa etária, do mesmo gênero, com situação socioeconômica semelhante, etc. Dessa forma, adotou-se o critério de buscar grupos com características semelhantes, os grupos selecionados eram compostos de pessoas da mesma faixa etária (acima de 60 anos), do mesmo gênero (mulheres) e ambos os grupos eram compostos de pessoas de diferentes faixas socioeconômicas. Como descrito anteriormente se tinha a premissa de que o idoso deveria colaborar espontaneamente, sendo assim, optou-se por eleger os grupos com base na receptividade dos idosos para com a proposta. Os grupos selecionados foram o grupo de convivência “Maturidade Ativa” e grupo de convivência “Recordar é Viver”, ambos apresentados na delimitação do estudo.

A amostra caracterizou-se como não probabilística intencional e voluntária, ou seja, a pesquisadora definiu a amostra baseada em elementos que a incluíam no que se desejava pesquisar (intencional), mas respeitando o caráter voluntário e individual da participação. Destaca-se que, houve pessoas nos grupos pesquisados que não quiseram responder à entrevista e foram respeitados no seu direito de escolha. O tamanho da amostra foi de 59 senhoras, sendo 31 do grupo “Maturidade Ativa” e 28 do grupo “Recordar é Viver” que se prontificaram a participar do estudo.

#### 7.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS E INFORMAÇÕES E TRATAMENTO ESTATÍSTICO ADOTADO

A coleta dos dados e informações foi feita por meio de entrevistas. Aplicaram-se 2 instrumentos: um instrumento quantitativo validado para avaliação dos níveis de estresse das pessoas idosas, denominado Escala de Estresse Percebido<sup>18</sup> - PSS (*Perceived Stress Scale*) e outro qualitativo elaborado pela autora (Apêndice C).

O *instrumento quantitativo*, o PSS (anexo A) foi elaborado por Cohen et al (1983). De acordo com Cohen e Williamson (apud LUFT et al, 2007) existem basicamente 3 formas de medir o estresse. Uma focalizada nos agentes estressores específicos, outra que focaliza os sintomas físicos e psicológicos e outra que mensura a percepção individual. Dada a configuração particular da percepção dos eventos como estressores ou não, optou-se por este instrumento, pois mensura a percepção individual do estresse. Cada indivíduo percebe os acontecimentos que o cercam de forma distinta, dessa forma pareceu coerente utilizar um instrumento que medisse o estresse percebido pelo próprio indivíduo.

A tradução e validação do PSS para sua utilização no Brasil foi feita pelos pesquisadores Caroline Di Bernardi Luft, Sabrina de Oliveira Sanches, Giovana Zarpellon Mazo e Alexandro Andrade, todos, alunos do Mestrado de Ciências do Movimento do Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos da Universidade do Estado de Santa Catarina.

Para validação do instrumento no Brasil, foram coletados dados com idosos da cidade de Florianópolis/SC, em outubro de 2005. O processo de validação foi conduzido dentro dos padrões exigidos pela Declaração de Helsinki e aprovada pelo comitê de Ética de Pesquisas em Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina. A validade do construto foi confirmada por meio da análise fatorial exploratória, a qual identifica os componentes comuns em um grande número de variáveis. Quanto à confiabilidade, a versão apresentou consistência de 0,82.

A PSS, segundo Cohen et al (1983), é uma escala geral que pode ser usada em diversos grupos etários, desde adolescentes até idosos, pois não apresenta questões específicas de contexto. A PSS possui 14 questões e utiliza uma escala intervalar com opções de resposta que variam de zero a quatro (0=nunca; 1=quase nunca; 2=às vezes; 3=quase sempre;

---

<sup>18</sup> A PSS foi desenvolvida pelos pesquisadores americanos Sheldon Cohen da Universidade Canegie-Mellon, Tom Karmack e Robin Mermelstein ambos da Universidade de Oregon. O artigo "A global measure of perceived stress." que apresenta a escala foi publicado no Journal Health and Social Behavior. Dec. 1983, Vol. 24 p. 385-396.

4=sempre).

As questões de conotação positiva são 4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13 e tem sua pontuação somada invertida, ou seja, 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 e 4=0. As demais questões são negativas e devem ser somadas diretamente.

As questões da PSS auxiliar incluem autoavaliação do estado de saúde, da memória, da satisfação com a vida e com a situação financeira e a avaliação de acontecimentos negativos.

A análise dos dados coletados foi feita pelo programa estatístico SPSS.

O procedimento utilizado na aplicação do instrumento PSS foi o recomendado por Luft et al (2007). Ou seja, o instrumento foi aplicado sob forma de entrevista, diante da pessoa entrevistada havia uma folha com as opções de resposta da PSS, em letras de tamanho grande para melhor visualização, se o idoso apresentasse dificuldade de compreensão, a pergunta era refeita e a cada pergunta respondida a entrevistadora relia a pergunta com a resposta escolhida para que o entrevistado confirmasse sua resposta. Ao término da PSS a folha com as alternativas de resposta era recolhida e eram feitas as perguntas abertas do instrumento qualitativo. Teve-se o cuidado de utilizar um espaço reservado para as entrevistas, visando não constranger as pessoas e, ao mesmo tempo evitar algum tipo de influência em suas respostas. Cada entrevista levou, em média, 35 minutos, sendo que algumas passaram de uma hora, pois após responder a entrevista, as senhoras conversavam sobre outros assuntos, contavam as novidades da semana, comentavam a novela, dentre outros. Essas conversas fizeram parte de anotações paralelas da pesquisadora e colaboraram para identificar algumas particularidades dessas idosas.

As entrevistas aconteceram durante os meses de maio e junho de 2009, sendo que, a pesquisadora participou assiduamente das atividades desde o mês de março<sup>19</sup>. Como o instrumento faz referência às percepções dos acontecimentos dos últimos 30 dias, as entrevistas ao grupo “Maturidade Ativa” foi realizada em junho, pois ao final do mês de maio as idosas fizeram uma viagem de turismo, ou seja, nos 30 dias que antecederam a entrevista houve a prática de atividade de turismo.

Foram entrevistadas 32 senhoras no grupo “Recordar é Viver” e 37 no grupo “Maturidade Ativa”, desse total algumas entrevistas foram descartadas, pois as respondentes possuíam idade inferior a estabelecida para o estudo, ou seja, inferior a 60 anos. Desse modo,

---

<sup>19</sup> A pesquisadora ministrou palestras para o grupo “Recordar é Viver” nos dias: 30 de abril – Estresse e Envelhecimento; 26 de maio – Cuidados com a alimentação; 09 de junho – A importância da atividade física na terceira idade. Para o grupo “Maturidade Ativa” foi ministrada uma palestra no dia 05 de junho – Estresse e Envelhecimento.

restaram 28 entrevistas do Grupo “Recordar é Viver” e 31 entrevistas do grupo “Maturidade Ativa”.

Cabe destacar que a PSS não pretendeu enquadrar os escores dos níveis de estresse percebido em categorias como: baixo, médio ou alto. A proposta foi analisar quais os fatores que influenciam o aumento dos níveis de estresse. E se há diferença entre as médias dos grupos, já que são grupos que possuem programas de trabalho que se diferenciam pela presença ou ausência de atividade de turismo.

O *instrumento qualitativo* foi uma entrevista estruturada contendo 2 perguntas, as quais eram feitas, como mencionado, ao final da PSS. As perguntas foram analisadas utilizando-se a análise de conteúdo proposta por Bardin (2000). Optou-se por essa metodologia por ser um conjunto de técnicas de análise das comunicações, uma “hermenêutica controlada” que oscila entre o rigor da objetividade e a fecundidade da subjetividade, e como afirma o autor: “em uma análise qualitativa é a presença ou a ausência de dada característica de conteúdo ou de um conjunto de características num determinado fragmento de mensagem que é tomado em consideração” (BARDIN, 2000, p. 21). Sustenta o autor, que tal procedimento é que irá auxiliar a compreender a significação do contexto. Sendo assim, a técnica apresenta-se adequada à análise das questões qualitativas do instrumento.

As respostas obtidas através do instrumento qualitativo, além de terem sido analisadas pela técnica de Bardin, também foram comparadas com os escores dos níveis de estresse apresentados pela PSS, visando elucidar diferenças entre os níveis de estresse das mulheres participantes do grupo de convivência em que as viagens de turismo faziam parte da programação do grupo e as mulheres participantes do grupo de convivência em que as viagens de turismo não faziam parte da programação do grupo.

## 7.5 VARIÁVEIS DE CONTROLE E LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Como variáveis de controle do estudo, primeiramente elegeu-se:

- a) pessoas do gênero feminino;
- b) idade entre 60 e 75 anos;
- c) período temporal de referência - os últimos 30 dias (as questões da PSS referem-se sempre aos últimos 30 dias);
- d) delimitação geográfica - resumida a 2 grupos de convivência da área urbana do município de Bento Gonçalves - RS.

A literatura pertinente costuma estabelecer a delimitação de 75 anos em alguns países e 80 anos em outros como limite superior da terceira idade, uma vez que já se fala em quarta idade a partir dessas idades limítrofes. Neste estudo, pessoas com mais de 80 anos também participaram.

Entenda-se também como limitação do estudo a interpretação dos resultados, uma vez que os mesmos são restritos aos grupos pesquisados, sem ter a intenção de generalizar os achados para outros grupos de convivência de idosos. Faz-se esta observação porque a segmentação etária denominada terceira idade não se apresenta homogênea. A observação da pesquisadora em suas participações nos grupos de convivência e as conversas tidas com as idosas revelou que mulheres com a mesma idade podem ser totalmente diferentes em termos de disposição física e mental. Sendo assim, deve-se questionar se a terminologia utilizada é adequada ao classificar as pessoas idosas como parte de um universo único. Embora as variações encontradas não tenham sido analisadas neste estudo, há a necessidade premente de fazê-lo de maneira mais criteriosa.

Outro aspecto não menos importante pertinente ao processo de investigação, diz respeito à temporalidade. Cabe esclarecer que um programa de mestrado delimita o tempo de estudo, fazendo com que o mestrando seja refém do tempo. Isso significa que os estudos nesses programas devem ser desenhados com corte transversal, nunca longitudinal, face ao tempo destinado ao curso, inclusive com peso considerável na avaliação da CAPES/MEC. Sendo assim, tem-se consciência de que o estudo abrange uma reduzida população idosa numa temporalidade também reduzida. Estudos longitudinais poderão revelar particularidades que este estudo não foi capaz de revelar.

As questões relativas ao bem estar psicológico são instáveis, de modo que, o estudo fez um recorte de um momento específico vivido por essas idosas. Alterações em suas rotinas e outras mudanças podem afetar os níveis de estresse, o que mais uma vez recai sobre o limite temporal de realização do estudo, se houvesse a possibilidade de realizar o estudo em diferentes momentos certamente obter-se-iam resultados mais consistentes.

## 8 DESCRIÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

A descrição e análise dos resultados foram feitas a partir dos resultados obtidos por meio das entrevistas, cujo instrumento de coleta de dados foi o PSS. Para a análise dos dados, como já mencionado, foi utilizado o programa estatístico SPSS 17.0.

Primeiramente, apresentam-se os resultados das entrevistas dos sujeitos pesquisados, cujas idades se situavam acima dos 60 anos. Os resultados aparecem na tabela 1.

Grupos	Número de Entrevistas	Média do nível de estresse percebido: acima de 60 anos
Maturidade Ativa	31	20,26
Recordar é Viver	28	24,79

Tabela 1: Escores médios dos grupos.

Para a análise das médias dos escores foi utilizado o Test-t de comparação de médias. A análise estatística apontou que há diferença significativa entre as médias dos grupos. O  $t$  calculado foi  $-2,09$  e  $p$   $0,041$ . Resultados de  $p$  inferior a  $0,05$  apontam diferenças significativas.

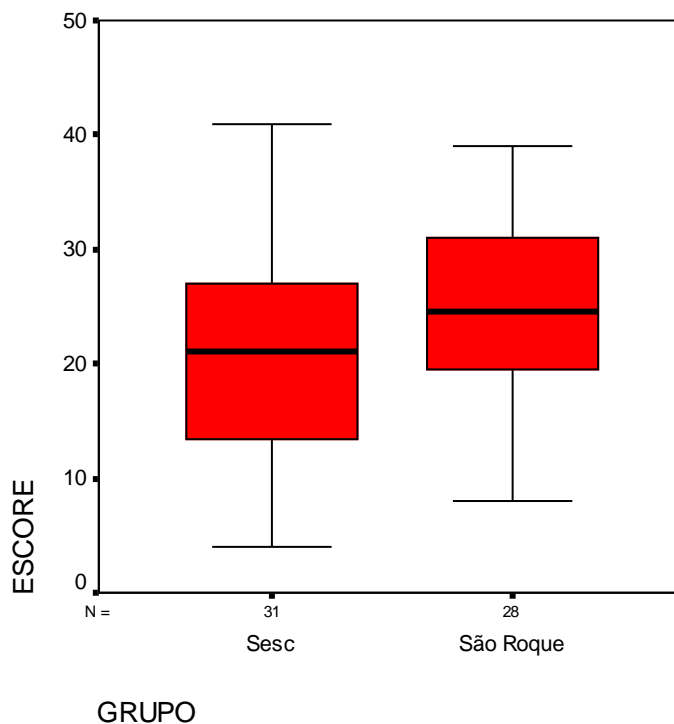


Gráfico 1: O gráfico ao lado mostra os níveis de estresse máximo e mínimo dos grupos e a faixa de maior concentração dos escores.



Como mostra a tabela 2, a média dos escores dos grupos alterou-se quando considerados somente os sujeitos com idade entre 60 e 75 anos.

Grupos	Número de Entrevistas*	Média do nível de estresse percebido: 60 a 75 anos
Maturidade Ativa	23	20,87
Recordar é Viver	22	25,00

Tabela 2: Escores médios dos grupos considerando-se somente os sujeitos com idade entre 60e 75 anos.

Utilizando-se as médias da tabela 2 foi realizado novamente o test-t o qual demonstrou que diferença se manteve significativa entre as médias.

Comparando os resultados das tabelas 1 e 2 percebe-se que houve uma pequena alteração nas médias. O que significa que ao considerar todos os sujeitos pesquisados as médias dos níveis de estresse diminuem, em comparação a média dos sujeitos com idades entre 60 e 75 anos.

Considerando esse cenário, optou-se por fazer uma análise por faixa etária. Para proceder à análise estatística das entrevistas agruparam-se os resultados em quatro faixas conforme o detalhamento a seguir apresentado:

- faixa 1: 60 a 65 anos;
- faixa 2: 66 a 70 anos;
- faixa 3: 71 a 75 anos;
- faixa 4: 76 ou mais.

Primeiramente, analisaram-se os escores independentes do grupo que o sujeito pertencia. A análise estatística mostrou que não há diferenças significativas entre as faixas etárias. Apenas uma pequena tendência à diminuição dos níveis de estresse percebido conforme o avanço da idade. O gráfico mostra o intervalo de frequência de respostas para cada faixa etária, sendo que o quadradinho ao centro marca o escore médio.

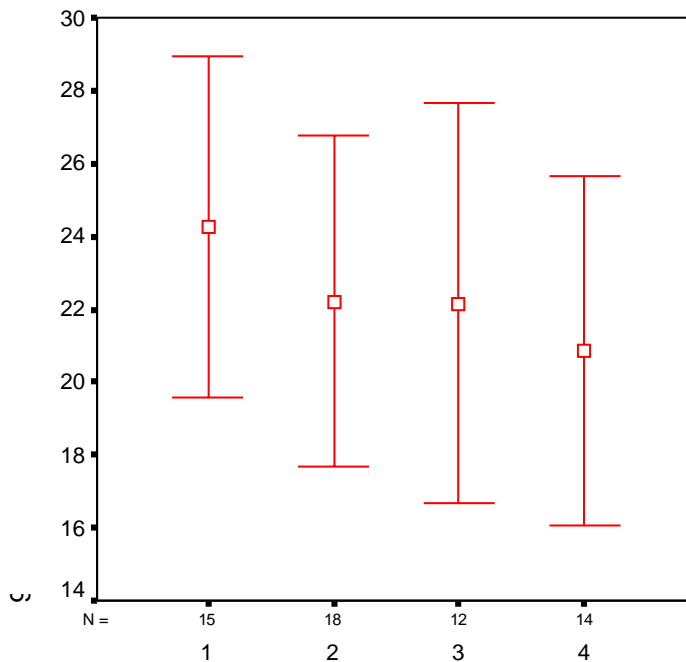


Gráfico 2: comparação dos níveis de estresse percebido por faixa etária.

Também foram analisados os escores por faixa etária, porém separando os grupos. A tabela 3 revela as diferentes médias em cada faixa etária.

Grupo Maturidade Ativa			Grupo Recordar é Viver		
Faixa etária	Médias	Número de respondentes	Faixa etária	Médias	Número de respondentes
60 a 65 anos	23,78	9	60 a 65 anos	25,00	6
66 a 70 anos	12,20	5	66 a 70 anos	26,08	13
71 a 75 anos	22,78	9	71 a 75 anos	20,33	3
Mais de 75 anos	18,50	8	Mais de 75 anos	24,00	6

Tabela 3: Média dos níveis de estresse por faixa etária.

O procedimento estatístico utilizado apontou que no grupo *Maturidade Ativa* a faixa etária entre 66 e 70 anos é a que possui menor média quando comparado com as demais, inclusive apresentando uma diferença significativa. As idosas, com mais de 75 anos, também apresentaram médias inferiores em comparação às idosas que possuem entre 60 e 65 anos e, entre 71 e 75 anos. Já no grupo *Recordar é Viver* as médias por faixa etária ficaram mais próximas entre uma faixa e outra, sendo que a faixa entre 71 e 75 anos é a que apresentou

níveis de estresse inferiores às demais. Os gráficos apresentados na sequência demonstram as variações dos escores resultantes da PSS e marcam as médias das respostas.

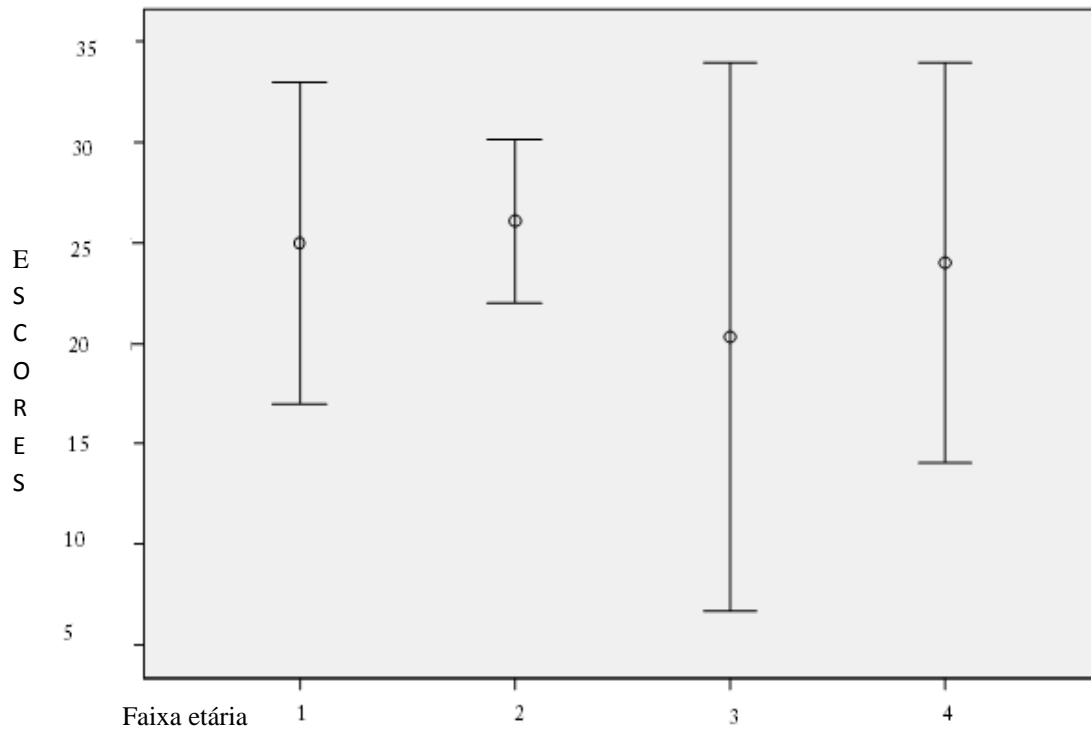


Gráfico 3: Níveis por faixa etária, escore máximo e mínimo e ponto marcando a média do Grupo Recordar é Viver

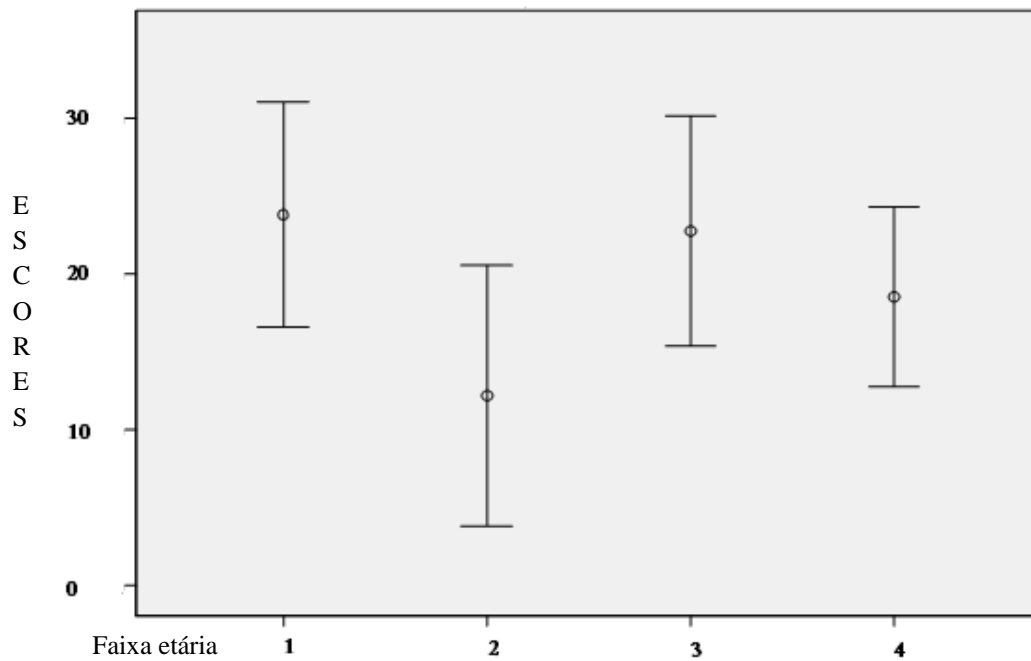


Gráfico 4: Níveis por faixa etária, escore máximo e mínimo e ponto marcando a média do Grupo Maturidade Ativa

Buscando-se entender quais os fatores que apresentavam maior influência no aumento dos níveis de estresse das pessoas idosas foi aplicada a análise ANOVA, uma ferramenta do programa estatístico SPSS que correlaciona dados. A análise ANOVA foi aplicada para verificar os fatores de maior significância, e apresentou os seguintes resultados:

Grupo Maturidade Ativa		Grupo Recordar é Viver	
Fatores	Significância Estatística (p)	Fatores	Significância Estatística (p)
Escolaridade	0,186	Escolaridade	
Estado Civil	0,083	Estado Civil	0,961
Local de residência	0,467	Local de residência	0,587
Condições de moradia	0,143	Condições de moradia	0,602
Problemas de saúde	0,343	Problemas de saúde	0,560
Autoavaliação de saúde	0,170	Autoavaliação de saúde	0,226
Situação econômica	0,550	Situação econômica	0,097
Necessidades básicas	0,101	Necessidades básicas	0,384
<b>Satisfação com a vida*</b>	<b>0,002</b>	<b>Satisfação com a vida*</b>	<b>0,049</b>
Esquecimentos	0,410	<b>Esquecimentos*</b>	<b>0,039</b>
<b>Sentir-se feliz*</b>	<b>0,011</b>	Sentir-se feliz	0,073
<b>Mais irritado que o normal*</b>	<b>0,001</b>	Mais irritado que o normal	0,499

Tabela 3: Significância dos fatores.

Como mostra a tabela anterior, o cruzamento da PSS com seu instrumento auxiliar revelou que os fatores de maior influência no aumento dos níveis de estresse percebido são diferenciados entre os grupos. Destaca-se a **satisfação com a vida** como o fator de significância comum aos dois grupos. As idosas que responderam estar “satisfeitas” com suas vidas apresentaram níveis de estresse menores que as que se consideram “mais ou menos satisfeitas” ou “insatisfeitas”.

A autoavaliação quanto à felicidade apresentou maior significância para o grupo Maturidade Ativa. No grupo Recordar é Viver a significância ficou um pouco acima, (aproximou-se  $p = 0,073$ ) do considerado estatisticamente significativo ( $p < 0,05$ ). Entretanto os escores dos níveis de estresse das idosas que se consideram “mais ou menos felizes” ou “infelizes” foram superiores às que se consideram “felizes”.

A sensação de irritação apresentou-se como fator de significância para as idosas do grupo *Maturidade Ativa*. No grupo *Recordar é Viver* esse fator não apareceu como sendo significativo, pois a maioria das respondentes disse *não ter se sentido mais irritada que o*

*normal* nos 30 dias que antecederam a pesquisa. Entretanto analisando os escores percebe-se que os maiores níveis foram apresentados pelas respondentes que disseram estar mais irritadas que o normal, ou seja, embora a diferença não seja estatisticamente significativa, empiricamente observa-se que esse fator tem influência nos níveis de estresse.

A autoavaliação da saúde não apresentou significância estatística, entretanto observou-se que os níveis de estresse das idosas que autoavaliaram sua saúde como “ruim” foram mais elevados que os níveis de estresse das que responderam “ótima” ou “boa”.

No grupo *Recordar é Viver* o fator “Esquecimentos” apresentou significância estatística. Isso significa que as idosas ficam mais estressadas quando esquecem coisas que deveriam lembrar. Esse fator não apresentou significância para o grupo Maturidade Ativa.

Ao fazer a análise conjunta dos dois grupos, observou-se que os fatores “satisfação com a vida”, “sentir-se feliz” e “mais irritado que o normal” são os permanecem com significância estatística.

A relação níveis de estresse com a questão 9, relativa à renda suficiente para suprir as necessidades básicas não apresentou significância estatística, porém, observou-se que para as idosas do grupo Maturidade Ativa os níveis de estresse das entrevistadas que responderam “sempre falta um pouco” ou “sempre falta muito” são superiores às que escolheram as alternativas “dá na conta certa” ou “dá e sobra”. Enquanto no grupo *Recordar é Viver* essa diferença não aparece, sendo que os níveis não seguem uma tendência em relação à opção escolhida.

Para complementar a PSS foi aplicado um instrumento qualitativo com duas perguntas abertas. Sendo elas:

1. Como você se vê no momento atual?
2. Que atividade de lazer faz com frequência? Fale um pouco do seu lazer.

Essas duas perguntas foram norteadoras de um pequeno diálogo entre pesquisadora e entrevistada, já que a aplicação foi sob forma de entrevista. A primeira pergunta foi a que possibilitou um leque maior de informações. Dentre as respostas destacaram-se: “*sou feliz*”, “*me sinto bem*”, “*sou disposta*”, “*posso fazer o que quero*”.

Do total de entrevistadas apenas 5 pessoas se consideram infelizes, e quando questionadas o por quê, as respostas ficaram relacionadas a problemas com os filhos e desentendimentos familiares. A maior parte das entrevistadas, 54 idosas, consideram-se felizes e realizadas por terem construído uma família; pelos filhos estarem encaminhados ou simplesmente por poderem viver e serem autônomas.

É interessante destacar que 8 respondentes ressaltaram que são mais felizes agora que quando jovens. Apenas 2 entrevistadas disseram ficar incomodadas com a solidão, 18 ressaltaram a importância de poder fazer o que querem, 42 entrevistadas disseram ter disposição para as tarefas do dia-a-dia. E mais da metade 32 agradecem a Deus por ter lhes permitido envelhecer.

A pesquisa qualitativa também confirmou o caráter voluntário do lazer. Ao serem questionadas sobre as atividades de lazer que faziam com frequência 100% respondeu que a participação no grupo de convivência era seu principal lazer. Dando destaque para o sentimento de utilidade relacionado ao grupo. Além de possibilitar a quebra da rotina e a consequente mudança de pensamentos. Os grupos de convivência proporcionam atividades de produção de manualidades, as quais são destinadas a comercialização ou doação. Dessa forma, em ambos os grupos, essa sensação de utilidade foi ressaltada pelas frequentadoras.

A possibilidade de convívio proporcionada pelo grupo foi outro aspecto destacado pelas frequentadoras de ambos os grupos.

## 9 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Embora esta pesquisa faça um recorte dentro de uma realidade muito ampla, podem-se fazer algumas considerações importantes com base nos resultados encontrados e na teoria que norteou este estudo.

A análise das médias dos níveis de estresse dos grupos pesquisados revelou que há diferenças significativas entre os níveis de estresse do grupo que oferece em seu programa atividade de turismo e o que não oferece. Observou-se que a média dos níveis de estresse do grupo Maturidade Ativa (que possui a atividade de turismo no seu programa) é inferior a média do grupo Recordar é Viver que não tem o turismo como uma das atividades do programa. Esse dado se altera ao incluir na amostra as pessoas com mais de 75 anos, porém a diferença significativa permanece.

Buscando ampliar o diagnóstico dos dados coletados, realizou-se a análise dos níveis de estresse por faixa etária. Os resultados reafirmaram o que diz Stuart-Hamilton (2002), que a idade é apenas o número de vezes que a terra girou em torno do sol desde que a pessoa nasceu, ou seja, não há um parâmetro de variação cuja influência seja exclusivamente a idade. Os dados aliados às notas de campo ressaltam que a postura diante da vida e a forma como as pessoas resolvem seus problemas cotidianos são fundamentais para determinar a disposição e vitalidade ao envelhecer. Estes dois fatores – postura diante da vida e forma de resolver os problemas – são apontados por Selye (1952) e Lipp (2000) como determinantes para a elevação dos níveis de estresse dos indivíduos. Percebe-se então uma estreita relação entre envelhecimento e estresse.

As observações e notas de campo realizadas com os grupos estudados permitem inferir que as diferenças encontradas podem ser decorrentes de fatores distintos. Todavia, as idosas relataram que a atividade turística (realizada pelas participantes do grupo Maturidade Ativa) lhes proporcionava possibilidades de aquisição de novos conhecimentos.

As viagens de turismo foram ressaltadas pelas participantes com expressões como *“nunca imaginei que depois de velha poderia conhecer tantos lugares”* (ZC) ou *“exite muita coisa bonita nesse mundo, e viajando a gente conhece um pouco [...] é uma alegria pra mim”* (MS), ou ainda *“me sinto renovada depois de um passeio ou uma viagem...”* (MZ). Estas expressões revelam a satisfação das idosas com a participação nas atividades de turismo. Estas expressões também foram constatadas pelo estudo de Possamai e outros (2009). Em ambos os estudos as idosas diziam sentirem-se independentes e autônomas, fato que segundo as depoentes ocorreu com a viuvez. Os estudos de Souza (2007) apontam que as viagens

representam muito mais que a quebra da rotina, são um momento de aprendizado, de conhecimento, de interação com os demais, o que contribui, na opinião do autor, para a manutenção do equilíbrio e da saúde mental. Moragas (1997) acredita que a valorização da pessoa e a possibilidade de inserção em grupos sociais apresentam-se como aspectos positivos, que só vem a colaborar com o desenvolvimento do idoso. Os depoimentos das participantes da pesquisa vão ao encontro da literatura, na medida em que a atividade turística eleva a autoestima além de promover a integração e inclusão social da pessoa idosa.

Observou-se também que as perdas e debilidades que alguns autores como Baltes e Smith (2006) afirmam ocorrer após os 75 anos de idade não podem ser entendidas de modo genérico. Nos grupos estudados, encontraram-se pessoas com mais de 75 anos que se mostraram com mais disposição que outras com idades inferiores aos 65 anos.

No grupo Maturidade Ativa as idosas com mais de 75 anos, no momento da coleta de dados da pesquisa se mostraram com vitalidade e disposição. As participantes opinaram que se sentiam satisfeitas com a sua idade, já que ainda podiam desfrutar da vida. Ferraz (1997), já havia afirmado que só o indivíduo pode avaliar sua condição.

Segundo a coordenadora do grupo ao abrirem as inscrições para passeios e viagens, as participantes mais idosas são as primeiras a se inscreverem.

A questão A, do instrumento qualitativo, revelou detalhes importantes da relação saúde e felicidade. Como demonstrou a PSS a autoavaliação da saúde influencia nos níveis de estresse e automaticamente a debilidade da saúde se refletirá na autonomia dos indivíduos, sendo que, esta capacidade de continuar ativa e realizando as atividades domésticas aparece nas entrelinhas das entrevistas como de fundamental importância. Expressões como “*posso me virar*”, “*tenho muita disposição*” “*não fico parada*”, revelam a boa autoestima e a capacidade de independência. Essas afirmações deixavam transparecer que seria um constrangimento não ser autônoma e depender de outras pessoas.

É importante salientar que houve entrevistadas que diziam ter problemas de saúde, porém na autoavaliação respondiam que se consideravam com boa saúde. Essas informações concordam com a Lipp (1996) e Pasqualini (1952) que destacam a percepção individual dos fatos como determinante para a alteração dos níveis de estresse. Sendo assim, para algumas senhoras ter problemas de saúde e estar fazendo uso de medicamentos não significa que sua saúde é ruim, enquanto para outras esse mesmo fato tem configuração estressante e consideram sua saúde “ruim”.

A questão B do instrumento qualitativo demonstrou que as idosas consideram o grupo de convivência um espaço de lazer. As expressões revelam o sentimento de “ser útil”



participando do grupo, expressões como: “*posso ajudar os outros*”, “*me sinto útil aqui*” ou “*com essa idade, ainda consigo ajudar os outros*” deixam clara a necessidade de sentir-se parte do grupo social e de prestar colaborações aos demais. Essa necessidade de ser útil é enfatizada por Iwanowicz (2000) e Borini (2002) como elemento fundamental ao equilíbrio do idoso e, sem dúvida, se pode afirmar que as atividades que as idosas pesquisadas desenvolvem dentro dos grupos têm propiciado também o sentimento de inclusão.

Entretanto, outros “fantasmas”<sup>20</sup> cercam essas idosas, algumas expressões deixam subentendido o medo da solidão e do isolamento e principalmente o medo da depressão, dentre elas: “*preciso espairecer, não posso ficar pensando nos problemas*”, “*ficar em casa fazendo o quê? pensando bobagens...*” ou “*se a gente fica pensando nos problemas enlouquece então a gente vem aqui e se distrai*”. Segundo as idosas, “*a depressão é uma doença séria*” e qualquer descuido, qualquer “*baixo astral*” pode abrir a porta para essa vilã, ou seja, ficar em casa, distante de tudo e todos é um perigo, podendo resultar no agravamento ou aparecimento da depressão e de outras doenças.

Nos encontros, dos quais a pesquisadora participou, era muito comum ouvir as participantes<sup>21</sup> elogiarem a participação no grupo, inclusive recriminando a amiga que por algum motivo não havia comparecido aos últimos encontros. A preocupação em manterem-se ativas, dando novo sentido à vida, fez com que essas idosas buscassem as atividades do grupo de convivência, o que segundo elas abre novos desafios e perspectivas de continuidade.

Pela constituição desses grupos, formados exclusivamente de mulheres, têm-se pessoas que muitas vezes não possuíam outra ocupação além dos afazeres domésticos. Com a diminuição das atividades do lar, por conta dos filhos não residirem mais na casa dos pais e, em muitos casos, com falecimento do companheiro, essas mulheres passam a ter um tempo ocioso, que estão dedicando ao seu próprio cuidado, seja em atividades energéticas ou simplesmente nas atividades no grupo de convivência. Entre as participantes há cumplicidade e amizade, elas conversam, riem, trocam conselhos e receitas das mais variadas, desde as de bolo até as médicas, tudo isso enquanto produzem panos de prato, bonecas de pano, almofadas, tapetes e outras manualidades.

O ambiente reflete a felicidade que as idosas confirmaram em suas respostas à pesquisa. A sensação de felicidade, de acordo com Erikson (1998) e Papalia (2006), reflete a

---

<sup>20</sup> A palavra fantasmas é utilizada no sentido de medos e preocupações.

<sup>21</sup> Esses comentários foram registrados em notas de campo.

aceitação da trajetória de vida e a integridade do *self*<sup>22</sup>. São pessoas que, embora já tenham mais de 60 anos de idade, continuam ativas por aceitarem o ciclo natural da vida, não escondem a idade que têm e também não querem aderir ao rótulo de decadentes ou imprestáveis. Recusam-se a ficar em casa, querem ser úteis a si e à sociedade, por isso dedicam tempo ao trabalho voluntário e sentem-se felizes pelo que construíram e ainda poderão construir.

Como apresentado anteriormente, o grupo de convivência é considerado um lazer para essas idosas. As entrevistadas foram unânimes nessa resposta, de modo que, retomando o referencial teórico, autores como Chopra (1994), Fromer (2003), Lipp (1996), Silva (2002) e Stuart-Hamilton (2002) afirmam que o convívio social, e a prática de atividades prazerosas influenciam no equilíbrio psicossocial do indivíduo, em especial o indivíduo idoso, de modo que, pode-se inferir que este seja o fator determinante para as médias do nível de estresse percebido dos grupos ficarem próximas.

Retomando um dos objetivos deste estudo de descrever como as pessoas de terceira idade, do município de Bento Gonçalves - RS, que frequentam grupos de convivência, elegem seus lazes, pode-se dizer, com base nas informações coletadas, que os lazes estão ligados às atividades oferecidas pelo grupo de convivência e, em especial, à família. Pequenas atividades domésticas, como cuidar da horta e do jardim também aparecem como atividades prazerosas, seguidas pela prática da religiosidade. Novamente pode-se retomar o referencial teórico por meio de Erikson (1998) que diz que o convívio familiar faz com que o indivíduo idoso se mantenha realmente vivo, de modo que o lazer ligado a família reflète essa necessidade. Neri (1993) aponta a religiosidade como elemento de equilíbrio e aceitação da aproximação da morte.

No grupo *Maturidade Ativa* as viagens, obviamente foram citadas como atividade de lazer e os depoimentos denotaram elogios especiais a essa atividade. Algumas entrevistadas afirmaram “*voltar renovadas destes passeios*” e revelaram nunca imaginar que poderiam “depois de velhas” conhecer tantos lugares diferentes. A oportunidade de conhecer novos lugares também permite que o idoso visualize seu próprio universo de fora, numa relação de alteridade, que de acordo com Urry (1996), propicia maior valorização e autoconhecimento. Já no grupo *Recordar é Viver*, que não possui a atividade turística no programa, as

---

<sup>22</sup> Retomando o referencial Papalia (2006) explica que o *self* está relacionado com o “eu” interior, com a aceitação da vida, da trajetória que o indivíduo percorreu e da aproximação da morte. O estágio de integridade do *self* reflète a aceitação de si próprio e determina o grau de sabedoria do indivíduo.

participantes sugeriram a inclusão desta atividade, mesmo que, inicialmente na forma de pequenos passeios na própria cidade.

De modo geral, as entrevistadas revelaram saber lidar bem com seus problemas, destes, os que denotam maiores preocupações são os relacionados aos filhos e à família. No caso dos filhos, sentem-se impossibilitadas de ajudar o que as deixa mais angustiadas. Problemas de relacionamento com noras, irmãos e cunhadas também aparecem dentre os problemas que demandam maior energia e, conseqüentemente, podem alterar os níveis de estresse.

O estudo permitiu analisar a relação turismo e terceira idade sob a ótica da psicologia e os resultados obtidos denotam a confirmação da **hipótese 1**: o grupo de pessoas de terceira idade que utiliza **o turismo como alternativa de lazer apresenta** níveis de estresse mais baixos quando comparado ao grupo de pessoas de terceira idade que **costuma utilizar outras alternativas** de lazer<sup>23</sup>. Como apresentado anteriormente, a diferença das médias é estatisticamente significativa.

Com base nos resultados pode-se concluir que as atividades de lazer colaboram para a melhoria da qualidade de vida das pessoas de terceira idade, e a atividade turística tem representação importante para as pessoas idosas, porém fatores relacionados à saúde e à auto-estima possuem um “peso” maior na autoavaliação dos níveis de estresse dessas pessoas, devendo-se considerar também que este estudo fez um recorte da população idosa freqüentadora de grupos de convivência da cidade de Bento Gonçalves, além de atentar para o fato de que se trata de um campo de estudo muito instável, no qual questões relacionadas à trajetória de vida e aspectos psicológicos possuem grande influência.

---

<sup>23</sup> A Hipótese 3 não pôde ser confirmada ou falseada pois todas as entrevistadas consideraram o grupo de convivência uma atividade de lazer, logo a amostra não continha exemplares que não praticavam nenhuma atividade de lazer.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência de pesquisar e conviver com pessoas idosas revelou a grandiosidade da vida humana e, as diferentes posturas adotadas pelas participantes para encarar a vida. O envelhecimento tem sido subdividido e os estudiosos definem diferentes faixas etárias dentro do que se convencionou chamar velhice. Assim, a terceira idade é considerada Debert (1994) e Peixoto (1998), como uma velhice jovem, ou seja, pessoas que embora tenham envelhecido ainda possuem vitalidade e disposição para continuar ativas. Nos grupos pesquisados havia pessoas de diferentes idades, inclusive idosas com mais de 80 anos. Em geral, segundo Baltes e Smith (2006), por volta dos 75 ou 80 anos o idoso começa a apresentar maiores debilidades. Estes autores denominam esta faixa etária de “*velhos velhos*” afirmando que em geral é em torno dos 75 a 80 anos que começam a aparecer as dificuldades das pessoas de manter a autonomia. Nos grupos estudados, foi possível observar que as senhoras com mais de 80 anos mostravam-se muito dispostas e ativas, embora, cabe salientar, não tenha sido aplicado nenhum instrumento de medição e comparação com as senhoras com idade inferior.

Este estudo demonstrou que são muitas as alterações ocorridas durante o processo de envelhecimento humano, mas, como destacado anteriormente, nem todos os indivíduos são atingidos igualmente. Stuart-Hamilton (2002) defende que os efeitos do envelhecimento se manifestam de diferentes formas em cada pessoa, esse autor também é de opinião que não há nenhuma personalidade típica da velhice. Tomando como referência esta afirmativa se pode inferir que o importante é o respeito ao direito de escolha das pessoas, para que não haja discriminação ou preconceito em relação aos idosos que optarem por uma velhice reclusa ou por serem mais ativos e extrovertidos, uma vez que a extroversão é uma característica de personalidade.

Percebeu-se, durante o período de convivência com as idosas, que para elas ter alcançado idades avançadas foi uma conquista. Castro (2009) salienta que no Brasil envelhecer é uma conquista que deve ser celebrada, já que nossa expectativa de vida até poucos anos atrás, sequer chegava aos 60 anos. Essa afirmativa suscita pelo menos duas indagações: a) O que significa envelhecer? b) Será que a sociedade está preparada para envelhecer? Castro (2009) acredita que não, que se faz necessário o entendimento do que é envelhecer, tanto por parte daqueles que estão neste processo, quanto por parte da sociedade em geral. Para Castro um envelhecimento bem-sucedido requer aceitação de limites e muitas vezes renúncia de responsabilidades, o que em geral não é uma escolha fácil para o idoso.

Para Erikson (1998) a experiência de vida deve ser usada como um combustível para se ter confiança na resolução dos problemas e continuar a caminhada. Erikson também acredita que a sociedade precisa repensar a velhice e o espaço do velho na sociedade.

O processo de envelhecimento necessita ser compreendido pela sociedade como um todo, para que não sejam impostos aos velhos comportamentos jovens, exigindo que se mantenham ativos, sendo consumidores em busca da juventude eterna. Em vista disso, os próprios idosos muitas vezes não entendem seu processo de envelhecimento e apresentam dificuldades de aceitá-lo.

Sabe-se que as pessoas idosas enfrentam muitos preconceitos, pois se vive em uma sociedade que valoriza excessivamente o novo, e o belo é sinônimo de jovem. Há um culto ao corpo e uma excessiva valorização comercial do mesmo, nessa perspectiva o velho que já não dispõe de formas perfeitas é discriminado. Nas conversas que a pesquisadora presenciou e participou era comum ouvir reclamações acerca das dificuldades das idosas conseguirem roupas adequadas para seu tipo físico, isso porque, segundo elas, as confecções desenvolvem produtos voltados aos jovens. Esse é apenas um exemplo das muitas dificuldades enfrentadas e relatadas pelas participantes do estudo.

Destaca-se que o estudo sobre o envelhecimento é recente, especialmente no Brasil, e a sociedade precisa se preparar para o aumento da expectativa de vida. As pessoas que chegam hoje aos 60 anos estão em melhores condições físicas que seus antecessores. Não se sentem velhas e, em alguns casos continuam trabalhando e ativas. Advogados, médicos, professores, pesquisadores enfim, são muitos os profissionais que ainda atuam após a “aposentadoria oficial”, pois se sentem capazes de continuar colaborando com a sociedade. Essas mudanças já provocaram alterações nas leis de muitos países europeus, cujos parlamentos aprovaram o aumento da idade limite para concessão de aposentadoria.

No Brasil, estudos estão sendo desenvolvidos e o alerta já foi dado pelo IPEA quando afirmou que o sistema previdenciário poderá entrar em colapso se não forem feitas mudanças na legislação. Projetos do Governo Federal com relação à reserva do Pré-Sal já incluem a destinação de parte dos lucros para a Previdência Social visando suprir o déficit entre arrecadação e despesas com pagamento de benefícios.

Como apresentado ao longo deste estudo, o comportamento das pessoas idosas mudou, o número de anos vividos após a aposentadoria aumentou e a sociedade precisa estar preparada para as novas demandas desta faixa etária que, segundo previsões do IPEA (IDOSOS, 2008) chegará aos 55 milhões de pessoas no Brasil em 2040.

O mercado do turismo já vem desenvolvendo alternativas para incluir essas pessoas na atividade. Outros setores da sociedade também devem fazê-lo. O poder público, principalmente, os municípios, devem preparar espaços de lazer para essas pessoas, como praças e outras áreas que possibilitem o convívio social e aproximem o idoso da comunidade na qual está inserido. E estas são mudanças que necessitam ser implementadas com urgência, pois o idoso não pode esperar, o tempo é precioso e escasso e caminhos morosos podem levar tempo demais, tempo que o idoso não tem.

O estudo aqui apresentado demonstrou que as idosas frequentadoras dos grupos de convivência pesquisados possuem bom nível de aceitação com relação ao seu processo de envelhecimento. Foram unânimes os agradecimentos pela disposição e autonomia da qual ainda eram portadoras. As idosas que têm a atividade turística dentre seus lazeres em nenhum momento reclamaram ou disseram terem sido discriminadas durante as viagens e passeios que realizaram.

Será que a atividade turística está “melhor” preparada que as demais para lidar com os idosos? Ou será que ao viajar a pessoa idosa assume um comportamento distinto, que a faz sentir-se jovem e, portanto não percebe discriminações? O que é fato é que a integração e os momentos de descontração promovidos pelos grupos surtem efeitos positivos na vida das idosas, que apresentam níveis de estresse toleráveis e que são felizes por sua trajetória de vida, o que indiscutivelmente repercute em sua qualidade de vida. As idosas do grupo Maturidade Ativa durante os encontros sempre relembram viagens e passeios nas suas conversas o que confirma a afirmação de Panosso (2005) que as experiências ultrapassam o período da viagem.

Ao redigir os últimos parágrafos desta investigação, acredita-se que o estudo contribui para demonstrar a importância das atividades de lazer como elemento colaborador para a melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa, promovendo inclusão e interação social. Seja lazer turístico ou não. Confirmou-se a natureza voluntária do lazer e sua multiplicidade de atividades, que variam desde as viagens até o cuidado com o jardim da casa.

Assim como outros estudos apresentados ao longo das discussões, constatou-se que os grupos de convivência apresentam-se como um meio para aproximar as pessoas das atividades de lazer. Especialmente na cidade de realização do estudo, na qual ainda é muito forte a valorização do trabalho, de modo que se vive em uma sociedade que educa seus cidadãos para o trabalho o que dificulta a aceitação da aposentadoria, a qual vem acompanhada da sensação de inutilidade. Os depoimentos das entrevistadas revelaram o quanto à sensação de utilidade é importante para o bem estar das pessoas. Pensando nesta

direção, se pode dizer que os grupos de convivência apresentam-se como espaços saudáveis para as pessoas idosas, pois colaboram com a elevação da autoestima, promovem a integração social e possibilitam às pessoas idosas ter uma ocupação do tempo ocioso.

Acolhendo sugestões e experiências bem sucedidas<sup>24</sup> os grupos de convivência para pessoas idosas deveriam seguir o exemplo da UNITI - Universidade para a Terceira Idade da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Neste grupo as idosas não apenas participam de palestras e atividades recreativas, elas também leem e debatem textos pertinentes ao envelhecimento, para que conheçam o processo do qual são protagonistas. Esta atividade estimula a cognição e segundo Castro, permite ao idoso ser independente, mas este é um longo processo que inclui a reeducação dos idosos. Castro também afirma que todas as Instituições de Ensino Superior – IES deveriam incluir em seus cursos disciplinas que tratam do envelhecimento como processo de desenvolvimento humano, hoje segundo a autora, se estuda a criança, o adolescente e o adulto, como se o idoso fosse uma espécie a parte e não uma continuidade do processo de desenvolvimento.

Para finalizar, é relevante destacar que as idosas frequentadoras dos grupos de convivência estudados estão integradas com a comunidade de Bento Gonçalves - RS, desenvolvem trabalho voluntário, possuem contatos sociais na convivência em grupo, e, em geral, apresentam bom relacionamento familiar o que contribui para seu equilíbrio psicossocial.

As idosas do grupo Maturidade Ativa são privilegiadas por usufruírem de atividades de turismo e destacaram sua satisfação com esta prática. Acredita-se que embora este estudo tenha limitações sua colaboração possa motivar novos estudos e até a implantação de atividades de turismo em grupos de convivência que ainda não ofereçam esta opção. Como destaca Castro (2009) a universidade deve analisar a realidade e as questões sociais promovendo a interação do conhecimento com a realidade vivida.

O estudo realizado objetivou analisar os níveis de estresse das idosas que fazem parte de grupos de convivência e chegou-se a conclusão que embora fossem encontradas diferenças nas médias dos grupos estudados, a atividade em grupos de convivência é de singular relevância à pessoa idosa. Como recomendação às novas investigações seria significativo estudar os níveis de estresse de idosos que fazem parte de grupos de convivência, independente do programa levado a cabo, e com idosos da mesma faixa etária que não

---

<sup>24</sup> Relato feito pela prof. Dr. Odair Perugini de Castro no dia 07/05/2010, na Universidade de Caxias do Sul, durante banca de defesa desta dissertação.

participam de grupos de convivência. Os resultados dos estudos futuros poderão apontar para programas de gestão pública, relevantes para o atendimento da pessoa idosa.



## REFERÊNCIAS

- ABRAMS, Mark. *Uma aferição difícil: a qualidade de vida. A saúde do Mundo*, Nov. 1974, pp.4-11
- ACEVEDO, Cláudia Rosa. *Perfil do comportamento do consumidor maduro em viagens de lazer*. Tese (Doutorado em Administração de Empresas), Fundação Getúlio Vargas: São Paulo, 1998.
- ALEXANDRE, Tiago da Silva. *Fatores associados à qualidade de vida em idosos ativos*. Dissertação (Mestrado em Reabilitação), Universidade Federal de São Paulo: São Paulo, 2007.
- ALVARENGA, Luiz Fernando Calage. “*Flores de plástico não morrem?*” *Educação, saúde e envelhecimento na perspectiva de gênero*. Dissertação (Mestrado em Educação), Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.
- ALVES Junior, Edmundo Drumond. *A pastoral do envelhecimento ativo*. Tese (Doutorado em Educação Física), Universidade Gama Filho: Rio de Janeiro, 2004.
- ARAÚJO, Ludgleydson Fernandes. *Representações Sociais da velhice: um estudo comparativo entre idosos de grupos de convivência e instituições de longa permanência*. Dissertação (Mestrado em psicologia), Universidade Federal da Paraíba: João Pessoa, 2006.
- ARGINON, Irani Iracema de Lima. *Desenvolvimento cognitivo na terceira idade*. Tese (Doutorado em Psicologia), Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2002.
- ARRONES, Francisco Jurdão. *Los mitos Del Turismo*. Madri: Endymion, 1992.
- ATLAS do Desenvolvimento Humano. *Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento*. 2000). Disponível em: [http://www.pnud.org.br/atlas/ranking/IDH-M%2091%2000%20Ranking%20decrecente%20\(pelos%20dados%20de%202000\).htm](http://www.pnud.org.br/atlas/ranking/IDH-M%2091%2000%20Ranking%20decrecente%20(pelos%20dados%20de%202000).htm)  
Acesso em: 14/05/2009
- ATLAS do Desenvolvimento Humano no Brasil – 2003 Disponível em: [http://www.pnud.org.br/atlas/PR/Calculo\\_IDH.doc](http://www.pnud.org.br/atlas/PR/Calculo_IDH.doc) Acesso em: 14/05/2009.
- BABINSKI, Luciana Raquel. *O turismo pelas lentes do idoso asilado: um estudo no asilo Padre Cacique/Porto Alegre*. Dissertação (Mestrado em Turismo), Universidade de Caxias do Sul: Caxias do Sul, 2007.
- BACAL, Sarah. *Lazer e o universo dos possíveis*. São Paulo: Aleph, 2003.
- BACCARO, Arquimedes. *Vencendo o estresse: como detectá-lo e superá-lo*. Petrópolis: Vozes, 1997.
- BALSAN, Rosane. *Espaços de turismo e lazer dos idosos em Rio Claro-SP*. Tese (Doutorado em Geografia), Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho: Rio Claro, 2005.

BALTES, Paul B.; SMITH, Jacqui. Novas fronteiras para o future do envelhecimento: da velhice bem sucedida do idoso jovem aos dilemas da quarta idade. *Rev. A Terceira Idade*, v.17, n. 36, p. 7-31, jun. 2006.

BARBISAN, Silmar Alexandre. *Caracterização de parâmetros de exercício físico e qualidade de vida na terceira idade no município de Taquaritinga*. Dissertação (Mestrado em Alimentos e Nutrição), Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho: Araraquara, 2007.

BARBOSA, Ycarim Melgaço. *História das Viagens e do Turismo*. São Paulo: Aleph, 2002.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 2000.

BARRETTO, Margarita. *Manual de Iniciação ao Estudo do Turismo*. Campinas: Papirus, 1995.

BEAUVOIR, Simone de. *A velhice*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BENI, Mario Carlos. *Globalização do turismo: megatendências do setor e a realidade brasileira*. São Paulo: Aleph, 2003.

BORINI, Maria Lúcia Olivetti. *A saída do fundo do poço: Representações sociais acerca da participação em atividades de lazer em grupos de terceira idade*. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) Universidade Estadual de Campinas: Campinas, 2002.

BOTTACCIOLI, Francesco. *Mente, cervello e immunità*. Congresso Nazionale Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia – SIPNEI. Roma, ottobre /2008. Disponível em: <http://www.sipnei.it> Acesso em 13/01/2009.

BOYER, Marc. *História do Turismo de Massa*. Bauru: EDUSC, 2003.

BROD, Alessandra. *Políticas de lazer para idosos na região do Vale do Taquari: um estudo descritivo dos grupos de convivência e bailes da terceira idade*. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano), Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2004

CAMARGO, Luiz O. L. *O que é lazer*. São Paulo: Brasiliense, 1999.

CAMPOS, Terezinha de Jesus. *Turismo e terceira idade: o programa clube da Melhor Idade em São Luis – Maranhão*. Dissertação (Mestrado em Gerontologia), Universidade Estadual de Campinas: Campinas, 2003.

CASTRO, Odair Perugini de (org.). *Velhice, que idade é essa?* Porto Alegre: Síntese, 1998.

CASTRO, Odair Perugini de. *Envelhecer: uma conquista que requer responsabilidade*. Jornal da Universidade. Porto Alegre, Outubro, 2009.

CASTRO, Paula Costa. *Avaliação da influência dos programas Universidade Aberta da Terceira Idade e Revitalização Geriátrica sobre a qualidade de vida dos idosos*. Dissertação (Mestrado em Fisioterapia), Universidade Federal de São Carlos: São Carlos, 2007.

CHAGAS, Sebastião. *SESC presente no CNDI*. Revista SESC Brasil, dezembro, 2008.

CHOPRA, Deepack. *Corpo sem idade, mente sem fronteiras: a alternativa quântica para o envelhecimento*. Tradução Haroldo Netto. Rio de Janeiro: Rocco, 1994.

CRISPIM, Maria Celi Lyrio. *Idosos e aprendizagem da informática: possibilidade de (re)inserção na contemporaneidade?* Dissertação (Mestrado em Educação), Universidade Estácio de Sá: Rio de Janeiro, 2004.

COHEN, Sheldon; KAMARCK, Tom; MERMELSTEIN, Robin. *A global measure of perceived stress*. Journal of Health and Social Behavior. Vol. 24, N. 4, p. 385-396 Dez. 1983. Disponível em: <<http://www.psy.cmu.edu/~scohen/globalmeas83.pdf>> Acesso em 18/08/2009.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *A descoberta do fluxo: a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana*. Tradução Pedro Ribeiro. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

DALLA VECCHIA, Roberta, et al. *Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo*. Rev. Bras. Epidemiologia v.8 n.3 São Paulo: set. 2005.

DEBERT, Guita Grin. *A construção e a reconstrução da velhice: família, classe social e etnicidade*. In. NERI, Anita Liberalesso; DEBERT, Guita Grin (orgs.). *Velhice e sociedade*. Campinas: Papirus, 1999.

DEBERT, Guita Grin. (org.). *Antropologia e velhice*. São Paulo: UNICAMP/IFCH, 1994.

DE LA TORRE, Oscar. *El turismo: fenómeno social*. México, Fondo de Cultura Económica, 1992.

DE PARIS, Assunta (org.). *Memórias: Bento Gonçalves 109 anos*. Bento Gonçalves: Prefeitura Municipal de Bento Gonçalves, 1999.

DE PARIS, Assunta. *Bento Gonçalves: ontem e hoje*. Prefeitura Municipal de Bento Gonçalves, 1994.

DELBONI, Thais Helena. *Vencendo o stress*. São Paulo: Makron Books, 1997.

DORNELES, Vanessa Goulart. *Acessibilidade para idosos em áreas livres públicas de lazer*. Dissertação (Mestrado em Arquitetura e Urbanismo), Universidade Federal de Santa Catarina: Florianópolis, 2006.

DOURADO, Márcia; LEINBING, Annete. *Velhice e suas representações: implicações para uma intervenção psicanalítica*. Revista Estudos e Pesquisas em psicologia, UFRJ, Ano 2, Nº 2. Disponível em: <<http://www.revispsi.uerj.br/v2n2/artigos/artigo4.html>> Acesso em: 11/08/2009.

- DUMAZEDIER, Joffre. *Lazer e cultura popular*. São Paulo: Studio Nobel, 1973.
- DUMAZEDIER, Joffre. *Sociologia empírica do lazer*. São Paulo: Perspectiva, 1974.
- ERIKSON, Erik. *O ciclo da vida completo*. Traduzido por Maria Adriana Veríssimo Veronese. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.
- ESCALONA, Francisco Muñoz. *El paradigma austríaco y el estudio del turismo*. Rev. Contribuciones a La economía. Diciembre 2004. Disponível em: <<http://www.eumed.net/ce/>> Acesso em: 12/09/2009.
- ESTATUTO do Idoso. Brasília: Edições Câmara, 2008. Disponível em: <<http://apache.camara.gov.br/portal/arquivos/Camara/internet/publicacoes/edicoes/elivros.html/legislacoes/Estatuto%20idoso%203a%20ed%20WEB.pdf>> Acesso em: 19/01/2009
- FERNANDES, Cesar Eduardo; et. al. (orgs.). *Terapêutica hormonal no climatério feminino: onde estamos para onde vamos*. São Paulo: Segmento, 2004.
- FERNANDES, Luis Donizeti da Silva. *Climatério: assistência de enfermagem nos principais distúrbios relacionados*. Revista Santa Rita, nº 2, 2006.
- FERRAZ, Flávio Carvalho; SEGRE, Marco. *O conceito de saúde*. Rev. Saúde Pública vol. 31 no. 5 São Paulo Oct. 1997.
- FINATO, Mariza da Silva Santos. *A universidade aberta à terceira idade e as redes de apoio afetivo e social do idoso*. Tese (Doutorado em Educação), Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho: Marília, 2003.
- FLANAGAN, John C. *A Research approach to improving our quality of life*. American Psychologist, (33), pp. 138-289, 1978.
- FLECK, Marcelo Pio de Almeida; et al. *Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100)* Rev. Bras. Psiquiatria vol.21 n.1 São Paulo Jan./Mar. 1999
- FROMER, Betty. *Turismo e Terceira Idade*. 2.ed.. São Paulo, SP: Aleph, 2003.
- FUNDAÇÃO de Economia e Estatística - FEE. Disponível em: <[http://www.fee.rs.gov.br/sitefee/download/pib/municipal/tab8\\_2006.xls](http://www.fee.rs.gov.br/sitefee/download/pib/municipal/tab8_2006.xls)> Acesso em: 17/06/2009.
- FUSTER, Luis Fernandez. *Teoría y técnica del turismo*. 3. ed. Madrid: Nacional, 1974.
- FURQUIM Junior, Nilton. *Predisposição de indivíduos de terceira idade para freqüentarem o programa de atividades físicas oferecido pela Universidade do Contestado*. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina: Florianópolis, 2002.
- GARCIA, Maria Tereza G. *Turismo na terceira idade: um mercado em potencial*. Tese (Doutorado em Ciências da Comunicação), Universidade de São Paulo: São Paulo, 2001.

GERRIG, Richard J.; ZIMBARDO, Philip G. *A psicologia e a vida*. 16 ed. Porto Alegre: Artmed, 2005.

GOLDMAN, Sara Nigri. *Universidade para a terceira idade: uma lição de cidadania*. Tese (Doutorado em Serviço Social), Pontifícia Universidade Católica de São Paulo: São Paulo, 1999.

GOLDFARB, Delia Catullo. *Corpo, tempo e envelhecimento*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1998.

GRABURN, Nelson. *Anfitriões e convidados*. Madrid: Garcia Rico, 1992.

GREENBERG, Jerrold S. *Administração do estresse*. 6ªed. São Paulo: Manole, 2002.

HADDAD, Eneida Gonçalves de Macedo. *A ideologia da velhice*. São Paulo: Cortez, 1986.

HOFFMAN, Maria Edwiges. *Bases biológicas do envelhecimento*. Revista idade Ativa, Campinas-SP, 2003.

IDOSOS sobrecarregarão Previdência. *Jornal do Brasil*: Rio de Janeiro: 10/12/2008 Disponível em: <[http://desafios.ipea.gov.br/003/00301009.jsp?ttCD\\_CHAVE=7467](http://desafios.ipea.gov.br/003/00301009.jsp?ttCD_CHAVE=7467)> Acesso em: 31/12/2008

IGNARRA, Luiz Renato. *Fundamentos do turismo*. 2. Ed. São Paulo: Pioneira Thompson Learning, 2003.

INSTITUTO Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE),. *Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil*. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/perfilidoso/perfidosos2000.pdf>> Acesso em: 20/08/2008.

INSTITUTO Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). *Projeção da população do Brasil por sexo e idade: 1980-2050*. Rio de Janeiro: IBGE, 2008. Disponível em: <[http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/projecao\\_da\\_populacao/2008/projecao.pdf](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/projecao_da_populacao/2008/projecao.pdf)> Acesso em: 15/07/2009.

IWANOWICZ, J. B. *O lazer do idoso e o desenvolvimento prossocial*. In. BRUHNS, H. T. (org.). *Temas sobre lazer*. Campinas-SP: Autores Associados, 2000.

JAFARI, Jafar. *La cientifización del turismo*. Rev. Estudios y perspectivas en turismo. Vol.3 Nº 1 Enero, 1994.

JORNAL do Comércio. Em 2040, *Brasil terá 55,5 milhões de idosos*. Porto Alegre: Sessão Geral, 10 de dezembro de 2008.

KEEP, Pieter; LAURITZEN, Cristian. (orgs.) *Envelhecimento e Estrogênios*. São Paulo: Medisa, 1975.

KÖCHE, José Carlos. *Fundamentos da metodologia científica: teoria da ciência e iniciação à pesquisa*. Petrópolis: Vozes, 2007.

KRAFT, Kurt. *La consumición turística: uma contribuição de La teoria de La consumición*. E-book, 1953. Disponível em: <<http://www.eumed.net/consecon/libreria/2004/kk>> Traduzido por: Francisco Muñoz de Escalona.

KUHN, Thomas S.. *A estrutura das revoluções científicas*. 2. ed. São Paulo: Perspectiva, 1978.

LEME, Luiz Eugênio Garcez. *Quem gosta de velho é reumatismo*. In. PINSKY, Jaime (org.). *12 faces do preconceito*. São Paulo: Contexto, 2001.

LEITÃO Miriam. *Quarta Idade*. Bom dia Brasil. Disponível em: <[http://www.nap.coppe.ufrj.br/2007/v1/noticia/index\\_noticia.php?id=13649](http://www.nap.coppe.ufrj.br/2007/v1/noticia/index_noticia.php?id=13649)> Acesso em: 10/06/2009.

LIMA, Arminda Maria Maluf de. *Motivos e sentidos da dança para a terceira idade na cidade de Presidente Prudente/SP*. Dissertação (Mestrado em Psicologia), Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho: Assis, 2002.

LIMA, Maria da Soledade Arruda de. *Saúde e lazer: impasses na construção da cidadania do idoso*. Dissertação (Mestrado em Serviço Social), Universidade do Estado do Rio de Janeiro: Rio de Janeiro, 2006.

LIPP, Marilda E. *Pesquisas sobre stress n Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco*. Campinas, SP: Papyrus, 1996.

LIPP, Marilda E. *Stress*. 3ª Ed. São Paulo: Contexto, 2000.

LUCHESE, Fernando. *Vive mais quem decide ser feliz*. Revista Noi: Bento Gonçalves, nov. 2008.

LUFT, Caroline Di Bernardi. SANCHES, Sabrina de Oliveira. MAZO, Giovana Z. ANDRADE, Alexandre. *Versão brasileira da escala de estresse percebido: tradução e validação para idosos*. Revista de Saúde Pública, 2007;41(4):606-15.

MACIEL, Paulete Maria Ambrosio. *A mulher idosa num grupo de convivência: um estudo na perspectiva da enfermagem*. Tese (Doutorado em Enfermagem), Universidade Federal do Rio de Janeiro: Rio de Janeiro, 2002.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. *Lazer e humanização*. 3.ed. Campinas: Papyrus, 2000.

MARGIS, Regina; et al. *Relação entre estressores, estresse e ansiedade*. Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul. vol.25 supl.1 Porto Alegre: Abril 2003.

MAZUIM, Cleusa Helena Rockembach. *Idoso institucionalizado: suporte, abrigo ou segregação?* Dissertação (Mestrado em Serviço Social) Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2004.

MEDEIROS, Ethel Bauzer. *O lazer no planejamento urbano*. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 1971.

MERINO, Enrique Fontanillo. *Diccionario de literatura universal*. 3.ed. Madrid: Anaya, 1985.

MOESCH, Marutschka. *A produção do saber turístico*. São Paulo: Contexto, 2000.

MOLETTA, Vânia Florentino. *Turismo Para a Terceira Idade*. Porto Alegre: SEBRAE/RS, 2000.

MORAES, Danielle Souza de; COSTA, Mara Regina Nieckel da. Quarta idade: será possível envelhecer com dignidade? Disponível em:

<<http://guaiba.ulbra.tche.br/pesquisas/2007/artigos/psicologia/265.pdf>> Acesso em: 11/08/2009.

MORAGAS, Ricardo Moragas. *Gerontologia social: envelhecimento e qualidade de vida*. Tradução de Nara C. Rodrigues. Traduzido de: Gerontología Social – Envejecimiento y calidad de vida. (Barcelona 1991).São Paulo: Paulinas, 1997.

MORIN, Edgar. *Epistemologia da complexidade*. In: SCHNITMAN, D.F. (org.) Novos paradigmas, cultura e subjetividade. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

MOSCOVICI, Serge. *Representações sociais: investigação em psicologia social*. Tadzido por Pedrinho A. Guareschi. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

NACARATO, Andréia Eloísa de C. B. *Stress no idoso: diferenciais da ocupação profissional*. In.: LIPP, Marilda E. N. *Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco*. Campinas: Papirus, 1996.

NERI, Anita Liberalesso; FREIRE, Sueli Aparecida. *E por falar em boa velhice*. Campinas: Papirus, 2000.

NERI, Anita Liberalesso (org.). *Qualidade de vida e idade madura*. Campinas – SP: Papirus, 1993.

OLIVEIRA, Jefferson Lourenço. *Atividade física: novos significados de vida para o idoso*. Dissertação (Mestrado em Gerontologia), Pontifícia Universidade Católica de São Paulo: São Paulo, 2006.

OLIVEIRA, Lupércio Luiz de. *Atitudes, percepção de qualidade de vida e condicionamento físico em pessoas na terceira idade*. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Universidade de São Paulo: Ribeirão Preto, 2005.

OLIVEIRA, Maria Coleta de. *Menopausa, reposição hormonal e a construção social da idade madura*. In. NERI, Anita Liberalesso; DEBERT, Guita Grin (orgs). *Velhice e sociedade*. Campinas, SP: Papirus, 1999.

OLIVEIRA, Raquel Bittar de. *Porta de entrada do pólo ecoturístico do Cantão Tocantins – Brasil*. Dissertação (Mestrado em Psicossociologia de Comunidades), Universidade Federal do Rio de Janeiro: Rio de Janeiro, 2001.

ORGANIZAÇÃO Mundial da Saúde. *Versão Em Português Dos Instrumentos De Avaliação De Qualidade De Vida (Whoqol)* 1998. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/Psiq/whoqol1.html>> Acesso em 20/10/2008.

POSSAMAI, A. M. P.; GASTAL, Susana; NEGRINE, Airton. *A viagem e a memória do idoso*. In: VI Seminário da Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-Graduação em Turismo, 2009, São Paulo. VI Seminário ANPTUR. São Paulo : Aleph, 2009.

ORGANIZAÇÃO Mundial da Saúde. *Ingestigaciones sobre la menopausa em los años noventa*. Ginebra, 1994.

ORGANIZAÇÃO Mundial da Saúde. *As mulheres, envelhecimento e saúde*. Folha de fato nº 252 Junho/2000 (Fact sheet N°252 June 2000).

PAPALIA, Diane E.; OLDS, Sally W.; FELDMAN, Ruth D. *Desenvolvimento Humano*. Tradução Daniel Bueno. Porto Alegre: Artmed, 2006.

PASQUALINI, Rodolfo Q. *Stress: enfermedades de adaptación ACTH y cortisona*. Buenos Aires: El Ateneo, 1952.

PANOSSO NETTO, Alexandre. *Filosofia do turismo: teoria e epistemologia*. São Paulo: Aleph, 2005.

PEIXOTO, Clarice. *Entre o estigma e a compaixão e os termos classificatórios: velho, velhote, idoso, terceira idade*. In: BARROS, Myriam Lins de (org.) *Velhice ou terceira idade?: estudos antropológicos sobre identidade, memória e política*. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 2003.

PEREIRA, Aline; et al. *Envelhecimento, estresse e sociedade: uma visão psiconeuroendocrinológica*. Revista Ciência e Cognição, vol. I março/2004. Disponível em: <<http://www.cienciasecognicao.org/artigos/art5.htm>> Acesso em: 20/10/2008.

PESSINI, Léo. *Envelhecimento e dignidade humana: ame o(a) idoso(a) que você é ou está nascendo em você*. In: PASQUALOTTI, Adriano; PORTELA, Marilene R.; BETTINELLI, Luiz A.(orgs.) *Envelhecimento humano: desafios e perspectivas*. Passo Fundo: UPF, 2004.

PIGATTO, Naime. *Reflexões acerca da vida de mulheres de terceira idade: uma aprendizagem no decorrer de sua existência*. Dissertação (Mestrado em Educação) Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2000.

PINHO. Ângela; GUIMARÃES, Larissa. *Em 4 anos, venda de antidepressivos cresce mais de 40%*. Folha Online, 12/11/2008. Disponível em: <<http://www1.folha.uol.com.br/folha/ciencia/ult306u466775.shtml>> Acesso em: 30/01/2009.

PINTO, Luiz Roberto da Costa. *Lazer e qualidade de vida na terceira idade: um estudo no centro de convivência para idosos Padre Firmo Pinto Duarte*. Dissertação (Mestrado em Gerontologia), Universidade Católica de Brasília: Brasília, 2005.

PREFEITURA Municipal de Bento Gonçalves. Secretaria de Desenvolvimento Econômico.



Disponível

em:

<[http://www.bentogoncalves.rs.gov.br/005/00502001.asp?ttCD\\_CHAVE=32588](http://www.bentogoncalves.rs.gov.br/005/00502001.asp?ttCD_CHAVE=32588)>

REJOWSKI, Miriam. *Turismo e Pesquisa Científica*. Campinas – SP: Papyrus, 1996.

RODRIGUES, Minéia Carvalho. *A configuração do lazer no espaço das Universidades da Terceira Idade*. Tese (Doutorado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas: Campinas, 2007.

SANTISO, Teresa Porcile. *Terceira Idade: tempo para viver*. São Paulo: Paulinas, 1983. Tradução de: Tercera Edad: tiempo de vivir. Traduzido por: Eugênia Flavian. Obra original 1982.

SELYE, Hans. *The story of the adaptation syndrome*. Montreal, Acta. 1952.

SESSA, Alberto. *Turismo e terzo mondo: teoria dello sviluppo econômico turístico*. Cagliari: Editrice Universitária Venezia, 1972.

SESSA, Alberto. Turismo e política de desenvolvimento. Traduzido por Lourdes Fellini Sartor. Porto Alegre: Uniontur, 1983.

SILVA, Fátima Sueli de Souza e. *O comportamento psicossocial do turista de terceira idade*. Dissertação (Mestrado em ciências da Comunicação), Universidade de São Paulo: São Paulo, 1998.

SILVA, Fátima Sueli de Souza. *Turismo e psicologia no envelhecer*. São Paulo: Roca, 2002.

SOARES, Terezinha Maria. *Estilo de vida e postura corporal de idosas da cidade de Lages-SC*. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina: Florianópolis, 2002.

SOUZA, Cynthia Daniela Figueiredo de. *Lazer e turismo na interface da saúde e da educação como meio de promoção da saúde mental do idoso*. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Psiquiátrica), Universidade de São Paulo: Ribeirão Preto, 2007.

SOUZA, Heloisa Maria Rodrigues de; SOUZA, Romeu Rodrigues de. *Terceira idade e turismo*. In. TRIGO, Luis Gonzaga Godói; NETTO, Alexandre Panosso; CARVALHO, Mariana Aldrigui, PIRES, Paulo dos Santos (orgs.). *Análises regionais e globais do turismo brasileiro*. São Paulo: Roca, 2005.

STUART-HAMILTON, Ian. *A psicologia do envelhecimento: uma introdução*. Tradução: Maria Adriana Veríssimo Veronese. 3ª Ed. Porto Alegre: Artmed, 2002. Traduzido de: *The Psychology of Agering: na introduction*. London, 2000.

VERAS, Renato P. *País jovem com cabelos brancos: a saúde do idoso no Brasil*. Rio de Janeiro: UERJ, 1994.

VAROTO, Vânia Aparecida Gurian. *E quando a dependência chegar? Um estudo das organizações disponíveis para idosos em uma cidade média do interior paulista*. Tese

(Doutorado em Engenharia da Produção), Universidade Federal de São Carlos: São Carlos, 2005.

TRAVERS, Robert M. W. *Introducción a la investigación educacional*. Buenos Aires: Paidós, 1971.

URRY, John. *O olhar do turista: lazer e viagens nas sociedades contemporâneas*. Traduzido por: Carlos Eugenio Marcondes de Moura. São Paulo: Estúdio Nobel: SESC, 1996. Tradução de: *The tourist gaze*.

VAN DALEN, Deobold B.; MEYER, William J.. *Manual de técnica de la investigación educacional*. 3. ed. Buenos Aires: Paidós, 1978.

VASCONCELOS, Solange Maria. *O "velho" na Publicidade Brasileira*. Dissertação de Mestrado, UMESP- Universidade Metodista de São Paulo: São Bernardo do Campo, 2001.

WERNECK, Christiane. *Lazer, trabalho e educação: relações históricas, questões contemporâneas*. Belo Horizonte: UFMG, CELAR\_DEF, 2000.

## **OBRAS CONSULTADAS**

AZEVEDO, João Roberto D., Rev. Boa Saúde, fev. 2004

CAMPOS, Terezinha. *Envelhecimento e lazer: reflexões sob a perspectiva das relações de gênero*. Disponível em: [http://www.fazendogenero7.ufsc.br/artigos/T/Terezinha\\_Campos\\_45.pdf](http://www.fazendogenero7.ufsc.br/artigos/T/Terezinha_Campos_45.pdf) Acesso em: 05/12/2008.

HAIR, Jr. Joseph F. *Fundamentos de métodos de pesquisa em administração*. Porto Alegre: Bookmsn, 2005.

SOUZA, Heloísa Maria Rodrigues de. *Turismo na terceira idade: expectativas e realidades*. Dissertação de Mestrado, USP- ECA Universidade de São Paulo – Escola de Comunicação e Artes: São Paulo, 2002.

FURASTÉ, Pedro Augusto. *Normas Técnicas para o Trabalho Científico: Elaboração e Formatação*. 14. ed. Porto Alegre: s.n., 2005.

## APÊNDICES

**APÊNDICE A: DISSERTAÇÕES DE MESTRADO PRODUZIDAS DE 1998 A 2007.**

Palavras-chave “turismo e terceira idade”				
Autor	Ano	Universidade	Área	Palavras-chave
CARVALHO, Cláudia Gomes.	2007	Universidade do Vale do Itajaí	Administração	Satisfação do consumidor, terceira idade, hospedagem
ARAÚJO, Cleida Maria Silva.	2004	Universidade do Vale do Itajaí	Turismo e Hotelaria	Envelhecimento, motivações turísticas, turismo para terceira idade.
FROMER, Betty	2003	Universidade de São Paulo	Ciências da Comunicação	Turismo de terceira idade, agências de turismo.
GEICH, Maria Erni	2003	Universidade do Vale do Itajaí	Turismo e Hotelaria	Turismo, hotel, lazer e terceira idade.
CAMPOS, Terezinha de Jesus.	2003	Universidade Estadual de Campinas	Gerontologia	Envelhecimento, lazer e turismo.
DE FELICE, Andréa.	2002	Universidade de São Paulo	Ciências da Comunicação	Turismo de terceira idade.
PUPIM, Daniela Marcello.	2002	Universidade Federal do Paraná	Administração	Segmentação, idosos, turismo.
GUEDES, Érica Moema de Lucena	2002	Universidade de Salvador	Administração Estratégica	Comportamento do consumidor, turismo, administração.
SOUZA, Heloísa Maria Rodrigues de.	2002	Universidade de São Paulo	Ciências da Comunicação	Turismo de terceira idade, mercado turístico.
BEZERRA, Sefisa Quixadá.	2000	Universidade de Fortaleza	Administração de Empresas	Marketing e terceira idade.
SILVA, Fátima Sueli de Souza e.	1998	Universidade de São Paulo	Ciências da Comunicação	Turismo na terceira idade, comportamento psicossocial.

<b>Palavras-chave “envelhecimento e turismo”</b>				
Autor	Ano	Universidade	Área	Palavras-chave
SOUZA, Cintia Daniela Figueiredo de.	2007	Universidade de São Paulo	Enfermagem Psiquiátrica	Lazer, turismo, saúde mental, educação, idoso.
BABINSKI, Luciana Raquel	2007	Universidade de Caxias do Sul	Turismo	Lazer, turismo, velhice, idoso asilado.
<b>Palavras-chave “idoso e turismo”</b>				
OLIVEIRA, Raquel Bittar.	2001	Universidade Federal do Rio de Janeiro	Psicossociologia de comunidade e ecologia social	Indígena, reservas naturais, turismo de reservas.
<b>Palavras-chave “lazer e terceira idade”</b>				
CASTRO, Paula Costa	2007	Universidade Federal de São Carlos	Fisioterapia	Revitalização geriátrica, idosos, qualidade de vida
BARBISAN, Silmar Alexandre	2007	Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho	Alimentos e Nutrição	Envelhecimento, qualidade de vida, idosos, exercícios físicos.
ALEXANDRE, Tiago da Silva	2007	Universidade Federal de São Paulo	Reabilitação	Idoso, qualidade de vida, idosos ativos
OLIVEIRA, Jefferson Lourenço de.	2006	Pontifícia Universidade Católica de São Paulo	Gerontologia	Envelhecimento, aspectos biopsicossociais, atividade física
GIGLIO, Karin Maria Ribas.	2006	Fundação Getúlio Vargas - SP	Administração de Empresas	Lazer, entretenimento, comportamento do consumidor, ciclo de vida, terceira idade, velhice, idoso
ARAÚJO, Ludgleydson Fernandes	2006	Universidade Federal da Paraíba	Psicologia	Idosos e representações sociais.

ALVARENGA, Luiz Fernando Calage.	2006	Universidade Federal do Rio Grande do Sul	Educação	Educação, saúde, promoção de vida, envelhecimento.
LIMA, Maria da Soledade Aruda de.	2006	Universidade do Estado do Rio de Janeiro	Serviço Social	Envelhecimento, cidadania, saúde, lazer
DORNELES, Vanessa Goulart	2006	Universidade Federal de Santa Catarina	Arquitetura e Urbanismo	Acessibilidade, idosos, lazer, terceira idade.
PINTO, Luiz Roberto da Costa	2005	Universidade Católica de Brasília	Gerontologia	Idosos, lazer, qualidade de vida.
OLIVEIRA, Lupércio Luiz de.	2005	Universidade de São Paulo	Psicologia	Atitude, qualidade de vida, terceira idade, condicionamento.
BROD, Alessandra.	2004	Universidade Federal do Rio Grande do Sul	Ciências do Movimento Humano	Política pública, idoso, lazer, grupos de convivência, baile.
MAZUIM, Cleusa Helena Rockembach	2004	Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul	Serviço Social	Envelhecimento, direitos, vida diária, instituição.
CRISPIM, Maria Celi Lyrio.	2004	Universidade Estácio de Sá	Educação	Idosos, informática, aprendizagem.
LIMA, Arinda Maria Maluf de.	2002	Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho	Psicologia	Terceira idade, dança, qualidade de vida
BORINI, Maria Lúcia Olivetti.	2002	Universidade Estadual de Campinas	Enfermagem	Terceira idade, atividade de lazer, representações sociais
FURQUIM, Nilton Junior.	2002	Universidade Federal de	Educação Física	Atividade física, idosos, predisposição

		Santa Catarina		
SOARES, Terezinha Maria	2002	Universidade Federal de Santa Catarina	Educação Física	Estilo de vida, envelhecimento, postura corporal.
PIGATTO, Naime.	2000	Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul	Educação	Terceira idade, mulheres, educação, vivência social
GADELHA, Denise Pinto.	1999	Universidade Federal da Paraíba	Administração	Marketing Turístico, lazer, turista

**APÊNDICE B: TESES DE DOUTORADO PRODUZIDAS DE 1998 A 2007.**

<b>Palavras-chave “turismo e terceira idade”</b>				
Autor	Ano	Universidade	Área	Palavras-chave
GARCIA, Maria Tereza G.	2001	Universidade de São Paulo	Ciências da Comunicação	Turismo, terceira idade, representação social.
<b>Palavras-chave “envelhecimento e turismo”</b>				
BALSAN, Rosane.	2005	Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho	Geografia	Idosos, lazer, turismo, políticas públicas, Rio Claro - SP
<b>Palavras-chave “lazer e terceira idade”</b>				
RODRIGUES, Minéia Carvalho.	2007	Universidade Estadual de Campinas	Educação Física	Terceira idade, lazer, espaço.
VAROTO, Vânia Aparecida Gurian.	2005	Universidade Federal de São Carlos	Engenharia da Produção	Organizações para idosos, serviços para idosos.
ALVES, Edmundo Drummond Junior.	2004	Universidade Gama Filho	Educação Física	Atividades físicas, idosos, intervenção profissional.
FINATTO, Mariza da Silva Santos.	2003	Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho	Educação	Universidade da terceira idade.
ARGIMON, Iraci Iracema de Lima	2002	Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul	Psicologia	Desenvolvimento, avaliação cognitiva, terceira idade.
MACIEL, Paulete Maria	2002	Universidade Federal do Rio	Enfermagem	Enfermagem geriátrica, saúde



Ambrosio.		de Janeiro		da mulher, terceira idade.
GOLDMAN, Sara Nigri.	1999	Pontifícia Universidade Católica de São Paulo	Serviço Social	Envelhecimento, Universidade para idoso, Políticas Sociais.
ACEVEDO, Claudia Rosa	1998	Fundação Getúlio Vargas - SP	Administração de Empresas	Consumidores maduros, idosos, indivíduos da terceira idade.

**APÊNDICE C: INSTRUMENTO DE COLETA DE INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES**

a) Como você se vê no momento atual? (feliz, realizada, infeliz...)

---

---

---

---

b) Que atividade de lazer faz com frequência?

---

---

---

---

**APÊNCICE D : TERMO DE CONSENTIMENTO****UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL  
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA  
PROGRAMA DE MESTRADO ACADÊMICO EM TURISMO****TERMO DE CONSENTIMENTO COMO PARTICIPANTE DE PROJETO DE  
PESQUISA**

Declaro que fui orientado(a) em relação aos objetivos da pesquisa realizada pela mestranda Ana Maria De Paris Possamai, sob a orientação do professor Dr. Airton da Silva Negrine que está sendo desenvolvida no Mestrado Acadêmico em Turismo na UCS/CAXIAS DO SUL.

Declaro, igualmente, que estou de acordo em prestar informações pessoais que venham contribuir para realização do estudo tendo como garantia da pesquisadora que meu nome será preservado na descrição, análise, discussão e interpretação do estudo.

Bento Gonçalves, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2009.

Assinatura de concordância com o que consta no texto supracitado.

---

**NOME DO ENTREVISTADO (A)**

## **ANEXOS**

ANEXO A: INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS – VERSÃO BRASILEIRA DA ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO

**Questionário complementar da Escala de Estresse Percebido**

Entrevista n°: _____ Data: ____/____/____	
Nome (opcional): _____	
<b>Idade:</b> _____	
<b>1.1- Sexo:</b> (1) masculino (2) feminino	
<b>1.2- Qual sua escolaridade?</b> 0- sem escolaridade 1- 1º Grau 2- 2º Grau 3- Superior	
<b>1.3- Qual seu estado civil?</b> 0- Solteiro(a) 1- Casado(a) / união estável	3- Viúvo(a) 2- Divorciado(a) / Separado(a)
<b>1.4- Você mora em?</b> 1- Casa 2- Apartamento	
<b>1.5- Imóvel próprio?</b> 1- Sim 2- Não	
<b>1.6- Condições de Moradia</b> 1- Ótimo 2- Bom 3- Regular	
<b>1.7- Problemas de saúde:</b> Sim Não	
<b>1.8 Auto-avaliação de saúde:</b> 1- Ótima 2- Boa 3- Regular 4- Ruim	
<b>1.9- Sua situação financeira hoje, com relação a quando você tinha 50 anos é?</b> 1- Pior 2- A mesma 3- Melhor	
<b>1.10- A sua renda com relação a suprir suas necessidades básicas:</b> 0- Sobra muito 1- Sobra pouco 2- Dá na conta certa 3- Sempre falta um pouco 4- Sempre falta muito	
<b>1.11- Satisfação com a vida</b> 1- Satisfeito 2- Mais ou menos 3- Insatisfeito	

<b>1.12- Esquecimentos</b> 1- às vezes 2- Quase sempre
<b>1.13- Você se sente feliz?</b> 1- Sim 2- Mais ou menos 3- Não
<b>1.14- Nos últimos 30 dias, você tem se sentido mais irritado que o normal?</b> 1- Sim 2- Não
<b>1.15- Nos últimos meses, ocorreu algum evento emocional que ainda o deixa triste?</b> 1- Sim 2- Não

As questões a seguir perguntam sobre seus sentimentos e pensamentos durante o último mês. Em cada caso, será pedido para você indicar o quão frequentemente você tem se sentido de uma determinada maneira. Embora algumas das perguntas sejam similares, há diferenças entre elas e você deve analisar cada uma como uma pergunta separada. A melhor abordagem é responder a cada pergunta razoavelmente rápido. Isto é, não tente contar o número de vezes que você se sentiu de uma maneira particular, mas indique a alternativa que lhe pareça como uma estimativa razoável. Para cada pergunta, escolha uma das seguintes alternativas:

0= nunca  
1= quase nunca  
2= às vezes  
3= quase sempre  
4= sempre

Neste último mês, com que frequência...						
1	Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	0	1	2	3	4
2	Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	0	1	2	3	4
3	Você tem se sentido nervoso e “estressado”?	0	1	2	3	4
4	Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	0	1	2	3	4
5	Você tem sentido que está lidando bem com as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	0	1	2	3	4
6	Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	0	1	2	3	4
7	Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?	0	1	2	3	4
8	Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	0	1	2	3	4
9	Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	0	1	2	3	4
10	Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	0	1	2	3	4
11	Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	0	1	2	3	4
12	Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?	0	1	2	3	4
13	Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	0	1	2	3	4
14	Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	0	1	2	3	4

## ANEXO B: RELAÇÃO DE GRUPOS DE 3ª IDADE DE BENTO GONÇALVES

1. ASSOCIAÇÃO DA MELHOR IDADE FLOR DA SERRA – Bairro Juventude - 54 Integrantes

Presidente: Wilma Zaltron da Silva Telefone: 3452.8051

Endereço: Rua Livramento, 308

Encontros: segundas-feiras das 14h às 15h e nas quartas-feiras das 15h30min às 16h30min no Clube Juventude

2. GRUPO AÇÃO SOCIAL SÃO ROQUE – RECORDAR É VIVER – Bairro São Roque - 68 Integrantes

Coordenadora: Doroti Viana Nunez Telefone: 3454.6464 e 99233517

Presidente: Vania K. Mendez

Endereço: Rua Arlindo Franklin Barbosa, 63

Sede: Rua Bortolo Accorsi, 15

Encontros: terças-feiras e quintas-feiras, das 13h30min às 17h, na Sede da Entidade

3. GRUPO MÁXIMO BORTOLINI – Bairro Jardim Glória - 52 Integrantes

Coordenadora: Lucinda Lorenzini Telefone: 3453.5596

Presidente: Eva Maria Teixeira Rodrigues Telefone: 3453.2983

Endereço: Rua Caxias do Sul, 892

Encontros: terças-feiras das 13h30min às 14h30min, quintas-feiras, das 15h às 16h, na Capela S. Luiz B. Glória

4. GRUPO MAZZOLIN DI FIORI – Pinto Bandeira - 85 Integrantes

Coordenadora: Adílio Polesso Telefone: 3468.0075

Presidente: Clara Pietrowski Pastorello Telefone: 3468.0141

Endereço: Rua Duque de Caxias, 181

Encontros: quartas-feiras, das 14 às 16 horas, no Salão da Comunidade

5. GRUPO RAIOS DE SOL – Santa Marta - 29 Integrantes

Presidente: Cedile R. C. Bombassaro Telefone: 3454.2846

Endereço: Rua Osório Bettoni, 141

Encontros: quintas-feiras, das 14h às 16h, no Ginásio Santa Marta

6. CLUBE DE IDOSOS ÂNGELO SPEROTTO – Bairro São Roque - 40 Integrantes

Coordenador: Anamaria Passaia Telefone: 81152409

Presidente: Navelina Maria Comachio Giacomelli Telefone: 91517144

Endereço: Rua Arlindo Franklin Barbosa, 251

Encontros: quintas-feiras, das 14h às 17h30min, no Centro Social São Roque

7. LAR DO ANCIÃO DE BENTO GONÇALVES – Bairro São Roque - 55 Internos

Coordenadora: Lourdes de Souza Telefone: 3451.3444

Presidente: Lourdes de Souza Telefone: 3451.3444

Endereço: Rua Arlindo Franklin Barbosa, 2571 Caixa Postal: 757

8. GRUPO VIVENDO MELHOR – Bairro São Francisco - 52 Integrantes

Coordenadora: Lourdes A. Cavallet Telefone: 3452.1252

Endereço: Rua Eleoterio Majola, 50 – Bairro São Francisco

Presidente: Marilene Mayer Telefone: 3453.4331

Endereço: Rua Humberto Alberici, nº 5, Bairro Jardim Glória  
Encontros: terças e quintas, das 8 às 9 horas, na Academia Phanton

9.GRUPO TIA LUIZA – Bairro Aparecida - 30 Integrantes  
Coordenadora: Ieda Casagrande                      Telefone: 3454.3665  
Presidente: Altair Fernandez                      Telefone: 3454.3665 ou 99848391  
Endereço: Rua Eloi Cecondo, 90 - Conceição  
Encontros: terças-feiras, das 14h às 16h30min, no Centro Social Urbano

10.CENTRO DE CONVIVÊNCIA AMIGOS DE FÉ – Bairro Progresso - 52 Integrantes  
Coordenadora: Orides da Luz                      Telefone:  
Presidente: Geni Marquez de Souza                      Telefone: 3454-4821 ou 99142291  
Endereço: Rua Olimpio Valduga, 30 - Universitário  
Encontros: terças e quintas, das 13h30min às 15h

11.CENTRO DE CONVIVÊNCIA TEMPO DE VIVER – Bairro Santa Helena - 32 Integrantes  
Coordenadora: Lourdes Sassi                      Telefone: 3453.2847  
Presidente: Lourdes Sassi  
Endereço: Rua Silvio Freitas, 355  
Encontros: segundas-feiras, das 14h às 15h e quartas-feiras, das 13h30min às 14h30min, no Salão da Comunidade

12.CENTRO DE CONVIVÊNCIA MÃOS DADAS – Bairro Cohab II - 33 Integrantes  
Presidente: Lislei Pereira Volpin                      Telefone: 3451.5760  
Endereço: Rua Volmir Atílio Ferreti, 05 – Bairro Licorsul  
Encontros: sextas-feiras, das 14h às 15h, no Salão da Associação

13.CENTRO DE CONVIVÊNCIA NOVA VIDA – Bairro Santa Rita - 40 Integrantes  
Presidente: Aurora Zilio Pagani                      Telefone: 3453.2280  
Endereço: Rua Augusto Pasquali, 599 - Botafogo  
Encontros: segundas e quintas, das 15h às 16h, no Salão da Comunidade Santa Rita

14.CENTRO DE CONVIVÊNCIA VIDA & PAZ – Bairro Santo Antônio - 27 Integrantes  
Coordenadora: Ivonete Giordani  
Presidente: Maria Sandrin                      Telefone: 3454.4409  
Endereço:  
Encontros: segundas-feiras, das 14h às 15h e quintas-féias, das 15h30min às 16h30min

15.GRUPO DE CONVIVÊNCIA SEMHAS – Bairro São Francisco - 21 Integrantes  
Coordenadora: Suzana Copat                      Telefone: 3451.7730  
Endereço: Rua Carlos Dreher Filho, 210  
Encontros: segundas, das 13h30min às 16h30min, na SEMHAS

16.ASSOCIAÇÃO DA MELHOR IDADE BELLA ETÁ TUIUTY – Distrito de Tuiuty  
23 Integrantes  
Coordenador: Bernadete Cainelli                      Telefone: 3458.1441  
Presidente: Gelsa Maria de Mozzi Tomasi                      Telefone: 3458.1146  
Endereço: Distrito de Tuiuty  
Encontros: quartas-feiras, das 14h às 16h30min, no Salão Comunitário



17.CENTRO SOCIAL GRUPO DA MELHOR IDADE – Bairro Progresso - 37 Integrantes  
 Coordenadora: Itamira Giuriatti Telefone: 3454.2080  
 Endereço: Rua Benjamin Pozza, 205  
 Presidente: Vera Lúcia Fabbris Telefone: 3452.3834  
 Endereço: Rua Pará, 107 (Humaitá)  
 Encontros: terças-feiras e quintas-feiras, das 15h30min às 16h30min, no Salão da Igreja do Progresso

18.CLUBE SESC MATURIDADE ATIVA – Bairro Centro - 156 Integrantes  
 Presidente: Carmen Pizzato Telefone:  
 Conselheira: Andréia Antonini Telefone: 3452.6103  
 Endereço: Av. Cândido Costa, 88  
 Encontros: sextas-feiras, das 14h às 17h30min, no SESC

19.LAR PARA IDOSOS LUCHESE – Bairro Centro - 20 Integrantes  
 Coordenadora: Jaqueline Luchese Telefone: 3452.9169  
 Presidente: Jaqueline Luchese Telefone: 3452.9169  
 Endereço: Rua Guilherme Fasolo, 1000

20.GRUPO RECOMEÇAR É VIVER – Bairro Fenavinho - 38 integrantes  
 Coordenadora: Lourdes Baroni Telefone: 3451.3551  
 Presidente: Terezinha Aldibert Telefone: 3452.6726  
 Encontros: segundas-feiras e quartas-feiras, das 8h30min às 9h30min, no Salão da Igreja José Operário

21.GRUPO DA 3ª IDADE PRAZER DE VIVER – Bairro Vila Nova II - 27 integrantes  
 Presidente: Mercedes Piovesana Telefone: 3454.2566  
 Endereço: Rua Ernesto Alexandre Schenatto, 270  
 Encontros: segundas-feiras e quartas-feiras, das 14h às 15h30min, no Salão Comunitário

22.CENTRO DE CONVIVÊNCIA SABER VIVER - Bairro Borgo - 33 integrantes  
 Coordenador: Ivanete Giordani  
 Presidente: Avelino Casagrande Telefone: 3452.5405  
 Endereço: Rua São Paulo, 898 – Bairro Borgo  
 Encontros: quartas-feiras e sextas-feiras, às 14h.

23.QUALIDADE DE VIDA NA MATURIDADE – CIRCULO OPERÁRIO – Bairro Centro - 14 integrantes  
 Coordenador: Caroline N. das S. Lunkes Telefone: 3455.5600 / 3452.2767 / 99642921  
 Endereço: Rua Gomes Carneiro, 232 Bairro Centro  
 Encontros: terças-feiras e quintas-feiras das 14h às 15h

A Secretaria Habitação e Ação Social da Prefeitura Municipal de Bento Gonçalves informou que, hoje estão cadastrados 24 grupos de convivência e mais seis unidades de saúde atuando com algumas atividades isoladas, totalizando 30 grupos. Entretanto não foi disponibilizada à pesquisadora uma nova relação, portanto a lista acima, contempla somente os 23 grupos informados pela Secretária da Gestão anterior.