

## CONVIVÊNCIA GRUPAL X QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

**MARIA DVANIL D'ÁVILA CALOBRIZI**

Mestre em Gerontologia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). Docente da Faculdade de Serviço Social de Bauru.

Contato: [maria.dvanil@terra.com.br](mailto:maria.dvanil@terra.com.br)

**KAROLINE DAVANTEL GENARO**

Especialista em Políticas Públicas e Terceiro Setor pela Instituição Toledo de Ensino (ITE), Graduada em Serviço Social (ITE) e Graduada em Direito (ITE).

Contato: [kaiteca@gmail.com](mailto:kaiteca@gmail.com)

## CONVIVÊNCIA GRUPAL X QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Karoline Davantel Genaro  
Maria Dvanil D'Ávila Calobrizi

**RESUMO:** Este estudo teve como objetivo revelar se a convivência grupal na terceira idade através da realização de atividades físicas e de lazer favorece uma melhor qualidade de vida. A pesquisa contou com dez por cento do universo (cinco sujeitos) dos cinquenta participantes do Programa Eternos Jovens, utilizou o método qualitativo e para a coleta de dados a entrevista, gravador, telefone, diálogo e observação, através de um formulário com perguntas abertas e fechadas. Reconhecem que as atividades físicas e de lazer são facilitadores de um desenvolvimento de convivência e melhoria de qualidade de vida, de forma a proporcionar mais disposição física para realizar atividades do dia-a-dia e veem em sua prática uma oportunidade de realizar uma prazerosa interação social e adquirir autonomia.

**PALAVRAS-CHAVE:** Convivência Grupal, Terceira Idade, Qualidade de Vida.

## GROUP ASSOCIATION X QUALITY OF LIFE IN ELDERLY

**ABSTRACT:** This research revealed the improvement in quality of life for senior people that had been introduced to physical activities and leisure in their lives. The study had ten percent of the universe (five subjects) of the fifty participants of Programa Eternos Jovens, used the qualitative method and for data collection, interview, recorder, telephone, dialogue and observation, using a form with opened and closed questions. It was observed that physical activity and leisure are facilitators of development of living and they can improve quality of life in order to provide a better physical performance and they are a good opportunity to achieve a pleasurable social interaction and acquire autonomy.

**KEYWORDS:** Group living, Seniors or Old age, Quality of Life.

## 1 INTRODUÇÃO

No início da década de 60, a questão do envelhecimento não estava em pauta. As poucas ações sociais propostas para os idosos eram de natureza assistencialista e efetivavam-se através de instituições asilares. A sociedade não oferecia alternativas de convivência para a participação do idoso saudável física e mentalmente.

O Programa Eternos Jovens surge em meados de 1997, e conta com usuários a partir dos 50 (cinquenta) anos de idade, cadastrados de forma espontânea, de ambos os sexos, residentes em Bauru, nas proximidades da Vila Falcão e arredores, sem qualquer discriminação socioeconômica, étnica, política e religiosa, sendo em sua maioria aposentados, viúvas e pensionistas.

O objetivo geral deste estudo foi revelar se a convivência grupal na terceira idade através da realização de atividades físicas e de lazer favorece uma melhor qualidade de vida e como objetivos específicos identificar o perfil dos idosos do grupo Eternos Jovens; ampliar os conhecimentos teóricos e empíricos acerca da participação dos idosos em atividades físicas e lazer visando uma melhor qualidade de vida; desvelar as atividades físicas e passeios turísticos que mais agradam e motivam o grupo Eternos Jovens e identificar as mudanças ocorridas na vida dos idosos após a convivência grupal e participação ativa nos passeios e atividades físicas.

Os instrumentais utilizados na coleta de dados utilizados foram: entrevista, gravador, telefone, diálogo e a observação.

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, que se deu através de uma análise documental e empírica, contando com um estudo de dados bibliográficos e envolvendo o aprofundamento teórico sobre o tema abordado; em livros, revistas científicas, internet e monografias. Efetivou-se por meio de um formulário com perguntas fechadas e abertas, aplicado pela pesquisadora junto ao grupo Eternos Jovens. A amostragem foi de 10% (dez por cento), de um universo de 50 (cinquenta) sujeitos, perfazendo 5 (cinco) sujeitos.

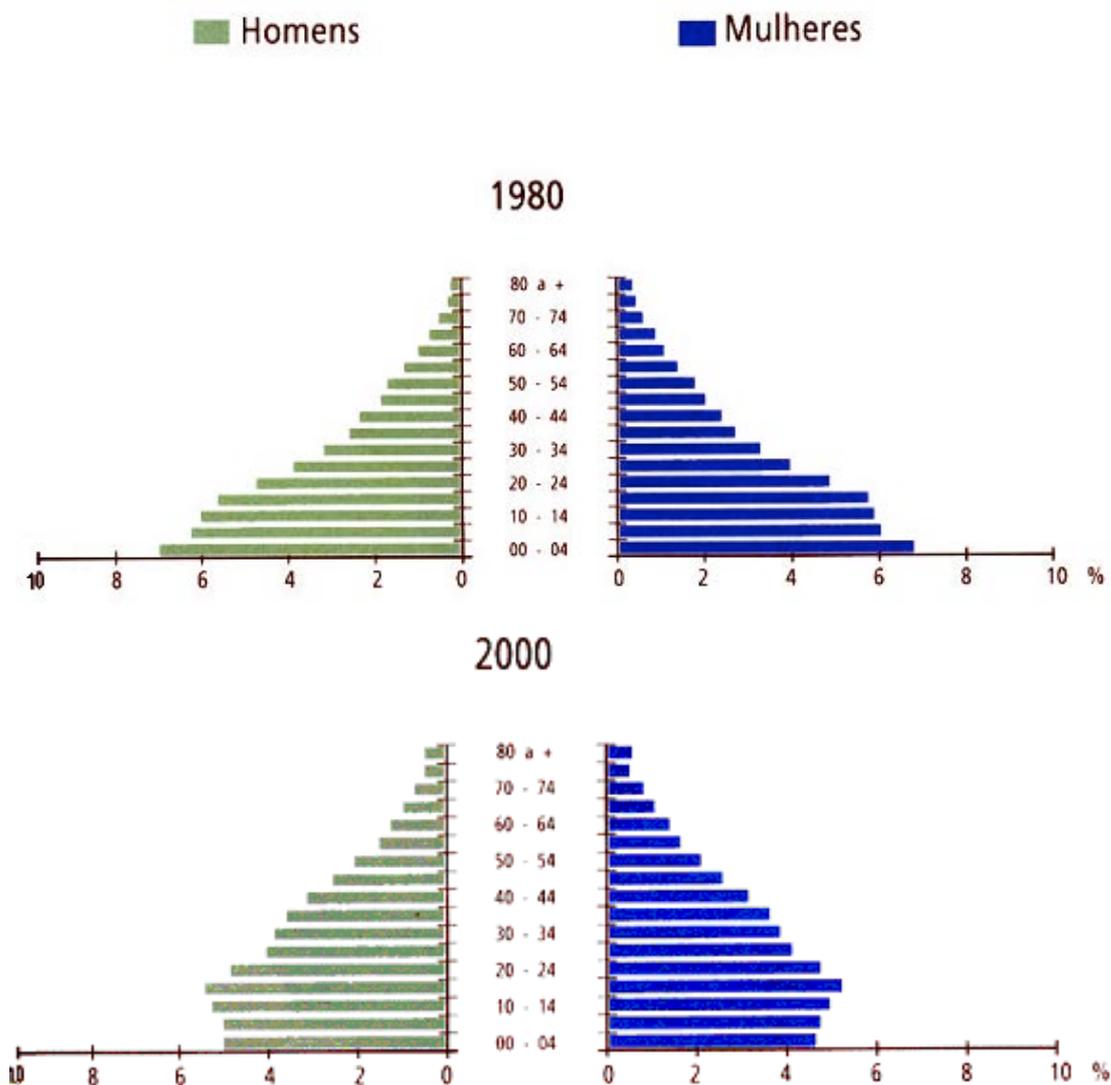
## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 ENVELHECIMENTO POPULACIONAL

“Terceira Idade” é uma expressão utilizada para definir o idoso, originada na França, nos anos 70.

Até 1980, o Brasil era considerado um país jovem. Possuía uma pirâmide populacional invertida, diferente dos países desenvolvidos. Na pirâmide etária nacional predominava uma população em idade de crescimento. Havia mais jovens do que adultos com mais de 40 anos.

Nota-se, porém, nos gráficos a seguir, que a partir da década de 80, a forma da pirâmide mudou. O Brasil agora é um país de meia idade. Em 2000, a base da pirâmide sofreu uma contração, principalmente na faixa etária dos que tem menos de dez anos, e, inversamente, a camada da população idosa apresentou sinais de crescimento.



FONTE: IBGE - Censo gráfico de 1980 a 2000

Em 2005, a esperança de vida era de 71,9 anos (EXPECTATIVA, 2007). Atualmente, porém, a expectativa de vida brasileira ao nascer, segundo dados do Instituto Brasileiro de

Geografia e Estatística (IBGE) de 2010, é de 73,4 anos, um aumento de 25,4 anos em comparação à década de 1960 (EXPECTATIVA, 2012). Existem no país mais de 30 mil pessoas com idade acima de cem anos e temos três vezes mais brasileiros acima de 65 anos do que há meio século. (MENEZES, 2012). Alguns aspectos estão ligados à melhoria da qualidade de vida dos indivíduos, redução da mortalidade precoce, diminuição das taxas de fertilidade e natalidade, evolução na medicina e a prevenção de doenças infectocontagiosas.

Pode-se considerar o aumento da expectativa de vida uma grande conquista da sociedade moderna, mas também devemos levar em consideração que o fato de viver mais não significa necessariamente viver bem, não é importante apenas acrescentar anos à vida, mas também acrescentar vida aos anos.

É preciso dar mais atenção aos estudos sobre o processo de envelhecimento, além de pensar formas de melhorar a qualidade de vida da terceira idade.

Para que o idoso não seja visto apenas como objeto de cuidado é preciso haver uma mudança de valores, sobretudo no que se refere à imagem negativa que a sociedade propaga dos idosos, de fragilidade e dependência, pois segundo relata Silva (2005):

Se a velhice passar a ser encarada como fase normal da vida e não como marginal, haverá uma mudança significativa em relação ao papel e importância dos idosos na sociedade brasileira. Contudo, há muitas trilhas a serem percorridas, sobretudo porque o idoso ainda é forte alvo de preconceitos numa sociedade marcada pelo consumo.

A população idosa possui como uma de suas maiores necessidades o favorecimento às oportunidades de serem incluídos nas decisões a respeito da sociedade e de sua vida diária.

## **2.2 A CONVIVÊNCIA GRUPAL ATRAVÉS DE ATIVIDADES FÍSICAS E DE LAZER E A QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE**

Os grupos de convivência para a população idosa, caracterizam-se como espaços por excelência, onde as atividades desenvolvidas contribuem para que os idosos exerçam seu papel de cidadãos, constituindo-se em um local onde eles utilizam suas potencialidades, onde há sempre alguém que os escute, propiciando a efetivação de laços de amizade e momentos de lazer. Contribuem ainda para o restabelecimento da autoimagem positiva, uma vez que, em geral, o contexto familiar não favorece a utilização das potencialidades dos idosos.

Envelhecimento ativo, na definição da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2005, p. 13), “é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o

objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”. Em outras palavras, é manter a autonomia e a independência dos idosos, não só em relação à saúde física, mas nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis.

Existe uma teoria formulada por Robert Harvighrst, citada por Bazo (1990), a “Teoria da Atividade” que explica que a qualidade de vida e a sua longevidade se alicerçam sobre três pilares básicos:

- A maioria das pessoas que envelhece deve manter seus níveis de atividades sempre que possível constante;
- A quantidade de ocupações está influenciada por estilos de vida e por fatores socioeconômicos;
- Para um envelhecimento com êxito, deve se conservar os níveis de atividades nas três esferas: físico, mental e social. (BAZO, 1990, apud CANNONE; CALOBRIZZI, 2003, p. 170).

Tendo por base esta teoria, entendemos que a qualidade de vida depende muito de manter corpo e mente ativos.

Visando proporcionar aos idosos uma boa convivência grupal e por consequência uma melhor qualidade de vida o turismo focado na terceira idade está em ascensão e deve ser visto como uma atividade benéfica, tanto por proporcionar saúde mental, física ou/e social.

Turismo junte-se a dois radicais: um indo - europeu ter e outro sânscrito Tárati. Ambos transmitem a ideia de atravessar, passar. Turismo está ligado à ideia de movimento, locomoção, viagem (CASTRO, 2002, p. 91). Compreende as atividades que as pessoas realizam durante suas viagens e estadas em lugares diferentes do seu entorno habitual, por um período consecutivo inferior a um ano, com finalidade de lazer, negócios ou outras (SOUZA, FILHO, SOUZA, 2006, p.34).

Revelam ainda Souza; Filho; Souza (2006, p.32):

O turismo é uma das diferentes formas de lazer que podem ser praticadas. Ele propicia o atendimento das necessidades humanas de aventura, de descoberta, de movimento, de apreciação da natureza e a satisfação das ambições estéticas do homem, perpetuando a tradição, o folclore e as artes no país e fora dele.

Segundo Marta Suplicy (2007, p.A3), a Espanha investe a cada ano 75 milhões de euros para garantir programas de turismo a mais de um milhão de idosos. Há sete anos, o vizinho Chile lançou o programa *Vacaciones Tercera Edad* e Pesquisas do Serviço Nacional de Turismo do Chile mostram que, em consequência a saúde dos idosos melhorou; o grau de satisfação é de 98,66%.

No Brasil está sendo desenvolvido o Programa “Viaje Mais - Melhor Idade”, pelo Ministério do Turismo, com o objetivo de promover a inclusão social dos idosos, aposentados e pensionistas proporcionando-lhes oportunidades de viajar e de usufruir os benefícios da atividade turística.

Porém, este Programa, para ter sucesso, depende de um trabalho contínuo, permanente e bem estruturado.

De acordo com dados apresentados por Marta Suplicy, Ministra do Turismo, na Folha de São Paulo (4 set. 2007, p A3):

O Brasil possui aproximadamente 17 milhões de habitantes com mais de 60 anos de idade. Desses 17 milhões, cerca de 4 milhões vivem no estado de São Paulo, maior mercado emissor de viagens para o mercado interno. Segundo estudo realizado pelo Ministério do Turismo em parceria com a Fipe, desses 4 milhões, 1,6 milhão viajam regularmente. Dos 2,4 milhões que não têm o hábito de viajar, 800 mil não o fazem por falta de estímulo e condições de financiamento.

Os pacotes variam de três a oito dias, a preços promocionais e contam com a facilidade do crédito consignado para aposentados e pensionistas do INSS, com limite de consignação de até 30% do rendimento líquido da aposentadoria/pensão e juros abaixo de 1% ao mês. (SUPLICY, 2007, p. A3) Já sua comercialização, será exclusivamente por intermédio de agências cadastradas e capacitadas por treinamento.

Os recursos de financiamento do Programa partem do Fundo de Amparo ao Trabalhador, visto que nada mais justo o fazer a pessoas que trabalharam a vida toda e nunca tiveram a oportunidade de conhecer o Brasil.

No Brasil, na Lei 8842/94, que dispõe sobre a política nacional do idoso, em seu artigo 10, inciso VII, trata o lazer com a cultura e o esporte:

Art. 10. Na implementação da política nacional do idoso, são competências dos órgãos e entidades públicos:

VII - na área de cultura, esporte e lazer:

- a) garantir ao idoso a participação no processo de produção, reelaboração e fruição dos bens culturais;
- b) propiciar ao idoso o acesso aos locais e eventos culturais, mediante preços reduzidos, em âmbito nacional;
- c) incentivar os movimentos de idosos a desenvolver atividades culturais;
- d) valorizar o registro da memória e a transmissão de informações e habilidades do idoso aos mais jovens, como meio de garantir a continuidade e a identidade cultural;
- e) incentivar e criar programas de lazer, esporte e atividades físicas que proporcionem a melhoria da qualidade de vida do idoso e estimulem sua participação na comunidade.

Garante o Ministério do Turismo que: viajar faz bem à saúde, à alma, à economia e à geração de empregos. (SUPLICY, 2007, p. A3)

Os programas para terceira idade têm mobilizado, sobretudo, o público feminino, em sua maioria viúvas, que formam grupos muito unidos. O entusiasmo manifestado pelas mulheres na realização das atividades propostas contrasta com a atitude de reserva e indiferença dos homens da terceira idade.

As pessoas dessa faixa etária costumam realizar viagens rodoviárias com percurso de até oitocentos quilômetros do local de residência, preferencialmente viagens curtas, com até cinco dias de duração (SOUZA; FILHO; SOUZA, 2006; p. 40).

Os que viajam a lazer importam-se mais com o descanso, ficando a escolha do local de destino como papel secundário. O principal consiste em fazer amizades, afastar-se da rotina e algumas tensões diárias.

Contudo, embora tenha havido um crescimento substancial na participação dos idosos no mercado turístico, ainda se está longe do que acontece na Europa e nos Estados Unidos; o que se explica, em parte pela diferença marcante do poder aquisitivo dos idosos brasileiros.

### **2.3 SERVIÇOS DEDICADOS NOS PASSEIOS TURÍSTICOS E OS BENEFÍCIOS À TERCEIRA IDADE**

Os idosos são diferentes dos jovens, e essas diferenças devem ser levadas em consideração por aqueles que lidam com a população idosa em atividades turísticas, a fim de proporcionar-lhes viagens mais agradáveis.

O SESC/RS promove cursos de capacitação, cabendo destacar o curso “Viajando com idosos”, com o objetivo de capacitar guias de turismo para o acompanhamento de grupos de idosos em viagens, estimulando a autonomia e os contatos interpessoais (SESC, 1992, apud SOUZA, FILHO; SOUZA, 2006, p.85).

Os guias tem que ser hospitaleiros, corteses, pacientes, ter comunicação eficiente e de fácil entendimento, além de estarem atentos a alguns cuidados como, no caso de uma viagem longa: a realização de paradas técnicas com espaçamento de no máximo duas horas é importante. Outro fator importante é que o turista de terceira idade valoriza o horário de chegada, das refeições, do descanso, e de visitas.

A locomoção desta demanda deve ser observada também pelos profissionais de turismo. É preciso avaliar as condições da cidade e do hotel, preferindo locais em que existam iluminação suficiente, elevadores, escadas e banheiros com barras de segurança, pisos antiderrapantes e box adequado para um banho seguro. Além disso, sempre que necessário, deve oferecer ajuda para o idoso sair do ônibus e entrar nele em viagens rodoviárias (SOUZA; FILHO; SOUZA, 2006).

Outra atenção que se deve ter é quanto à incontinência urinária (perda involuntária de urina), um distúrbio frequente em idosos, embora ocorra em apenas 15 a 30% deles. Desta forma, o transporte de idosos exige maior número de paradas para urinar, pois mesmo que o ônibus tenha banheiro, o seu uso é mais desconfortável para estes. Além disso, viagens muito longas

podem levar a inchaço nos pés e provocarem outros problemas como a trombose venosa, ou seja, formação de coágulos de sangue nas veias (SOUZA; FILHO; SOUZA, 2006).

A dieta alimentar é também um aspecto importante que deve ser observado, já que muitas pessoas desta faixa etária podem apresentar colesterol elevado, gastrite ou diabetes, por exemplo. (SOUZA; FILHO; SOUZA, 2006).

A redução à exposição a situações de risco propicia ao turista de terceira idade bem-estar psicológico, tranquilizando-o para melhor aproveitar a viagem; e locais e alimentação em bom estado de limpeza e conservação, além de ser um fator imprescindível à preservação da saúde, são interpretados como respeito aos idosos (SOUZA; FILHO; SOUZA, 2006).

Hoje muitas agências de turismo, hotéis e pousadas, em todo o país e no exterior, já oferecem descontos e condições especiais para receber os idosos. São centenas de estabelecimentos, com serviços para o atendimento direcionado a esse setor específico.

Os grupos de terceira idade buscam, geralmente, um lazer heterogêneo, que inclua descanso, visitas a pontos turísticos e até mesmo, música e dança. Não gostam muito, porém, de mudanças frequentes de hotéis e de carregar suas bagagens (SOUZA; FILHO; SOUZA, 2006).

Muitas vezes, a população que se encontra na terceira idade acaba por sofrer um certo isolamento, levando-a a concentrar-se em coisas passadas, em perdas ocorridas, o que pode causar a depressão. Na verdade, a população da terceira idade tem vontade de utilizar seus conhecimentos e experiência em atividades que tenham significância, e não permanecer na inatividade.

Diante dessas considerações, percebe-se porque os idosos, nas várias situações da vida, deveriam receber um tratamento especial e diferenciado. Para minimizar este quadro, fica evidente a importância da promoção de eventos sociais e de lazer para eles, e é nesse contexto que se inserem os passeios turísticos. (SOUZA; FILHO; SOUZA, 2006)

Esta população reconhece que desenvolver projetos pessoais e participar de projetos de lazer são uma forma de melhorar a qualidade de vida.

Segundo Souza (2006, p. 37):

Vários são os fatores que levam um indivíduo a realizar uma viagem turística: *motivado por deficiência* (por exemplo, fuga de problemas, da rotina, da poluição, da situação estressante das grandes metrópoles) ou *por excesso* (por exemplo, ir para um local onde possa se divertir, fazer cursos, conhecer novos lugares e culturas, fazer novas amizades, buscar aventuras).

A maioria dos grupos de terceira idade, que efetuam viagens turísticas, são formados por pessoas que desistiram de sentir culpa, de aborrecer-se com as preocupações dos outros. Ao viajarem, essas pessoas tem expectativas de quebrar a rotina usando o tempo de uma forma

muito divertida e saudável: conhecendo novos lugares, pessoas e culturas.

O passeio turístico propicia condições para que o tempo do idoso seja preenchido com atividades agradáveis nas quais possam desenvolver suas aptidões. Tudo isso contribui para a melhoria de sua saúde física, social e mental.

## **2.4 AS ATIVIDADES FÍSICAS COMO MEIO DE QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE**

“O termo ‘atividade física’, [...] num sentido mais restrito é todo movimento corporal, produzido por músculos esqueléticos, que provoca um gasto de energia”. (BARBANTI, 2003, apud ROSA; GERALDO; AVILA, 2005, p. 55)

De acordo com Sova, (1998, p.5):

Algumas pessoas imaginam que, à medida que envelhecem, não são mais capazes de praticar exercícios tão intensamente ou por tanto tempo quanto praticavam quando eram mais jovens. Não é verdade! De fato, muito do declínio na capacidade aeróbica, atribuído à idade é causado, na verdade, pela inatividade.

O processo degenerativo do organismo ocorre gradativamente a partir dos 20-22 anos de idade e se acentua a partir dos 60-65 anos. O declínio ocorre para todos, sem exceção, mas a velocidade e a inclinação do declínio são diferentes quando são comparados, os indivíduos ativos com sedentários. (NEGREIROS, 2007, p. 122)

Existe um conceito antigo preconizado por Hipócrates (460-375 a.C.), há quase 2.500 anos: “As partes do corpo que se mantêm ativas envelhecem lentamente e com saúde, enquanto as inúteis ficam doentes e envelhecem precocemente” (FILHO, 2006, p. 77).

Nesse sentido revela Baccaro (2003, p.105):

Historicamente, o exercício como atividade terapêutica já era usado pelos chineses, gregos e romanos há cerca de 2000 anos. Uma das razões pela qual os homens do passado não apresentavam enfermidades cardíacas e nervosas tão frequentes como as observadas nos homens de hoje, deve-se ao fato de que a vida era menos sedentária.

Atualmente, os programas de condicionamento físico para idosos estão enfatizando cada vez mais exercícios como formas de se manter uma boa qualidade de vida. Desta forma, o idoso deve ter em mente que o corpo nasceu para a ação e desestigmatizar a imagem de que na terceira idade o mais indicado a fazer é o descanso puro e simples e “vestir a camisa” da inatividade.

Os exercícios de alongamento são os mais eficientes para melhorar a flexibilidade. Acompanhado de caminhada, musculação, dança e *Tai chi chuan* há a significativa melhora na coordenação motora e equilíbrio, o que contribui para evitar as quedas, que são causa de morte na terceira idade.

De acordo com Baccaro (2003, p.54), a prática de atividades físicas comuns, como subir escadas, ou andar, pode contribuir para a prevenção de algumas doenças como: câncer no pulmão, cólon, mama e próstata, que são os que melhor respondem a atividade física.

A osteoporose, por sua vez, tem como tratamento mais indicado às atividades que aumentam a massa óssea, como a musculação; aliada a suplementação de cálcio, uma alimentação saudável e exposição periódica ao sol.

Outra doença de possível surgimento nesta faixa etária é a de *Alzheimer*, que acarreta declínio em certas funções intelectuais como memória, orientação no tempo e no espaço, aprendizado, incapacidade de realizar cálculos simples e dificuldade em realizar as tarefas cotidianas como tomar banho, vestir-se, recolher o lixo, acondicionar compras e mantimentos na dispensa e até brincar e cuidar dos netos. Porém, de acordo com Rosenfeld (2002, p.28), as atividades regulares aumentam o fluxo de sangue dirigido ao cérebro e fornecem os nutrientes necessários para tornar os tecidos mais resistentes a esta doença.

A prática de atividades físicas resgata características de saúde juvenil para população de idade avançada. No entanto, todo idoso deve procurar um programa de atividade física de acordo com suas características e restrições, submetendo-se a uma avaliação médica e, se possível, acompanhado de um profissional gabaritado.

A atividade física na terceira idade pode trazer vários benefícios, como a melhora da qualidade e expectativa de vida do idoso, proporcionando melhora na autoestima, sensação de bem-estar, e, conseqüentemente beneficiando-o no aspecto social, psicológico, e ainda, no aspecto físico, pois ajuda na prevenção de doenças que podem levá-lo a incapacidades.

De acordo com a Revista Maringá Ensina:

Pensando nisso, a Prefeitura do Município de Maringá/PR, por meio do Programa Maringá Saudável, que segue as diretrizes da Organização Mundial da Saúde e da Organização Pan-Americana da Saúde, e de parcerias com empresas privadas, foi a pioneira no Brasil a implantar em 2006 as Academias da Terceira Idade – ATIs, que seguem o modelo adotado em Pequim, na China. Lá as academias foram implantadas há 10 anos e hoje somam mais de 2,5 milhões de adeptos. (ACADEMIA, 2007)

Paranavaí on line divulgou em dezembro de 2007:

Desenvolvidas com tecnologia chinesa para estimular a prática de exercícios físicos, especialmente para os idosos, as Academias da Terceira Idade tem sido levadas para várias cidades. Por serem adaptados a terceira idade, os equipamentos não são utilizados para criar massa muscular e sim fortalecer a

musculatura. Um dos aparelhos exercita o joelho, a coluna e o quadríceps, amenizando problemas de coluna e osteoporose (PRIMEIRA, 2007)

De acordo com o Jornal Pindavale, de Pindamonhangaba (Pinda, 2007):

No estado de São Paulo, em 2007, a Prefeitura de Pindamonhangaba instalou aparelhos de ginástica voltado para a realização de exercícios leves pelos idosos (principalmente) e por praticantes de todas as idades, às margens da avenida Nossa Senhora do Bonsucesso. É o primeiro parque gratuito e 'ao ar livre' do Estado de São Paulo para os idosos e recebeu o nome de "AMI-Academia da Melhor Idade. Os recursos para a compra de equipamentos do parque são da secretaria de Saúde e Promoção Social da Prefeitura.

Há caráter prático, de quem utiliza, e simbólico, de conscientizar aqueles que não utilizam para que passem a utilizar.

“Mesmo em indivíduos muito idosos, é possível provocar adaptações fisiológicas bastante significativas a ponto de mudar completamente o status da qualidade de vida” (NEGREIROS, 2007, p.126).

Praticar atividade física na terceira idade proporciona, entre outros benefícios, dormir melhor, maior disposição, fortalecimento dos músculos e dos ossos, além de combater a obesidade e o isolamento social. O idoso ativo e integrado ao meio estabelece sua autoimagem e estima.

Assim, evidencia-se uma mudança que extrapola o quadro físico e abrange também o social e o psicológico.

A atividade física não deve ser considerada como algo extraordinário ou excepcional no cotidiano do idoso. Pelo contrário, é parte integrante deste dia-a-dia, como se alimentar, dormir, ler e conversar.

Como exemplo da importância da realização das atividades físicas será evidenciado o exemplo do Japão que, junto da boa alimentação, os japoneses têm uma rotina de atividade intensa.

Conforme Pessanha (2007), muitos idosos têm melhoras significativas quando começam a fazer o *Tai Chi Chuan*. O exercício melhora a autonomia funcional e fortalece o corpo e os membros inferiores, o que contribui para evitar as quedas, um dos maiores problemas enfrentados pelos que já passaram dos 60 anos, como já foi salientado anteriormente. Outro benefício é a pressão sanguínea que se normaliza, fazendo o coração bater num ritmo mais ameno. Dessa forma, o idoso é capaz de fazer mais coisas e com menos esforço.

Além disso, há a Rádio *Taissô* que, de acordo Maciel, Albuquerque e Melzer (2005), oferece músicas para aquecimento pré-laboral e acontece todas as manhãs, sendo transmitida pela rádio e praticada, não somente nas fábricas ou ambientes de trabalho no início do

expediente, mas também nas ruas e residências. Em geral, os movimentos propostos são lentos e compassados e servem como uma preparação para as atividades diárias em casa ou no trabalho.

Com sua prática pode-se evitar dores nas costas, lombares, pescoço, dores reumáticas, dores de cabeça, tendinite e mal estar, além de desenvolver o funcionamento do cérebro, por ativar a circulação sanguínea.

É comum também, no Japão, a existência de plantações de arroz e de chá em plena cidade, o que acaba por preencher o restante de sua rotina, fazendo com que não se torne uma pessoa sedentária. Porém, embora haja grande movimentação diária, as academias estão “ferradas” de idosos.

Não é à toa que Yone Minagawa, uma senhora japonesa recebeu o título de “a pessoa mais velha do mundo”, pelo *Guinness* (Livro dos *records*) à data da sua morte em 28 de Janeiro de 2007 aos 114 anos e 24 dias; e o homem mais velho do mundo seja Tomoji Tanabe, de 112 anos, que ainda vive no Japão (RECORDS, p. 67, 2008).

Os jovens tem uma enorme rotina de esportes, que vai de corrida a *beisebol*, e agora também futebol. Durante a vida toda os japoneses tem contato com atividades físicas.

A importância da adoção de um estilo de vida ativo e mais saudável deve ser enfatizada desde a infância. O jovem sedentário é potencialmente um idoso doente e dependente.

Prevenir é vital, pois, as doenças crônicas não se desenvolvem apenas pelos maus hábitos alimentares, mas também pelo sedentarismo. O ideal é praticar atividades físicas diariamente.

### 3. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

O recente aumento da população idosa, vem continuamente despertando a atenção e nos coloca diante de um enorme desafio: proporcionar garantias efetivas para esta população e que possam ser traduzidas em um aumento (ou manutenção) da sua qualidade de vida.

Pôde-se perceber que os sujeitos entrevistados são praticamente veteranos no Grupo, oscilando o tempo de permanência entre 5 (cinco) e 10 (dez) anos e a faixa etária predominante de 65 (sessenta e cinco) a 72 (setenta e dois) anos.

Observou-se, através da coleta de dados, que 2 (dois) dos sujeitos possuem o primeiro grau e 3 (três) possuem o segundo grau. Um entrevistado é casado, dois são viúvos e os outros dois são divorciados.

A renda dos sujeitos entrevistados perpassa entre 1 (um) e 3 (três) salários mínimos. Eles não são capazes de, financeiramente, realizar por completo seus sonhos materiais; mas ganham o suficiente para se alimentar, vestir e morar adequadamente.

Dos sujeitos entrevistados, todos são do sexo feminino; dois sujeitos moram sozinhos, um possui residência com mais um membro, um possui mais dois membros e um outro possui em sua residência mais três membros familiares.

Pôde-se verificar que todos os idosos entrevistados possuem casa própria, constatando-se desta forma que os sujeitos não dependem dos filhos ou de outras pessoas para ter um lugar para morar, isso é um fator muito positivo para a população alvo.

Constatou-se que, dos entrevistados, uma pessoa não praticava atividades físicas na rua, quando jovem, porém, por ser do lar, praticava atividades físicas na constância dos afazeres domésticos: Outro não frequentava academia, porém, ao ir trabalhar já exercia atividade física, pelo fato de ir todos os dias a pé.

*Para trabalhar sim. Eu ia a pé.  
(sujeito 01, feminino, 68 anos)*

Já outros dois sujeitos tiveram uma juventude bem ativa, andando de bicicleta, caminhando, jogando *bets*, brincando de “queima” e amarelinha. Um último sujeito entrevistado, por sua vez, não teve uma juventude ativa, porém, aproveitou para praticar atividades físicas no tempo em que o Programa Eternos Jovens proporcionava a prática na academia da ITE (Instituição Toledo de Ensino).

Já, hoje, pôde-se perceber que a maioria pratica somente caminhada, seja por motivo de saúde ou por a mensalidade de uma academia não ser muito acessível, e uma minoria pratica a hidroginástica além da caminhada:

*Pratiquei natação da Prefeitura, que hoje é centro comunitário; e no SESI ginástica aeróbica, localizada e musculação. Hoje não vou mais, só caminho; por motivo de saúde.  
(sujeito 01, feminino, 68 anos)*

Dos entrevistados que praticam regularmente atividade física, disseram perceber melhoras na saúde, mais disposição física para realizar atividades do dia-a-dia e veem em sua prática uma oportunidade em fazer amizades diferentes.

*Sim, é muito bom pra mim. É bom pra mente, pra saúde, pegar amizades com pessoas diferentes.  
(sujeito 03, feminino, 65 anos)*

Ao se questionar sobre qual seria a atividade física proporcionada pelo grupo Eternos Jovens que mais teriam gostado, foi unânime a aceitação de todos os exercícios oferecidos, à época em que o programa proporcionava as atividades na academia da ITE (Instituição Toledo de

Ensino); quando não, o motivo da não participação era por problema de saúde.

*Quando fazia na ITE gostava de tudo que tinha na academia.*  
(sujeito 02, feminino, 72 anos)

Como relata Cardoso (1992, p 9-10), “a prática de atividades físicas, esportivas e recreativas é fundamental na vida das pessoas, pois além de ser importante como veículo de educação para a promoção da saúde, constitui uma realização significativa de lazer”.

Um estilo de vida mais ativo permite ao idoso manter ou melhorar as suas capacidades funcionais, independência e qualidade de vida.

Juntamente com as atividades físicas, outra prática colaboradora com a Qualidade de Vida é a de Turismo que, como Souza; Filho; Souza (2006, p.32) relatam, é uma das diferentes formas de lazer que podem ser praticadas e propicia o atendimento das necessidades humanas de aventura, de descoberta, de movimento, de apreciação da natureza e a satisfação das ambições estéticas do homem, perpetuando a tradição, o folclore e as artes no país e fora dele.

Quanto a gostarem de viajar, entre os sujeitos houve unanimidade. Porém, a maioria, embora não todos, responderam que o aspecto financeiro os impedem que viajem mais vezes.

Segundo Souza; Filho; Souza (2006, p. 37), vários são os fatores que levam um indivíduo a realizar uma viagem turística: *motivado por deficiência* (por exemplo, fuga de problemas, da rotina, da poluição, da situação estressante das grandes metrópoles) ou *por excesso* (por exemplo, ir para um local onde possa se divertir, fazer cursos, conhecer novos lugares e culturas, fazer novas amizades, buscar aventuras).

Com o grupo Eternos Jovens, os entrevistados já viajaram para vários locais e se animam bastante ao lembrar das viagens. Gostaram da diversão, das paisagens, do descanso, da companhia dos colegas, de sair da rotina e da interação do grupo:

*Águas de Lindóia, porque as águas são relaxantes; é um lugar gostoso de ficar.*  
(sujeito 02, feminino, 72 anos)

Ao serem questionados sobre qual seria a viagem dos seus sonhos, pode-se perceber que são pautadas para uns pelo induzimento das divulgações dos programas de TV, outros pela curiosidade com relação ao país de sua origem familiar e outros pelo simples fato de viajar e fugir da rotina. Há, porém, quem não possa viajar como gostaria, pelo fato de cuidar dos netos; o que se leva a perceber que alguns idosos não possuem sonhos relacionados ao seu bem-estar, seu objetivo primordial é a família. Companhia do neto ou dos filhos.

*Portugal, porque acho que por lá faria um passeio gostoso. E Fernando de Noronha, porque vi na TV e gostei muito.*  
(sujeito 01, feminino, 68 anos)

*Dos sonhos eu não tenho. Meu neto mora comigo e eu não tenho tempo.*  
(sujeito 02, feminino, 72 anos)

Já com relação ao que seria para eles “Qualidade de Vida”, percebeu-se que está ligada a “estar” e “ter condições para estar” em atividade.

*Qualidade de vida pra mim é estar bem física e mentalmente. Você estando bem física e mentalmente, você está bem.*  
(sujeito 04, feminino, 69 anos)

O que é uma boa qualidade de vida para um, pode não ser para outro. Mas, apesar de cada um ter um conceito de “qualidade de vida” é certo que pra obtê-la devemos ter saúde, lazer, educação, entre outros. É notável que para eles “qualidade de vida” está ligada a estar ter condições para estar em atividade.

Já ao serem questionados sobre se o programa propicia qualidade de vida através da convivência grupal e a prática de atividades físicas e turísticas ou apenas conhecimento acerca dos benefícios que estas atividades podem oferecer, constatou-se que hoje em dia o programa fornece mais o conhecimento acerca dos benefícios da convivência grupal, da prática de atividades físicas e propicia também a prática de atividades turísticas, embora já tenha proporcionado também a prática de atividades físicas na época de sua origem e tenha sido bem aceita pelos integrantes do grupo.

*Deu a prática de turismo e ainda dá. Atividade física tinha a prática e agora apenas o conhecimento dos benefícios.*  
(sujeito 02, feminino, 72 anos)

Relataram também que houve sim contribuições da convivência grupal na prática de turismo em suas vidas, como: conhecer novos lugares, fazer novas amizades, alegria, mais satisfação, contribuição cultural, desinibição e coleção de boas recordações.

*Conhecimento de novos lugares, fazer novas amizades e ter boas recordações.*  
(sujeito 01, feminino, 68 anos)

Com relação a gostarem mais de viajar com o grupo ou com a família, pôde-se perceber que a maioria opta por viajar com o grupo, pela interação proporcionada nas viagens e a diversão, afinal, por serem da mesma faixa etária possuem muitas vezes necessidades e vontades parecidas. Há, porém, quem ache que viajar com a família é melhor, por saírem todos juntos; mas, é minoria.

*Viajando com o grupo me divirto mais e viajando com a família mato as saudades. Prefiro viajar com o grupo porque são todos da mesma idade e mesmos interesses.*  
(sujeito 01, feminino, 68 anos)

A integração social através do turismo e/ou das atividades físicas faz com que melhore o humor e aumente a disposição.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O tema Terceira Idade é atual e está presente no cotidiano de todos devido à questão do envelhecimento populacional no Brasil e no mundo. Atualmente vive-se mais; sendo assim é necessário saber viver bem e com qualidade durante estes anos.

Com a pesquisa de campo, ampliou-se os conhecimentos teóricos e empíricos acerca da convivência grupal e da participação dos idosos em passeios turísticos e atividades físicas, com vistas a uma melhor qualidade de vida. Procurou-se abordar a contribuição da convivência grupal durante a prática do turismo e das atividades físicas propiciando uma melhor qualidade de vida na terceira idade.

A hipótese foi confirmada, pois através deste estudo pôde-se verificar a importância da convivência grupal dos idosos, através das atividades turísticas e físicas como facilitadoras de melhoria na qualidade de vida, de forma a proporcionar mais disposição física para realizar atividades do dia-a-dia e veem em sua prática uma oportunidade em fazer amizades diferentes.

Reconhece, esta população, que desenvolver projetos pessoais e participar de atividades físicas e passeios em grupo é uma forma de melhorar a qualidade de vida e, conseqüentemente adquirir autonomia.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**ACADEMIA da Terceira Idade.** Revista Maringá Ensina – Secretaria Municipal de Educação de Maringá, Saúde. Maringá, PR, ed. 6, mai. 2007. Disponível em:

<[http://www.ingainformatica.com.br/maringa\\_ensina/artigos/visualiza\\_artigos.php?id\\_artigo=184&id\\_categoria=142&id\\_edicao](http://www.ingainformatica.com.br/maringa_ensina/artigos/visualiza_artigos.php?id_artigo=184&id_categoria=142&id_edicao)> Acesso em: 15 fev. 2008.

BACCARO, Archimedes. **O segredo da longevidade: Como rejuvenescer e manter-se sempre em forma.** Petrópolis: BR: Vozes, 2003. 221p.

BRASIL. **Política Nacional do Idoso.** Presidência da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado, 1988. Lei n. 8842, 4 de janeiro de 1994. Disponível

em:<<http://www.pge.sp.gov.br/centrodeestudos/bibliotecavirtual/dh/volume%20i/idosolei8842.htm>  
> Acesso em: 20 mar. 2008.

CANNONE, Aurora; CALOBRIZI, Maria Dvanil D'Ávila. **Idosos: Velhas ideologias x Novos comportamentos**. Construindo o Serviço Social, Bauru, SP, jul-dez, n.12, p. 170, 2003.

CARDOSO, Jubel Raimundo. **Atividades físicas para a terceira idade**. In: Revista A Terceira Idade. São Paulo, SP, v.4, n.4, p. 9-10, jun. 1992.

CASTRO, Celso Antonio Pinheiros de. **Sociologia Aplicada ao Turismo**. São Paulo, SP: Atlas, 2002, 190 p.

**EXPECTATIVA de vida aumenta 25 anos em cinco décadas, diz IBGE**. Folha de São Paulo. 29 jun. 2012, 12h51, Cotidiano. Disponível em: <<http://folha.com/no1112518>>. Acesso em: 13 jul. 2012.

\_\_\_\_\_ **de vida do brasileiro atinge 72,3 anos, diz IBGE**. UOL. 3 dez. 2007, 10h09, últimas notícias. Disponível em: <<http://noticias.uol.com.br/ultnot/2007/12/03/ult23u742.jhtm>> Acesso em: 15 dez. 2007.

FILHO, Jacob Wilson. **Atividade física e envelhecimento saudável**. XI Congresso Ciências do Desporto e Educação Física dos países de língua portuguesa. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo: v.20, p.73-77, set. 2006. Disponível em: <[http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/21\\_Anais\\_p73.pdf](http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/21_Anais_p73.pdf)> Acesso em: 13 jul. 2012.

MACIEL, Heloisa Regina; ALBUQUERQUE, Ana Maria F. Costa; MELZER, Adriana C.; LEÔNIDAS, Suzete Rodrigues. **Quem se Beneficia dos Programas de Ginástica Laboral?** Cadernos de Psicologia Social do Trabalho, Universidade Federal do Ceará, vol. 8, p. 71-86, 2005. Disponível em: <<http://pepsic.bvs-psi.org.br/pdf/cpst/v8/v8a06.pdf>> Acesso em: 20 nov. 2007.

MENEZES, César. **Quase 30 mil brasileiros já passaram dos 100 anos de idade, diz IBGE**. Bom Dia Brasil. Segunda-Feira, 02 jul. 2012, 07h53, notícia. Disponível em: <<http://g1.globo.com/bom-dia-brasil/noticia/2012/07/quase-30-mil-brasileiros-ja-passaram-dos-100-anos-de-idade-diz-ibge.html>> Acesso em: 13 jul. 2012.

NEGREIROS, Teresa Creusa de Góes Monteiro. **Nova velhice: Uma visão multidisciplinar**. 2 ed. Rio de Janeiro. BR: Revinter, 2007. 146 p.

PESSANHA, Mariane. **Idosos com fôlego de criança**. Portal do envelhecimento. São Paulo, SP, ano 174, n 222, ago. 2007. Disponível em: <<http://portaldoenvelhecimento.org.br/noticias/artigos/idosos-com-folego-de-crianca.html>> Acesso em: 15 nov. 2007.

**PINDA instala 1º parque da 3ª idade do Estado de São Paulo.** Pindavale, jornal do esporte. Pindamonhangaba, SP, a l, n 92, 19 a 25 mai. 2007. Disponível em: <[http://www.pindavale.com.br/jornaldoesporte/index\\_92.html#Pinda%20instala%201º%20parque%20da%203ª%20idade%20do%20Estado%20de%20São%20Paulo](http://www.pindavale.com.br/jornaldoesporte/index_92.html#Pinda%20instala%201º%20parque%20da%203ª%20idade%20do%20Estado%20de%20São%20Paulo)> Acesso em: 27 nov. 2007.

**PRIMEIRA Academia da Terceira Idade será inaugurada sexta-feira.** Paranaíba Online Paranaíba, PR. 12 dez. 2007, 23h42, notícias, comunidade. Disponível em:<[http://www.paranaibaonline.com.br/noticias/comunidade/academia\\_terceira\\_idade\\_sera\\_inaugurada](http://www.paranaibaonline.com.br/noticias/comunidade/academia_terceira_idade_sera_inaugurada)> Acesso em: 15 dez. 2007.

**RECORDS, Guinness World.** Tradução por Ana Carolina Mesquita, Gustavo Mesquita. Rio de Janeiro: Edipro, 2008. 286 p.

ROSENFELD, Isadore. **Viva agora, envelheça depois: maneiras comprovadas de desacelerar o tempo.** São Paulo, BR: UNESP, 2002, 437 p.

ROSA; Geraldo; AVILA, Melina Gomes Bueno de; GERALDO, Marli. **Qualidade de vida, atividade e envelhecimento.** In: Revista A Terceira Idade. São Paulo, SP, v.16, n. 32, p. 9-10, fev. 2005.

SILVA, Marina da Cruz. **O processo de envelhecimento no Brasil: desafios e perspectivas.** Antienvelhecimento/Longevidade, Rio de Janeiro, RJ, v 8, n 1, 2005. Disponível em: <<http://www.drashirleydecampos.com.br>> Acesso em 15 abr. 2009.

SOUZA Heloísa Maria Rodrigues de; Filho, Wilson Jacob; Souza, Romeu Rodrigues. **Turismo e qualidade de vida na terceira idade.** Barueri, SP: Manole, 2006. 98 p.

SOVA, Ruth. **Hidroginástica na Terceira Idade.** São Paulo, SP: Manole, 1998. 205 p.

SUPLICY, Marta. **Fazer a roda girar.** Folha de São Paulo, São Paulo, SP, 4 set. 2007. Caderno tendências e debates, p. A3.

WORLD, Health Organization. **Envelhecimento Ativo: uma política de saúde [Manual].** Tradução por Gontijo, S. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.