

# Envelhecimento do velho.

Os conceitos de vida e de actividade física de idosos urbanos e rurais através das suas histórias de vidas.

**Paula Cristina da Costa Portugal**

Porto, 2010



**U. PORTO**



**FACULDADE DE DESPORTO  
UNIVERSIDADE DO PORTO**

**Envelhecimento do velho.**

**Os conceitos de vida e de actividade física de idosos urbanos e rurais através das suas histórias de vidas.**

Dissertação apresentada às provas de Doutoramento em Ciências do Desporto, nos termos do decreto-lei nº 74/2006 de 24 de Março, orientada pelos Professores Doutor Rui Proença Garcia e Doutora Ana Luísa Pereira.

**Paula Cristina da Costa Portugal Cardoso**

SFRH/BD/43477/2008

Porto, 2010

Portugal Cardoso, P. C. C. (2010). *Envelhecimento do velho. Os conceitos de vida e de actividade física de idosos urbanos e rurais através das suas histórias de vidas*. Porto: P. C. C. Portugal Cardoso. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: ACTIVIDADE FÍSICA, MEIO RURAL, MEIO URBANO, PESSOAS IDOSAS, VIDA.

## Agradecimentos

Ao longo deste percurso, marcado por diversas fases e momentos muito bons e outros menos bons, mas acima de tudo pautado por contínuo crescimento, a existência e o contributo de algumas pessoas e instituições foi essencial para a sua concretização. Mesmo consciente de que as palavras serão sempre escassas, é imperativo dirigir-lhes os meus agradecimentos.

Ao Prof. Doutor Rui Garcia pelo constante desafio, pela partilha, pela amizade, por ter mudado a minha forma de estar na vida e na profissão, por fazer com que eu deseje ser e fazer sempre mais e melhor em todas as áreas, por me fazer duvidar, por me fazer acreditar, por me surpreender, por não me deixar desanimar e pela compreensão. Por ter marcado o meu percurso de vida.

À Prof. Doutora Ana Luísa Pereira pelos conhecimentos que me transmitiu, pelo incentivo, pela amizade sempre que precisei.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto por sempre me ter recebido tão bem, fazendo sentir-me uma privilegiada por poder fazer parte de tão respeitada e ilustre instituição.

À Fundação para a Ciência e a Tecnologia pelo apoio dado durante este processo.

À Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Varzim, nas pessoas do Provedor Silva Pereira e da Dra. Sílvia Santos, por desde o primeiro momento me terem possibilitado o acesso à instituição.

À Santa Casa da Misericórdia de Celorico da Beira, nas pessoas do Provedor Moisés Ramos e do Dr. Fernando Brito, pelo acolhimento e disponibilidade em todos os momentos.

À Câmara Municipal da Póvoa de Varzim na pessoa do Vereador da Cultura, Dr. Luís Diamantino pela disponibilidade.

Às pessoas idosas que tornaram possível e enriqueceram o presente trabalho e a minha própria ideia de vida, através das suas experiências e sabedoria e por me terem recebido tão bem.

À Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Instituto Politécnico do Porto, em especial ao Prof. Doutor Agostinho Cruz, Prof. Doutor António Marques e Prof.

Joaquim Faias por terem possibilitado as minhas ausências no sentido de conseguir concluir o trabalho e pelas palavras de constante incentivo.

Aos meus colegas de gabinete da Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Instituto Politécnico do Porto e amigos, Helena Sousa, Maria João Trigueiro, Patrícia Cruz, Sara Sousa, Tiago Coelho, Nuno Rocha, Ângela Fernandes e Filipa Campos pela compreensão, pelo incentivo, por terem colmatado as minhas ausências e terem acreditado em mim.

Aos colegas do Gabinete de Sociologia do Desporto da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto pelo companheirismo e amizade.

A meus pais, Rosa e Orlindo, pelo apoio incondicional e por nunca duvidarem.

Ao João por em cada dia me ajudar a tornar uma pessoa melhor, pelo companheirismo, por me aceitar, pela presença, por acreditar sempre em mim, por fazer parte da minha vida.

Ao meu sogro<sup>†</sup> por me ter feito crescer, por mudar a minha perspectiva de dar e de amar, por estar sempre presente na minha vida.

À Maria José Garcia por ter sido muito importante durante este percurso, por todo o seu apoio e pela amizade.

À minha família e à família do João pela constante preocupação.

Aos meus amigos, a todos, que de uma ou outra forma sempre manifestaram o seu apoio durante este processo.

## Índice Geral

I. Introdução	1
1. Idoso: uma visão panorâmica	3
2. Questão norteadora do trabalho e Objectivos	13
II. Metodologia	15
1. Natureza do estudo	17
2. Grupos estudados	22
3. Processo de recolha de dados	28
3.1 A entrevista	30
A construção do guião de entrevista	31
Condições de realização das entrevistas	32
3.2 A observação participante	33
3.3 A descrição densa	35
3.4 Os documentos	36
3.5 As fotografias	37
3.6 Os informantes privilegiados	37
4. Processo de tratamento e interpretação dos dados	38
III. Campo teórico de análise	41
1. Para além da vida	44
2. Velhice: o tempo na pessoa	59
3. Urbano e rural: diferentes lugares, pessoas diversas	87
IV. Tarefa descritiva	103
1. Uma etnografia no Concelho de Celorico da Beira	107
1.1 Concelho de Celorico da Beira	107
1.2 A vila de Celorico da Beira: pelos passos das pessoas idosas	110
Oferta de actividades físicas	112
1.3 Santa Casa da Misericórdia de Celorico da Beira	114
Oferta de actividades físicas	115
As actividades	115
2. Uma etnografia no Concelho da Póvoa de Varzim	123
2.1 Concelho da Póvoa de Varzim	123

Oferta de actividades físicas	125
2.2 A cidade da Póvoa de Varzim: pelos passos das pessoas idosas	128
2.3 Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Varzim	132
Oferta de actividades físicas	135
As actividades	135
V. Tarefa interpretativa: um diálogo entre a teoria e a empiria	141
1. As pessoas perante o se contarem	144
2. A entrada para o lar	147
3. Conceito de vida	150
4. Conceito de actividade física	168
VI. Conclusões	179
VII. Referências bibliográficas	185

## Índice de Figuras

Figura 1: População total entre 1950 e 2050	61
Figura 2: Percentagem de pessoas com 65 anos ou mais de idade, entre 1950 e 2050	62
Figura 3: Evolução da proporção da população jovem e idosa no total da população portuguesa entre 1960 e 2050	64
Figura 4: Projecção da proporção da população em Portugal com 65 ou mais anos e Índice de Envelhecimento por NUTS III, em 2050	65



## Índice de Quadros

Quadro 1: Grupo das pessoas idosas residentes na SCMPV	26
Quadro 2: Grupo das pessoas idosas residentes nas suas casas no Concelho da Póvoa de Varzim	27
Quadro 3: Grupo das pessoas idosas residentes na SCMCB – Lar de São Francisco	27
Quadro 4: Grupo das pessoas idosas residentes nas suas casas no Concelho de Celorico da Beira	27



## Índice de Tabelas

Tabela 1: Esperança de vida à nascença e taxa de fertilidade global para os países seleccionados e grupos de países, 1950-1955, 2000-2005 e 2045-2050	63
Tabela 2: Concelho de Celorico da Beira	108
Tabela 3: Concelho da Póvoa de Varzim	124



## Índice de Fotografias

Fotografia 1: Rua principal de Celorico da Beira	111
Fotografia 2: Largo do Tribunal em Celorico da Beira	111
Fotografia 3: Tipologia de edifícios em Celorico da Beira	112
Fotografia 4: Parque de Celorico da Beira	112
Fotografia 5: Uma das ruas de Celorico da Beira	113
Fotografia 6: Castelo de Sabugal	120
Fotografia 7: Linhas limítrofes da cidade da Póvoa de Varzim	124
Fotografia 8: Linhas limítrofes da cidade da Póvoa de Varzim	124
Fotografia 9: Actividades do Projecto Desporto Sénior	126
Fotografia 10: Actividades do Projecto Desporto Sénior	126
Fotografia 11: Marginal da Póvoa de Varzim	130
Fotografia 12: Pessoas idosas na marginal da Póvoa de Varzim	130
Fotografia 13: Muro da marginal da Póvoa de Varzim	130
Fotografia 14: Local para jogar cartas	131
Fotografia 15: Avenida Mousinho de Albuquerque	131
Fotografia 16: Praça do Almada na Póvoa de Varzim	132
Fotografia 17: Entrada do museu da Póvoa de Varzim, com a Ent.U.I.3	137



## **Índice de Anexos (CD-Rom)**

Anexo 1: Pedido de colaboração às instituições (Santa Casa da Misericórdia de Celorico da Beira e Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Varzim)

Anexo 2: Resposta da Santa Casa da Misericórdia de Celorico da Beira

Anexo 3: Resposta da Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Varzim

Anexo 4: Versão final do guião de entrevista

Anexo 5: Calendário das Actividades Sénior 2009/ 2010 da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim

Anexo 6: As entrevistas

Anexo 7: As fotografias

Anexo 8: O documento facultado pela Câmara Municipal da Póvoa de Varzim



## Resumo

A realização do presente trabalho surge da inquestionável relevância que actualmente o aumento da população idosa tem na nossa sociedade e da incontornável desigualdade existente entre o meio rural e o meio urbano. Estes dois factores aliados, conduziram-nos em busca dos sentidos de vida e de actividade física que as pessoas idosas apresentam, consoante o meio em que estão inseridas. O principal objectivo deste trabalho foi o de estudar os sentidos da vida e da actividade física para idosos num cenário de diversidade cénica e conceptual: meio rural (Celorico da Beira) e meio urbano (Póvoa de Varzim). Este trabalho revela a particularidade de historiar vidas comuns e não de figuras proeminentes. Desta forma, estabelecemos duas etnografias em que se utilizaram histórias de vidas, através da entrevista e da observação participante. Fizeram parte deste estudo 17 pessoas idosas residentes nos dois meios em estudo: 3 residentes na Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Varzim, 4 residentes na Santa Casa da Misericórdia de Celorico da Beira, 4 residentes na Póvoa de Varzim e 6 residentes em Celorico da Beira. Para além das entrevistas aos elementos em estudo, percorremos várias vezes as duas localidades, quer nas instituições, quer nos concelhos enunciados, participámos em algumas actividades, consultámos documentos e tiramos fotografias. Para o processo de tratamento e interpretação dos dados, recorreremos à descrição dos contextos em estudo e à análise e interpretação das histórias de vidas, recorrendo ao trabalho hermenêutico. Relativamente ao conceito de vida, para as pessoas idosas dos dois meios, está muito relacionado com o facto de se sentirem com saúde; a partir do momento em que a saúde dá lugar à doença, o sentido de vida altera-se significativamente, como que afastando um motivo para se viver. Verificamos também, que o conceito de vida, para as pessoas idosas dos dois meios é diferente consoante se reside na sua própria casa ou se reside no lar. As pessoas que residem nas suas próprias casas apresentam mais saúde e uma atitude perante a vida mais positiva, ainda com um sentido. Quanto ao conceito de actividade física, o mesmo está muito relacionado, nos dois meios, com as oportunidades dadas pelo meio em que residem, em muito dependendo da existência de oferta de equipamentos e recursos que potenciem uma vida fisicamente activa. Os dois meios em estudo, apresentam marcadas diferenças ao nível da oferta de oportunidades: o meio marcadamente urbano (Póvoa de Varzim), tem maior diversidade de equipamentos e recursos para as pessoas idosas poderem praticar actividade física; por outro lado, o meio acentuadamente rural é escasso em termos de oportunidades para a prática de actividade física. Estas diferenças têm influência no conceito de actividade física para cada uma das pessoas. No que diz respeito às duas instituições, as mesmas apresentam estruturas marcadamente distintas: dimensão e quantidade dos espaços físicos, número de pessoas idosas a que dão resposta, oferta de serviços que as instituições permitem e pessoal especializado. O discurso dos idosos do meio rural é marcadamente pautado pelo trabalho que desenvolveram, sendo que neste momento, adoptaram uma vida sedentária. Constatamos que apesar das suas histórias de vida terem um marco muito forte ligado à actividade física, em especial pelo trabalho no campo, neste momento essa actividade é praticamente inexistente. Por outro lado, o discurso dos idosos do meio urbano centra-se mais no lamento de não se conseguirem manter-se activos e acusam a falta de actividade e a manutenção das suas rotinas anteriores à entrada no lar.

**PALAVRAS-CHAVE:** ACTIVIDADE FÍSICA, MEIO RURAL, MEIO URBANO, PESSOAS IDOSAS, VIDA.



## Abstract

Nowadays, the growth of the elderly population has got an unquestionable importance within our society as well as the unavoidable dissimilarity between the urban and the rural world, hence, the performing of the hereby study came to day light. These two items all together had led us searching for people's life and physical activity meaning according the environment they are in. This research's main purpose was to study the meaning of life and physical activity for elderly in a scenery of conceptual and scenic variety: rural world (Celorico da Beira) and urban world (Póvoa de Varzim). Thus, this work speaks about common lives and not about important characters. In this way, we have established two ethnographies in which life stories were employed, through the interview and the participant observation. This research comprised 17 elderly dwelling at the two municipalities: 3 individuals from Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Varzim, 4 from Santa Casa da Misericórdia de Celorico da Beira, 4 dwelling in Póvoa de Varzim and 6 dwelling in Celorico da Beira. Besides the interviews done to the elderly, we went through both municipalities several times, visiting the institutions and the places, we have participated in some activities, we have consulted documents and we have taken photos. For data interpretation and treatment process we employed the context description and the analysis and interpretation of life stories helping ourselves with the hermeneutics. For the elderly of the rural and urban world life concept is very much connected with the fact of feeling healthy; once illness takes the place of health, the meaning of life changes significantly, putting away the reason to live. Also, the life concept is different to the elderly of both worlds according the place they dwell: at their own home or at a residential care home. Those who dwell at their own home present themselves healthier and a more positive attitude before life, still meaningful. Within rural and urban world the physical activity concept is connected with the opportunities given by the environment they live in, depending on the offer of facilities and resources for a physically active life. Both worlds present significant differences concerning opportunities offer: the urban world (Póvoa de Varzim) possesses a greater diversity of facilities and resources to the elderly's physical activity practice; the rural world lacks opportunities to this practice. This differences influence the concept of physical activity to each one of the individuals. Regarding both institutions, they present different structures: facilities' dimension and quantity, elderly population to be cared, service offer and specialised staff. Rural world elderly speech is about the work done, and presently they have adopted a sedentary life. Although their life stories are strongly attached to the physical activity, especially to the farm work, that activity is almost finished. On the other hand the urban world elderly speech focus on the incapacity of keeping themselves active and they accuse the lack of activity and of maintenance of their daily routines prior to their admittance to the residential care home.

**KEY- WORDS:** PHYSICAL ACTIVITY, RURAL WORLD, URBAN WORLD, ELDERLY, LIFE.



## Résumé

L'élaboration de cet étude apparaît après l' incontestable importance qu'aujourd'hui l'augmentation de la population âgé a dans notre société et de l'incontournable disparité existant entre l'espace rural et l'environnement urbain. Ces deux facteurs nous ont amené à chercher la signification de la vie et de l'activité physique des personnes âgées selon les espaces où sont ajoutés. Le but de ce travail a été d'étudier la signification de la vie et de l'activité physique pour les âgées dans une scène de diversité scénique et conceptuelle : espace rural (Celorico da Beira) et environnement urbain (Póvoa de Varzim). Ce travail a la particularité d'historier les vies de personnages ordinaires et non les vies de personnages importants. Ainsi, on a établi deux ethnographies où on a employé histoires de vie, au milieu des interviews et de l'observation participant. Cet étude a compris 17 âgées résidents chez les deux places : 3 habitent chez Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Varzim, 4 habitent chez Santa casa da Misericórdia de Celorico da Beira, 4 habitent à Póvoa de Varzim et 6 habitent à Celorico da Beira. Au – delà des interviews aux âgées, on a parcouru plusieurs fois les deux localités, on a visité les institutions, on a participé en quelques activités, on a consulté des documents et on a fait des photographies. Pour le procès de traitement et interprétation de l'information, on a employé la description des contextes et l'analyse et interprétation des histoires de vie, avec l'aide de l'herméneutique. En regardant le concept de vie, tous les âgées ont accordé qu'il est beaucoup rapporté avec le fait qu'ils se sentent de bonne santé ; dès le moment que la maladie occupe le lieu de la santé, la signification de la vie change significativement, en éloignant les raisons de vivre. On a constaté que le concept de vie pour les âgées des deux environnements est différent selon ils habitent chez leur maison où chez la maison de retraite. Les personnes âgées qui habitent chez leurs maisons présentent beaucoup de santé et une attitude devant la vie plus positive, encore avec une signification. En regardant le concept d'activité physique, il se rapporte très fortement, dans les deux environnements, avec les opportunités donnés par l'environnement où ils habitent, en étant subordonné de l'offre des équipements et des ressources capables de permettre une vie physiquement active. Les deux environnements présentent des différences significatives en ce qui concerne l'offre d'opportunités : l'environnement urbain (Póvoa de Varzim) a une plus grande diversité d'équipements et ressources pour que les personnes âgées pratiquent de l'activité physique ; d'un autre coté l'espace rural c'est faible en regardant cetttes opportunités. Cetttes différences influencent sur le concept d'activité physique pour chaque personne. En regardant les deux institutions, elles présentent des structures bien différentes : dimension et quantité des installations, numéro de personnes âgées à soigner, offre de services et staff spécialisé. Le discours des âgées de l'espace rural c'est réglé par le travail de toute une vie, et maintenant ils ont adopté une vie sédentaire. On a constaté qui malgré ses histoires de vie profondément liées à l'activité physique, spécialement par le travail agricole, à ce moment là, cette activité n'existe pas. D'un outre coté, le discours des personnes âgées de l'environnement urbain met en évidence la lamentation de ne pas réussir á se maintenir actives et imputent la manque d'activité et de la manutention de leur routines antérieures à leur admission chez la maison de retraite.

**MOTS – CLEF :** ACTIVITÉ PHYSIQUE, ESPACE RURAL, ENVIRONNEMENT URBAIN, PERSONNES AGEES, VIE.



## **Índice de Abreviaturas**

Ent.R.: Entrevistado Rural

Ent.R.I.: Entrevistado Rural Institucionalizado

Ent.U.: Entrevistado Urbano

Ent.U.I.: Entrevistado Urbano Institucionalizado

OMS: Organização Mundial de Saúde

ONU: Organização das Nações Unidas

SCMPV: Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Varzim

SCMCB: Santa Casa da Misericórdia de Celorico da Beira



## **Introdução**

---

*“A prática científica tem de multiplicar as perguntas postas aos fenómenos em estudo à medida que vai encontrando respostas e de ensaiar as formas de adequação mais apropriadas.”*

(António Teixeira Fernandes, 1985, p. 11)



## 1. Idoso: uma visão panorâmica

O envelhecimento enquanto questão demográfica é tema de discussão e reflexão em todo o mundo. Ao consultarmos a produção científica sobre a população idosa, são várias as referências a este fenómeno. Em praticamente todas as áreas do saber têm sido desenvolvidos estudos com o objectivo de contribuir para um mais completo conhecimento sobre esta temática, nomeadamente estudos biológicos, médicos, psicológicos, sociológicos, entre outros. Contudo, nem sempre é atribuída a devida relevância e compreensão a esta população que exige atenções distintas, tendo em conta o meio envolvente, as oportunidades dadas por esse mesmo meio e as marcadas diferenças do dia-a-dia. Na realidade, tal como Anthony Giddens<sup>1</sup> (2004, p. 164) salienta, “vivemos numa sociedade em envelhecimento, onde a proporção de pessoas com idade superior a sessenta e cinco anos está a aumentar de forma sustentada”. Daí que a “importância social do envelhecimento” seja, de facto, uma das questões “que possuem um alcance maior” (idem). Além disso, conforme refere o mesmo autor (2004, p. 164), “aquilo em que consiste a terceira idade – as oportunidades que proporciona e os fardos que implica – *está* de facto a mudar drasticamente”, verificando-se mudanças significativas na sociedade. É perante esta realidade que se nos apresenta fundamental a procura de um conhecimento mais aprofundado sobre as diferentes dimensões da vida da pessoa idosa.

Em Portugal, segundo dados recolhidos pelo Instituto Nacional de Estatística<sup>2</sup> (INE), “entre 1960 e 2004, a população idosa mais do que duplicou em valores absolutos (passou de 8% para 17%), sendo previsível que quase duplique até 2050”. O mesmo documento refere que se estima que em 2050 a população idosa “represente cerca de 32% do total dos efectivos

---

<sup>1</sup> Tendo em conta a natureza do trabalho, e como existem vários autores com o mesmo sobrenome, optamos por em todo o texto, sempre que surge a referência a um autor, utilizar pelo menos o primeiro e o último nome, com o objectivo de mais facilmente se identificarem os autores.

<sup>2</sup> Dados retirados do documento do INE “Dia internacional do idoso 2005”, disponível a 7 de Outubro de 2009, em [http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaques&DESTAQUESdest\\_boui=73639&DESTAQUESmodo=2](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=73639&DESTAQUESmodo=2).

populacionais”<sup>3</sup>. Complementamos estes dados referindo que o índice de envelhecimento de 1991 para 2001 aumentou “de 68 para 102 idosos por cada 100 jovens, prevendo-se que atinja os 243 em 2050” (Cristina Gonçalves, 2003, p. 43). Ainda de acordo com o INE<sup>4</sup>, o envelhecimento demográfico<sup>5</sup> tem vindo a aumentar em Portugal, o que legitima a importância de estudos sobre esta nova realidade social.

Falar do ou sobre o envelhecimento, mesmo sendo um assunto actual, remete-nos para uma reflexão que abrange os diversos campos do saber, pois não é um processo simples, nem tão pouco linear. É retratada, de uma forma simples, por Maria Minayo e Coimbra Jr. (2002), a multiplicidade do tema, quando afirmam que “é complexo o tema do envelhecimento, pois complexos são todos os processos vitais experimentados desde o nascimento, a infância e a adolescência até à vida adulta” (p. 13). Esta complexidade apresenta uma diversidade de sentidos em que o homem, no momento actual, se depara no seu quotidiano com situações para as quais não se preparou e que também, muitas vezes, não lhe é dada a opção de uma tomada de decisão consciente de acordo com os seus valores. Referimo-nos às implicações várias de o homem viver cada vez mais tempo, numa época em que as mudanças na constituição da própria sociedade são muito rápidas e na qual o estatuto e o espaço da pessoa que envelhece se altera, qual dádiva da ciência.

Não deixa de ser paradoxal, verificarmos que a atitude das sociedades modernas perante os idosos é caracterizada, principalmente, pela desvalorização da pessoa idosa, mas é também nestas mesmas sociedades que cada vez mais se verifica um maior e mais intenso interesse em conhecer e compreender esta população. Relativamente a esta atitude das sociedades modernas perante as pessoas mais velhas, Rui Garcia (2004) refere a mudança hierárquica de valores a que as sociedades modernas assistem,

---

<sup>3</sup> Porém, note-se, que o conceito de idoso tenderá a alterar-se com o tempo. Na EU já se discute o prolongamento da vida profissional até próximo dos 70 anos. Desta forma, os 32% enunciados poderão ser reduzidos.

<sup>4</sup> Dados retirados do documento do INE: “O envelhecimento em Portugal. Situação demográfica e sócio-económica recente das pessoas idosas”, disponível a 7 de Outubro de 2009, em [http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaques&DESTAQUESdest\\_boui=71107&DESTAQUESmodo=2](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=71107&DESTAQUESmodo=2).

<sup>5</sup> O envelhecimento demográfico é definido pelo aumento da proporção das pessoas idosas na população total, em detrimento da população jovem e/ ou da população activa.

contribuindo de forma decisiva para o incremento do culto da juventude e da inovação, em detrimento do que outrora era um valor cultural inquestionável, a experiência, a sabedoria e a primazia social dos idosos.

É-nos apresentada por Anthony Giddens (2004) a mudança axiológica, qual antinomia entre civilizações existente na actualidade em relação às pessoas idosas. De acordo com o autor, “por um lado, os idosos nas sociedades modernas tendem a ter um estatuto inferior e menos poder do que era costume nas culturas pré-modernas” (p. 165). Nas referidas culturas pré-modernas, “tal como nas sociedades não ocidentais da actualidade (como a Índia ou a China), acreditava-se que a velhice trazia sabedoria, e em qualquer comunidade os mais idosos eram aqueles que tomavam a maior parte das decisões principais” (p. 165). Por outro lado, o que se verifica na actualidade, na nossa sociedade, no constante processo de mudança, é que “o saber acumulado das pessoas mais velhas deixou em grande medida de ser considerado pelos mais novos como uma reserva valiosa de sabedoria, passando apenas a ser visto como algo desactualizado”. É neste cenário que, actualmente, a pessoa idosa se depara.

A complexidade inerente a esta realidade, exige um entendimento profundo que nos remete para diferentes níveis de reflexão. Resgatamos Hannah Arendt (2001: 21) quando afirma que “a condição humana compreende algo mais que as condições nas quais a vida foi dada ao homem” e “tudo aquilo” com que os homens “entram em contacto torna-se imediatamente uma condição da sua existência”. Desde sempre, o homem apresenta-se como um ser que influencia e é influenciado pelo meio em que vive, adaptando-se e tentando moldar o que o rodeia, de acordo com as suas necessidades, apesar de as necessidades não serem universais. As necessidades de cada pessoa humana<sup>6</sup> são o resultado de uma multiplicidade de aspectos e sentidos. Existe

---

<sup>6</sup> Remetemos para o conceito de pessoa humana defendido por Maria do Céu Patrão Neves e Walter Osswald, retratado no livro “Bioética simples”: “O que é uma pessoa? Todos o sabemos, mas é-nos difícil avançar com uma definição; mesmo para os filósofos há obstáculos na procura de uma definição clara e sem ambiguidades. Boécio, um filósofo de século VI, entendia que pessoa era um indivíduo (ou seja, uma substância indivisa) capaz de raciocinar (isto é, um ser racional). Claro que este tipo de entendimento exclui da categoria de pessoa as crianças pequenas, os dementes, os comatosos, etc. Mas é verdade que para a maioria dos filósofos os dois conceitos básicos de Boécio continuam a ter uma certa aplicabilidade: a individuação (um

todo um contexto que influencia e determina aquelas que são as necessidades de uma pessoa. Certamente que as necessidades de uma criança são diferentes das necessidades de uma pessoa idosa; as necessidades de uma pessoa saudável são distintas de uma pessoa doente; as necessidades de uma pessoa que vive num meio alheio de tudo o que é essencial à sobrevivência, são desiguais de uma pessoa que reside num meio desenvolvido, repleto de oportunidades. Não podemos esquecer, também, que podem existir diferentes níveis de necessidades. A pessoa que tudo tem ao seu dispor, não define o seu quotidiano na busca de elementos essenciais à sua sobrevivência, no entanto a pessoa que é privada das questões mais elementares, guia-se nessa preocupação, mesmo podendo ter necessidades mais complexas. Desta forma, consolidamos a ideia da importância que o meio, e tudo o que ele proporciona à pessoa, tem na sua própria identidade.

Independentemente do meio onde o homem se constrói, estabelece relação com o tempo e o espaço, sendo este entendimento central para a compreensão da nossa sociedade (Carlos Fortuna, 1999). Na realidade, o território onde nos movemos contribui em grande medida para fomentar os valores e as concepções que cada pessoa tem acerca do que quer da vida, da forma como a pretende viver e esgotar. No fundo, contribui para a construção e reconstrução da identidade de cada um, de cada pessoa humana. Esta perspectiva é corroborada por Anthony Giddens (2004), ao referir que “os contextos culturais onde nascemos e crescemos influenciam o nosso comportamento” (p. 29), mas tal não implica que a individualidade de cada pessoa seja negada.

Ao pretendermos compreender os modos de vida de idosos, de uma forma geral, e de pessoas idosas residentes em meio rural e de idosos residentes em meio urbano, suas semelhanças e diferenças, não podemos deixar de ter presente que, tal como afirma Carlos Fortuna (1999, p. 24), as

---

casal ou um par de gémeos não podem ser *uma* pessoa) e razão (mesmo quando se admite que não é necessária a presença actual da razão, ou seja, que basta a sua existência no passado ou no futuro ou até, apenas, a existência do substrato orgânico que normalmente serve de base ao exercício da razão, o cérebro)” (2007, p. 121). Recordamos também Julián Marías (1996), filósofo espanhol, que refere que a vida não é uma realidade estática, não está determinada e distingue vida biológica de vida humana, afirmando que só esta última tem a possibilidade de ter uma *história* em sentido estrito.

identidades “passaram a ser entendidas como expressões compósitas de intersubjectividades”, na medida em que “a fronteira entre factores intervenientes externos e internos se tornou impossível de decifrar”. Para melhor compreendermos as pessoas idosas e as suas histórias de vidas, teremos que conhecer e entender as suas identidades. Contudo, o autor afirma que, para alguns teóricos da pós-modernidade, a questão das identidades passou a ser um objecto sociológico problemático, podendo limitar a compreensão “dos sentidos dos actuais modos e estilos de vida e da natureza das mudanças sociais” (p. 25), pelo que se torna necessário dar mais atenção a esta problemática.

Relativamente aos estilos de vida, José Sobral (1992) define-os como “uma manifestação imediata das características próprias de um universo social”, sendo “fruto das condições de existência de cada grupo, bem como do seu próprio inter-relacionamento”, representando “uma identidade presente”, reflectindo “a sua génese e trajectória” (p. 227), podendo ser distinto consoante o meio onde se insere, contribuindo para a diversidade que se verifica no que constitui o urbano e o rural. Para Anthony Giddens (2004), ainda em relação aos estilos de vida, as pessoas distinguem-se “cada vez mais uns dos outros não de acordo com factores económicos ou ocupacionais”, mas antes “com base nos seus gostos culturais e de lazer” (p. 298), acentuando-se ainda mais as escolhas individuais de cada um.

Para cada pessoa, o espaço social, o seu espaço social, é o seu mundo. O mundo que conhece, o mundo que lhe pertence, que lhe oferece ou tira oportunidades. Neste universo determinante, uma das formas de caracterizarmos o meio onde vivemos passa pelo rural e pelo urbano. Não obstante, é de realçar desde já que estes são conceitos não consensuais e em constante e actual discussão. Na realidade, num momento em que os diferentes quadrantes da sociedade se debatem pela questão do aumento da população idosa, do aumento da desertificação, do aumento do aglomerado populacional nas zonas urbanas e com todas as consequências que tais fenómenos efectivamente provocam, na nossa sociedade, é importante procurar um profundo entendimento dos mesmos e reflectir acerca dos seus

reais contornos. Contudo, também estamos conscientes que a distinção entre o rural e o urbano não é linear, verificando-se actualmente uma mistura de características visíveis<sup>7</sup>, que antes tornava mais evidentes as diferenças entre cada um dos meios.

Mesmo quando se mudam de um meio para o outro, as pessoas mantêm as suas características. Relativamente à mudança do meio rural para o meio urbano, Manuel Silva (2002) constatou que se mantinham características como “as mentalidades, as normas e os valores de raiz camponesa”, tendo repercussões “políticas, ideológicas e culturais na actualidade e em torno de questões de ordem social e ético-religiosa” (p. 167). O autor afirma que muitos destes actores sociais “estão ainda ligados, em termos afectivos e emocionais, à terra de origem ou de percurso” (p. 167), sentindo-se unidos à mesma; assim sendo, é relevante compreender de que modo estas influências se fazem sentir.

Apesar do referido anteriormente sobre a distinção entre o rural e o urbano não ser tão linear actualmente, pela literatura consultada, verificamos que existem diferenças notórias entre os meios rural e urbano e seus actores, nomeadamente no que concerne às noções de tempo e espaço, estando por demais presentes e cruciais na sua dimensão. Ou seja, a forma como as pessoas que vivem em meio marcadamente rural lidam e se organizam em função da noção de tempo e de espaço é distinta das pessoas que residem acentuadamente em meio urbano. Segundo dados da Organização das Nações Unidas<sup>8</sup> (ONU), em 2005, 57.6% da população portuguesa era designada como urbana, estimando-se que em 2020 este valor subirá para 66.4%. A nível mundial, em 2005, 48.6% da população era designada como urbana, prevendo-se um valor de 54.9% em 2020. Esta tendência também se verifica ao nível das regiões mais desenvolvidas mundialmente, verificando-se que, em 2005, 74% da população foi designada como urbana, estimando-se que este valor subirá para 77.5%. O mesmo se verifica nas regiões menos desenvolvidas

---

<sup>7</sup> A características visíveis referimo-nos à organização dos espaços, à tipologia de residências, à tipologia de serviços, entre outros.

<sup>8</sup> Dados recolhidos do site da ONU, disponível em <http://esa.un.org/unup/index.asp?panel=1>, em 16 de Setembro de 2009.

mundialmente, onde em 2005 a população designada como urbana era de 42.7%, estimando-se uma subida para 50.5% para 2020. Este consenso merece uma reflexão profunda que não apenas baseada na identificação rápida da desertificação e diferentes oportunidades ou ausência delas, sendo necessário tomar medidas para que estas diferenças não sejam cada vez mais acentuadas.

Nas comunidades rurais, como refere Homero Ferrinho (1993), “há tendência de enaltecer o familismo e a tradição”, e “as relações das pessoas com as pessoas que mais afectam a inovação são as de parentesco, de vizinhança, dos grupos de filiação e das formas de povoamento” (p. 108). Acrescenta que “a estrutura das relações (...) é muito importante na adopção e na difusão das inovações no meio rural”, cuja estrutura “determina quem interacciona com quem e em que condições” (p. 107). O autor identifica o povoamento disperso como factor importante, na medida em que “(...) o seu maior isolamento retira-lhes o apoio do grupo para decidir e leva-os a refugiarem-se em si e nas tradições”, em que “o sistema de posse e uso da terra” influencia ou inibe “o *espírito crítico* perante a vida, a vontade de progresso” (p. 112). A propriedade no meio rural representa para os seus donos um “símbolo constitutivo da sua identidade social e uma componente essencial dos seus estilos de vida” (José Sobral, 1992, p. 230), sendo muito forte a ligação à terra.

Por outro lado, a sociedade urbana, segundo Maria Siqueira (2003: 165), “equilibra-se entre os paradigmas que determinam as novas interpretações e as novas modalidades no âmbito da modernização, da formação social moderna ou da sociedade, cristalizados tanto nas estruturas quanto em sua forma de reprodução social”. Tal parece ir ao encontro do que afirma António Teixeira Fernandes (1985: 57) relativamente ao meio urbano: “o meio ambiente impõe aqui menos determinismo à conduta, mas lança as pessoas em novos problemas”, referindo que “não é fácil assumir a necessária liberdade” para se viver no meio referido, sendo neste cenário que a pessoa idosa, nos dias de hoje, tem que se encontrar.

Independentemente do meio onde a pessoa, e em particular a pessoa idosa, se move, é imperativo que esse contexto possibilite a sua participação, assim como é necessário que o idoso se consiga adaptar e continuar a envolver-se em ocupações significativas. A actividade é uma das componentes mais importantes e absorventes da existência de uma pessoa, conferindo-lhe significado, permitindo um sentido no qual o homem se pode realizar e distinguir. Pela actividade que escolhemos ou que nos é imposta por diversas circunstâncias da existência de cada um de nós, pela forma como nos assumimos perante o desempenho dessa mesma actividade ou conjunto de actividades, mostramos aos outros o que somos e como somos. Uma das actividades que poderá estar presente no percurso de vida de cada indivíduo é a actividade física. Contudo, importa compreender a importância que é atribuída a esta dimensão da vida da pessoa.

As Ciências do Desporto não estão ainda muito sensibilizadas para estudar o homem na sua diversidade, pelo que se impõe estudar o conceito de actividade física, tendo como cenário realidades diversas quer no que respeita ao conceito de vida, quer no que diz respeito à modalidade social de existência: o rural e o urbano. No sentido de dar o devido relevo à voz dos que fazem parte do desporto, as Ciências do Desporto têm estabelecido algumas histórias de vida de figuras proeminentes (por exemplo, Zagallo, Nuno Delgado), mas este campo de investigação poderá ser alargado aos domínios de outras práticas e a outras pessoas, para quem a actividade física tem um significado daquele mundo assaz conhecido de desporto, não no sentido de o negar, mas de o ampliar.

Tal como os modos e estilos de vida de pessoas que são originárias ou vivem no meio rural são distintos dos das pessoas que são originárias ou vivem em meio urbano, também as suas concepções de vida, de ocupação, de actividade, de actividade física e de morte serão diferentes. A história da actividade física terá percursos diferentes nos dois meios. A forma como as pessoas percebem, compreendem e vivenciam a actividade física será, também, distinta, representando tramas de sentidos únicos.

O idoso é elemento activo deste enredo, contribuindo para a sua caracterização, sendo também o reflexo das suas mudanças. Compreender como é que a pessoa idosa com todo o seu percurso, muitas das vezes, desenhado por uma origem rural e culminando na complexidade e rapidez urbana, se sente através do seu testemunho, parece-nos demasiado pertinente no contexto deste trabalho.

Pretendemos a partir, por exemplo, de Robert Atkinson (1998) estabelecer histórias de vidas e com elas chegar a uma autêntica etnobiografia, consistindo a sua forma privilegiada “nos relatos de vida acumulados, em que a temática, escolhida à partida, restringe os relatos a uma escolha estratégica de determinados fenómenos” (Custódio Gonçalves, 1992, p. 106). Recorrendo às histórias de vidas, solicitamos às pessoas que contem ou descrevam a sua história pessoal, constituindo este tipo de procedimento como “um instrumento essencial de pesquisa em ciências humanas” (Jean Poirier et al., 1999, p. 92), porque para além das regularidades sociais que ajudam a perceber padrões de e até comportamento de vida, é importante compreender as singularidades sociais representadas pelas histórias individuais e, dessa forma, compreender os interstícios das redes e vidas sociais.

A utilização deste instrumento tem sido potenciada pelo Gabinete de Sociologia do Desporto da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto que tem realizado vários estudos de natureza humanista ou personalista. Nesta linha, Rui Garcia (2006) assevera que “os nossos trabalhos, para além da busca de respostas, inserem-se naquilo que denominamos de consciência heurística, onde mais importante do que as tais respostas é conseguir levantar novas questões e assim abrir ainda mais o horizonte para a compreensão humana” (p. 25). É com esta visão que defendemos a produção de ciência. Tal como António Teixeira Fernandes (1985) atribui à ciência “uma ambição libertadora”, em que “todo o aprofundamento do saber acarreta alterações consideráveis na prática social” (p. 12). O mesmo autor alude que “na verdade, quanto mais capaz se é de ver e conhecer, maior facilidade se tem também em decidir e em actuar” (p. 12), reforçando a ideia da importância da continuidade desta forma de estar e pesquisar.

Na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto já se realizaram dissertações cujo principal objectivo foi o de estabelecer histórias de vidas: sobre o que é ser bom professor (Antonino Pereira), sobre o percurso de Mário Zagallo (Jayme Valente), sobre o fantástico exemplo de João Garcia (Ana Luísa Pereira) e um dramático testemunho sobre o (não) desenvolvimento motor de uma criança através da visão dos seus pais (Fátima Santos). Actualmente, para além do presente trabalho que pretende estabelecer histórias de vidas de idosos de duas comunidades diferenciadas, uma marcadamente urbana e outra marcadamente rural, acerca das suas visões pessoais sobre a relação da actividade física desportiva com o conceito de vida, estão em curso estudos que intentam estabelecer a história de Nuno Delgado (José Mário Cachada) e de Mané Garrincha (Humberto Rêdes).

Grande parte dos estudos situa-se no mundo urbano, havendo ainda pouca preocupação com os idosos do mundo rural, num momento da sociedade em que, cada vez mais, este último meio se verifica mais isolado. O mundo rural tende a ser lembrado em estudos sobre jogos tradicionais (Mário Cameira Serra, 2004) e nem sempre pelas melhores razões.

Daqui emerge a escolha das duas localidades nas quais este trabalho se centra: o concelho de Celorico da Beira, como meio marcadamente rural, e o concelho da Póvoa de Varzim, como meio marcadamente urbano. Com esta opção intentamos explicar as diferenças existentes entre dois meios distintos, como o rural e o urbano e todas as tramas nas histórias de vidas das pessoas idosas que lhes fazem parte. Este trabalho revela ainda uma outra particularidade: historiar vidas comuns e não de figuras proeminentes. A este propósito resgatamos Rui Garcia (2009), que escreveu o prefácio do livro “Os Professores (também) são pessoas. Quatro histórias de vida”<sup>9</sup>, quando se refere às histórias de vida presentes no livro como que o mesmo abordando “pessoas únicas, irreproduzíveis, alimentadas pelos seus sonhos, angústias, prazeres, decepções” (p. 12). Com efeito, esta opção vai ao encontro do conceito de pessoa atrás enunciado. Não serão figuras proeminentes da

---

<sup>9</sup> Livro “Os Professores (também) são pessoas. Quatro histórias de vida” (2009). Stadnik, Adriana; Cunha, António.; Pereira, Beatriz. Viseu: Vislis Editores.

História, mas são pessoas com História e com histórias comuns, tal como comuns são a generalidade das pessoas.

## **2. Questão norteadora do trabalho e Objectivos**

O principal objectivo deste trabalho é estudar os sentidos da vida e da actividade física conferidos pelos idosos num cenário de diversidade cénica e conceptual. O desporto, nos seus múltiplos sentidos – polissemia -, e formas – polimorfia -, não pode ser apenas entendido como uma actividade urbana, mas também como um fenómeno que decorre num outro ambiente cénico, o rural, e por pessoas com entendimentos de vida diferenciados em relação a uma visão hegemónica, quiçá materialista, existente.

Assim, foi através da questão orientadora deste trabalho - Qual a influência do meio onde se vive no estabelecimento da relação dos conceitos vida e actividade física em idosos? – que se definiram os objectivos do mesmo.

É nossa intenção:

1º: Estabelecer os conceitos de vida inerentes às populações estudadas.

2º: Estabelecer os conceitos de actividade física inerentes às populações estudadas.

3º: Relacionar os conceitos aludidos ao meio onde se vive.

4º: Relacionar o conceito de vida com o de actividade física nas condições objectivadas em 3.

Para concretizar esta rede de objectivos, impõe-se concretizar um outro, o de estabelecer histórias de vidas de idosos de uma comunidade urbana e de uma comunidade acentuadamente rural.

Depois de se tornar clara a questão orientadora do trabalho, assim como a definição dos objectivos e o breve enquadramento dos temas a abordar, importa compreender e explicitar quais os procedimentos metodológicos que tornaram possível o desenvolvimento e a caracterização da presente pesquisa.



## **Metodologia**

---

*“Cada método é uma linguagem e a realidade responde na língua em que é  
perguntada”*

(Boaventura Sousa Santos, 2001, p. 48)



## 1. Natureza do estudo

O trabalho realizado é um estudo orientado pelo paradigma interpretativo, planeado e elaborado com o intuito de proporcionar um conhecimento mais profundo sobre os temas citados, principalmente para as Ciências do Desporto.

Para a construção do quadro teórico de referência realizamos uma revisão aos conceitos aludidos, utilizando para isso autores da filosofia, como por exemplo, Emmanuel Lévinas e Pico della Mirandola; pedagogia, como por exemplo Manuel Ferreira Patrício; sociologia como por exemplo Carlos Fortuna; e antropologia como por exemplo Marc Augé e aqueles que pensam no desporto através destes domínios do conhecimento (por exemplo Professor Jorge Bento), no fim de contas algumas das áreas convocadas para a compreensão do conceito de vida. A vida humana não deve ser vista como algo genérico mas, ao invés, como que situado naquela pessoa, pelo que faz todo o sentido estudar *aquela* idoso. Para isso intentamos estabelecer as histórias de vida de cada elemento do estudo. Não há desporto sem homem, nem se pode pensar no ser humano sem um conceito de vida. Como tal, é clara a opção tomada.

Ao utilizarmos as histórias de vida, o que quisemos foi “a exaltação de uma vida”, neste caso, a exaltação da vida de cada uma das pessoas idosas que participaram neste trabalho “através do conhecimento de toda sua existência, seja ela passada, presente ou projectada para o futuro”, ou pelo menos o conhecimento de partes da sua existência (Rui Garcia e Paula Portugal, 2009: 92). De facto, entendemos que “as histórias de vida possibilitam uma miríade de objectivos diferenciados, ultrapassando em muito a simples genealogia comportamental ou, por analogia semântica, *pensamental*<sup>10</sup> de determinada pessoa” (idem, p. 96). No presente trabalho, as histórias de vidas foram conseguidas pelo constante convívio com as pessoas.

A opção de um tipo de metodologia não é, ou não deve ser, no nosso entender, uma imposição, uma tendência, uma moda, mas exactamente uma

---

<sup>10</sup> Devemos esta palavra ao Doutor Manuel Ferreira Patrício, ouvida durante uma conversa informal.

escolha, em que o investigador, no momento dessa mesma escolha, já está a atribuir um sentido, está a mostrar-se aos outros. Optar por uma metodologia qualitativa denota um olhar diferente por parte da pessoa que será o autor da investigação ou estudo, em que mais importante do que conhecer o resultado, é compreender o processo. Como sugere Manuel Silva (2002), “se a pesquisa comporta perplexidades e interrogações compreensíveis por parte dos mais diversos actores sociais, ela representa sempre um desafio, uma descoberta”, podendo também contribuir para “um enriquecimento e uma aprendizagem, no próprio trajecto de vida do investigador” (p. 182).

Num momento em que os espaços e os tempos “cada vez menos se reconhecem nos estereótipos e modelos com que fomos criados”, a teoria social contemporânea “necessita de etnografias, descrições precisas e densas da vida social” (Cristiana Bastos, 2001, p. 303). Esta é também uma das razões pela nossa opção metodológica, através da qual quisemos enfatizar o quotidiano e os sentidos de pessoas idosas que apresentam um percurso singular e recheado de diversas vivências que em muito podem ainda contribuir para o nosso entendimento da pessoa humana e suas práticas. Concordamos com Robert Atkinson (1998), quando refere que as histórias de vida podem ter um valor significativo tanto para a pessoa idosa, como para o investigador e até para a comunidade, possibilitando à pessoa idosa passar a sua história de vida para os outros, com as suas experiências, lições, sabedoria, orientação e esperança.

Estabelecer histórias de vidas de pessoas idosas em meios distintos – rural e urbano, apresenta algumas particularidades em muito contribuindo para um mosaico que cada vez mais se dilui e, por outro lado, se acentua.

No final do século XIX “desenvolveram-se alguns estudos que se empenharam em «descrever» as precárias condições do mundo da vida dos trabalhadores urbanos e rurais, na era da industrialização, recorrendo a registos e documentação das adversas condições de vida dos operários” (Antonio Chizzoti, 2003: 224). Mesmo não sendo totalmente inovador um estudo que pretende conhecer estes dois meios e suas diferenças e semelhanças, consideramos pertinente, uma vez que com a crescente e rápida

evolução das sociedades, as características de cada um destes meios tem sofrido, com certeza, também acentuadas alterações, que importa contextualizar. Referimos como exemplo o que foi desenvolvido, no início do século XX, no Departamento de Sociologia de Chicago. Nessa época, “os estudos sobre a cidade elegeram micro grupos urbanos característicos, em equilíbrio precário com o meio, produzindo trabalhos etnográficos sobre o gueto, a gang, o taxista, o vagabundo, o ladrão, enfim, grupos à margem que poderiam ser reintegrados à vida urbana” (Antonio Chizzoti, 2003: 226).

Esta perspectiva etnobiográfica “implica a restituição da memória social e dos modelos culturais a partir dos testemunhos recolhidos”, pretendendo-se “por meio dos informadores” – neste caso, as pessoas idosas, protagonistas deste estudo, – “chegar ao conhecimento dos modos de vida e de pensamento que caracterizam um determinado grupo” (Custódio Gonçalves, 1992, p. 106). Através do presente estudo, intentamos alcançar um conhecimento mais aprofundado sobre os modos de vida das pessoas idosas residentes em dois meios distintos, umas residindo nas suas próprias casas, outras numa instituição, nomeadamente no maior lar de cada localidade.

Segundo Jean Poirier et al. (1999, p. 38), na etnobiografia “o investigador tentará encontrar o campo exterior da personalidade, a envolvente do narrador num momento dado”, em que a história de vida, considerada “não como um produto acabado, (...) mas como uma matéria-prima sobre a qual, e a partir da qual, se tem que trabalhar”, é o ponto de partida da orientação etnobiográfica.

Os mesmos autores referem que a etnobiografia, na prática, apresenta-se como “uma pesquisa multicentrada, que se situa em diversos níveis de análise e de interpretação e cuja realização se fará através de um certo número de aproximações, complementares umas das outras” (1999, p. 40). Na presente pesquisa intentámos, também, dar mais do que uma perspectiva linear centrada em cada história de vida, de cada uma das pessoas idosas que constituem este estudo. Damos relevo à voz de cada uma das pessoas, mas procurámos também o conhecimento e a compreensão de cada um dos contextos em que se movem, cruzando informações e percepções, com o

intuito de construir a nossa imagem sobre cada um dos meios em estudo. Desta forma, tentámos alcançar a transmissão da complexidade, quer dos conceitos em estudo, quer dos contextos explorados, assim como dos sentidos e significados atribuídos. Consideramos que para conseguir alcançar os nossos objectivos, seria determinante dar a possibilidade das pessoas idosas transmitirem as suas ideias sobre diversos temas.

Em termos de evolução histórica, assistiu-se/assiste-se à não transmissão da tradição oral, em que as pessoas idosas, por se sentirem desvalorizadas e desqualificadas, não se imaginam “poder «contar-se» aos netos”, que apresentam “concepções e práticas de vida absolutamente divergentes” (Jean Poirier et al., 1999, p. 8). Daí, também, a importância e pertinência de se ter retomado o recurso à realização de histórias de vida, em especial, nesta faixa etária.

Este trabalho resulta do interesse e da reconhecida relevância das histórias de vidas e da etnografia nas Ciências do Desporto. Investigar é, para nós, uma possibilidade de enriquecimento pessoal e profissional. Investigar, ou melhor, “o acto de investigar”, tal como afirma Rui Garcia (2006: 26), contempla “a liberdade”, fornecendo ao investigador um prazer na procura do conhecimento, da compreensão do outro, de si próprio e do meio que o rodeia. Neste sentido, o mesmo autor defende que a ciência, “qualquer que ela seja, mais do que a busca do conhecimento das coisas pretende buscar incessantemente o conhecimento de nós próprios” (p. 24). A acompanhar a referida liberdade deverá estar o sentido de responsabilidade, a seriedade com que se assume o papel de investigador, ou ‘buscador’ da compreensão do que se pretende estudar. No departamento de Sociologia do Desporto da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, há já muito que se defende que “mais importante do que discutir abstractamente desporto, interessa enfatizar o seu praticante, invariavelmente um ser humano” (Rui Garcia e Paula Portugal, 2009: 91), neste caso o praticante é a pessoa idosa que reside em meio rural e em meio urbano.

Também na busca deste intento, Antonino Pereira (2002, p. 169) defende que se “queremos compreender a razão pela qual os profissionais de

Educação Física e Desporto actuam (...), precisamos de saber mais acerca das suas vidas”. Uma das formas de o conseguir poderá ser através das histórias de vida. Consideramos, igualmente ser fundamental e de todo relevante utilizar a abordagem metodológica referida, no sentido de conhecer e compreender a influência que o meio onde se vive tem no estabelecimento da relação dos conceitos de vida e actividade física, na população idosa. Através do relato das suas histórias de vida, melhor e mais profundamente conseguimos compreender qual o impacto que o meio envolvente pode ter nos conceitos que as pessoas constroem e nos sentidos atribuídos.

Também Hermano Carmo e Manuela Ferreira (1998) referem que este tipo de estudos permite “uma compreensão da cultura de uma dada organização, da maneira como os seus elementos interagem uns com os outros e da influência do contexto no comportamento dos indivíduos, de uma forma que talvez nenhum outro estudo permita” (p. 220). Após esta afirmação, o despertar do interesse por este caminho metodológico intensifica-se, permitindo-nos, também, o conhecimento daquele que poderá ser o início para uma forma de produzir conhecimento, confirmando-se a certeza da complexidade crescente que se futura.

Na perspectiva de Ricardo Vieira (1998), nas Ciências Humanas e Sociais sabe-se que “o objecto, as pessoas e as suas relações, têm significados próprios”, na medida em que “os actores dão sentido e significado às suas práticas”, e o objectivo último do método etnográfico é “justamente captar esses significados” (p. 50). Fomos, também, tentar captar esses significados junto daqueles que fazem parte do presente estudo.

Para Luís Quintais (2000), o exercício etnográfico traduz-se “por um esforço de compreensão da transitoriedade do sentido e da sua contingência, dada a imensa e policromática multiplicidade de aspectos observados e não observados” (p. 64). Ao que Carlos Moreira (1994) acrescenta que nos estudos etnográficos “os investigadores devem procurar observar a acção em diferentes momentos do tempo; devem assegurar-se que falam e entrevistam diversos grupos de pessoas; necessitam verificar através de observação sistemática o que lhes é transmitido pelos informantes privilegiados” (p. 97). Por este motivo,

estivemos presentes em muitos e diferentes momentos e em diferentes espaços com as pessoas que fizeram parte deste estudo, no sentido de captar distintas experiências do seu quotidiano.

Neste trabalho, uma das nossas preocupações, foi, tal como refere Françoise Digneffe (2005), “captar o que escapa às estatísticas, às regularidades objectivas dominantes, aos determinismos macrossociológicos” (p. 209); e “reconhecer um valor sociológico no saber individual” (p. 210). Foi objectivo tentar identificar, descrever e compreender o quotidiano, nas suas mais pequenas implicações, da pessoa idosa e não tanto a dimensão global atribuída, em que o que importou foi aquela pessoa e os seus sentidos. Foi, no fim de contas, concretizar a ideia ética da pessoa, afastando-nos da ideia de sócio (uma pequena peça de uma gigantesca máquina) e de indivíduo (um ser só, um eremita da vida, que não pode existir).

Na certeza da complexidade da nossa opção metodológica, estivemos conscientes da também multiplicidade da pessoa humana, na fase de vida caracterizada por perdas e ganhos, mas absolutamente caracterizada por uma história recheada; e ainda da complexidade do meio envolvente e do impacto que o mesmo tem ou pode ter no nosso percurso. Depois desta primeira decisão metodológica, definimos quais os meios e os grupos a estudar. Posteriormente, elegemos os métodos de recolha de dados, assim como a sua forma de análise.

## **2. Grupos estudados**

Foi objectivo deste trabalho conhecer dois grupos de pessoas idosas reformadas, residentes em meios marcadamente diferentes e compreender os seus conceitos de vida e de actividade física. Um dos grupos pertence a um meio acentuadamente rural e o outro grupo pertence a um meio acentuadamente urbano. A opção pelas duas localidades deste estudo – Celorico da Beira e Póvoa de Varzim - prendeu-se, essencialmente, com o facto de termos fortes raízes nos dois meios, verificando ao longo do nosso percurso pessoal as grandes diferenças entre eles, suscitando desta forma a

nossa curiosidade para o aprofundamento dessas mesmas diferenças; e a facilidade de nos movermos, facultando em grande medida o trabalho de terreno necessário. Ambas nos são familiares, não existindo por isso *a priori* com pessoas diferentes que provocariam desequilíbrios cognitivos e emocionais entre as duas regiões.

Como meio acentuadamente rural, elegemos o Concelho de Celorico da Beira, situado no interior rural de Portugal, que na sua generalidade é “uma zona envelhecida e fracamente povoada, donde os mais novos saíram, sobretudo a partir da década de 60, para as cidades e para o estrangeiro à procura de uma vida melhor” (Constança Paúl et al., 2005, p. 79). Como meio acentuadamente urbano, escolhemos o Concelho da Póvoa de Varzim, pertencente à Área Metropolitana do Porto, sendo um dos centros turísticos do Norte de Portugal.

Tendo em conta o projecto inicial e após alguma reflexão conjunta, decidimos englobar no nosso estudo idosos que residem nos dois maiores lares dos dois concelhos escolhidos. Desta forma, contactámos, por carta, os Provedores da Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Varzim (SCMPV) e da Santa Casa da Misericórdia de Celorico da Beira (SCMCB) – Lar de São Francisco -, apresentando o projecto e pedindo colaboração (anexo 1) para a realização do estudo proposto. Obtivemos resposta positiva, por escrito, de ambos os locais (anexos 2 e 3).

Incluir no estudo idosos residentes nos dois lares das duas localidades escolhidas, deveu-se ao facto de, cada vez mais, assistirmos ao aumento da institucionalização da população idosa, justificando-se também conhecer e tentar compreender as diferentes oportunidades oferecidas, tendo em conta a distinção dos dois meios, assim como a vivência actual após um percurso de vida diferente. Conhecer pessoas idosas que viveram e vivem em meios distintos enriquece o nosso conhecimento da realidade (n)do meio urbano e (n)do meio rural. Segundo Cristina Gonçalves (2003, p. 147), “verifica-se em Portugal um aumento considerável de pessoas idosas a viver em famílias

institucionais, especialmente em convivências de apoio social<sup>11</sup>, o que permite considerar que esta seja uma solução para as pessoas idosas, especialmente a partir de uma determinada idade: mais de metade das pessoas a residir em convivências de apoio social, segundo os Censos 2001, tinha 80 ou mais anos”. A mesma autora refere que “nas instituições de apoio social, era bem evidente a sobrerrepresentação da população idosa (com 65 ou mais anos), em detrimento de qualquer outro grupo etário” (p. 47). Acrescenta que “o maior acréscimo das pessoas idosas neste tipo de instituições observou-se igualmente no Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Algarve e Região Autónoma dos Açores. No Alentejo e na Região Autónoma da Madeira, foi o grupo dos 15 aos 24 anos que mais aumentou no período em análise” (p. 48). Adicionalmente, “em 2001, a proporção das pessoas idosas a viver em famílias institucionais era de 3,6% no total da população residente com 65 ou mais anos” (p. 49). Mais, “a proporção de idosos institucionalizados no total da população a residir em convivências, era, no mesmo ano, de 61,1% no total das convivências e 76,8% nas instituições de apoio social” (p. 49). Verificando-se este panorama em Portugal, consideramos imperativo focar também esta faixa da população residente em cada um dos meios.

Foi nossa intenção, em simultâneo, estabelecer histórias de vida de pessoas idosas dos dois meios que residem na sua própria casa. Com efeito, esta é uma forma crucial de se obter um conhecimento mais profundo e abrangente acerca das pessoas que se movem nos dois meios, quer estejam

---

<sup>11</sup> Convivência significa “local distinto e independente, ocupando a totalidade ou parte de uma construção permanente ou de um conjunto de construções permanentes ou de circunstância (acampamento de trabalho) que, pela forma como foi construído, reconstruído ou transformado, se destina a ser habitado por um grupo numeroso de pessoas submetidas a uma autoridade, ou a um regime comum, ligadas por um objectivo ou interesses pessoais comuns” (Cristina Gonçalves, 2003: 57), incluindo-se neste grupo, por exemplo as instituições de apoio social, como lares de idosos, asilos, orfanato. A mesma autora afirma que “a maior parte das convivências recenseadas em 2001 era de apoio social (41%), concentrando a maioria das pessoas a residir em famílias institucionais (66%), das quais cerca de dois terços eram idosas. Esta proporção atingia níveis ainda mais elevados nas regiões mais envelhecidas. Nas convivências religiosas, de saúde e nas de outro tipo, a proporção de pessoas idosas era igualmente importante” (2003: 57). A autora acrescenta que “mais de metade das pessoas idosas a residir em convivências de apoio social tinha 80 ou mais anos, proporção essa que atingia valores superiores nas regiões mais envelhecidas, sobretudo no Centro e Alentejo” (p. 57). Dados disponíveis a 7 de Outubro de 2009, em [http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_estudos&ESTUDOSest\\_boui=106299&ESTUDOSmodo=2](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_estudos&ESTUDOSest_boui=106299&ESTUDOSmodo=2).

institucionalizadas, quer continuem no seu contexto de raiz. Apesar de inicialmente termos pensado em englobar no trabalho pessoas idosas residentes nas suas casas, de todo o concelho da Póvoa de Varzim e de Celorico da Beira, e não só das duas maiores freguesias, tal não se concretizou, tendo em conta as limitações de tempo que foram impostas.

Desta forma, definimos como critérios de inclusão para todos os grupos haver pessoas de ambos os sexos, serem reformadas<sup>12</sup>, residirem nos concelhos de Celorico da Beira e da Póvoa de Varzim e sendo o seu passado vivido em meio acentuadamente rural (para os residentes no Concelho de Celorico da Beira) e em meio acentuadamente urbano (para os residentes no Concelho da Póvoa de Varzim). Relativamente aos grupos que estão nos dois lares, incluímos: estarem no lar há tempo suficiente<sup>13</sup> para ter sido ultrapassada a fase de adaptação.

Tendo em conta os critérios definidos, o grupo da SCMPV é constituído por 3 elementos, os grupos da SCMCB e das pessoas residentes nas suas casas em meio acentuadamente urbano são constituídos por 4 elementos, e no grupo das pessoas idosas residentes nas suas casas em meio rural fazem parte 6 elementos, totalizando 17 pessoas idosas, 17 histórias de vida. Ao longo do processo estivemos com muitos mais idosos, tendo-se verificado que as suas perspectivas foram muito semelhantes. Assim, estas 17 pessoas idosas representam muito mais do que simplesmente aquilo que o número sugere, mais do que uma amostra estatística é uma **representação** de uma população, ou seja, **torna presente** esse grupo de pessoas.

As pessoas idosas residentes na SCMPV foram indicadas pela Terapeuta Ocupacional<sup>14</sup> da instituição, tendo em conta os critérios de inclusão definidos. As pessoas idosas residentes no Lar de São Francisco (SCMCB) foram apontadas pelo Director Técnico da instituição, tendo em conta os critérios de inclusão já enumerados. A selecção das pessoas idosas que

---

<sup>12</sup> Socialmente, o ponto de corte para as pessoas idosas é a passagem à reforma.

<sup>13</sup> Não estabelecemos um dado quantitativo, uma vez que o processo em questão é sempre um processo individual. No presente trabalho, tomamos em consideração as indicações dadas pelos dois profissionais dos lares que nos indicaram as pessoas a constar no estudo.

<sup>14</sup> A Terapeuta Ocupacional da SCMPV foi a profissional nomeada pela Provedoria da instituição como a pessoa de ligação com a autora do trabalho.

fizeram parte deste trabalho foi proposta pelos dois profissionais enunciados, após informação por parte da autora do trabalho dos objectivos da pesquisa e de quais os critérios de inclusão definidos.

Relativamente às pessoas idosas residentes nas suas casas, no concelho de Celorico da Beira, três foram indicadas por um dos informantes privilegiados<sup>15</sup> e as outras três pessoas foram sugeridas pelos três primeiros elementos, querendo por sua iniciativa participar e contribuir para a pesquisa. Quanto às pessoas idosas residentes nas suas casas, no concelho da Póvoa de Varzim, foram sugeridas por informantes privilegiados que facultaram o acesso às mesmas. Desta forma, e tendo em conta a diversidade das características e percursos de vida de cada uma das pessoas idosas deste grupo, consideramos a representação do mesmo.

No sentido de termos um conhecimento global sobre cada um dos grupos, apresentamos quatro quadros com os principais dados sócio-demográficos das pessoas que fazem parte do trabalho. Para mais rápida identificação e fácil leitura, definimos que Ent.U.I.1 (e assim sucessivamente) corresponde ao entrevistado 1 do meio marcadamente urbano e institucionalizado; Ent.R.I.1 corresponde ao entrevistado 1 do meio marcadamente rural e institucionalizado; Ent.U.1 corresponde ao entrevistado 1 residente na sua casa em meio marcadamente urbano; e Ent.R.1 corresponde ao entrevistado 1 residente na sua casa em meio marcadamente rural.

Quadro 1: Grupo das pessoas idosas residentes na SCMPV

Ent.	Sexo	Idade	Tempo no lar	Autonomia	Estado civil	Profissão
Ent.U.I.1	Fem	91	2 anos	Autónoma	viúva	Doméstica
Ent.U.I.2	Mas	83	1 ano	Autónomo	viúvo	Encarregado na indústria conserveira
Ent.U.I.3	Fem	85	1 ano	Autónoma	casada	Doméstica

<sup>15</sup> Posteriormente, será descrita esta forma de recolha de informação.

Quadro 2: Grupo das pessoas idosas residentes nas suas casas no Concelho da Póvoa de Varzim

Ent.	Sexo	Idade	Agregado	Autonomia	Estado civil	Profissão
Ent.U.1	Fem.	83	2 sobrinhos e 2 sobrinhos netos	Apresenta dificuldades de locomoção	Viúva	Comerciante
Ent.U.2	Fem.	78	sozinha	Autónoma	Viúva	Comerciante
Ent.U.3	Mas.	65	2 filhas	Autónomo	Viúvo	Bancário
Ent.U.4	Mas.	76	1 filho	Autónomo	Viúvo	Funcionário do casino

Quadro 3: Grupo das pessoas idosas residentes na SCMCB – Lar de São Francisco

Ent.	Sexo	Idade	Tempo no lar	Autonomia	Estado civil	Profissão
Ent.R.I.1	Fem	97	2 anos	Autónoma	Viúva	Cozinheira
Ent.R.I.2	Mas	71	5 anos	Autónomo	Solteiro	Pastor
Ent.R.I.3	Fem	89	11 anos	Autónoma	Viúva	Empregada fabril
Ent.R.I.4	Mas	79	2 anos	Autónomo	Viúvo	Comerciante

Quadro 4: Grupo das pessoas idosas residentes nas suas casas no Concelho de Celorico da Beira

Ent.	Sexo	Idade	Agregado	Autonomia	Estado civil	Profissão
Ent.R.1	Mas	59	Esposa	Autónomo	Casado	GNR
Ent.R.2	Fem	76	Marido	Autónoma	Casada	Comerciante
Ent.R.3	Fem	75	Sozinha	Autónoma	Viúva	Auxiliar acção médica
Ent.R.4	Fem	70	Marido	Autónoma	Casada	Secretária
Ent.R.5	Fem	74	Sozinha	Autónoma	Solteira	Empregada doméstica
Ent.R.6	Fem	75	Marido	Autónoma	Casada	Secretária

Após a apresentação de cada um dos grupos que constituem o presente trabalho, apresentamos alguns dados tendo em conta as características das pessoas de todos os grupos. A pessoa mais nova é o Ent.R.1 e a pessoa com mais idade é o Ent.R.I.1. O grupo que apresenta a média de idades mais baixa,

71.5 anos de idade, é o grupo das pessoas idosas do Concelho de Celorico da Beira que residem nas suas casas. O grupo que apresenta a média de idades mais alta, 86.3 anos de idade, é o grupo das pessoas idosas residentes no Lar da SCMPV. Constatamos, também, que os grupos das pessoas residentes nos dois lares são os que apresentam a média de idades mais elevada.

Relativamente ao estado civil, tendo em conta os quatro grupos, a maioria das pessoas idosas deste trabalho é viúva, correspondendo a 10 pessoas; 5 pessoas são casadas e duas pessoas são solteiras.

No que diz respeito ao sexo, 11 pessoas são do sexo feminino e 6 do sexo masculino.

Quanto à autonomia, 16 pessoas são autónomas e uma pessoa idosa tem dificuldade ao nível da mobilidade.

### **3. Processo de recolha de dados**

Foi nosso intuito estabelecer duas etnografias, uma rural e outra urbana. Para tal, utilizamos as histórias de vida e para estabelecer as histórias de vida, recorreremos à entrevista e à observação participante, ou melhor, uma participação nas actividades dos idosos envolvidos neste estudo e nos idosos que fazem parte de cada um dos contextos. Recorreremos também à leitura de documentos e a fotografias tiradas por nós, sendo que cada uma destas formas de recolha de dados foi elaborada de acordo com os seus princípios metodológicos.

Na sua tese de doutoramento, intitulada “*A Experiência Profissional em Educação Física e Desporto Em Portugal. Perfil a partir de sete histórias de vida*”, Antonino Pereira (2002), após exaustiva investigação sobre a evolução da utilização das histórias de vida, refere que “a variedade de perspectivas e estratégias constitui uma das grandes qualidades da abordagem deste tipo, já que possibilita a utilização e/ou conjugação de uma vasta gama de interacções, técnicas e enquadramentos” (p. 152). Nesta pesquisa, intentamos ir em busca dessa conjugação, maximizando todos os recursos disponíveis que nos dessem informação relevante para melhor compreendermos a influência do

meio nas vidas das pessoas entrevistadas. Com efeito, como é referido por Hermano Carmo e Manuela Ferreira (1998), “os estudos etnográficos pressupõem uma extensa recolha de dados durante um período de tempo mais ou menos longo, de uma forma naturalística, isto é, sem que o investigador interfira na situação que está a estudar” (p. 219). No presente trabalho, de forma sistematizada e com um olhar de pesquisadores, percorremos os dois meios no período compreendido entre Outubro de 2005 e Junho de 2010. A pesquisa no terreno durante este período não foi realizada de forma igual ou com a mesma intensidade, mas não existiu um desligar por completo, existiram, sim, fases de um menor envolvimento. Enquanto pesquisadores, no momento actual, temos a consciência de que no decorrer deste processo o nosso olhar se alterou. Tornou-se mais atento a dimensões que inicialmente não tinham sido perspectivadas.

Do processo de investigação fez parte o estabelecimento de contactos com representantes das duas autarquias, no sentido de termos acesso a dados importantes relativos a cada um dos concelhos e serem identificadas as directrizes existentes na preocupação e promoção da prática de actividade física para a população idosa em cada um dos municípios. Contactámos o Presidente da Câmara Municipal de Celorico da Beira, através de carta, por duas vezes, solicitando o fornecimento de dados relativos à cidade e ao seu concelho. Até ao término do trabalho não obtivemos qualquer tipo de resposta. Realizámos, também, uma reunião com o Vereador da Cultura da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim, o qual forneceu toda a informação necessária, através de suporte informático, assim como a disponibilidade para qualquer tipo de colaboração.

Aquando da definição e construção dos passos para a recolha dos dados guiámo-nos por temas que julgamos serem fundamentais para a compreensão da pessoa humana e para melhor se alcançar os objectivos do trabalho: espaço (percepção), tempo (percepção), envelhecimento (percepção, sentido, significado), vida (percepção), morte (percepção), ocupação, actividade, actividade física, meio, meio rural e meio urbano. Estes temas pautaram o guião de entrevista, assim como as observações realizadas pela

autora da pesquisa. Estes temas ajudaram-nos a melhor compreender e conhecer a pessoa idosa, o seu enredo e o sentido que atribui à vida e à prática de actividade física. Os temas resultam da reflexão e reflexividade constantes inerentes a este tipo de trabalho, em que o estar no terreno suscitou novas questões que foram sendo incluídas. Por isso foi um trabalho contínuo de vai e vem entre a vida quotidiana e a teoria. Os temas enunciados são abordados e discutidos ao longo de todo o campo teórico de análise.

### **3.1 A entrevista**

Segundo Geison Lira et al. (2003), é necessário existir “um cuidado metódico para a obtenção de histórias sustentadas” com o objectivo de “manter o fluxo narrativo” (p. 62). Os mesmos autores, no seu artigo intitulado “A narrativa na pesquisa social em saúde”, citando S. Jovchelovitch e M. W. Bauer, referem as principais fases e regras da entrevista narrativa, com o objectivo de guiar o entrevistador e de “preservar a espontaneidade do sujeito em narrar alguns acontecimentos convencionais e problemas em estudo” (p. 62). O que poderá não se verificar nas entrevistas tradicionais, uma vez que “a experiência e as emoções envolvidas aqui tomam parte importante da biografia das entrevistas” (p. 62), possibilitando ao sujeito o reviver do que relatam. As fases referidas são: preparação, iniciação, narração central, fase de perguntas e fala conclusiva.

No decorrer de todas as entrevistas, foi nossa preocupação garantir todos os passos enumerados, adoptando sempre uma postura de disponibilidade total para ouvir a pessoa que estava connosco, permitindo que se contasse. Acima de tudo, assumimos o papel de facilitador para a pessoa que se contou. Mesmo tendo sido apresentado brevemente, pelos informantes privilegiados qual o objectivo principal do trabalho, todas as entrevistas começaram por um momento de apresentação, quer nossa, quer da das pessoas idosas que fazem parte do trabalho. Foi sempre verbalizada a garantia de anonimato e a total disponibilidade da nossa parte para interromper a entrevista, caso a pessoa idosa entrevistada assim o desejasse. Por várias

vezes surgiu, por parte das pessoas idosas entrevistadas, o receio de poderem não corresponder às nossas expectativas, como “*não sei se vou dizer o que quer*”, “*espero não dizer coisas erradas*”, tendo sido nossa preocupação transmitir que não existe certo ou errado e que tudo o que as pessoas nos relatassem seria valioso. O início das entrevistas foi dedicado à recolha de dados sócio-demográficos e de informação que nos ajudou a conhecer melhor as pessoas com quem estávamos e que permitiu estabelecer um ambiente confortável e de à vontade, facilitando a partilha. No decorrer das entrevistas, foi sempre permitido à pessoa que falasse do que entendesse, mesmo quando questionadas sobre os temas já enumerados. Aquando o término era questionado se gostariam de acrescentar mais algum aspecto ao dito anteriormente.

De acordo com Jean Poirier et al. (1999, p. 104), “a técnica de base que utilizamos no inquérito por histórias de vida é a entrevista com guião”, onde o próprio guião “abrange uma temática larga, que centra a narrativa em certos pontos do vivido” (p. 106). No presente caso, tentámos abranger os temas já enunciados.

Tal como já referido, as histórias de vidas das pessoas que fazem parte deste trabalho, foram conseguidas pelo constante convívio com as mesmas. As entrevistas, embora coadjuvem nessa tarefa, tiveram mais o objectivo de estabelecer os conceitos de vida e de actividade física nas pessoas idosas.

### **A construção do guião de entrevista**

O guião de entrevista resultou de uma exaustiva revisão bibliográfica de onde emergiram os temas já referenciados, tendo sido nossa preocupação que as pessoas entrevistadas falassem de si, se narrassem também através destes mesmos temas. Desta forma, foi construída uma primeira versão do guião de entrevista sujeita à revisão por parte dos orientadores do presente trabalho. O passo seguinte consistiu na aplicação do guião a várias pessoas idosas que fizeram parte do estudo piloto que cumprisse os critérios de inclusão já definidos, com o objectivo de compreender se a entrevista estava bem

delineada. Chegámos à versão final do guião de entrevista (anexo 4) conscientes que, na presença de cada uma das pessoas a entrevistar, se imporiam ajustes, até porque o guião, mesmo apresentando uma linha temática/ cronológica, naturalmente era um guião e não uma estrutura rígida. Posteriormente às questões relacionadas com a recolha dos dados sociodemográficos, na maioria dos casos, por exemplo, das pessoas institucionalizadas a questão de partida, consistiu em “porque veio para o lar?”. Esta questão impôs-se, uma vez que é determinante para a compreensão dos conceitos em estudo, a compreensão do(s) motivo(s) para a ingressão no lar. Foram colocadas a todas as pessoas questões relacionadas com as suas concepções sobre os temas já enunciados.

### **Condições de realização das entrevistas**

Todos os participantes foram contactados previamente, tendo sido explicado de uma forma geral o objectivo do trabalho e o tema principal do mesmo, assim como garantido o anonimato. Em todos os casos, o primeiro contacto não foi realizado por nós. Todas as pessoas aceitaram de imediato participar no presente trabalho, marcando-se as entrevistas para um segundo momento, no local e hora de acordo com a sua disponibilidade. Tal como já mencionado, no caso das pessoas idosas residentes nas duas instituições, o primeiro contacto foi efectuado pelo Director Técnico (no Lar São Francisco da SCMCB) e pela Terapeuta Ocupacional (SCMPV). No que diz respeito às pessoas residentes nas suas casas, o primeiro contacto foi estabelecido pelos informantes privilegiados.

O local da realização das entrevistas dependeu das condições sugeridas pelos entrevistados, na tentativa de se assegurar um ambiente sossegado e acolhedor, assim como, sempre que possível, a presença apenas do entrevistado e da autora do trabalho. As entrevistas realizadas aos dois grupos das pessoas idosas institucionalizadas realizaram-se numa sala da instituição escolhida pelo Director Técnico (SCMCB) e pela Terapeuta Ocupacional (SCMPV). As entrevistas realizadas ao grupo de pessoas idosas residentes

nas suas próprias habitações, no concelho da Póvoa de Varzim, realizaram-se nas mesmas, no local da casa escolhido pelos entrevistados. Das entrevistas realizadas no concelho de Celorico da Beira, três efectuaram-se nas casas das próprias pessoas, uma numa das principais praças da vila e duas numa mesa do café onde diariamente se encontram.

Foi explicado a cada pessoa que as entrevistas seriam todas gravadas através de um gravador de voz digital Olympus (VN-1100 PC), com o objectivo de não se perderem dados relevantes. Todas as pessoas aceitaram bem a presença do gravador, que ficou sempre à vista durante as entrevistas, caso as pessoas o quisessem desligar. Em alguns casos foi necessário dividir a entrevista em duas partes, realizando-se em dois momentos.

Tendo em conta que os quatro grupos não são constituídos pelo mesmo número de elementos, não faz muito sentido compararmos os tempos das entrevistas de cada grupo. Os grupos com entrevistas mais longas foram os grupos das pessoas idosas residentes nas suas próprias casas. O tempo da entrevista mais longa foi de cerca de 1 hora e 40 minutos. Acrescentamos que estes dados correspondem ao tempo das entrevistas gravadas, não correspondendo ao tempo de contacto com as 17 pessoas que se contaram; de facto, estivemos com essas pessoas muito mais tempo, muitas mais horas, contudo não gravamos a totalidade desse tempo, até porque muitos desses momentos eram constituídos pelo envolvimento em diversas actividades e deambulações. O conhecimento das realidades em estudo implica um tempo de permanência junto das comunidades que é impossível de quantificar em dias, muito menos em horas. Houve conversas extremamente ricas com inúmeras pessoas e em situações diversificadas que não foram gravadas, mas que sem elas seria de todo impossível compreender o universo por onde decorrem as vidas dos idosos em estudo.

### **3.2 A observação participante**

A observação participante, no ponto de vista de Hermano Carmo e Manuela Ferreira (1998), consiste “num trabalho de campo prolongado”, na

medida em que o investigador fica “imerso na cultura em estudo” (p. 219). Acrescentam que o investigador “procura «imerso» na organização e tenta compreender os comportamentos dos sujeitos, não através dos seus pontos de vista, mas do ponto de vista daqueles que observa” (p. 220), sendo que “a interpretação e aplicação dos resultados do seu estudo serão realizadas numa perspectiva cultural”. Para Carlos Moreira (1994: 101), na observação participante é “difícil decidir o que registar e como registar”. De facto, ao longo deste percurso, por vezes, cruzámo-nos com algumas dificuldades na decisão a tomar, mas quando tal acontecia, voltávamos ao ponto de partida e reflectíamos sobre os objectivos, ajustando os procedimentos metodológicos. No entanto, mantivemo-nos atentos e alertas para a possibilidade de incluir mais informação que se tornasse útil para um conhecimento mais alargado e consistente. Na realidade, esta é uma das vantagens de se ser um observador participante, pois, como refere Robert Burgess (2001, p. 86), o investigador tem a “oportunidade de estar disponível para recolher dados ricos e pormenorizados, baseados na observação de contextos naturais” e o observador consegue “obter relatos de situações na própria linguagem dos participantes”, dando-lhe “acesso aos conceitos que são usados na vida de todos os dias”. Esta forma de se estar no terreno, na nossa perspectiva é uma mais-valia, principalmente na tentativa de identificação e compreensão dos sentidos e significados que as pessoas idosas atribuem a conceitos tão determinantes nas suas vidas, mas que habitualmente não verbalizam; seja por ausência de oportunidades em serem ouvidos, seja por nem sempre sentirem essa necessidade.

Por outro lado, é igualmente relevante dar a devida e cuidada atenção ao(s) contexto(s) em que as pessoas se inserem. Neste sentido, percorremos muitas vezes os lugares por onde as pessoas idosas se movimentam, em diferentes épocas do ano, em vários dias da semana e em distintas horas do dia, nas duas localidades em estudo. Aquando estas incursões, o nosso pensamento estava na procura da pessoa idosa e na forma como se apropria de cada lugar percorrido e de qual o sentido que o mesmo terá na sua vida.

É lançado o desafio por Pina Cabral e Antónia Lima (2005), de que “quem quiser complexificar a visão do processo de enquadramento sociocultural que estuda, necessita de criar alguma familiaridade não só com o «o que o entrevistado pensa» mas com o contexto intersubjectivo em que o que entrevista pensa” (p. 358). Esta familiaridade foi conseguida, na medida em que apresentamos um conhecimento consistente sobre cada um dos meios, tendo sido fácil a nossa movimentação em todos os espaços. A oportunidade referida tornou-se fundamental para um olhar mais atento e simultaneamente mais exigente, no sentido de não deixar escapar qualquer perspectiva que pudesse já estar contaminada. Com estes procedimentos, fomos de encontro ao que Carlos Moreira (1994) defende como sendo “o objectivo último”, isto é, o de “conhecer uma cultura como se realmente se tivesse nascido nela” (p. 108). Refere ainda que o investigador adopta a técnica da observação participante, “na medida em que conhecer é compreender” e “só se conhece um grupo humano e a sua cultura adoptando os seus próprios pontos de vista” (p. 108). É por este motivo que estivemos em muitos e diferentes momentos nas duas instituições e percorremos inúmeras vezes os lugares dos dois concelhos. Não obstante, não é fácil adentrar num contexto de vida que ainda não se viveu, onde o esforço nunca é totalmente compensado. Apenas se pode vislumbrar, mas não sentir ou experienciar. Neste tipo de trabalho é sempre um olhar deslocado, mas que se centra nas vidas dos outros procurando desocultar os seus sentidos expressos e não tanto os latentes. Claro que no discurso circulante podemos adentrar mais um pouco, mas não sabemos realmente porque não vivemos a velhice.

### **3.3 A descrição densa**

Tal como Ana Luísa Pereira (2004, p. 25), também tivemos como primeira tarefa, após a elaboração do quadro teórico-conceptual, a descrição das actividades em estudo, isto é, a tarefa descritiva. No presente trabalho descrevemos os territórios em que este estudo se desenrolou: o concelho de Celorico da Beira, o concelho da Póvoa de Varzim, a SCMCB e a SCMPV;

assim como descrevemos algumas das actividades que tiveram lugar nas duas instituições, com o objectivo de retratar pelo menos um exemplo da realidade. Foi nosso propósito sermos o mais exhaustivos possível na tarefa descritiva, de forma a que, tal como refere Michael Patton (2002), obtivéssemos uma descrição que possibilitasse o leitor transportar-se para a acção descrita.

Para Santos Silva (1994, p. 79), “compreender a cultura de um povo expõe a sua normalidade sem reduzir sua particularidade” e para isso nós recorreremos a esta forma de recolher dados para conseguirmos conhecer os meios escolhidos para estudo e construirmos a tarefa descritiva. O mesmo autor afirma que “toda a pesquisa interessada em dar substantivamente conta de processos sociais determinados, dos conteúdos, para insistir na palavra, das relações e instituições sociais, se configura como descrição deles, num sentido forte” (p. 82). Segundo Clifford Geertz (1996), a etnografia é uma descrição densa, em que o pesquisador encara uma multiplicidade de estruturas conceptuais complexas, devendo primeiro captá-las e posteriormente explicá-las, tal como foi efectuado no presente trabalho.

Esta metodologia, segundo Ana Luísa Pereira (2006: 145), “coloca as representações culturais e os seus significados como pontos de partida, permitindo estabelecer uma hierarquia estratificada das estruturas significativas, através das quais se produzem, se percebem, se interpretam e se cruzam os factos que acontecem em determinado espaço social”. Foi seguindo esta concepção que construímos a tarefa descritiva do trabalho.

### **3.4 Os documentos**

Consultámos documentos fornecidos pelo Vereador da Cultura da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim, no sentido de aceder a dados relativos ao Concelho que nos permitiram ter um maior conhecimento sobre as diferentes estruturas existentes no mesmo, assim como para a melhor descrição do próprio meio.

Tivemos acesso, também, a documentos relativos à SCMPV com o intuito de elaborarmos uma descrição mais pormenorizada da instituição que

enriqueceu a observação realizada. Da mesma forma, foi-nos fornecida informação da SCMCB, cujo objectivo foi igual ao descrito anteriormente.

### **3.5 As fotografias**

Durante o período de tempo em que decorreu a pesquisa, foram tiradas fotografias a vários momentos no sentido de termos mais um registo que complementasse as outras formas de recolha de dados até ao momento descritas. Assim como foram fotografados vários espaços das duas localidades com o objectivo de contribuir para um conhecimento mais aprofundado dos lugares em estudo, tentando principalmente transparecer o olhar da pessoa idosa. As fotografias tiveram como objectivo ilustrar as nossas descrições e de «memória futura», aquando da escrita da tarefa descritiva. Serviram para lembrar pequenos aspectos/ acontecimentos que desapareciam da memória da autora sem o uso desta ferramenta técnica. Em suma, a reconstituição dos passos dos idosos ficou mais evidente por aquilo sugestionado pelas fotografias. Algumas fotografias inserimos na tarefa descritiva, contudo, a maior parte faz parte do CD que acompanha o presente trabalho.

### **3.6 Os informantes privilegiados**

No presente trabalho recorreremos a informantes privilegiados que, tal como recorda António Firmino da Costa (2007, p. 139), é uma decisão “usual na pesquisa de terreno cultivar-se um relacionamento mais frequente e mais intenso com algumas pessoas”. Esta opção contribuiu em muito, para a maior facilidade de acesso quer às pessoas idosas que enriqueceram a pesquisa, quer aos diversos documentos necessários, assim como a informação relevante que de outra forma poderíamos não atribuir a devida importância. Os informantes privilegiados que fizeram parte da pesquisa forneceram “aspectos do contexto social em estudo e acontecimentos que nele” (António Firmino da Costa, 2007, p. 139) se iam desenrolando, permitindo um mais completo conhecimento acerca das características das duas localidades e instituições

em questão. No caso da SCMCB, os informantes privilegiados foram o Director técnico, a animadora socio-cultural e algumas auxiliares. Na SCMPV, os informantes privilegiados foram a terapeuta ocupacional e a animadora socio-cultural. No Concelho de Celorico da Beira, os informantes privilegiados foram essencialmente familiares. No Concelho da Póvoa de Varzim, foram algumas pessoas amigas, colaboradores da Câmara Municipal, os informantes privilegiados.

#### **4. Processo de tratamento e interpretação dos dados**

Para desenvolver este processo, recorreremos à descrição dos contextos em estudo e à análise e interpretação das histórias de vidas sendo que as grandes categorias conceptuais emanaram do trabalho hermenêutico, sendo por isso um processo indutivo. O sistema categorial é composto por temas que emanaram da leitura flutuante das histórias e foram posteriormente confrontados com a literatura existente, fazendo surgir um sistema sustentado na mesma. Naturalmente, que tem como base o processo de busca, mas que auxiliado num vai e vem com a literatura. Neste sentido, o sistema categorial deriva das deambulações pelo *corpus* e pela literatura, sendo por isso um processo paralelo e cruzado (passe a antítese). Na tarefa interpretativa foi nossa intenção perceber como se expressaram os temas definidos *a priori* e resultantes da revisão bibliográfica nos discursos dos entrevistados, ou seja, no presente trabalho realizamos uma interpretação precedida de uma análise temática. Contudo, “esta análise não é, pois, senão uma etapa de uma pesquisa que não se encerra com ela, da mesma forma que a sua realização não põe termo às possibilidades de novas análises” (Poirier et al., 1999, p. 108).

Na perspectiva de Michael Patton (2002), a interpretação qualitativa começa com a elucidação dos significados e a ênfase situa-se na natureza da interpretação. No entanto, não existe um método de interpretação por si só, uma vez que tudo envolve interpretação. O mesmo autor propõe que o círculo hermenêutico seja um processo analítico referente ao aumento do

conhecimento, oferecendo uma particular atenção à análise qualitativa, nomeadamente, referindo partes de um todo e todos de uma parte. Acrescenta que, de uma forma geral, a hermenêutica relembra-nos o âmago interpretativo da investigação qualitativa, a importância do contexto e a dinâmica do todo – parte numa perspectiva holística. No fundo, o círculo hermenêutico oferece um processo para cativar formalmente a interpretação. De acordo com Adolfo Casal (1996), “o característico da acção humana é estar dotada do sentido e do valor que os sujeitos lhe atribuem”, em que “o modo mais adequado de conhecer a acção humana só pode ser a compreensão d sentido atribuído” (p. 33). Foi seguindo esta linha de pensamento que nos guiámos durante todo o processo analítico deste trabalho.

No presente trabalho, o *corpus* é constituído pelo conjunto das entrevistas, pelos documentos consultados, pelas fotografias tiradas e pelo resultado da observação participante e da descrição densa, no fundo, o diário de campo onde se efectuaram os registos da observação.

As entrevistas devem ser analisadas pela oralidade e não pela escrita, dado que a sua recolha também foi pela oralidade, pelo que não realizámos a transcrição integral das entrevistas, mas antes transcrevemos e utilizámos algumas das falas, no sentido de atestar o que foi dito e que consta no CD em anexo. As entrevistas foram sujeitas a uma análise de discurso, que, tal como Jorge Vala (2007, p. 104) elucida, se trata “da desmontagem de um discurso e da produção de um novo discurso através de um processo de localização-atribuição de traços de significação”, sendo “resultado de uma relação dinâmica entre as condições de produção do discurso a analisar e as condições de produção de análise”.

No sentido de atribuir maior rigor à análise dos dados recolhidos, mesmo tendo sido opção pautar esta pesquisa pelo nosso olhar pessoal, recorreremos às estratégias da triangulação teórica e da triangulação metodológica (Robert Burgess, 2001).



## **Campo Teórico de Análise**

---

*“A vida é o bailado das horas, a corrida vertiginosa do Tempo, no Infinito. O gigante-fantasma com a ampulheta de vidro nas mãos desfiguradas e febris, corre, através dos mundos... E a areia vai caindo, em fio, vai caindo no abismo da Eternidade...”*

(Teixeira de Pascoaes, 1987, p. 42)



Aquando o início da elaboração de um trabalho surgem várias questões que nos encaminham para opções que mesmo que correctas para nós, poderão ser desadequadas a um outro olhar. Acreditamos que as opções que vão sendo tomadas contribuem para que o processo se torne robusto e coerente. A cada decisão, acrescentam-se por vezes outros mais caminhos. O campo teórico de análise que apresentamos é o resultado destes percursos, do processo inerente ao trabalho que intentamos desenvolver, como tal, não abarca todas as perspectivas possíveis de abordagem aos diferentes temas; reflecte sim, acima de tudo, a visão da autora do trabalho, resultante de um trajecto pautado por determinantes e preciosas contribuições.

Situamo-nos nas Ciências do Desporto e, tal como afirma Rui Garcia, pensando em Santo Agostinho<sup>16</sup>, “a reflexão sobre o próprio ser humano constitui-se como a (...) questão magna do desporto” (2006, p. 19) e pensar no desporto, nas Ciências do Desporto, remete-nos para a questão da pessoa humana. Na medida em que o cerne deste trabalho é a pessoa idosa, torna-se imperativo iniciar a exposição da nossa pesquisa bibliográfica e reflexão com a condição humana<sup>17</sup>, com o intuito de pensar o homem, a pessoa humana, o conceito de vida, e ao pensarmos a vida, somos encaminhados para meditar sobre a morte.

Após abordar a questão central do estudo, fomos em busca de compreender o que é ser-se, actualmente, uma pessoa idosa e como o tempo é determinante na nossa existência, especificamente o tempo da e na velhice. O terceiro grande tópico desta conceptualização teórica remete-nos para o conhecimento dos diferentes lugares em que a pessoa humana se pode mover, especificamente o rural e o urbano. Após momentos de profunda reflexão acerca do que faria mais sentido para conseguir expor o nosso raciocínio, a lógica norteadora do presente trabalho, optámos por abordar o tema da ocupação, a importância do envolvimento em ocupações, especificamente a

---

<sup>16</sup> Nasceu em Tagaste (Numídia) a 13 de Novembro do ano de 354 e morreu em Hipona a 28 de Agosto de 430. Foi o mais profundo filósofo da era patrística e um dos maiores génios teológicos de todos os tempos, cuja influência plasmou a Idade Média.

<sup>17</sup> Não é nossa intenção aqui adoptar a ideia que marca “*A condição humana*” de Hannah Arendt (2001). No texto que agora apresentamos referimo-nos à condição humana sem nos centrarmos na dimensão do trabalho.

actividade física, ao longo de todo o campo teórico de análise. No segundo tópico, pretendemos demonstrar a importância da ocupação humana e o papel que a actividade tem no quotidiano da pessoa, em concreto a pessoa idosa, sendo mais específica no âmbito da actividade física.

## 1. Para além da vida

*“Mas a vida está cheia de perguntas. Por onde começar, depois de termos perguntado como lhes responder? A primeira de todas pode muito bem ser esta: Quem sou eu? Ou talvez: que sou eu?”*

Fernando Savater (2007, p. 67)

A(s) pergunta(s) que ainda nos ecoam fazem parte do ponto de partida do presente trabalho. Não temos a ambição, nem a arrogância de conseguir responder às mesmas – tal seria tarefa inalcançável –, contudo são estas algumas das questões que nos guiam, não só na nossa vida pessoal, no nosso quotidiano, mas na nossa procura de saber e obtenção de conhecimento. O principal tema deste trabalho é a vida e, no nosso entender, o homem é o que é mais importante e tal remete-nos para Rui Garcia (2006, p. 17) que, convicto, afirma “o tema do homem é fascinante” porque em simultâneo se encontra próximo de nós e “esquivo à prisão de uma definição”, sendo de facto uma tarefa sempre inacabada. Pelo discurso do renascentista Pico della Mirandola (edição de 2008), o homem é um ser admirável: “o homem é dito e considerado justamente um grande milagre e um ser animado, sem dúvida digno de ser admirado” (p. 55), tornando evidente a grandeza que é o homem.

Quando reflectimos sobre o homem somos irremediavelmente conduzidos para o conceito de cultura<sup>18</sup>. Não sendo objectivo debruçarmo-nos exaustivamente na discussão e reflexão sobre o conceito de cultura (de tão difícil definição), é importante apresentar qual a perspectiva de cultura

---

<sup>18</sup> Não existe um conceito de cultura, mas imensas possibilidades. No entanto, no presente trabalho optamos pelo conceito de cultura apresentado por Alfred Kröeber (1993), que considera a cultura tudo o que o homem acrescenta à natureza, ou seja, cultura é o que o homem cria.

adoptada no desenrolar deste trabalho. Não se concebe pensar o homem excluindo a cultura, uma vez que “o homem torna-se cultura” (Bernardo Bernardi, 2007, p. 59) e ao se encontrar um homem, encontra-se “cultura, ainda que seja apenas numa forma individuada e capilar”, independentemente da dimensão que alcança. Segundo Alfred Kröeber (1993), o local ou residência da cultura “acha-se, obviamente, nos seres humanos, a partir de cujo comportamento (que também contém elementos não culturais) é inferido e interpretado, ou seja, é formulado por abstracção” (p. 163).

Regressando ao homem e ao que é, resgatamos a visão de Miguel de Unamuno<sup>19</sup> (2001) que se questiona porque não se disse que o homem é um animal afectivo ou sentimental, reforçando a possibilidade de que seja mais o sentimento do que a razão, o que diferencia o homem dos outros animais. Estamos de acordo com Delfim Santos (1982), quando afirma que quanto mais o conhecimento acerca do homem se aprofunda e se torna mais específico, menos se compreende o homem como um todo, como “criador em si de um mundo próprio e intransferível” (p. 154). No fundo, quanto mais nos preocupamos com os pormenores, com o conhecimento demasiado aprofundado sobre cada uma das partes, maior é o risco que corremos de ver e compreender o homem como a soma das partes. Quanto mais conhecemos, de forma mais complexa vemos e compreendemos o mundo e os outros.

É nossa convicção que para sermos capazes de reflectir ou falar sobre a condição humana e sobre o que é ser-se pessoa idosa, temos, indubitavelmente que nos debruçar sobre a questão e o sentido da vida e também da morte<sup>20</sup>. O homem tem necessidade de, pelo menos, tentar dar um sentido à sua existência, ao seu lugar no mundo, existindo, desta forma, múltiplas definições e explicações acerca da vida, criadas por poetas, filósofos,

---

<sup>19</sup> Miguel de Unamuno, filósofo, nasceu em Bilbao em 1864 e faleceu em Salamanca a 31 de Dezembro de 1931. Foi um homem de uma personalidade original, muito polémica e, às vezes, contraditória, tanto no pensamento como na sua actividade política. Estabeleceu uma vasta correspondência com Teixeira de Pascoaes.

<sup>20</sup> Segundo Gerard Vicent (1991: 339), “o instante da morte levanta um problema”, uma vez que ao longo dos tempos este instante tem tomado diferentes formas. Inicialmente, era determinado pela paragem respiratória, posteriormente pela paragem cardíaca e na actualidade o uso do electroencefalograma é que constitui a prova da morte. Para Philippe Ariès (1991, p. 340), “a morte passou a ser um fenómeno técnico obtido por interrupção de cuidados médicos, ou seja, de forma mais ou menos confessada, por uma decisão do médico e da equipa hospitalar”.

médicos e cidadãos comuns. Corroboramos com a perspectiva de Fernando Catroga (1999) quando afirma “o princípio é a vida”, que, segundo Delfim Santos (1982: 152), é a “dádiva que não depende do homem; é o suporte sobre o qual ele conforma a existência como sua própria criação”.

Neste tópico, pretendemos apresentar o sentido da vida no pensamento de diferentes autores, assim como a ideia de morte e prosseguir com estes dois conceitos para e na pessoa idosa. É nossa opção traçar um caminho paralelo neste texto, fazendo referências quase em simultâneo acerca da vida e da morte, pois importa reflectir sobre o que é a vida, terminando esta quando a morte acontece e porque o mundo em que nos guiamos é regido por pares dicotómicos, neste caso específico, o par vida-morte. Segundo João Lobo Antunes (2007), vida e morte, a que designa de princípio e fim, são “pólos de uma quase-antinomia” (p. 311), apresentando-se como questões na reflexão filosófica desde que o homem se conhece como ser pensante, sendo transversal a várias disciplinas. O mesmo autor acrescenta que o princípio e o fim “são apenas dois parênteses que contêm toda a inquietude que matérias como o sentido e o valor da vida, a natureza e a condição humana, a dignidade do homem (...)” (p. 312) necessariamente suscitam. Contudo, Laura Bossi (2008) refere que o anseio que o homem tem pela vida pode ser devido ao facto de “tendo saboreado a doçura da vida, lhe darmos valor e desejarmos prolongá-la indefinidamente” (p. 235), de forma a experienciar mais momentos. Recordamos Fernando Savater (2008) que afirma que “nada confere mais sentido à vida do que ter consciência que cada momento de sensibilidade é um dom precioso” (p. 133), sendo através destas vivências que o homem se apercebe do grande valor que é a vida.

Na perspectiva de Abílio Oliveira (1999: 181), “é a vida que dá sentido à morte” e “é a morte que culmina uma história e glorifica a vida”, podendo-se encarar a morte como a celebração da vida. Neste sentido, Fernando Catroga (1999) refere que a vida e a morte são duas dimensões de um mesmo processo, verificando-se uma dialéctica.

Da mesma forma que não se pode dissociar a noção de tempo da noção de morte, também não se pode deixar de mencionar a vida. Falar de morte,

transporta-nos para a vida, pois a morte é o fim da existência, é o deixar de ser. Esta certeza é justificada por Jean-Didier Urbain (1997: 410), explicando que “falar da organização social da morte remete a curto prazo para a organização social da vida”, acrescentado Newton von Zuben (2004) que “a morte faz parte integrante da vida, do viver, do devir da condição humana”, reforçando-se, assim, a ideia de que são parceiras na caminhada do ser.

Segundo Nicole Belmont (1997: 12), a vida “tanto é a duração compreendida entre o nascimento e a morte como são as propriedades dos seres ditos «vivos», e que lhes falta no momento da morte”. Concluimos, assim, que as duas definições “implicam uma necessária e inevitável referência à morte” (Nicole Belmont, 1997: 12). A mesma autora alerta para a necessidade que, ainda hoje, existe em explicar a vida na sua totalidade e nas diferenças que se verificam nas diversas sociedades, ao afirmar que “todas as sociedades, todas as culturas, todas as religiões elaboraram teorias para explicar a natureza da vida, entendida como característica dos seres vivos e dos humanos em particular” (p. 33).

Provavelmente, contrariamente ao senso comum parece que não é a chegada da morte que apavora, mas sim a partida da vida, não sendo a morte a atacar a vida, mas a vida a ter que lutar contra a morte. O homem sabe que tem de morrer, sendo o que mais o atemoriza não é esta certeza, mas sim o que ela representa, o deixar de viver, de ser, de existir, o fim. Neste seguimento, somos inevitavelmente encaminhados para Raul Brandão e a sua magnífica obra “Húmus”, em que o autor afirma “Não me compreendo nem compreendo os outros. Não sei quem sou e vou morrer. Tudo me parece inútil e agarro-me com desespero a um fio de vida, como um náufrago a um pedaço de tábua” (2000, p. 217).

Parece-nos praticamente inevitável, sem sentido, ao abordar o tema da morte, não tratar o tema da vida. Como trata a vida a maioria dos homens? Esta questão retórica é pertinente na medida em que tal como anteriormente referido de forma breve, o modo como encaramos a morte é influenciado pelo modo como usufruímos a vida. Tirará o homem total proveito ou o melhor

proveito da vida, ou pelo contrário, tal como diz Arthur Schopenhauer<sup>21</sup> (2002: 14), “a existência da maior parte dos homens é insignificante e destituída de interesse, vista exteriormente, e como é surda e obscura sentida interiormente”. O mesmo autor caracteriza a existência como “tormentos, aspirações impossíveis” (p. 14), em que o homem de forma pouco segura caminha e sonha através “de pensamentos triviais” (p. 14). Na visão deste autor, o homem é como que um autómato que realiza as suas tarefas e integra as suas ocupações sem saber o porquê do que faz e para quê. Como que não existindo espaço para a reflexão e para a contemplação.

O homem, também, é palavra. Diremos mesmo, o homem é principalmente palavra. É por isso que no princípio era o verbo, a palavra que se transforma em acção. Sim, porque o verbo é acção. Através da palavra comunica de forma diferenciada e tenta compreender o conhecido e o desconhecido, numa procura constante e contínua do sentido da sua existência. Na linha de pensamento de Miguel de Unamuno (2001), o homem não se consegue conceber como não existindo, assim como procura a vida na verdade, através da sua necessidade de conhecer para viver. No fundo, o homem questiona-se e questiona o que o rodeia, tendo como fim a compreensão da vida e da própria morte. O homem pensa que ao se compreender e ao compreender a vida, melhor compreende e aceita a morte. Pensar na morte, no seu decorrer e no seu após, impulsiona o homem para a sua existência, pulsionando a sua consciência. A forma como a morte é sentida influencia o ser no mundo, assim como é influenciada pela maneira de se viver.

É através da inquietante pergunta “o que é a morte?” que, mesmo após algumas reflexões, conseguimos concluir que apesar de sabermos que ela existe, sendo a certeza última da nossa existência, não a conhecemos, pois ninguém pode saber o que é estar morto. Nesta linha de pensamento, Abílio Oliveira (1999) questiona se ao renegarmos a morte, não estamos também a desprezar a vida; acrescenta que “a morte está em tudo e em todo o lado; onde

---

<sup>21</sup> Arthur Schopenhauer, filósofo alemão, viveu entre 1788 e 1860. A obra principal de Schopenhauer é *O Mundo como Vontade e Representação*, mas o seu trabalho *Parerga e Paralipomena* (1851) é o mais difundido e conhecido. Schopenhauer parte do pensamento de Platão e Kant, mas a fonte principal das suas ideias é o budismo hindu.

ela está, também pulsa e sorri a vida” (p. 169). Como afirma Cidália Frias (2003: 44), “somos movidos a pensar na morte, se queremos amar a vida”. É ao valor que atribuímos à morte que conseguimos dar um sentido à vida, assim como dependendo do que a vida representa para nós e tendo em conta o trajecto que escolhemos, a morte será, mais ou menos angustiante<sup>22</sup>, mais ou menos aceite e compreendida como processo natural.

No fundo, a vida, ou a nossa existência é o que persiste entre o ser e o deixar de ser. Para Nicole Belmont (1997: 59), “todas as representações míticas relativas à vida (...) e à morte, são talvez, em definitivo, meras tentativas simbólicas no sentido de abreviar mas também de prolongar esta «viagem» da vida e da morte e esta alternância entre uma e outra”. De facto, só sabendo da existência da morte como uma passagem para o desconhecido ou como fim, é possível melhor entender e aproveitar, positiva ou negativamente, a vida.

A percepção que a pessoa tem da morte altera-se ao longo das diferentes fases de vida. Quando o homem toma consciência do que é a morte e assume uma atitude perante a vida e a morte, evolui, amadurece. Esta ideia é corroborada por Cidália Frias (2003), quando menciona que o homem ao se consciencializar “de que a morte e a vida fazem parte de um mesmo contínuo exige da pessoa uma capacidade metacognitiva” (p. 43). Aceitar este contínuo requer da pessoa humana tranquilidade, fruto de amadurecimento e experiência, requer uma capacidade de reflexão para a qual, actualmente, a maior parte das pessoas não tem disponibilidade. Como constata Abílio Oliveira (1999: 182), “a crise contemporânea da morte é, em suma, a crise da vida”, remetendo-nos para a reflexão acerca da forma como a pessoa, nas sociedades actuais, se move. A atitude de afastamento que o homem adopta perante a morte, afastando-a do que ele considera como os ideais a seguir, é resultado do seu mau estar perante a consciência de finitude. Esta

---

<sup>22</sup> Para alguns, a angústia pode não existir, contudo durante a realização da dissertação de mestrado, intitulada “*A ideia de morte em idosos reformados. Estudo comparativo entre idosos sedentários e idosos com actividade física regular*” (2004), na revisão exaustiva da literatura efectuada, o sentimento de angústia perante a morte era presente na maioria dos autores, assim como na parte empírica do trabalho, constatamos que este sentimento está presente no discurso da maioria das pessoas idosas. A nossa perspectiva actual decorre dessa experiência também, daí a nossa exaltação à vida neste trabalho.

intranquilidade, crise ou não aceitação, são reflexo do que o homem sente perante a vida, traduzindo-se pela constante insatisfação com que vive, seguindo na busca do que ainda não se tem, não se conhece, não se atingiu.

Talvez, por isso, esse afastamento se repercute no próprio desenvolvimento do conhecimento, como acontece em algumas áreas, nomeadamente nas Ciências do Desporto. Com efeito, o tema da morte não é normalmente tratado nas Ciências do Desporto, mesmo sendo tão próximo da população idosa. No nosso entender, esta população é especial, pois trata-se de uma faixa etária em que as diferenças e as individualidades são mais marcadas que em qualquer outra. É de referir que é comum vermos em trabalhos<sup>23</sup> de dissertação que envolvem entrevistas com idosos, alusões várias sobre a morte, mesmo em situações onde essa temática não era objectivada. É com alguma surpresa que verificamos que as Ciências do Desporto não tratam este tema de forma regular. Na bibliografia, a referência à morte na reflexão à actividade físico-desportiva é escassa. Contudo, constatamos que o tema da morte tem surgido no âmbito de algumas comunicações<sup>24</sup> realizadas por elementos que constituem ou estão ligados ao

---

<sup>23</sup> Enumeramos alguns exemplos de trabalhos de mestrado e de doutoramento desenvolvidos no Gabinete de Sociologia do Desporto da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto: Margarida Alves (1999), dissertação de mestrado intitulada *“Representações sociais do corpo envelhecido”*; Leónea Santiago (1999), dissertação de doutoramento intitulada *“Os valores orientadores das práticas desportivas em grupos emergentes da terceira idade: Um estudo sobre as suas construções simbólicas”*; Maria João Cardoso (2002), dissertação de mestrado intitulada *“Representações de vida. Um estudo realizado com adultos idosos”*; De acordo com os trabalhos enumerados, parece existir uma natural propensão para que o idoso aluda a esse momento de forma tão natural, pelo que nos leva a pensar que o estabelecimento do tabu da morte é típica de uma geração jovem, e não um universal antropológico, isto é, relativo à totalidade dos seres humanos. Impõe-se também aqui a referência ao Alpinismo em que existe esse contacto simbólico com a morte e que tem sido tema de trabalhos desenvolvidos no Gabinete de Sociologia do Desporto na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

<sup>24</sup> Referimo-nos a: Rui Garcia (1991) na comunicação intitulada *“A maratona e o sagrado”*; António Costa (1991) na comunicação intitulada *“Desporto e conhecimento do homem”*; António Costa (1994), com a comunicação intitulada *“Actividade desportiva e sua força simbólica para a 3ª idade”*; Rui Garcia (s/d), na comunicação intitulada *“O idoso na sociedade contemporânea”*; Margarida Alves (s/d) com a comunicação *“Representações sociais do corpo envelhecido”*; Paula Portugal (2006) com *“Em busca de um conceito de vida/ morte em idosos activos e sedentários”*; Paula Portugal (2006): *“Ideia de morte em idosos reformados. Estudo comparativo entre idosos activos e idosos sedentários”*; Rui Garcia (2009): *“Os desafios globais do idoso na actualidade”*; Rui Garcia e Paula Portugal (2009), com a comunicação *“A morte na pedagogia para a vida. Um sentimento a partir do desporto”*; Paula Portugal (2010): *“Morte e a dignidade na morte”*.

Gabinete de Sociologia do Desporto da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Assim como com o Iluminismo<sup>25</sup> as atitudes perante a vida e a morte se alteraram, inscritas numa sociedade de progresso, consumismo e, acima de tudo, repleta de harmonia, também o desporto sofreu uma evolução. Passou do acto de perder ou ganhar para o de se tentar alcançar recordes, procurando cada vez mais a superação perante o que já se conseguiu e conhece (António da Silva Costa, 1993; José Carlos Rodrigues, 1999).

Tal como descreve Rui Garcia (1991), a prática de algumas actividades desportivas, como por exemplo, a maratona é uma superação simbólica da morte, em que os seus praticantes tentam vencê-la, aproximando a vida e a morte. Então, se na busca constante dessa superação, na continuada caminhada para o bater mais um recorde, existe um confronto directo com a morte, por que é que o desporto trata este tema tão fugazmente? Contudo, indo de encontro a António Matias Coelho (1991), o tema da morte não é só pouco tratado nas Ciências do Desporto, mas também em outras áreas do saber como a Medicina, a Literatura, a Teologia, a Música ou a Arquitectura. Este autor defende uma “educação para a morte” (p. 7), pois “as pessoas não são preparadas nem para morrer nem para enfrentar a morte dos outros” (p. 7), que no fim de contas, se constitui numa educação para a vida, para toda a vida, que culmina na morte.

À semelhança com o que acontece em relação a outras questões, a morte é encarada de diferentes formas, consoante as culturas, existindo diferentes atitudes transculturais perante a morte. Como reforçam Pittu Laungani e Bill Young (2003: 258), “as pessoas das sociedades ocidentais recorrem a uma variedade de estratégias através das quais se «distanciam» da morte”, pelo contrário, os “indivíduos dos países do terceiro-mundo tendem a não fazê-lo, ou são mesmo incapazes de o fazer”. Apesar de ser importante, a discussão destas diferenças não é objectivo deste trabalho. Importa apenas reter que assunto tem uma percepção cultural e social.

---

<sup>25</sup> Movimento cultural e intelectual, relevante na Europa durante os sécs. XVII e XVIII, que pretendeu «dominar pela razão a problemática total do homem».

Quando nos debruçamos sobre esta temática, tal como transmite Anselmo Borges (2003), estamos a desafiar o real, encontrando apenas uma invenção do sentido do ser e da vida para explicarmos o sentido da morte. A morte só existe, no exacto momento em que aparece. E, o essencial, é não lhe dar muito protagonismo, como se pudesse influenciar, negativamente, o curso normal e lógico que a pessoa estabeleceu primeiro para si. Aquele que vive a vida de forma autêntica, para Edgar Morin (1988), “é a que a todo o instante se sabe condenado à morte e a aceita corajosa e honestamente”.

Pelas palavras, consegue-se construir um imaginário do que é a morte. Para Anselmo Borges (2003), a morte é um continente imaginário absorto pelas palavras, em que na ausência delas, tudo deixa de existir. O mesmo autor refere que o homem, confrontado com a morte, questiona-se, enfrentando o mistério absoluto, não obtendo muitas respostas, mas sabendo que a morte significa o já não fazer parte quer (n)do tempo, quer (n)do espaço.

Segundo Emmanuel Lévinas<sup>26</sup> (2003: 72), a morte “é o fenómeno do fim, sendo ao mesmo tempo fim do fenómeno” e, como tal, afecta “o nosso pensamento, a nossa vida que é pensada”, reforçando a ideia de que é importante pensarmos, de facto, neste tema. A morte é o limite do ilimitado, não há limites até ao momento do limite. No sentido de Philippe Ariès (1988), existe uma estreita ligação entre o bem viver e o bem morrer; defende, também, que se deve pensar na morte durante toda a vida.

Com a continuada interrogação sobre o desconhecido e inexplicável da morte e do morrer, o homem, único ser que sabe que há a morte, determina o seu trajecto de vida, a sua condição durante a sua existência. Esta forma da pessoa viver a vida, influenciada pelo modo como representa a morte, torna cada pessoa humana como um ser inigualável, único em si mesmo, não podendo ser outro, tal como nos diz Anselmo Borges (2003). Mesmo que o homem não queira pensar na morte, ela tem de ser considerada e mesmo com todas as tentativas de a ultrapassar, não se esquece de nós.

---

<sup>26</sup> Filósofo, nasceu em 1906, em Kaunas, naturalizando-se francês em 1930. Faleceu em Paris no dia 25 de Dezembro de 1995.

No tema da morte, a sabedoria também se iguala. Na reflexão e no sentir a nossa concepção de morte não existem, provavelmente, muitas diferenças marcadas pela maior ou menor cultura da pessoa, como refere Vicente Ferreira da Silva (2002). Ao tentarmos objectivar a morte, o que conseguimos traduz-se apenas na certeza de que o nosso corpo deixa de existir, de ser com a mesma forma, decompondo-se. Contudo, de encontro ao autor supra citado, temos consciência de que com a morte não é só a nossa corporalidade que deixa de ser e estar, mesmo não sabendo o que é ou está para além, deste deixar de ser e ter o corpo.

Perante a complexidade do tema da morte, deixa de existir uma lógica, ou quando existe previamente, todo o seu sentido se desvanece. É notória a dificuldade ou o evitamento de abordar o tema e, tal como afirma António Matias Coelho (1991), “a generalidade das pessoas, muitos intelectuais incluídos, continua a preferir escondê-la e eximir-se a todo o tipo de referências à Morte” (p. 7), contribuindo-se desta forma para reforçar o tabu perante este assunto.

Falar sobre a morte, ou melhor reflectir sobre este tema, é tentar compreender, em termos abstractos, algo que não experienciamos na primeira pessoa e que só conseguimos entrever no outro. Ao pensarmos na morte, surgem-nos duas mortes distintas, a minha morte e a morte do outro. Relativamente à nossa própria morte, só conseguimos imaginá-la, desejá-la de uma ou outra forma, não sendo concreta, mesmo sabendo que é absoluta. Quando se morre, está-se morto para os outros, deixa-se de existir, logo não se conhece o que está a acontecer. É a morte do outro que vivemos, que parcialmente conhecemos, porque só a sentimos como perda e não como o que será. Através da morte do outro, consciencializamo-nos do nosso morrer. A morte do outro, mesmo que o outro possa ser mais próximo ou mais distante com todas as suas diferenças, é uma morte que se vive, tendo em conta o sentimento pelo outro. Este sentir é bem ilustrado por Anselmo Borges (2003: 131) através de “o que conta não é a minha morte ou a sua, mas a morte de quem amamos”. Também Arthur Schopenhauer (2002) apresenta uma perspectiva similar, acrescentando que o homem ao deplorar a morte dos seus

entes mais próximos, não o faz de uma forma egoísta, devido à sua própria perda, mas antes pelo mal que é causado ao outro.

Na perspectiva de Anselmo Borges (2003), para compreendermos a nossa morte, temos que a compreender em relação à morte do outro e também em relação à nossa própria ideia de morte. Esta ligação entende-se quando pensamos a morte como uma ruptura com o nosso mundo, sensível e tangível, envolvendo a perda do que amamos. Se nós não somos sem o outro, com a morte do outro, de imediato sentimos uma ligação à nossa própria morte.

Quando pensamos na morte, sabemos que deixamos de ser. Com a nossa morte, já não somos, quiçá, nem se coloca a questão de ser. No entanto, o homem acaba por ter consciência de que não é imortal, de que vai deixar de ser, deixar de estar. Até que ponto esta consciência interfere com o homem? Este sentir ou entendimento é influenciado pela existência, ou não, da crença de que a morte é mesmo o fim.

A avaliar pelos discursos e práticas em seu torno, nem sempre a morte foi considerada da mesma forma. Também este tema sofreu alterações na vida da pessoa com esta rápida e constante mudança hierárquica de valores a que a sociedade tem assistido. As concepções de vida e de morte e a forma como são encaradas constitui-se em algo que se tem alterado ao longo do tempo e também contribuiu para a caracterização das sociedades.

O facto de o homem ter a crença que é dono da sua vida e o director do seu destino, dá lugar à angústia perante a morte, pois esta destrói o seu lugar no mundo e o seu poder, anulando uma representação de ordem. Na actualidade, quanto menos se pensar na morte melhor, pois esta reflexão resulta em angústia. A angústia de não se ter vivido tudo o que se anseia viver. Está presente a ideia de que não se falando sobre este tema, o conseguimos afastar. Vive-se a ilusão de que é possível retardar esta certeza, porque todos sabemos que, um dia, morreremos. Existe a procura constante e incessante de se encontrarem poções mágicas que darão cada vez mais anos, prolongando dessa forma a vida e afastando a morte. Também, actualmente, este afastamento da vivência da morte tem uma influência preponderante na sociedade. Provavelmente, não será por mero acaso que os cemitérios se

afastam cada vez mais dos centros habitacionais. Surge a questão se será por uma razão estética ou higiénica. Poderão ser essas as ilusões ou as tentativas de justificação, mas não serão as únicas, a que estão subjacentes, pois também neste afastamento existe uma atitude perante a morte. Esta atitude é com certeza estética e higiénica<sup>27</sup>, mas também é simbólica.

Actualmente, a hierarquia dos valores pela qual a sociedade se rege, mudou, caracterizando-se pelo dinamismo, pela velocidade, pela tecnologia e pela ciência. Esta mudança hierárquica de valores produz consequências imediatas no tipo de vida adoptado pelas pessoas, na forma como vivem e lidam com as diversas adversidades que a vida apresenta. O conceito de felicidade acompanha esta mudança, sendo também diferente a sua fonte. O conceito de felicidade, a hierarquia dos valores, na sociedade actual, baseado na insatisfação contínua, na procura constante de algo que não se sabe o que é, reflecte a atitude do homem perante a vida e a morte.

É através do tão banalizado, vago e vazio conceito de qualidade de vida, traduzido quase exclusivamente no prazer imediato e no consumismo impulsivo, que nos dias de hoje as pessoas se guiam. Neste mundo recente, quase não há tempo nem espaço para a reflexão, para a tranquilidade de saber viver em toda a sua plenitude e com esse saber, aceitar o percurso normal do ser, que também passa pela ideia de morte. No fundo, não há tempo para a aristotélica contemplação. A morte assume-se como o paradigma da imobilidade, quando a nossa sociedade está fortemente vincada pela ideia de mudança, melhor dizendo, de rápidas mudanças.

O mesmo poderá passar-se com o Desporto. Imobilidade *versus* movimento! É por querermos viver de maneira tão intensa e tentarmos cada vez mais afastar o que não desejamos, como a morte, que a angústia cresce e impede o viver saudável, baseado essencialmente na atenção aos pormenores e aos outros. Este estar na vida, centrado no egocentrismo faz com que o indivíduo tenha medo, aumentando a sua angústia perante a morte, de deixar

---

<sup>27</sup> A inumação perpetua a presença do cadáver, mesmo sendo pouco higiénica e em alguns locais constituir um problema de sobrelotação (Gerard Vicent, 1991). Este mesmo autor, na linha de L. V. Thomas, refere que o cadáver é uma presença que manifesta uma ausência. O cemitério é o local do nada (baseado em Raul Brandão, Húmus).

de ser alguém com poder e lugar próprio na sociedade. Quer viver-se, acima de tudo, rodeado de conforto e comodidade, onde não existam restrições. É uma vida asséptica, sem sofrimento ou dor, de tal forma que nem queremos ser confrontados com a dor dos outros.

O nascimento e a morte estão unidos pela tentativa de afastamento da dor e do sofrimento. Também na morte este desejo existe, pois o indivíduo, mal por mal, deseja sempre uma morte sem dor ou sofrimento, para que assim não a pressinta, afastando para sempre essa ideia ou pensamento. É através da fuga que o homem tenta diminuir ou eliminar a angústia face à morte.

Pelas palavras, António Teixeira Fernandes (1999: 142) transmite a ideia de que o homem se perde nesta rapidez com que vive, quando nos diz que “O homem tem vindo a perder o sentido da sua condição de ser-com-os-outros-no-mundo”. Como tudo é demasiado rápido, não existe tempo para dar espaço à reflexão, sendo a morte a interrupção desse tempo que estabelecemos. A noção que cada um de nós tem acerca do tempo influencia de modo determinante a forma como encaramos a morte, pois a nossa vivência do tempo estabelece o nosso curso de vida, sendo que para melhor encarmos a morte, melhor teremos que viver.

Sendo a angústia uma emoção própria do homem, como componente da sua condição de ser-no-mundo, e sendo também o homem possuidor da sabedoria sobre si próprio, questionando-se constantemente sobre o seu papel no mundo, como consequência esta angústia aumenta conforme o conhecimento é mais profundo. Por outro lado, esse conhecimento acrescido e a existência dessa angústia própria da condição de se ser homem, permite à pessoa compreender e aceitar melhor a sua condição. Assim, através deste conhecimento profundo e da angústia, o homem poderá estar mais preparado para com a morte, a sua própria morte e a morte dos outros. A angústia pode permitir ao homem o continuar a busca do conhecimento e o alcance de mais sabedoria.

É realçado por Vicente Ferreira da Silva (2002) o sentimento de ausência e solidão que se arrebatam sobre o homem, não só quando perde o outro, mas também quando percebe que com a sua morte não é só o corpo

o que deixa de existir. Quanto melhor o homem viver, melhor viverá com a sua angústia e melhor encarará a morte. Na busca continuada de se encontrar e conhecer profundamente, o homem, muito provavelmente, continuará a não obter respostas concretas e satisfatórias. Contudo, concordando com Delfim Santos (1982), o homem não é, o homem existe, está, faz parte do mundo, continuando a sua tentativa de compreensão total de si próprio. Pensando na morte e na angústia sentida em relação à mesma, o homem angustia-se mais, pois a morte é também interrupção dessa procura. O homem perante a morte confronta-se com o facto de já não ser e, então, de já não se compreender e conhecer em profundidade.

O que o homem poderia ser, já não existirá, nem será, já não há espaço, nem tempo para se ser, com a morte. Cada um de nós tem a sua noção de existência e esta noção poderá influenciar a forma como se vive e como se compreende o mundo.

Enquanto, no passado, a morte era aceite como um processo natural e o convívio com ela era real, actualmente assiste-se a um não querer pensar, reflectir sobre a morte. Constata-se, desta forma, que a morte é um tema tabu, um tema que impede o normal e tão desejado bem sucedido percurso de vida. Tal verifica-se, não só no não querer pensar na nossa própria morte, mas também em não parar demasiado tempo a pensar ou sentir a morte do outro. Sendo este demasiado, o menor tempo possível, pois essa fracção, será já muito grande. Pensando ainda mais profundamente, este viver a morte do outro, a angústia que representa é o nosso sentimento de perda e o sabermos que a nossa própria morte também terá um momento. A morte do outro torna a nossa morte mais próxima e real. A pessoa fica sozinha perante a sua própria morte, existindo como que um não saber que se morre, em que quanto menos contacto com ela existir, menos a nossa vida será abalada.

Se a morte é o culminar de um processo ou a consequência de um momento no percurso do homem, fazendo assim parte da sua concepção de vida, ao não conseguir aceitá-la tranquilamente, não vive na sua totalidade. Através da certeza da morte, o homem transcende-se, pois é por ansiar sempre vencer essa mortalidade que questiona, constrói, evolui, supera-se.

Mesmo que o homem, através da sua sabedoria, consiga encontrar a serenidade necessária para viver a morte e aceitá-la como um processo natural à essência humana, quando, de facto, a morte se consome, principalmente quando surge de forma abrupta e inesperada àqueles que consideramos não a merecer ainda, parece-nos que essa tranquilidade conquistada ao longo de um percurso trabalhado é abalada pela certeza de uma interrupção e de uma ausência eternas.

O não sentir medo ou angústia perante a morte e o morrer poderá ter várias origens que nos merecem alguma reflexão. A ausência dessa emoção perante a morte poderá ser fruto de uma forma de viver sustentada na sabedoria, na experiência de vida, ou de uma total inconsciência, um desapego à vida, uma desvalorização do que é viver, um querer correr o risco constantemente, qual atitude provocatória perante o que temos de mais precioso. Provavelmente, o ideal seria encarar a vida e a morte, como afirma Arthur Schopenhauer (2002: 25), como coisas sérias e que “sem dúvida, nada temos de mais digno a receber do que ambas”. Ao pensarmos naqueles que constantemente desafiam a vida e a morte, não é claro para nós que essas pessoas pelo constante viver no risco, não tenham, de facto, medo da morte. Este desafio, constante provocação, pode ser a única forma encontrada para conseguir viver com essa emoção que a morte suscita.

Por mais que encaremos a morte como um processo natural da nossa passagem pelo mundo, quando vemos e ouvimos relatos de mortes “incompreensíveis”, principalmente quando acontecem em jovens ou pessoas que representam um qualquer ideal, todas as nossas certezas e/ou pseudocertezas deixam de ter aquele sentido até então tão claro e lógico e muito mais securizante.

Para concluir este tópico em que nos debruçamos sobre os conceitos de vida e de morte, temos que terminar com uma das questões maiores do homem: a dignidade humana. Este valor maior, a dignidade humana, como defende Jürgen Habermas (2004, p. 47), “não é uma propriedade que se pode “possuir” por natureza”. Na perspectiva de Immanuel Kant (edição consultada de 2004), a dignidade humana não tem preço, ou seja, quando algo está acima

de todo o preço, não permitindo portanto equivalente, então ela tem dignidade; pelo contrário, quando uma coisa tem um preço, pode colocar-se, em vez dela, qualquer coisa como equivalente.

Finalizamos este primeiro tópico, que nos guiou na tentativa de compreensão do homem e dos conceitos de vida e de morte, resgatando Jürgen Habermas (2004) para quem “a vida humana também desfruta, em suas formas anónimas, de «dignidade» e exige «respeito»” (p. 52), parecendo-nos que estes dois conceitos deveriam estar presentes em todos, principalmente, quando tratamos o tema do homem.

Ao tratarmos o tema do homem, temos que ter em conta todas as suas fases de vida, sendo que no presente trabalho a que mais enfoque tem é a fase da velhice.

## **2. Velhice: o tempo na pessoa**

*“Ser jovem e fazer o bem é fácil,  
Manter-se longe de tudo o que é mesquinho.  
Sorrir, porém, quando o coração custa a bater,  
Isso sim, é algo que é preciso aprender.*

*Aquele que o consegue jamais será velho,  
Nele a chama mantém-se sempre bem viva,  
E com a força do seu pulso consegue dobrar,  
Consegue unir os pólos do mundo.  
(...)”*

Hermann Hesse (2003, p. 44)

Para a construção deste tópico, cujo principal objectivo é tentar compreender o que é ser-se pessoa idosa no actual mundo em que vivemos, seguimos uma estrutura que melhor nos pareceu ir de encontro a este intento. Começamos pela apresentação de dados demográficos que atestam a actualidade e perenidade do tema, prosseguindo com alguns conceitos de

envelhecimento e velhice existentes que contribuem para este conhecimento, enumerando as principais alterações inerentes a este processo, continuando com as tendências globalizadoras do mundo actual e suas repercussões no idoso (no fundo, como a sociedade vê o idoso, hoje), e concluímos com a nossa perspectiva do que é ser-se velho, hoje, no mundo global.

Falar sobre a questão do envelhecimento já não é um tema novo, nem inovador. Contudo, a sociedade em geral está consciente de que existe um longo percurso a percorrer no sentido de termos um conhecimento sério e consistente sobre este processo, com implicações em diversas dimensões da vida dos seus membros e, muito em particular, das pessoas e da pessoa idosa. Tal como afirma Chris Wilson (2009, p. 35), “o envelhecimento da população é o resultado daquilo que conseguimos alcançar na sociedade moderna”; desta forma temos a responsabilidade de potenciar a evolução que nós próprios ajudamos a criar e tanto ambicionamos<sup>28</sup>.

O estudo sobre esta faixa etária, só mereceu o seu início a partir da segunda metade do século XX. Este fenómeno é transversal a toda a sociedade e, tal como afirma Roger Fontaine (2000), o envelhecimento da população verifica-se em todos os países, principalmente nos mais industrializados.

No momento actual, debruçarmo-nos sobre a problemática que envolve o processo de envelhecimento e a velhice, remete-nos inevitavelmente para as questões demográficas deste fenómeno. O envelhecimento como questão demográfica é um aspecto que tem vindo a ser largamente estudado, discutido, referenciado por vários quadrantes da nossa sociedade, tornando-se tema

---

<sup>28</sup> Neste seguimento, recordamos a importância dos achados pelos Prémios Nobel da Medicina 2009, Elizabeth H. Blackburna, Carol W. Greider e Jack W. Szostak, que apesar de referirem que a actividade de pesquisa na área do envelhecimento é intensa, o envelhecimento do organismo é um processo altamente complexo influenciado por muitos diferentes factores. As descobertas realizadas por esta equipa provocaram entusiasmo na comunidade científica, em que alguns especularam que o encurtamento dos telómeros é o que causa o envelhecimento não só das células, mas também de todo o organismo. Embora esta noção seja atractiva, sabe-se agora que isto dá uma pintura incompleta do envelhecimento. A pesquisa sobre o envelhecimento avançou em muitas frentes e agora sabemos que o envelhecimento é influenciado por uma parafernália de factores, sendo a função dos telómeros uma delas. O papel dos telómeros no envelhecimento continua a ser alvo de intensas pesquisas (Nobel Prize, 2009).

central aquando qualquer referência sobre esta problemática. Apesar de não ser o tema central do nosso trabalho, consideramos ser muito importante para toda a compreensão do envelhecimento e dos seus actores.

Alguns dados são importantes para esta reflexão e consciência da problemática que abordamos. Tal como se pode verificar na figura 1, entre 1950 e 2050 “ocorre um grande aumento da população mundial: em 1950 éramos 2,5 mil milhões e agora somos 6,5 mil milhões, número que é susceptível de aumentar para 8 ou 9 mil milhões até 2050” (Chris Wilson, 2009: 37). Constata-se, também, que será no mundo em desenvolvimento que se verificará quase todo o crescimento, ao contrário dos países desenvolvidos como exemplo a Europa, a América do Norte, o Japão, a Austrália e a Nova Zelândia, em que o crescimento será escasso (Chris Wilson, 2009).

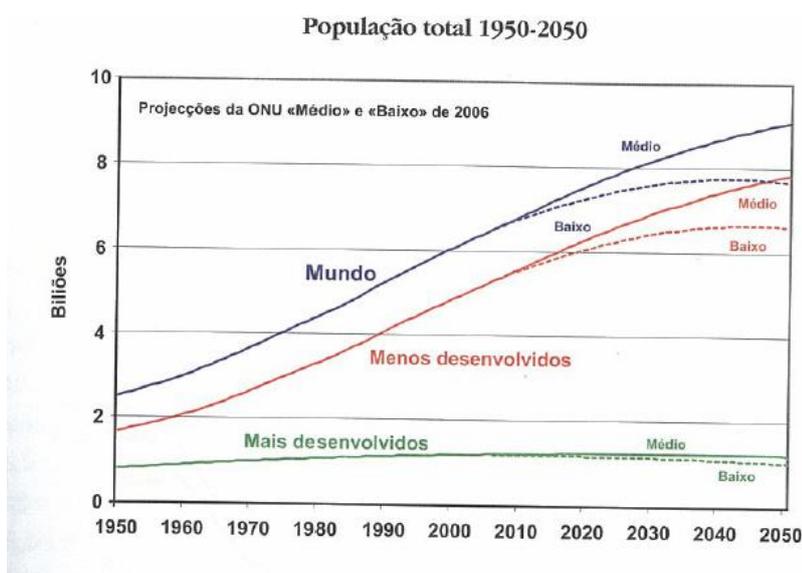


Figura 1: População total entre 1950 e 2050. Fonte: Chris Wilson (2009). O envelhecimento no séc. XXI – Perspectivas demográficas. In O Tempo da Vida. p. 37.

Na figura 2, que representa a população com 65 anos ou mais, percebe-se que apesar de a Europa ter registado um envelhecimento substancial, muito mais acentuado será no futuro (Chris Wilson, 2009). O mesmo autor defende que “é muito importante compreender que o envelhecimento é um fenómeno

global que todo o mundo terá de aceitar no futuro” (p. 38), definindo-se como que inevitável.

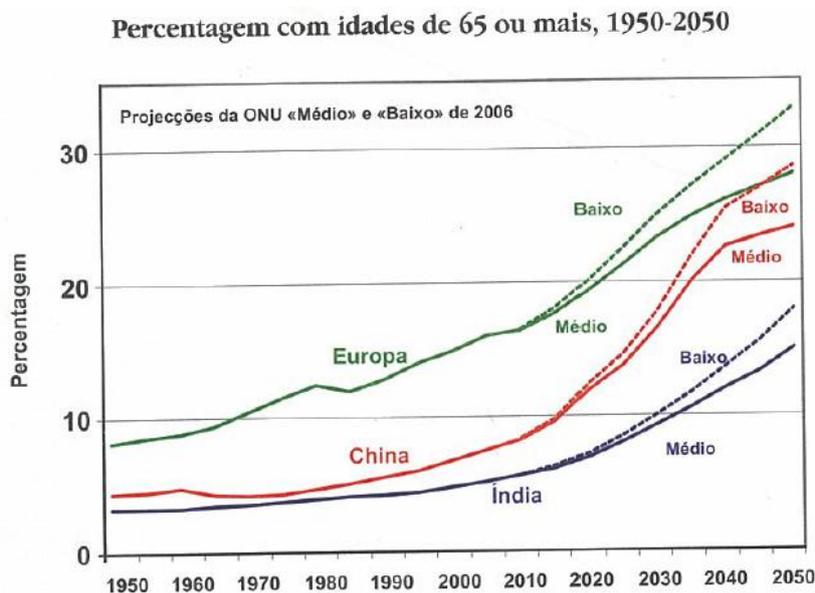


Figura 2: Percentagem de pessoas com 65 anos ou mais de idade, entre 1950 e 2050. Fonte: Chris Wilson (2009). O envelhecimento no séc. XXI – Perspectivas demográficas. In O Tempo da Vida. p. 38.

Esta questão do envelhecimento é tão importante e é tão merecedora de particular atenção que, como refere Jorge Gaspar (2009), “até há umas décadas constituía uma preocupação dos países industrializados ou pós-industriais”, estando “hoje na agenda da maioria dos países do mundo, sendo alvo de estudos e monitorizações por parte das agências competentes das Nações Unidas” (p. 54). Com efeito, de entre os estudos encontramos o interesse para vários indicadores que ajudam à problematização em causa. A tabela 1 é disso exemplo, na qual encontramos dados sobre a esperança de vida e taxa de fertilidade em diversos países, em três períodos: 1950-1955, 2000-2005 e 2045-2050.

Tabela 1: Esperança de vida à nascença e taxa de fertilidade global para os países seleccionados e grupos de países, 1950-1955, 2000-2005 e 2045-2050

	Esperança de vida (anos)			Taxa de fertilidade global		
	1950 1955	2000 2005	2045 2050	1950 1955	2000 2005	2045 2050
MUNDO	47	65	75	5,0	2,6	2,0
<b>Países desenvolvidos</b>	67	78	84	2,8	1,6	1,8
Europa	66	78	83	2,5	1,4	1,8
Japão	64	82	88	2,8	1,3	1,9
Estados Unidos da América	69	77	82	3,4	2,0	1,9
Canadá, Austrália, Nova Zelândia	69	80	85	3,5	1,6	1,9
<b>Economias em transição</b>	63	65	74	3,1	1,6	1,8
Estados Independentes da <i>Commonwealth</i>	63	65	74	3,1	1,6	1,8
Sudeste Europeu	57	74	80	3,7	1,6	1,8
<b>Países em Desenvolvimento</b>	41	63	74	6,2	2,9	2,1
América Latina e Caraíbas	51	72	79	5,9	2,5	1,9
Leste da Ásia e Pacífico	41	70	78	6,1	1,9	1,9
Sul da Ásia	39	63	75	6,1	3,2	1,9
Ásia Ocidental	43	68	78	7,0	3,5	2,0
África	38	49	65	6,7	5,0	2,5

**Fonte:** Jorge Gaspar (2009). O envelhecimento e a dinâmica demográfica na Europa. In O Tempo da Vida. Retirado de Nações Unidas (2005, p. 56).

Na Europa, os valores mais elevados de envelhecimento verificam-se no Norte de Espanha, em grande parte da Itália e na ex-República Democrática da Alemanha. Por outro lado, os países do Norte e do Leste, como a Irlanda, a Dinamarca, o Reino Unido e a Polónia apresentam as populações com menos proporção de pessoas idosas (Jorge Gaspar, 2009).

Relativamente a Portugal, Jorge Gaspar (2009) refere que “no início do século XXI (...) aparece como uma das populações mais envelhecidas da Europa, assimilando-se aos países latinos do Mediterrâneo” (p.63), tornando-se mais uma razão para o enfoque que esta situação exige. Tal como é possível verificar na Figura 3, em Portugal, a população com 65 anos, ou mais, duplicou de 1960 (8%) a 2005 (17%), estimando-se que esta população volte a duplicar até 2050, podendo vir a representar 32% do total da população. De acordo com Cristina Gonçalves e Maria Carrilho (2007, p. 24), “o ritmo de crescimento da população idosa e da população muito idosa é bastante superior ao da população total”, verificando-se também o envelhecimento da população idosa.

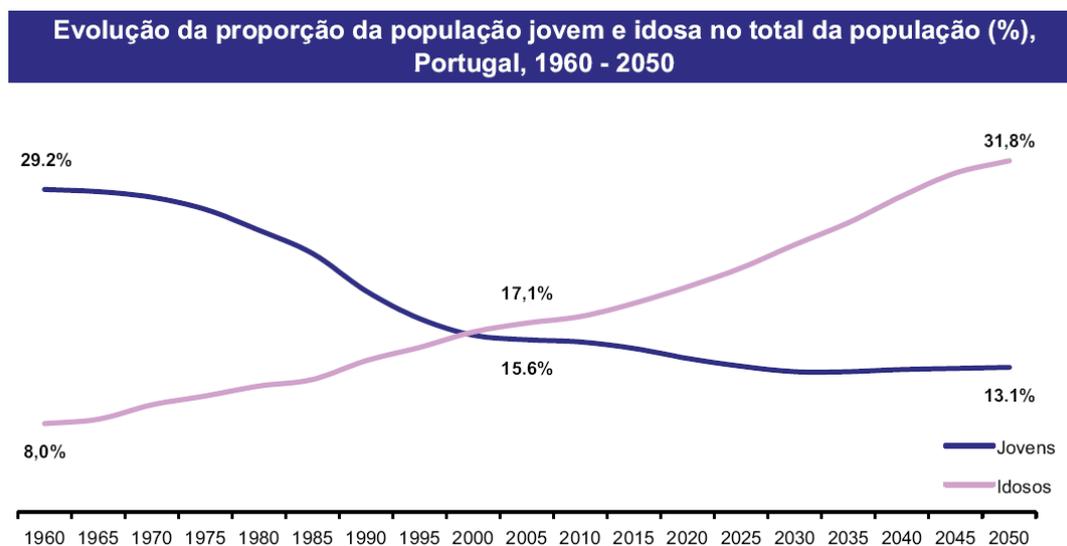


Figura 3: Evolução da proporção da população jovem e idosa no total da população portuguesa entre 1960 e 2050. Fonte: Cristina Gonçalves, Maria José Carrilho (2007). Envelhecimento crescente mas especialmente desigual. Retirado de INE, cálculos das autoras a partir dos dados de base (Censos de população, Estimativas e Projecções de População Residente, p. 24).

Verificamos, também, se compararmos as diferentes regiões de Portugal, que são bem evidentes as assimetrias regionais, “constatando-se que o processo de envelhecimento demográfico será uma realidade em todas as

regiões e sub-regiões” (Cristina Gonçalves e Maria Carrilho, 2007: 28), tal como se pode comprovar na Figura 4.

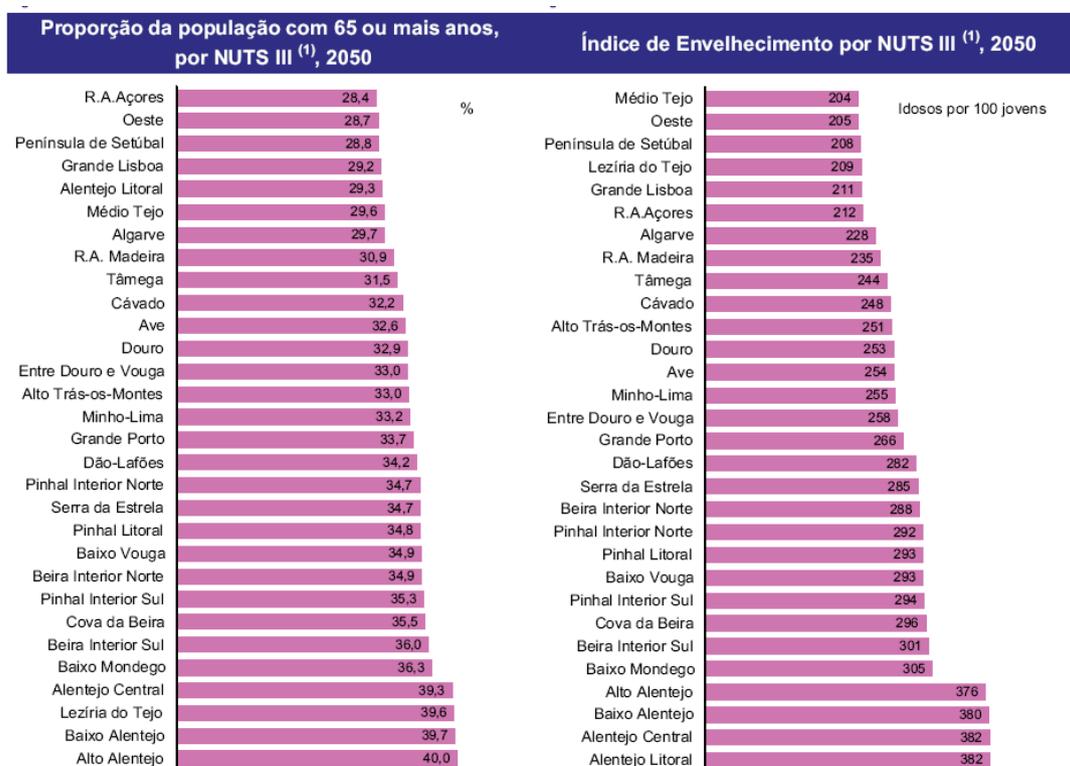


Figura 4: Projecção da proporção da população em Portugal com 65 ou mais anos e Índice de Envelhecimento por NUTS<sup>29</sup> III, em 2050. Fonte: Cristina Gonçalves, Maria José Carrilho (2007). Envelhecimento crescente mas espacialmente desigual. Retirado de INE, cálculos das autoras com base nas Projecções de População Residente NUTS II e III, 2000-2050 (p. 28).

Na Figura 4, regista-se que “todas as sub-regiões terão em 2050 mais de 2 idosos por cada jovem” e “com menos de 2,4 apenas as regiões autónomas, o Algarve, as sub-regiões de Lisboa e Vale do Tejo”, destacando-se o Alentejo, em que “todas as NUTS III terão mais de 3,7 idosos por cada jovem” (Cristina Gonçalves e Maria Carrilho, 2007: 28). As mesmas autoras acrescentam que a população idosa “regista um aumento contínuo em todas as regiões, mais intenso nas menos envelhecidas e que só muito recentemente deixaram de assegurar a substituição das gerações” (p. 29), como a região

<sup>29</sup> NUT's são Unidades de Nomenclatura Territorial.

Norte e as Regiões Autónomas. Dados que mais uma vez reforçam a importância desta segmentada população.

Após a apresentação de dados demográficos que permitem ter uma noção mais clara da problemática que escolhemos, definimos, de seguida, como objectivo compreender o que é ser-se pessoa idosa na actualidade. Também por esta razão, decidimos incluir no mesmo tópico, envelhecimento e velhice - processo e estado -, contribuindo-se desta forma para uma percepção mais abrangente.

Os dois conceitos são distintos, uma vez que o processo de envelhecimento “é uma noção biológica de desenvolvimento dos indivíduos” e a velhice é “um conceito referente à forma como cada sociedade conceptualiza esta fase do ciclo de vida” (Antónia Lima e Susana Viegas, 1988, p. 149). No entanto, na nossa pesquisa bibliográfica não surge apenas uma definição de envelhecimento, nem uma definição de velhice, mas várias, reflectindo as diferentes perspectivas dos autores que consultamos. Consideramos desnecessário enumerar todas, uma vez que do nosso ponto de vista, em cada ideia, em cada escrita, mesmo que não em forma de definição, está retratado o olhar de cada autor, muitas vezes de áreas distintas, sobre estes conceitos.

Mais importante, provavelmente, do que encontrar uma única definição que satisfaça todos os olhares, é aceitarmos a diversidade do idoso, resultante, de uma história singular. Isto mesmo é defendido por Ester Junqueira (1998), para quem o envelhecimento depende do curso de vida da pessoa, das suas circunstâncias histórico-culturais, assim como da sua saúde e da interacção entre os factores genéticos e ambientais. No mesmo sentido, Guite Zimmerman (2000) acrescenta que “envelhecer é simplesmente passar para uma nova etapa da vida, que deve ser vivida da maneira mais positiva, saudável e feliz possível” (p. 28). Um aspecto comum é que o envelhecimento é parte integrante do processo de desenvolvimento, mesmo que, tal como afirma Roger Fontaine (2000), os efeitos do envelhecimento não sejam homogéneos, pois as pessoas idosas são muito diferentes, assim como nem todos os órgãos e funções psicológicas envelhecem ao mesmo ritmo.

O termo envelhecimento é usado por Wanenn Spirduso (1995) para referir o processo ou conjunto de processos que ocorre nos seres vivos, em que se verifica perda de adaptabilidade, diminuição da funcionalidade e eventualmente a morte. Embora as causas do envelhecimento primário e secundário sejam distintas, não agem de forma independente, estando fortemente ligadas. A doença e o stress ambiental podem acelerar os processos de envelhecimento básicos e estes processos aumentam a vulnerabilidade de cada indivíduo para a doença e para o stress ambiental.

Alguns factores influenciadores do envelhecimento são enumerados por Purificação Fernandes (2002): o sexo, a raça<sup>30</sup>, os factores externos ou ambientais, sócio -económicos e profissionais. A autora refere também que os problemas de obesidade, os hábitos tóxicos e o não cumprimento e respeito pelos factores higiénicos, são aspectos que influenciam negativamente o envelhecimento, em termos individuais. Contudo, afirma que a incidência de doenças é o factor que mais contribui para o envelhecimento. Os referidos factores têm impacto diferente em cada pessoa, assim como cada pessoa os vivencia de forma distinta, contribuindo para a visível heterogeneidade que se verifica nesta população.

Existem várias teorias, tanto biológicas<sup>31</sup>, como psicológicas<sup>32</sup> e as sociológicas<sup>33</sup>, cujo principal objectivo é tentar explicar e melhor compreender o

---

<sup>30</sup> Anthony Giddens (2004) afirma que “o conceito de “raça” é um dos conceitos mais complexos da sociologia” (p. 247). Nós consideramos que raça existe só uma, pelo que este conceito quando contextualizado ao ser humano, não faz sentido. Anthony Giddens (2004: 248) acrescenta que “em termos biológicos não existem raças definidas, apenas uma gama de variações físicas nos seres humanos”, sendo que “a comunidade científica abandonou por completo o conceito de raça”.

<sup>31</sup> Na perspectiva de Paula Mota, Pedro Figueiredo e José Duarte (2004), muitas das várias teorias do envelhecimento estão ultrapassadas, contudo dividem-se em duas grandes categorias: 1) as Teorias Genéticas que se caracterizam essencialmente pela participação determinante dos genes no processo de envelhecimento; e 2) as Teorias Estocásticas que “sugerem que a perda da funcionalidade que acompanha o fenómeno de envelhecimento é causada pela acumulação aleatória de lesões, associadas à acção ambiental, em moléculas vitais, que provocam um declínio fisiológico progressivo” (p. 90). As principais Teorias Genéticas são a teoria da Velocidade de Vida, a Teoria do Envelhecimento Celular, a Teoria dos Telómeros, a Teoria da Mutagénese Intrínseca, a Teoria Neuroendócrina e a Teoria Imunológica. As Teorias Estocásticas são: a Teoria das Mutações Somáticas, a Teoria do Erro Catástrofe, a Teoria da Reparação do DNA, a Teoria da Quebra de Ligações, a Teoria da Glicosilação e a Teoria do Stress Oxidativo.

<sup>32</sup> Segundo Rosa Novo (2003, p. 98), as teorias psicológicas, apresentadas do ponto de vista histórico, são no Período clássico: a Teoria das Tarefas do Desenvolvimento de Havighurst (1948); a Teoria Psicossocial do Desenvolvimento da Personalidade de E. Erikson (1950); a

processo de envelhecimento. No entanto, tal como afirma Roger Fontaine (2000), é impossível datar o seu início, assim como a sua velocidade e a sua gravidade, pois são extremamente variáveis de pessoa para pessoa. O mesmo autor diz que “o envelhecimento não é um estado, mas sim um processo de degradação progressiva e diferencial” (p. 19), sendo difícil de aceitar por muitas pessoas.

Na perspectiva de Constança Paúl e António Fonseca (2001), o envelhecimento manifesta-se “quer pelo declínio da integridade funcional de um órgão, tecido ou células particulares quer de modo inespecífico pela falha de cooperação entre componentes biológicos, ou ainda pelo aumento, com a idade, da associação entre funções que causam instabilidade dinâmica” (p. 112). E mesmo não existindo qualquer patologia, com a idade cronológica, a probabilidade de se adoecer e morrer aumenta.

Apesar de tradicionalmente o envelhecimento ser considerado somente pelas perdas, na concepção emergente de desenvolvimento, este é composto quer por ganhos, quer por perdas, em simultâneo (Ester Junqueira, 1998). A mesma autora refere, ainda, que, nesta perspectiva, “o desenvolvimento assume um carácter de equilíbrio constante entre ganhos e perdas, em todas as faixas etárias, mantendo sempre o indivíduo em adaptação frente às mudanças” (p. 23).

Aludimos a Herman Hesse<sup>34</sup> (2003) para fazer um contraponto a todas as teorias, nas diversas áreas do conhecimento já enumeradas. Por mais teorias que existam, a perspectiva não “científica”, a da pessoa também pode, e deve ser considerada. No fundo, se por um lado temos uma série de

---

*Counterpart Theory* de Birren (1960); a Teoria do Desinvestimento de Cumming e Henry (1961); a Teoria da Personalidade, da Idade e do Envelhecimento, de B. Neugarten (1968); a Teoria Cognitiva da Personalidade e do Envelhecimento, de Thomae (1970). No Período moderno: a Teoria do Envelhecimento de P. Baltes (Baltes, 1987; Baltes et al. 1990, 1997); a Teoria dos Recursos de Processamento Reduzidos (Salthouse, 1988, 1990); as teorias da Personalidade e Envelhecimento segundo os modelos dos estádios (E. Erikson, 1982, 1986; e Levinson, 1978) e dos traços (Costa & McCrae, 1988, 1992). No Período recente: a Teoria da Gerotranscendência (Tornstam, 1989, 1992, 1994) e a Teoria da Gerodinâmica ou da Bifurcação (Birren & Schroots, 1996; Schroots, 1996).

<sup>33</sup> As principais Teorias Sociológicas são a Teoria da Desvinculação, a Teoria da Subcultura e a Teoria da modernização (Rocío Fernández-Ballesteros, 2004).

<sup>34</sup> Escritor, nasceu na Alemanha, a 2 de Julho de 1877, tornando-se cidadão suíço desde 1923. É considerado um dos maiores escritores do século XX, tendo falecido em 1962.

abordagens teóricas e empíricas sobre o envelhecimento, também será importante ter sempre em mente a perspectiva de quem ouve, escreve sobre o mesmo na primeira pessoa. Para o escritor, a idade pode oferecer várias condições, pode oferecer indolência, esclerose e até indiferença, mas também pode ser sinónimo de serenidade, paciência, humor e sabedoria.

É importante, ao abordarmos a questão do envelhecimento, conseguirmos ter uma visão alargada acerca deste processo tão diversificado. Isto, porque o envelhecimento pode ter várias consequências que abarcam diversos eixos da vida de uma pessoa idosa, tendo repercussões negativas a nível físico, psicológico e económico. Como refere Joana Carvalho (s/d), “o envelhecimento está, assim, associado a inúmeras alterações com repercussões na funcionalidade, mobilidade, autonomia e saúde desta população e, deste modo, na sua qualidade de vida” (p. 95). Segundo Roger Fontaine (2000) e Constança Paúl e António Fonseca (2001), as pessoas envelhecem de formas diversas, podendo-se falar de idade biológica, de idade social e de idade psicológica que podem ser distintas da idade cronológica. Os últimos autores definem a componente biológica como que assentando “numa vulnerabilidade crescente e donde resulta uma maior probabilidade de morrer”; a componente social “relativa aos papéis sociais apropriados às expectativas da sociedade para este nível etário” e a componente psicológica como a “capacidade de auto-regulação do indivíduo (...) face ao próprio processo de senescência” (p. 111). As dimensões cultural e axiológica que neste estudo ressaltam, são defendidas por Rui Garcia (s/d), apresentando uma visão mais intrincada e completa da pessoa idosa. Seguindo esta linha de pensamento, a definição apresentada por Antónia Lima e Susana Viegas (1988) revela-se pertinente e interessante, pela globalidade que evidencia: “o envelhecimento é um processo biológico, conceptualizado culturalmente, socialmente construído e conjunturalmente definido” (p. 149), resultando uma definição mais abrangente e assumindo o carácter pessoal e humano histórico, cultural socialmente situado.

O envelhecimento como “um processo comum a todos os seres vivos, que evoca um desenvolvimento contínuo, embora mais marcado na última fase

da vida e que culmina com a morte” (Ana Silva e José Lima, 2002, p. 12), normalmente, é acompanhado por mudanças biológicas, fisiológicas, psicossociais, económicas e políticas, abrangendo todas as áreas de vida das pessoas. Todavia, faltam as mudanças culturais que, no nosso entender são por demais importantes para a compreensão também deste processo.

Como já referido, com o envelhecimento ocorrem várias mudanças no indivíduo. Mesmo não sendo nosso objectivo principal debruçar-nos exaustivamente sobre todas as alterações, consideramos pertinente enumerar a maioria delas.

Nas culturas ocidentais, as mudanças psicossociais manifestam-se através de modificações afectivas e cognitivas, como: consciência da aproximação do fim da vida; suspensão da actividade profissional, devido à reforma; sensação de inutilidade; solidão; afastamento de pessoas de outras faixas etárias; segregação familiar; dificuldade económica; declínio no prestígio social, de experiências e de valores; crise de identidade; mudança de papéis e dificuldade de se adaptar a novos papéis; falta de motivação e dificuldade em planear o futuro; necessidade de trabalhar as perdas orgânicas, afectivas e sociais; baixas auto-estima e auto-imagem; dificuldade em se adaptar às mudanças rápidas (Guite Zimerman, 2000 e Luciano França, 2004). Segundo Rosa Novo (2003), é inegável que ocorram alterações dos estilos cognitivos e redução da velocidade do processamento de informação e da velocidade motora com o avançar da idade, “mas a acumulação de experiência e de conhecimento ao longo da vida podem sobrepor-se à lentidão do processamento cerebral ou da capacidade de evocação” (p. 88), realçando-se desta forma a sabedoria e o acréscimo resultante do acúmulo de vivências.

Em termos de alterações funcionais, estas manifestam-se essencialmente pela necessidade diária de ajuda para desempenhar as actividades básicas; por outro lado, as mudanças sócio - económicas, acontecem quando a pessoa se reforma (Luciano França, 2004).

Ao longo da nossa pesquisa bibliográfica, por várias vezes, surge como marco de passagem para o estado da velhice, a entrada na reforma, definida por Gérard Vicent (1991) como a “passagem de um tempo social ritmado pelo

trabalho a um *tempo* completamente diferente”, sendo “um problema para todos e um traumatismo para aqueles que a não desejam” (p. 332). Este marco, que muitas vezes se caracteriza por uma ruptura consigo próprio, com o(s) outro(s) e com a sociedade, merece especial atenção, pois pode ser potenciador de situações menos positivas para a pessoa idosa. Na perspectiva de António Fonseca (2009), o que influencia “a adaptação das pessoas não é tanto o facto de estarem ou não reformadas, mas sim o facto de estarem a envelhecer” (p. 158). Tal é reforçado por Luciano França (2004), que afirma que muitas vezes, quando a pessoa sente que está a envelhecer, vivencia sensações de desconforto, ansiedade, temores e medos, podendo evoluir para uma depressão, provocando distúrbios e dificuldades de adaptação nos diferentes contextos sociais. Estas possibilidades tornam o cenário do envelhecimento como algo que não se quer vivenciar.

Normalmente, as mudanças físicas são graduais e caracterizam-se por: alargamento do nariz; os olhos ficam mais húmidos; aumento da quantidade de pêlos nas orelhas e no nariz; os ombros ficam mais arredondados; as veias destacam-se sob a pele dos membros; encurvamento postural devido a modificações na coluna vertebral; diminuição da estatura pelo desgaste das vértebras; o metabolismo fica mais lento; a digestão é mais difícil; a insónia aumenta, assim como a fadiga durante o dia; o endurecimento das artérias e o seu entupimento provocam arteriosclerose (Guite Zimmerman, 2000). Acrescenta-se ainda com Vaz Serra (2006), “quando a pessoa envelhece os cinco sentidos declinam em acuidade” (p. 22), porém a visão e a audição são os dois sentidos que maior importância têm “na adaptação à vida do dia-a-dia e igualmente no convívio social” (p. 22). Relativamente à visão, as alterações que ocorrem com o envelhecimento são: diminuição da acomodação visual, diminuição da acuidade visual, diminuição da sensibilidade às cores e da percepção em profundidade, declínio da percepção visual do movimento e perda da sensibilidade ao movimento. As alterações na audição são: perda progressiva da percepção das frequências elevadas, perda da capacidade de localizar sinais sonoros, dificuldade em discriminar a origem de sons diferentes e dificuldade em compreender o discurso das outras pessoas. Quanto ao

olfacto, ocorre declínio, dificuldade em detectar fumo e dificuldade em detectar odores da comida; relativamente ao gosto, ocorre atrofia das papilas gustativas; por último, no sentido do tacto, verifica-se perda da sensibilidade da palma das mãos e da planta dos pés e riscos de queimaduras (Vaz Serra, 2006).

Após a apresentação das principais alterações decorrentes do processo de envelhecimento, é nosso intento debruçarmo-nos sobre a fase da velhice de forma mais exaustiva, tendo em conta o âmbito deste estudo, que tem como principal enfoque a pessoa idosa.

O modo como Purificação Fernandes (2002: 24) se refere à velhice, definindo-a como “um processo “inelutável” caracterizado por um conjunto complexo de factores fisiológicos, psicológicos e sociais específicos em cada indivíduo, podendo ser considerada o “coroamento” das etapas da vida”, permite reforçar que este processo em muito depende da própria pessoa e do meio em que está inserida. Acrescenta ainda que a velhice “traz em si a colheita do que se aprendeu e viveu, do quanto se fez e foi alcançado, do quanto se sofreu e se suportou”. A mesma autora elogia a velhice, considerando-a “um privilégio, um favor especial da vida por se tratar de muitos anos de existência, sem dúvida, mas sobretudo pela riqueza da experiência social que se atinge” (2002: 24).

Apesar do quadro essencialmente de perdas, esta fase de vida não só apresenta aspectos negativos, mas também positivos. Se, por um lado, apresenta aspectos positivos, por outro ela pode aumentar a instabilidade, a sensibilidade e a susceptibilidade a processos patológicos. Contudo, mesmo perante a existência destas atitudes negativas, é possível “obter um efeito benéfico sobre o processo de envelhecimento e suas consequências, se se corrigir a imagem dominante sobre a velhice que as diversas sociedades cultivam” (Purificação Fernandes, 2002: 32), sendo para tal determinante o aumento do conhecimento sobre esta faixa etária.

Neste sentido, Rosa Novo (2003) refere mesmo que “provavelmente, o trilha mais notável dos dados acumulados nos anos recentes, no domínio biológico e psicológico, é relativo ao reconhecimento da heterogeneidade do

envelhecimento no plano intra e interindividual”. Acrescenta ainda que existe o reconhecimento de que “o declínio não será inevitavelmente vertiginoso e tão precoce como era concebido há décadas atrás” (p. 90), verificando-se já algumas diferenças na própria atitude da pessoa perante o seu processo de envelhecimento.

Com o intuito de pincelar uma tela com as diferentes perspectivas do envelhecimento, optamos por atribuir a tonalidade mais forte à perspectiva social e cultural deste processo. Esta opção acontece, pois para um melhor entendimento acerca do tema da vida e das percepções que os idosos têm sobre a mesma, a vertente social e cultural é a que permite uma mais ajustada compreensão. Como defende Rui Garcia (s/d), “o envelhecimento tem de ser compreendido no contexto sócio-cultural onde é vivido, estando dependente das diversas concepções de mundo e de homem” (p. 74). Nesta linha de pensamento, Elizabeth Uchôa et al. (2002), ao reportarem-se a diferentes estudos, referem que o envelhecimento é um fenómeno universal, gerando problemas comuns, podendo ser vividos e resolvidos de formas diferentes consoante as diversas culturas.

Hoje, tem toda a pertinência discutirmos a situação da pessoa idosa, na denominada era da globalização, em que, tal como assevera Anthony Giddens (2002), “vivemos num mundo de transformações, que afectam quase tudo o que fazemos” (p. 19). O que questionamos é como se sentirá o idoso neste presente caracterizado pela mudança e pela velocidade. A nossa compreensão tem que ser abrangente e profunda. Onde se coloca o idoso com todo o seu passado é outra questão que consideramos fundamental. O mesmo autor refere-se à globalização também como “um fenómeno «interior», que influencia os aspectos íntimos e pessoais das nossas vidas” (2002, p. 23). Por outro lado, Sarah Harper (2009) defende que no contexto da própria globalização e “num mundo cada vez mais dominado pelo fluxo de capital humano e económico”, o envelhecimento “global não é um acontecimento isolado” (p. 79), como tal, diz respeito a todos.

Neste «todos» em que estamos, existe a sociedade, as diferentes sociedades. Quando se faz referência à velhice, surge-nos a imagem do velho.

Mas, entender e saber em concreto o que representa para cada pessoa esse velho, é tarefa complexa, fruto de diversas vivências, enquadradas em diferentes culturas, das quais resultam muitos velhos. Em Guite Zimerman (2000) encontramos um retrato do velho como “aquele que tem diversas idades: a idade do seu corpo, da sua história genética, da sua parte psicológica e da sua ligação com sua sociedade” (p. 19). Não é raro pensar-se o velho como alguém que deixou de ser, mas o idoso “é a mesma pessoa que sempre foi” (Guite Zimerman, 2000: 19). A mesma autora dirige-se ao velho, como sendo uma pessoa que tem “mais experiência, mais vivência, mais anos de vida<sup>35</sup>, mais doenças crónicas, mais perdas, sofre mais preconceitos e tem mais tempo disponível”. Resumindo, “o velho é um mais” (p. 19), ou seja é a pessoa que mais deveria merecer respeito.

A velhice é percebida de diversas formas, consoante as diferentes culturas. De facto, como afirma Humberto Moreno (2002: 65), “o conceito de velhice tem sofrido sucessivas alterações no decurso da história”, sendo esta variabilidade relacionada com a forma como a sociedade encara a própria velhice. O mesmo é defendido por Antónia Lima e Susana Viegas (1988), ao chamarem a atenção para a dificuldade em definir velhice, pois esta inscreve-se “numa multiplicidade de visões, decorrentes de uma diversidade cultural e histórica, irreduzíveis entre si” (p. 149). As mesmas autoras afirmam que a construção social do conceito de velhice tem “por base os valores de cada sociedade concordantes com a hierarquia de posições sociais dos indivíduos na estrutura económica e social sistematizadas numa noção de pessoa” (p. 153). Referem ainda que “a imagem da velhice pode surgir como a aproximação máxima, ou o maior afastamento daquela que é a finalidade do Homem, idealmente concebida” (p. 153), tendo em conta os valores idealmente construídos por cada sociedade. Com efeito, de acordo com Elizabeth Uchôa (2003), a representação da velhice, com base em ideias de deterioração e perda não é universal. Contudo, são várias as buscas na tentativa de encontrar uma definição abrangente, que transmita com fidelidade tudo o que a velhice é e representa.

---

<sup>35</sup> Contudo, parece que tem menos anos para viver.

Com optimismo, Hermann Hesse (2003) revela como é possível encarar o envelhecimento, mesmo quando não tão respeitado pelas sociedades modernas: “por muito bela que seja a juventude, uma época de efervescência e de combates, também o envelhecer e o amadurecimento possuem a sua beleza próprias e proporcionam felicidade” (p. 31). O mesmo escritor afirma que “envelhecer não se resume a uma decomposição e um definhamento”, antes é uma fase da vida com “os seus próprios valores, o seu próprio encanto, a sua própria sabedoria, a sua própria tristeza” (p. 50), mesmo quando os outros a tentam desvalorizar ou camuflar.

Do ponto de vista de Ana Bretão (2002), não nos devemos esquecer de que forma a política, a economia e a história influenciam o modo como se envelhece em cada época, verificando-se, assim, repercussões em todos os quadrantes da sociedade. De facto, tal é notório por exemplo na forma como os governos lidam com a questão do envelhecimento, como investem o seu dinheiro, quais os equipamentos que implementam para o serviço às pessoas mais velhas, os projectos que desenvolvem, as áreas em que aumentam o investimento.

Para além destas questões, é também determinante a forma como a sociedade encara o estado da velhice. A forma como todos lidamos com esta fase da vida e com os seus protagonistas é fulcral. Velhice “não é uma doença, mas sim a comprovação de que houve suficiente saúde para a atingir” (Purificação Fernandes, 2002: 25). Assim, deveríamos desejar lá chegar e considerar que é de facto um privilégio e que a devemos aceitar com tudo o que ela apresenta de bom. Sabemos, também, que apesar de todas as pessoas quererem chegar à idade da velhice, não desejam ser velhos. Se pararmos para melhor reflectirmos, constatamos que todas as fases da vida têm aspectos positivos e negativos. O que não parece, *a priori*, ser compreensível para todos, pois, maioritariamente, olha-se a velhice como a fase da vida com mais aspectos negativos. Tal é confirmado por Purificação Fernandes (2002) ao realçar a importância dos papéis desempenhados pelos idosos e a alteração que se verifica nesta fase da vida. A autora refere que, normalmente, existe uma inversão de papéis, em que o indivíduo competente,

bem sucedido e independente dá lugar a uma pessoa dependente, e impotente para se relacionar, seja com a família ou com a sociedade em que se insere. Por outro lado, Hermann Hesse (2003) contraria esta visão, afirmando, muito convincentemente, o papel que os idosos podem desempenhar na sociedade: “nós, os velhos de cabelos brancos, temos, tal como os nossos irmãos mais jovens, uma tarefa a cumprir, algo que confere um sentido à nossa existência” e “ser-se velho é uma tarefa tão bela e tão sagrada como ser-se jovem (...) desde que seja cumprida com respeito pelo sentido e inviolabilidade de toda a vida” (p. 63), revelando uma forma positiva de a sociedade encarar a pessoa idosa.

No entanto, Nicole Belmont (1997) chama a atenção para a ambivalência que caracteriza as sociedades relativamente à velhice e à condição de velho, pois esta fase pode ser vista como uma transição entre a vida e a morte. Na mesma linha, afirma que “os velhos são semelhantes às crianças por causa da sua impotência e necessidade de auxílio”<sup>36</sup> (p. 157), reforçando a ambivalência do conceito.

A sociedade ocidental “trata muitas vezes os seus velhos com negligência, ou mesmo com desprezo” (Nicole Belmont, 1997: 155). Jacques Le Goff (1984) afirma que “na metáfora das idades da vida, o ‘antigo’ participa assim, da ambiguidade dum conceito que oscila entre a sabedoria e a senilidade” (p. 371) onde “(...) os Antigos dominam como velhos depositários da memória colectiva, garantes da autenticidade e da propriedade”, na medida que “as sociedades voltam-se para os conselhos dos antigos, os senados, a gerontocracia” (p. 371). Deste modo, conseguimos de forma clara e objectiva compreender as marcadas diferenças entre o papel da pessoa idosa, a pessoa mais velha outrora e a função da pessoa com mais idade na sociedade actual. Contudo, o mesmo autor refere que não podemos “pensar que mesmo nas sociedades antigas ou arcaicas não existia também uma face nefasta da idade, da antiguidade” (p. 371), acrescentando que “a par do respeito pela velhice, há o desprezo pela decrepitude” (p. 371). Parece-nos que não é uma atitude tão nova aquela que marca a actualidade no que concerne às nossas pessoas

---

<sup>36</sup> Contudo, os corpos da criança e do velho são bem diferentes, assim como as suas representações sociais e culturais.

idosas. No ponto de vista de Anthony Giddens (1997), numa sociedade em constantes mutações, como a nossa, actualmente, a sabedoria acumulada das pessoas mais velhas não é encarada pelos mais novos como uma mais-valia, mas sim como algo antiquado, ultrapassado.

Esta atitude é transmitida para as próprias pessoas idosas, através de atitudes mais discretas, até às mais evidentes. A maior parte das vezes é através do exterior que se revela a idade que se tem, através dos olhares dos outros, podendo provocar, em cada pessoa, diferentes emoções e comportamentos. Como adverte Purificação Fernandes (2002: 32), “a forma como a sociedade considera a velhice afecta o juízo que os idosos fazem de si mesmos”. A mesma autora diz ainda que a atitude negativa que a sociedade tem perante os idosos, impede que os mesmos se apreciem e assumam os valores positivos da velhice. Esta atitude é confirmada por Ana Bretão (2002), afirmando que “o indivíduo representa-se como os outros o representam e para a sociedade rapidamente ele passa de indivíduo activo, ser produtivo, a indivíduo passivo e aposentado” (p. 14), podendo agravar-se, desta forma, o lado menos positivo do que é ser-se idoso.

Para tal, em muito contribuem a presença de crenças ocidentais acerca da velhice, referidas pela literatura e, segundo Purificação Fernandes (2002), a sua existência causa diversas dificuldades aos idosos. Muitas vezes estão associadas ao desconhecimento do processo de envelhecimento. Assim, as crenças mais comuns enumeradas são: a maioria dos idosos é senil ou doente; a maior parte dos idosos é infeliz; no que se refere ao trabalho, os idosos não são tão produtivos como os jovens; a maior parte dos idosos está doente e tem necessidade de ajuda para as suas necessidades quotidianas; os idosos mantêm obstinadamente os seus hábitos de vida, são conservadores e incapazes de mudar; todos os idosos se assemelham; a maioria dos idosos está isolada e sofre de solidão.

Estas crenças relativas aos idosos são resultado de um olhar pouco atento, constante do não conhecimento. Quem produz e fomenta estas crenças negativas acerca da velhice são as sociedades, as mesmas que um dia, também envelhecerão e só alterando esta forma de encarar esta fase, é

possível que os idosos de hoje possam não se sentir discriminados e não sentir tanto o peso do que é ser “um velho de cabelos brancos”, como tantas vezes refere Hermann Hesse (2003). Contudo, na perspectiva de Purificação Fernandes (2002), estas crenças podem ser benéficas, no sentido que os idosos ao conhecerem e sentirem essas atitudes, podem melhorar a sua auto-imagem e verem-se de forma mais positiva. Para que as pessoas idosas se vejam de forma mais positiva é importante que, segundo Félix Neto (1999), os idosos assumam novos papéis nesta fase da vida, tendo implicações futuras no decorrer do novo milénio: “as pessoas idosas também são actores e as acções que empreendem (...) terão uma profunda influência nos papéis a assumir na aurora do novo milénio” (p. 318). Para que tal aconteça, têm que se reunir vários factores, a maioria deles já referidos ao longo deste tópico.

Nas sociedades modernas, como sugere Anthony Giddens (1997), tanto novos como velhos são categorizados com base na sua idade, em vez de o serem com base nas suas características, objectivos e identidades. Propõe, ainda, que os dois grupos devam formar uma aliança, de forma a estilizar as categorias e a formar uma sociedade sem idade. Assim, todos seriam vistos e tratados mais como iguais, contribuindo mais positivamente para a sociedade.

No senso comum, quando se faz uma referência ao envelhecimento são frequentes as associações a uma lista interminável de perdas por parte das pessoas idosas, contribuindo-se para uma falsa concepção, na sua totalidade. É verdade que o envelhecimento acompanha uma série de perdas, muitas delas irreversíveis, mas também existem ganhos. Esta ideia pode ser ancorada, por exemplo, em Hermann Hesse (2003) ao defender que a pessoa que envelhece, se acompanhar de forma atenta esse processo, pode observar que, mesmo com menores forças e menos potencialidades, a vida ainda poderá possibilitar, até ao fim, o aumento da rede das suas relações e interdependências. Porém, as pessoas idosas apresentam uma ambivalência perante a velhice, que se traduz na vontade de ser velho, mas um velho diferente, não o que é retratado pela sociedade, mas o velho que por vezes sente algumas incapacidades e perdas (Ana Bretão, 2002). Desta forma, torna-se por demais relevante a atitude que a pessoa tem perante o envelhecimento,

influenciando a forma como este processo poderá ocorrer, tomando parte activa do mesmo. Atitudes como consumo excessivo de álcool, tabaco, estilo de vida sedentário provocam alterações significativas nos diferentes órgãos. Pelo contrário, atitudes positivas, contribuindo para um envelhecer óptimo, permitem uma existência com melhor qualidade de vida (Luís Sanz, 2002). Concordamos com a visão de António Fonseca (2009) quando afirma que a pessoa deve encarar este percurso “como uma nova etapa no ciclo de vida, que passa inevitavelmente pela invenção de uma nova vida quotidiana” (p. 159), uma vida pela qual a pessoa idosa é responsável.

Um dos aspectos que em muito contribui para um envelhecimento bem sucedido e saudável é a capacidade que a pessoa idosa tem de se envolver em ocupações<sup>37</sup>, na medida em que a ocupação faz parte da condição humana (Gary Kielhofner, 2002). O ser humano é um ser ocupacional, sendo determinante, ao longo da sua vida, a forma como se envolve em ocupações e o tipo de ocupações que escolhe ou que lhe são atribuídas. O envolvimento em ocupações significativas por parte da pessoa idosa possibilita a manutenção de um estilo de vida saudável ou mesmo a redefinição de um estilo de vida, que na fase da velhice corresponda às suas expectativas. Como sugere Ann Wilcock (2005), uma visão dinâmica da ocupação na velhice pode contribuir para a ideia de que o mundo é ainda o potencial de concha de ostras para aqueles que ousam.

De acordo com Jorge Mota e Joana Carvalho (s/d), “vários são os factores que têm sido identificados como potenciais atenuantes do envelhecimento prematuro”, nomeadamente, “os bons hábitos alimentares, a redução do consumo de álcool e tabaco e uma prática regular de actividade física” (p. 20). Na perspectiva dos autores, o exercício tem um papel fulcral e “tem merecido particular ênfase”, na medida em que “muitos dos efeitos deletérios associados ao envelhecimento podem ser atribuídos em grande escala ao sedentarismo” (idem). Na realidade, o desporto tem aumentado o

---

<sup>37</sup> Entende-se como ocupação humana, a definição apresentada por Gary Kielhofner (2002, p. 8), fundador do Modelo de Ocupação Humana: o trabalho, o lazer ou as actividades de vida diária, dentro de um contexto temporal, físico e sociocultural que caracteriza muito da vida humana.

seu espectro, sendo visível um aumento significativo quer de diferentes modalidades, quer de praticantes. A esta multiplicação, “sucedeu-se, com naturalidade, uma multiplicação de sentidos atribuídos ao desporto, começando este a convocar para o seu seio outros entendimentos ou outros olhares” (Rui Garcia, 2006, p. 15). No presente trabalho, importa a dimensão de uma vida fisicamente activa por parte da pessoa idosa e como o meio pode potenciar ou inibir a mesma. Actividade física ou a prática de actividade física, no âmbito deste trabalho não abrange um conceito restrito, fechado, mas sim um conceito alargado, em que todas as pessoas podem adoptar uma vida fisicamente activa, de formas diversas.

No trabalho desenvolvido anteriormente, no âmbito das provas de mestrado, no grupo que fez parte da pesquisa, verificámos que as pessoas idosas com uma vida fisicamente mais activa, apresentavam uma atitude perante a vida e a morte mais positiva.

Quando incorremos nesta reflexão acerca da importância de uma vida fisicamente activa, não conseguimos afastar as palavras de Jorge Bento (2008) que, do nosso ponto de vista, enaltecem a principal ideia deste conceito: “realmente a vida que se leva mostra-nos a pessoa que se é por fora”; acrescenta: “e esta dá-nos a imagem da pessoa que se é por dentro”, reforçando “da pessoa essencial e autêntica” (p. 175). Esta perspectiva conduz-nos à ideia já referida de que a pessoa humana tem capacidade, desde que com as devidas oportunidades, para adoptar atitudes que lhe permitam envelhecer melhor.

Na realidade, muitos têm sido os estudos que se centram nos benefícios da prática de exercício físico, ou da adopção de uma vida fisicamente activa, nomeadamente dirigidos à população idosa. Uma grande parte das referidas pesquisas baseia-se em programas de prática de exercício físico, estruturados e sistematizados, em que a pessoa idosa se desloca a um determinado local e durante um período de tempo pré-determinado cumpre o programa proposto. No entanto, sabemos que para se adoptar uma vida fisicamente activa, a pessoa idosa pode fazê-lo de outras formas, como deslocar-se maioritariamente a pé, manter a sua autonomia, por exemplo, aquando a

realização das compras, no desempenho das actividades de vida diária e das actividades de vida diária instrumentais, caminhar, tratar dos seus vasos ou mesmo do jardim, entre outros. Esta ideia vai de encontro ao que Joana Carvalho (2010) refere, em que “um aumento na actividade física formal e não formal pode vir a ser uma estratégia preventiva efectiva, tanto para o indivíduo como para a sociedade, sendo uma forma de melhorar a saúde pública” (p. 295). Também Paulo Farinatti et al. (2010) defendem que “a prática sistemática de actividades físicas pode atuar de forma positiva na redução e/ ou manutenção de diversos aspectos associados à saúde e autonomia funcional das pessoas idosas” (p. 327), reforçando-se efectivamente a importância de uma vida fisicamente activa.

Após consultar alguns estudos longitudinais, Sandra Matsudo (1997) aponta como “a principal mudança no estilo de vida tenha sido a maior participação dos indivíduos em algum tipo de actividade física”, verificando-se “um incremento na actividade física regular entre os cidadãos” (p. 23), indicando-nos que as pessoas, especificamente as pessoas idosas, estão alertas e receptivas a este tipo de actividade nas suas vidas. Após um estudo realizado no âmbito das provas de doutoramento, Leonéa Santiago (2006), refere acreditar que “as práticas desportivas desenvolvidas (...) apresentam valores, criam sentidos, através de recursos individuais (...) que possibilitam ultrapassar as perdas pessoais e corporais deletérias causadas pelo tempo, que inexoravelmente os aproximam da velhice” (p. 258). Esta parece-nos ser, efectivamente, uma das principais razões e motivações para que as pessoas idosas adoptem uma vida fisicamente activa ou mais activa.

Retomando a questão do envelhecimento, Anthony Giddens (1997) refere que este processo antigamente era encarado e aceite como uma manifestação inevitável das agruras do tempo, mas, cada vez mais, o envelhecimento deixou de ser encarado como algo inevitavelmente natural. Actualmente, tal como já referido, todos queremos viver mais, mas sem que tal implique sentirmo-nos menos capazes, menos valorizados. Em muito contribuíram os avanços da medicina e da nutrição que demonstraram que muito do que era tido como inevitável no processo de envelhecimento, pode ser

combatido e protelado. Os referidos avanços mudaram a forma de pensar e encarar o envelhecimento de cada pessoa, idosa ou jovem. Todavia, cabe a cada um de nós e a cada idoso, em particular, alterar não só as ideias pré-concebidas acerca do processo de envelhecimento, mas também contribuir para que o próprio envelhecer possa acontecer de forma mais positiva para todos, porque este processo não tem que ser um marco negativo na nossa vida. Bem, pelo contrário. Até porque, actualmente, temos conhecimento necessário para envelhecermos de uma forma mais saudável, mais activa e mais digna.

Aprofundar este tema e querer aprofundá-lo, remete-nos inevitavelmente, para a reflexão sobre o tempo. A noção de tempo é diferente em cada fase da vida e a forma como o gerimos e usufruímos é fortemente influenciada por esse conceito e enquadramento na vida da pessoa.

Mesmo sendo para todos uma incógnita definir com exactidão o que é o tempo, este elemento é um dos mais fundamentais da nossa existência. Toda a pessoa humana tem um tempo próprio e rege a sua vida e a sua forma de viver em torno do mesmo, com menores ou maiores adaptações, ele é o nosso guia primeiro. Através da nossa concepção de tempo, definimos os nossos objectivos, estabelecemos prioridades, angustiamo-nos mais ou menos pela falta dele, pela sua má gestão ou por termos a noção de que o tempo que passou já não mais o teremos. Importa, então, ainda que de forma breve, reflectir acerca da importância do tempo, não só para cada indivíduo, mas em especial para o idoso e a ligação que esse tempo tem com a morte.

Na perspectiva de Emmanuel Lévinas (2003: 45), o tempo não é “a limitação do ser, mas a sua relação com o infinito”. O mesmo autor vê o tempo como semelhante “a uma demora que se prolonga infinitamente antes do nascimento e depois da morte”, afirmando que este tempo “é a própria quotidianidade” (p. 76). Curiosamente, é através da noção de finitude que nasce o conceito de eternidade. O conceito de eternidade terá nascido, segundo Cidália Frias (2003: 40), “do facto de ser impossível aceitar que o tempo exista”, acrescentando ainda que “a nossa dificuldade reside em conceder-lhe uma origem sem que saibamos a partir de quê e como”.

De acordo com José Carlos Rodrigues (1999), a burguesia tentou petrificar o fluxo do tempo. O autor refere que a burguesia inventou o tempo linear, fugaz e irreversível, revolucionando as concepções medievais e que se assustou perante a crueldade dessa mesma fugacidade que tem um papel devorador. Então, criou várias formas de combater o que o tempo teima em não fazer esquecer. Desde as biografias às estátuas, aos auto-retratos, às fotografias, aos filmes, aos museus, aos arquivos, às variadíssimas manifestações de apodrecimento banidas por actos de higiene; tudo servia para o afastamento do que o tempo não deixa escapar, a morte.

O tempo, como elemento que nos rege, consciencializa-nos do nosso término, da sua proximidade ou afastamento, em direcção à morte, tal como nos indica Fernando Catroga (1999: 227) ao afirmar que “sem a assunção da irreversibilidade do tempo não haveria, portanto, consciência da finitude”. Se para um jovem, o tempo é algo que não se esgota, para a pessoa idosa esse tempo será com certeza diferente, esse tempo poderá ser a caminhada para o fim, a morte. Com efeito, a noção de tempo é diferente em cada fase da vida e Fernando Catroga (1999) retrata esta noção na criança, constatando que “parece existir uma experiência de tempo que não diferencia o que já não é do que ainda não é, o que instala na crença da amortalidade e na reversibilidade temporal” (p. 227). Contudo, a evolução oferece ao homem a noção de temporalidade e tudo o que conseqüentemente se lhe propõe.

Esta noção de temporalidade pode provocar ao homem a angústia de se saber finito, mas também o possibilita planear ou traçar um projecto de vida único. Para Delfim Santos (1982: 83), “o tempo nas suas três dimensões<sup>38</sup>, dispersa o homem e ele sofre o temor de não ter tempo”, remetendo-nos para o facto de, cada vez mais, na nossa sociedade, as pessoas travarem uma luta intensa com o objectivo de o contrariar. O homem tenta, de todas as formas, apagar as marcas do tempo e, em simultâneo, suga-o temendo não ter todas as oportunidades que anseia. Mas, tal como afirma Fernando Catroga (1999), não havendo consciência da fluxibilidade do tempo “tudo poderia ser acreditado

---

<sup>38</sup> Passado, presente e futuro.

como reversível ou substituível por uma infinidade de outras alternativas possíveis”, impedindo o homem de se distinguir.

Ao nos questionarmos sobre a pertinência e o porquê da ligação e importância da abordagem à velhice, a noção de tempo e de morte, surgem várias questões, mas evidencia-se a certeza de que tempo e morte se acompanham, sendo dois conceitos demasiado importantes para a pessoa idosa.

Segundo Emmanuel Lévinas (2003), podemos pensar o tempo e a morte de diferentes formas. Podemos pensar o tempo de forma independente da morte, “a que leva a síntese passiva do envelhecimento, descrever o tempo independentemente da morte ou do nada do fim que a morte significa” (p. 128). Podemos pensar a morte em função do tempo e aí não vemos o próprio projecto do tempo. Podemos, ainda, pensar o sentido da morte, tentando mostrar o sentido que ela concede à aventura humana. Podemos, também, pensar o tempo reconhecendo “à morte uma diferença por relação com o nada saído da simples negação do ser” (p. 128).

Nas palavras de Jean-Didier Urbain (1997: 412), o homem moderno é prisioneiro do tempo linear, sendo ininterruptamente “arrancado à alegria de viver, à alegria do presente”, em que com o passar dos anos, a sua existência se transforma “inevitavelmente em sobrevivência ou em morte”, como se fosse refém dessa noção de tempo. É difícil no tempo actual não ser refém do tempo linear. O mito, desconsiderado pelo positivismo, desenvolve-se num tempo circular, num tempo do eterno retorno do presente.

A ligação entre tempo e morte também é feita por Emmanuel Lévinas (2003: 69), quando afirma que “são temas subordinados à investigação da significação do ser do ente”, em que esta investigação não é fruto de mera curiosidade, mas antes é vital ao homem.

Analisando o que expusemos acerca do tempo, fica a breve noção de que o tempo é algo de que se foge, não se conseguindo vencê-lo por mais tentativas que se efectuem. O tempo não nos deixa esquecer. Contudo, segundo Santo Agostinho (2002: 87), o tempo é um consolo, “não corre debalde, nem passa inutilmente sobre nossos sentidos; antes, causa na alma

efeitos maravilhosos”, permitindo ao homem e, neste caso, à pessoa idosa vivenciar momentos inesquecíveis.

É inquietante o desafio proposto por Jean-Didier Urbain (1997: 412), quando sugere que “o homem moderno já não tem o Olimpo a conquistar: tem apenas o Tempo a parar”. Não podemos deixar de ter o mesmo espanto presente quando questionamos o que é o tempo. De uma forma um tanto atrevida, mas de extraordinária veracidade e fidelidade à realidade Santo Agostinho, tenta definir o tempo com uma dúvida angustiante.

Nos seus poemas, António Aleixo<sup>39</sup> (1983) coloca a morte a dizer ao tempo que ele é um juiz que não desculpa, nem perdoa ninguém. A morte e o tempo dizem à vida que ela não aprendeu, nem aprende sendo uma má aluna.

Queiramos, ou não, efectivamente os idosos são variadíssimas vezes confrontados com a proximidade da morte. Da morte de quem lhes é próximo, pois a sua rede social é constituída, maioritariamente, por pessoas dentro da sua faixa etária, e da sua própria morte, pois tem consciência de que de facto ela poderá estar próxima. Mesmo podendo este tema causar alguma angústia ao idoso, não é a escondê-lo que vamos evitar a morte.

Através da literatura, constatamos este paralelismo entre o entendimento da morte e o entendimento da velhice. A forma como o ser humano vive e trata um e outro tema, tem evoluído quase de forma paralela. Antigamente, o idoso era o símbolo da sabedoria, a pessoa mais experiente, com muito para contar, era a pessoa mais importante de uma família. Hoje, o idoso, para a maioria das famílias e até da sociedade, é aquele que acompanha um sem fim de problemas que podem interromper a vida dos outros de forma indesejada. Esta mudança de papel na sociedade, reflexo de uma mudança hierárquica de valores, verifica-se também relativamente à morte.

Segundo Gerard Vicent (1991: 329), “a velhice é construída socialmente”. Continuando esta reflexão, tendo em conta que o significado da morte no percurso da pessoa é subjectivo, diverso, polissémico e polimórfico

---

<sup>39</sup> Poeta português, natural de Vila Real de Santo António, nasceu a 18 de Fevereiro de 1889 e faleceu a 16 de Novembro de 1949, em Loulé. Não teve qualquer formação académica, sendo um auto-didacta. Exerceu várias profissões, tais como tecelão, cauteleiro e pastor. Divulgava a sua poesia percorrendo as feiras.

podemos dizer que também é uma construção cultural. Contudo, na reflexão profunda sobre o envelhecer, é-nos inevitável dissociar de que este processo culminará na morte. O mesmo autor refere que a dependência do velho o conduz à morte. Sendo a perda inerente ao próprio processo de envelhecimento, o conjunto de diversas perdas conduz ao pensamento de que o caminho para a morte se vai traçando. Isto é tanto mais verdade, quando constatamos que cada vez mais «os velhos são maioritariamente velhos». São vários os factores que despoletam este sentir de que a velhice está muito próxima da morte. Para além das múltiplas perdas que não cessam e que alteram a pessoa e o seu agir gradualmente, são também os factores sociais como a reforma e o cada vez maior isolamento que aproximam a morte. Contudo, existem vários factores protectores contra a morte, como a profissão, o nível de emprego, a actividade, a reforma, o casamento e o meio urbano. Em cada um destes aspectos existem diferenças que nos permitem compreender de que forma o percurso de vida da pessoa e todo o seu ambiente circundante podem determinar ou influenciar o momento da sua morte, em termos genéricos.

Questionamo-nos se será possível atenuar ou diluir este sentir na própria pessoa que envelhece e se sente a envelhecer. De acordo com Simone de Beauvoir (1990), “todos os remédios preconizados para atenuar a angústia dos velhos são irrisórios: nenhum deles é susceptível de reparar a destruição sistemática de que as pessoas foram vítimas durante toda a sua existência”.

O mundo actual esquece a velhice e a morte, fazendo-nos perder as suas referências simbólicas. Na visão de Vergílio Ferreira,<sup>40</sup> “ser velho é ir sendo pouco”, é ser-se pouco a caminho de algo que não se quer, que através do conhecido nos limita e termina. O ser-se velho aproxima a morte, sendo difícil compreender a ligação entre a angústia da velhice e a angústia da morte. A angústia da velhice poderá não desaguar na angústia da morte. Pode ser pela angústia da perda da beleza juvenil, ou pela angústia de não poder

---

<sup>40</sup> Vergílio Ferreira nasceu em Melo, Serra da Estrela, em 1916. Licenciou-se em Filologia Clássica na Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra, em 1940. A par do trabalho de escrita, foi professor de Português e de Latim em várias escolas do país. É considerado um dos mais importantes romancistas portugueses do século XX. Faleceu em 1996.

trabalhar mais. A velhice está e é, normalmente, associada à solidão, a deixar de se ser algo que durante muito tempo identificou o homem. Pensando na morte e no que a poderá envolver, o morrer também é um momento solitário, independentemente da vida que se teve. Podemos entender a velhice e o tempo como um espaço percorrido, em que o espaço é por nós percorrido e o tempo percorre-nos. Neste sentido, recordamos algumas palavras partilhadas por algumas pessoas idosas aquando a realização de uma tese de mestrado intitulada “Idoso: a construção de uma mundividência a partir das minhas mãos de fisioterapeuta”, elaborada por Cláudia Ribeiro (2010). Uma das pessoas entrevistadas, referiu-se à velhice e ao ser-se idoso: “*para mim, uma pessoa idosa é alguém deslocado no tempo*” (p. 45), “*ser idoso é sentir que se está mais perto do fim*” (p. 46).

Após este tópico, tentamos compreender de que forma o meio pode influenciar quer o sentido de vida das pessoas que o constituem, quer o seu quotidiano.

### **3. Urbano e rural: diferentes lugares, pessoas diversas**

*“O homem é o ser que se constrói no tempo e no espaço, pelo que não nos é difícil aceitá-lo como um ser situado temporal e topograficamente.”*

Rui Garcia (2006, p. 21)

Neste tópico, estabelecemos como principal objectivo caracterizar o meio, sendo rural ou urbano; no fundo descrever como os valores urbanos se sobrepõem aos valores rurais, actualmente na nossa sociedade. Foi nosso intento descentrarmos da discussão a que o emaranhado conceptual nos poderia conduzir. Não foi nossa finalidade desenvolver, de forma exaustiva, a encruzilhada de conceitos com que nos deparamos durante a pesquisa sobre esta temática. Quando iniciámos a pesquisa sobre os temas que pretendemos tratar neste ponto, emergiram os seguintes conceitos: espaço, território, territorialidade, urbano, rural, cidade, campo, metrópole, entre outros, sendo estes os mais comuns. Ao nos confrontarmos com esta realidade e ao

constatarmos a ausência de consensos e de convergências, fomos induzidos a tomar opções, de forma a melhor ir de encontro aos objectivos a que nos propusemos com o presente trabalho<sup>41</sup>. Acima de tudo, o que pretendemos é que fique claro o que mais caracteriza cada um dos meios, de forma a melhor compreendermos como a pessoa idosa se move em cada uma das realidades tratadas. Desta forma, optámos, conscientes dos riscos inerentes, por não nos «colarmos» em demasia aos conceitos urbano e rural, tornando-os pouco flexíveis, pelas razões já enumeradas, sendo nossa decisão utilizar as expressões de meio marcadamente urbano e meio marcadamente rural.

No presente trabalho, não pretendemos ser exaustivos sobre a evolução e as diferentes transformações que os dois meios sofreram, mas antes caracterizar cada um deles, na actualidade, de forma a melhor compreendermos a teia em que se movimentam, os grupos de pessoas que ouvimos.

Actualmente, manifesta-se intrincado definir os espaços<sup>42</sup> em que o homem se move, uma vez que as características de um ou outro espaço se mostram cada vez mais diluídas e emaranhadas. Além disso, a forma como as pessoas se apropriam dos espaços é diferente nos dois meios.

Na perspectiva de Carlos Fortuna (1999, p. 24), hoje aceita-se que “nas situações sociais do seu quotidiano, os sujeitos actuam de acordo com competências identitárias que (...) não são mais estáveis e rígidas”, mas antes tornaram-se “transitórias, plurais e auto-reflexivas”, reforçando uma constante mudança. No entendimento de Anthony Giddens (2004: 298), “as identidades pessoais dos indivíduos são estruturadas, numa grande extensão, em torno de escolhas de estilo de vida<sup>43</sup> (...) e menos em torno de indicadores de classe

---

<sup>41</sup> Embora tenhamos recorrido a alguns autores estrangeiros, consideramos que faz todo o sentido orientar esta reflexão através de autores portugueses porque a distinção cidade/ campo ou urbano/ rural, com as variantes enunciadas não é um processo universal, mas fruto de uma dinâmica preferencialmente local, nacional. Importa também mencionar que fruto da pesquisa efectuada, verificamos que existe uma diferença no volume de referências e estudos que envolvem os dois meios em questão, existindo em maior número relativo ao meio marcadamente urbano e à cidade.

<sup>42</sup> Para Marc Augé (2007), espaço “é um termo eminentemente abstracto”, portanto “é significativo que hoje seja objecto de uso sistemático, ainda que pouco diferenciado” (p. 71), e “o termo «espaço» em si próprio é mais abstracto do que o de «lugar»” (p. 70).

<sup>43</sup> Actualmente, aplica-se o conceito de estilo de vida essencialmente ao incutir/ adoptar de hábitos de vida saudável, como o não fumar, praticar exercício físico e ter uma alimentação

mais tradicionais, como o emprego”, dando como exemplos o que vestir, “o que comer, como cuidar do corpo e onde relaxar”, sendo possível, ainda<sup>44</sup>, encontrar-se diferenças nos dois meios em estudo.

Segundo José Sobral (1992), para se compreender as origens “dos estilos de vida e o modo como através dos mesmos se perpetua” (p. 241), as suas diversas dimensões, é determinante considerar a dimensão espacio-temporal. A expressão «abordagem espacio-temporal das sociedades», é mencionada por Teixeira Lopes (2002), defendendo que a mesma permite “a selecção de questões que tocam no fundo das principais dimensões de estruturação das formações sociais contemporâneas”, através de “uma certa unidade epistemológica e metodológica” (p. 35), contribuindo para a caracterização de cada um dos lugares.

Sendo o tempo e o espaço as grandes coordenadas antropológicas, na pesquisa e reflexão sobre estes conceitos fomos encaminhados para a questão do passado e do presente. Para Jacques Le Goff (1984), “a distinção entre passado e presente é um elemento essencial da concepção do tempo” (p. 293), lembrando-nos a importância de acrescentarmos uma terceira dimensão, o futuro, pois “de facto, a realidade da percepção e divisão do tempo em função de um antes e um depois, não se limita, a nível individual ou colectivo, à oposição presente/ passado” (p. 294), complementando toda a existência do homem.

Torna-se cada vez mais complexo definir fronteiras, sendo que os seus critérios são pouco estáveis (Carlos Fortuna, 1999). O mesmo autor afirma que as fronteiras são “objectos magmáticos, fruto de construções simbólicas”, não estando “apenas em movimento contínuo” (p. 2), sendo mais um dos conceitos

---

equilibrada, existindo um número significativo de estudos (das mais diversas áreas do saber) neste âmbito em diferentes populações. A nossa perspectiva de estilo de vida enquadra-se numa dimensão mais abrangente, englobando não a questão de hábitos de vida saudáveis, mas também, e acima de tudo, as opções da pessoa em todas as dimensões da sua vida, dentro das suas possibilidades e as oportunidades que a própria pessoa tem de opção, realçando-se a dimensão social e cultural.

<sup>44</sup> Optamos pela utilização deste termo, uma vez que, à medida que ocorrem mudanças ao nível dos meios, dos lugares onde as pessoas se deslocam, estas mesmas mudanças traduzem-se em alterações significativas em que, por vezes, já não reconhecemos as características que, anteriormente, facilmente identificavam um ou outro meio. Contudo, algumas destas características mantêm-se.

a ter em conta no âmbito da temática em questão, mas que também contribui para a sua efectiva complexidade.

Contudo, o conceito de espaço social não é claro, não é linear, não é consensual. Segundo Georges Condóminas (1999), a origem da expressão - espaço social - remonta a Durkheim, embora tenha assumido com o tempo, um conteúdo diferente. O mesmo autor define espaço social como “o espaço determinado pelo conjunto dos sistemas de relações, característico do grupo considerado” (1999: 353), assumindo distintas formas.

O espaço social<sup>45</sup> apresenta várias dimensões: o espaço ecológico, o espaço geográfico, o espaço mítico. Estas diferentes dimensões do espaço social apresentam-se interligadas, assim como o tempo, em que a ligação entre espaço e tempo “é profundamente sentida por numerosas culturas” (Georges Condóminas, 1999, p. 355). Esta ligação remete-nos para o conceito de cultura de Georg Simmel (2000), em que cultura pode ser uma forma de vida intelectualizada e em que os valores da vida são *naturais*. Tempo e espaço constituem “a base mesma do espaço social”, em que o espaço “oferece os recursos de que dependem a vida e a existência mesma do grupo”, enquanto o tempo “a anima, com o ritmo das estações” (Georges Condóminas, 1999, p. 355). Tanto no Oriente, como no Ocidente, os povos conduzem o seu quotidiano interligando o tempo às diferentes dimensões do espaço social. Importa acrescentar a perspectiva de Henri Lefebvre (1991), que define o espaço social como que agrupando objectos produzidos e envolvendo as suas inter-relações na coexistência e simultaneamente a sua ordem relativa e/ ou relativa desordem.

No presente trabalho, optámos por utilizar a noção de lugar e não recorreremos tanto ao conceito de espaço, na medida em que o que buscamos nesta pesquisa é, tal como afirma Marc Augé (2007), ao mesmo tempo “princípio de sentido para os que o habitam e princípio de inteligibilidade para

---

<sup>45</sup> Segundo Georges Condóminas (1999), quando estudamos o espaço social “de um dado grupo, essencialmente se de pequenas dimensões” somos “induzidos a privilegiar o espaço geográfico, quadro das suas actividades, em prejuízo do resto do universo tal como ele o concebe” (p. 356). De uma forma geral, o espaço ecológico, arrisca-se “a absorver todas as atenções em detrimento das outras dimensões do espaço social”; por outro lado, os elementos “que fazem parte do universo (...) acabam por inserir-se no espaço mítico onde se confundem” (p. 356).

aquele que o observa” (p. 45), referindo-se ao lugar, o lugar antropológico. Segundo o mesmo autor, este lugar apresenta como caracteres comuns o facto de se querer identitário, relacional e histórico, correspondendo “para cada um a um conjunto de possibilidades, de prescrições e de interditos cujo conteúdo é ao mesmo tempo espacial e social” (2007, p. 47), porque “nascer é nascer num lugar, ter residência fixa” (2007, p. 47). São, em muito, as características desta residência fixa que definem a pessoa humana, a forma como se organiza e até o modo como utiliza o próprio lugar. Do ponto de vista de Teixeira Lopes (2002), “importa que todos nós sejamos um lugar, um ponto de vista crítico *no e sobre* o mundo” (p. 57).

Neste mesmo entendimento, Adolfo Casal (1996) considera que cada pessoa “nasce num mundo sociocultural historicamente pré-organizado, contendo semelhanças e diferenças” (p. 109). O mesmo autor refere que estes mundos sócio-culturais organizam-se em diversos grupos, segundo vários aspectos, “onde cada indivíduo ocupa um espaço próprio” (p. 109), em muito marcado pelas próprias características de cada um desses mundos e das suas características pessoais, quer históricas, quer actuais.

Resgatamos Anthony Giddens (2004) que nos informa que “os contextos culturais onde nascemos e crescemos influenciam o nosso comportamento”, contudo “tal não significa que seja negada individualidade ou livre arbítrio aos seres humanos.” (p. 29), percebendo-se que existe liberdade para cada pessoa se diferenciar no seu contexto. O autor acrescenta que o “facto de estarmos envolvidos em interações com os outros, desde que nascemos até morrermos, condiciona certamente as nossas personalidades, os nossos valores e comportamentos” (p. 29), sendo determinante o meio em que crescemos e nos desenvolvemos.

Na perspectiva de António Teixeira Fernandes (1985), existe uma lógica do mundo rural e uma lógica do mundo urbano. Ao denominarmos, por exemplo, que uma sociedade é rural, significa que “é enformada por uma lógica que lhe é própria”, na medida em que as pessoas “se comportam nela em obediência a certos princípios que regulam a vida social no seu todo” (idem). Porém, o meio em que actualmente nos encontramos inseridos e com o qual

nos identificamos, tem sofrido alterações, quer seja o rural, quer seja o urbano, traduzindo-se numa transformação radical do tecido social.

Numa perspectiva histórica, antes do séc. XVIII, e de acordo com João Ferrão (2000), o mundo rural apresentava quatro características: a produção de alimentos como função principal; a agricultura, como actividade económica dominante; “a família camponesa, com modos de vida, valores e comportamentos próprios” (p. 46) como grupo social de referência; e uma paisagem “que reflecte a conquista de equilíbrios entre as características naturais e o tipo de actividades humanas desenvolvidas” (p. 46). Em contrapartida, o mundo urbano era “marcado por funções, actividades, grupos sociais e paisagens não só distintos mas, mais do que isso, em grande medida construídas “contra” o mundo rural” (João Ferrão, 2000, p. 46), sendo este contraste considerado “natural”. No entanto, segundo o mesmo autor, esta situação sofreu alterações por volta da revolução industrial, iniciada no século XVIII, modificando a relação rural-urbano.

No presente texto, preocupamo-nos essencialmente em caracterizar as realidades do meio marcadamente urbano e marcadamente rural, em Portugal, porque, tal como nos alertam António Barreto<sup>46</sup> e Joana Pontes (2007), “a verdade é que mudámos muito” (p. 26). Na perspectiva dos autores, “os portugueses hoje são muito diferentes do que eram há trinta anos” (p. 26), verificando-se mudanças nas cidades e nos campos, alterações estas que transformam significativamente a identidade do povo e da própria sociedade. O tempo na vida rural é “mais” circular. É “mais” de acordo com os ciclos de vida/

---

<sup>46</sup> António Barreto e Joana Pontes são autores de uma série – “Portugal, um retrato social” (2007) – cujo objectivo foi o de “retratar aspectos da sociedade portuguesa actual, considerando-os como resultado de um processo de transformações recentes e muito rápidas. Mostrar como uma velha nação e um Estado antigo, na origem de uma população com forte sentido de identidade própria e de independência, conheceu um período de mudança muito intensa e acelerada, em função sobretudo dos factores externos, mas também em resultado de algumas energias internas. Desta transformação resultou uma alteração dos comportamentos, das estruturas sociais, das atitudes individuais e colectivas e das mentalidades, mantendo-se embora um sentido de identidade forte, com património colectivo e histórico.” (p. 19). António Barreto é sociólogo, Investigador do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa. Desempenhou cargos políticos entre 1975 e 1991 e publicou vários livros. Joana Pontes, realizadora da referida série, licenciou-se em Psicologia e especializou-se em Psicologia Social. Tem elaborado vários trabalhos na área da realização.

estações de ano. É “mais” lento. Na cidade é “mais” rápido, como “mais” rápida é a produção fabril.

Torna-se imperativo, ao querer compreender e descrever o meio marcadamente rural e o meio marcadamente urbano, ter em conta as suas características e complexidades, para assim contextualizar o que é a sociedade actual. Na perspectiva de António Teixeira Fernandes (1985), nas sociedades actuais “é nítido o contraste que existe entre os meios urbanos de hoje, em que se põe já o problema da urbanização do urbano e as sociedades rurais tradicionais, onde a libertação dos padrões culturais estabelecidos socialmente se torna difícil” (p. 28). O autor assegura que algumas sociedades “estão sob o signo da estabilidade”, enquanto outras “são grandemente dinâmicas” (p. 28). Provavelmente, também por esta diversidade se torna tão complexo, não existindo um consenso consistente e contínuo nos conceitos relacionados com o que é considerado urbano e com o que é considerado rural. Não obstante, existe distinção, tal como refere Paul Bairoch (1986, p. 261), pois viver em meio urbano ou meio rural “não implica apenas uma diferença de domicílio e de actividade, mas também diferenças no estatuto profissional, no tipo de habitação, no ritmo de trabalho, na estrutura etária, etc.”, a que acrescentamos uma diferente forma de compreender o tempo; diferenças que se evidenciam no quotidiano e na paisagem de cada um destes lugares.

Num momento em que os diferentes quadrantes da sociedade se debatem pela questão do aumento da população idosa, do aumento da desertificação, do aumento do aglomerado populacional nas zonas urbanas e com todas as consequências que tais fenómenos provocam, invariavelmente, na teia que nos movemos, é importante procurar um profundo entendimento dos mesmos e reflectir acerca dos seus reais contornos. Existe uma complexidade marcada na definição e até na caracterização do que consiste o que é rural e o que é urbano. É-nos apresentada por Paul Bairoch (1986, p. 256) esta complexidade, para quem “o antagonismo entre cidade e campo, nos seus múltiplos componentes, constitui um paradoxo, no sentido em que estes dois modos de vida, estes dois tipos de sociedade, são estreitamente interdependentes”. De facto, apesar de no nosso quotidiano parecer claro o

que é a cidade e o campo, o que é urbano ou rural, o que é viver na cidade ou na aldeia, a verdade é que se antes de classificarmos o meio a que nos queremos referir, reflectirmos um pouco sobre cada um destes conceitos, as nossas percepções iniciais alteram-se. Torna-se, na actualidade, complexo construir definições e caracterizações estanques e consensuais sobre estas temáticas, que são influenciadoras da forma de estar e de viver da pessoa humana.

Para Teixeira Lopes (2002, p. 36), é comum confundir-se a cidade com o urbano, uma vez que “em parte são conceitos sobrepostos; em parte dissociam-se”. Efectivamente, é tarefa indiscutivelmente intrincada definir de forma clara estes dois conceitos. À medida que a pesquisa decorre, apercebemo-nos da existência de uma diversidade de conceitos<sup>47</sup>, tal como se interroga Teixeira Lopes (2002: 38): “como poderemos mover-nos, em tal emaranhado conceptual?”, reconhecendo a “necessidade de lidar com diferentes níveis de análise”. Temos a convicção de que para nos referirmos ao meio marcadamente urbano, somos conduzidos a reflectir sobre a cidade, mesmo seguros de que urbano e cidade não sejam sinónimos.

A existência de cidades desde os tempos mais remotos não se apresenta acompanhada necessariamente por um alto grau de urbanização, em que as grandes cidades são historicamente compatíveis com a omnipresença de uma sociedade rural, tipicamente tradicional (Salustiano del Campo, 1998). O mesmo autor refere ainda que a urbanização europeia acompanhou a revolução industrial e a revolução demográfica e, num espaço de tempo de décadas, a Europa transformou-se de campesina em metropolitana, onde as grandes cidades cresceram vertiginosamente devido ao desenvolvimento industrial e à imigração. Também Mário Serra (2004) enuncia a Revolução Industrial como causadora de “transformações profundas nas sociedades rurais, organizadas em bases essencialmente comunitárias” (p. 13), não sendo permitidas influências exteriores fáceis à sua forma de

---

<sup>47</sup> O autor apresenta conceitos como “o de «suburbanização», «contra-urbanização», «reurbanização», «urbanização *in situ*», rurbanização, «conurbação urbana», «área metropolitana», «metapolis», «megalopolis»” (2002, p. 37), reforçando a correspondência no campo conceptual da “fragmentação do espaço e o estilhaçar dos limites e das fronteiras” (2002: 37).

funcionamento e identidade. De acordo com Paul Bairoch (1986, p. 259), “mais de metade da população total dos países industrializados da Europa (Grã-Bretanha, Alemanha, França, Bélgica, Suíça) era urbana”, isto a partir de 1890-95. Em 1900, no mundo, existiam 11 cidades com 1 milhão de habitantes e, em 1990, 276 cidades. Na última década, as aglomerações de mais de 8 milhões, a que as Nações Unidas chamam de megacidades, eram 20, e 14 pertenciam a países subdesenvolvidos. Por volta de 1975, “para o conjunto dos países ocidentais desenvolvidos, a população representava 72% da população total”<sup>48</sup> (Paul Bairoch, 1986, p. 259). Foi previsto por Jean Rémy (1998), que em 2010, 57% da população mundial habitaria na cidade. Também José Pinto (2003, p. 197) defende que no século XXI, o planeta será predominantemente “urbano, reorganizando-se em torno de uma série de gigantescos nós metropolitanos, que absorvem uma preparação cada vez maior de população urbana”, sendo inegável a mudança que tal trará para a identidade da sociedade.

Não existe consenso quanto ao que poderá representar e o que poderá oferecer a cidade à pessoa. Segundo José Pinto (2003), na literatura, ao longo dos tempos, existem referências a autores que idolatram as cidades e autores que as consideram «fontes do mal», mas “não há volta a dar-lhe: para quem quer que tenha alguma ambição, a cidade acaba por ser um chamariz irresistível” (p. 190), pela quantidade e diversidade da oferta que proporciona. Na mesma linha, o autor refere que, progressivamente, a cidade foi crescendo sem parar, tornando-se o centro de tudo o que é importante, apresentando, por exemplo, o tribunal, o mercado, a universidade. Contudo, actualmente, nas sociedades contemporâneas, a tendência dominante “na evolução das relações sociais” é “a emergência do individualismo” (José Pinto, 2003: 194). A melhoria da agricultura, a melhoria dos transportes, abrindo novos territórios e novas vias de comunicação, o aumento da actividade produtiva (primeiro através da organização do artesanato e de uma nova forma revolucionária de produção: a fábrica), tornaram possível a verdadeira urbanização, ou seja, o aumento da população residente nas cidades e não apenas o crescimento destas

---

<sup>48</sup> Apesar de apresentarmos alguns números, consideramos que os mesmos são meramente indicativos, uma vez que mesmo em relação à atribuição dos valores para as diferentes classificações, não se verifica consenso.

(Salustiano del Campo, 1998). Recordamos Jean Rémy e Liliane Voyé (1997) quando afirmam que a urbanização<sup>49</sup> “conduz a uma redefinição da incidência dos modos de territorialidade nas formas sociais de troca e de estruturação das relações de força” (p. 13), acentuando-se as diferenças existentes.

Para José Sobral (2004), nos últimos tempos “têm sido implementadas várias estratégias no sentido de tornar menos agressivo viver-se num meio marcadamente urbanizado” (p. 243); tal indica que parece existir consciência das dificuldades que, por vezes, no dia-a-dia os habitantes se deparam. Porém, apesar desta aparente consciência, assistimos a um aumento do abandono das localidades marcadamente rurais, em detrimento das localidades marcadamente urbanas ou situadas no litoral de Portugal.

O meio urbano, maioritariamente representado por cidades, é consideravelmente diferente do meio rural. A cidade, por exemplo, como afirma Carlos Fortuna (1999), “é a imagem alegórica da sociedade” (p. 27). Já Maria Siqueira (2003, p. 172) refere que as cidades “apresentam similaridades e especificidades próprias, vinculadas ao modo de vida nos grandes aglomerados urbanos”, em muito caracterizado também pela perspectiva de tempo que é imposta.

De acordo com João Ferrão (2000), actualmente “a *fronteira mais relevante* separa espaços directamente integrados na área de influência das grandes cidades e espaços marginais a essa influência, não coincidindo, portanto, com a tradicional dicotomia urbano-rural ou, na sua versão mais simples, cidade-campo” (p. 49). Verifica-se, actualmente, tal como nos relata Luís Delfim Santos e Isabel Martins (2002) que “a condição humana caracteriza-se por uma grande heterogeneidade de usos e ocupações do solo e por uma ampla diversidade funcional” (p. 9), podendo acentuar as diferenças nos dois meios.

Na presente pesquisa, identificamos uma característica por demais presente e consensual nos autores que se têm dedicado ao estudo do meio rural: a tradição como factor mais marcado da sociedade rural.

---

<sup>49</sup> Para os autores urbanização é “entendida enquanto processo que integra a mobilidade espacial na vida quotidiana” (Jean Rémy e Liliane Voyé, 1997, p. 13).

Segundo Vítor Barros (2003), Portugal é um dos países mais rurais da União Europeia, apresentando “85% de superfície rural e 35% de população rural” (p. 39), relativamente à questão rural e agrícola e apresenta também “uma elevada população activa agrícola” (p. 39), em cerca de 10%.

O mundo rural, tal como nos apresenta António Teixeira Fernandes (1985), é um modo de vida marcado mais pelo trabalho na terra, do que pela rentabilidade de um capital, existindo de forma inseparável “grupo familiar e grupo laboral” (p. 53), tornando-se a tradição “uma forma de agir espontânea” (p. 54). O autor reforça este facto, o de que a existência rural é “um mundo onde o peso da tradição é grande” (p. 55), definindo os comportamentos das pessoas que a ele pertencem, tornando-se difícil escapar “às imposições oriundas da sociedade”<sup>50</sup> (p. 55). Para Homero Ferrinho (1993), nas comunidades rurais “há tendência de enaltecer o familismo e a tradição”, em que “as relações das pessoas com as pessoas que mais afectam a inovação são as de parentesco, de vizinhança, dos grupos de filiação e das formas de povoamento” (p. 108). Acrescenta que “a estrutura das relações (...) é muito importante na adopção e na difusão das inovações no meio rural”, onde a referida estrutura “determina quem interacciona com quem e em que condições” (p. 107). Não obstante, Mário Serra (2004) recorda-nos que as condições, as crenças e os costumes, como factores determinantes da comunidade rural “passaram a ser desvalorizados perante a abertura da comunidade rural ao mundo e o consequente conhecimento de novas formas de vida e organização das sociedades” (p. 13). Também António Teixeira Fernandes (1999) que refere que actualmente o desejo de novidade é dominante em detrimento da ruptura com a ordem e a tradição. Recordamos as palavras sábias do poeta Luís de Camões, num dos seus sonetos:

*“Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades,  
muda-se o ser, muda-se a confiança;  
todo o mundo é composto de mudança,*

---

<sup>50</sup> Importa aqui referir, tal como António Teixeira Fernandes (1985) afirma, que “o grau de conformidade é grande” na existência rural, na medida em que “é a tradição que assegura a conformidade dificilmente se podendo considerar as pessoas como indivíduos” (p. 55), tornando-se tradicional o modo de vida e o tipo de trabalho, em que “tudo está já decidido anteriormente” (p. 55).

*tornando sempre novas qualidades.  
Continuamente vemos novidades,  
diferentes em tudo da esperança;  
do mal ficam as mágoas na lembrança,  
e de bem (se algum houve), as saudades.”*

Por outro lado, segundo Arménio Sequeira e Marlene Silva (2002), o meio rural pode ser considerado como privilegiado, na medida em que as redes de relação são mais estreitas, uma vez que é muito comum que as pessoas saibam, por exemplo, os nomes, a vida, as rotinas dos outros elementos da comunidade, contribuindo-se para “o potencial perigo de anonimato e alienação” (p. 510) que se verifica em meios marcadamente urbanos.

De acordo com José Sobral (2004), no meio rural têm-se verificado mudanças, “tendo sido implementadas várias estratégias no sentido de (...) potenciar o meio mais ruralizado”, registando-se “uma transformação profunda na sociedade rural portuguesa”, onde cada vez mais “o turismo tem sido promovido como estratégia que permitirá contrariar alguns efeitos negativos desta dinâmica” (p. 243), verificando-se nos últimos tempos um incremento significativo do investimento e procura nesta área. O turismo rural é também mencionado por Eduardo Ferreira (2003) como uma “nova forma de vida alternativa” (p. 301), contribuindo para uma outra forma de estruturação do campo, tendo-se abandonado a sua função produtiva, essencialmente sustentada pela sua actividade agrícola. Este tipo de turismo levou para o campo o modo de vida e o conforto da classe alta da cidade.

É identificado por Homero Ferrinho (1993), como factor importante, o povoamento disperso, na medida em que “o seu maior isolamento retira-lhes o apoio do grupo para decidir e leva-os a refugiarem-se em si e nas tradições”, onde “o sistema de posse e uso da terra”, influencia ou inibe “o *espírito crítico* perante a vida, a vontade de progresso” (p. 112). A propriedade, no meio rural, para os seus donos, representa um “símbolo constitutivo da sua identidade social e uma componente essencial dos seus estilos de vida” (José Sobral,

1992, p. 230), tornando-se um dos factores que mais se evidencia aquando as deslocações a este meio.

Na perspectiva de António Teixeira Fernandes (1985: 25), normalmente “o esquema explicativo que permite compreender o funcionamento das colectividades rurais é a sociedade camponesa tradicional”, em que neste quadro social “os indivíduos reproduzem gestos e perseguem finalidades que se foram, através do tempo, objectivando culturalmente”. Acrescenta que, do ponto de vista económico, “a lógica do auto-consumo camponês” se opõe “à lógica da economia de mercado, que visa o lucro” (p. 26). O mesmo autor afirma que a sociedade rural, enquanto sistema, “constitui um todo que age de forma coerente e que se manifesta de forma mais ou menos harmónica” (1985: 26), existindo uma maior estabilidade quer nas relações existentes, quer nas próprias paisagens.

Um factor que se verifica determinante, actualmente, é o da exclusão que, tal como Anthony Giddens (2004) refere, “embora muita atenção seja prestada à exclusão social em cenários urbanos, as pessoas que vivem nas regiões rurais podem também sentir exclusão” (p. 330), contudo nem sempre é atribuída a mesma relevância. Este factor reflecte-se em pequenas aldeias e áreas pouco povoadas, ao nível do “acesso a bens, a serviços e a equipamentos” que “não é tão grande como em áreas densamente povoadas” (Anthony Giddens, 2004, p. 330), dificultando de forma decisiva o quotidiano dos seus habitantes, obrigando-os a rotinas específicas para colmatar este facto. Um dos exemplos dados por Alexandre Kalache<sup>51</sup> (2008) é o das pessoas idosas, residentes em meios rurais, que “enfrentam maiores obstáculos de acesso a serviços de saúde de qualidade” (p. 1110), podendo contribuir para um aumento da diferença na saúde das populações, principalmente se tivermos em conta os factores socioeconómicos subjacentes.

As pessoas que residem em áreas rurais “têm muitas vezes um acesso limitado a estes serviços e estão dependentes dos equipamentos existentes

---

<sup>51</sup> Director do Programa da OMS sobre Envelhecimento e Saúde (1995-2008). Ocupou vários cargos académicos nas Universidades de Londres e de Oxford (1975-1995). Desenvolve actualmente uma série de projectos a nível global, entre os quais “*Age Friendly Cities*” e o “*Ageing in a Foreign Land*”. Mestre em Medicina Social (Universidade de Londres) e Doutor em Epidemiologia (Universidade de Oxford).

nas suas comunidades” (Anthony Giddens, 2004, p. 330). O autor identifica como um dos principais factores que afectam a exclusão rural, o acesso aos transportes. Também António Fonseca et al. (2005) realçam o facto de, nas comunidades rurais, existirem diversas dificuldades, traduzidas na “ausência de serviços sociais, de saúde” e, uma vez mais, as referidas redes de transportes, acrescentando-se o facto de apresentarem dificuldades económicas “para aceder a serviços e equipamentos afastados da sua zona residencial” (p. 99). Ao nos remetermos para a população em estudo neste trabalho, as pessoas idosas, é de fácil identificação e compreensão das diversas dificuldades e necessidades com que estas pessoas se deparam, no seu quotidiano, apresentando, em Portugal “fortes desvantagens, sobretudo nas áreas da saúde, habitação, rendimento e acesso aos serviços” (António Fonseca et al. 2005: 99). Um exemplo que bem retrata esta realidade é o de algumas aldeias, que são “servidas por autocarro apenas algumas vezes<sup>52</sup> por dia, com horários reduzidos ao fim de semana e feriados, e nenhum horário à noite” (Anthony Giddens, 2004, p. 330): em Portugal, esta situação não se resume apenas nestes períodos, mas antes durante toda a semana. Estas vicissitudes reduzem significativamente a possibilidade de participação por parte das pessoas, em particular das pessoas idosas.

Segundo Paul Bairoch (1986), “actualmente, nas sociedades ocidentais desenvolvidas, encontramos apenas em parte aqueles contrastes, por vezes fundamentais, que separam a cidade e o campo desde, pelo menos, a Idade Média” (p. 261), verificando-se o atenuar das diferenças entre os dois meios. Mas como realça o autor, “de nenhum modo implica que haja uma uniformização entre o que continuam a ser duas formas de vida distintas” (p. 261).

O meio rural, tal como nos recorda José Sobral (2004), caracteriza-se por ter perdido população “que emigrou para o exterior, com um destaque particular para os países mais importantes da União Europeia, ou então que se deslocou para as áreas metropolitanas de Lisboa e do Porto e, em menor proporção, para outras regiões do litoral” (p. 243). Também António Barreto e

---

<sup>52</sup> Por cá, uma vez, quando muito duas vezes por dia.

Joana Pontes (2007) assumem que “o Portugal rural e o Portugal interior estão em vias de despovoamento” (p. 48), acrescentando que “no interior do país vive hoje muito menos gente, em contraste com o litoral e as duas grandes metrópoles onde vive a maior parte dos nossos concidadãos” (p. 28). Estas deslocações contribuem para o aumento significativo das disparidades que se constata quase diariamente. Verifica-se também o declínio acentuado relativamente à agricultura, como o sector de actividade económica mais importante no nosso país, sendo mais evidente “nas regiões que dela dependiam de modo exclusivo ou quase, situadas predominantemente no interior do país” (p. 243).

É sugerida por João Ferrão (2000) a contradição evidente do “*mundo rural exterior às “regiões urbanas”*”, pois “a valorização simbólica e política que lhe é hoje atribuída no contexto dos discursos patrimonialistas contrasta com a fragilidade de meios efectivamente mobilizáveis nesse sentido, com a escassez de resultados entretanto obtidos (...) e com a estreita dependência de práticas de consumo urbanas cuja durabilidade está longe de corresponder a uma realidade incontroversa” (p. 49).

Enquadrando mais os temas em estudo no presente trabalho, apresentamos a perspectiva de Arménio Sequeira e de Marlene Silva (2002), com a qual concordamos, e que avança que “cada cenário ambiental dita de forma única a experiência do envelhecer” (p. 506), reforçando a ideia de que “as diferentes formas de estar e sentir só são compreensíveis na perspectiva do curso de vida e da conseqüente relação do idoso com o seu cenário actual” (p. 506).

Assim como a forma como os homens se distribuem no espaço, também as actividades “não provém do acaso” (António Lopes, 2001: 24), sendo determinantes quer na maneira como os espaços são apropriados, quer com o tipo de actividades que se desenvolvem, quer na forma como as pessoas vivem. Neste sentido, é fundamental reflectir e aprofundar a questão relacionada com a componente ocupacional do homem, em específico a forma como se envolve nas diferentes ocupações e suas actividades e em particular, com a actividade física. Ou seja, a importância e o sentido que a actividade

física pode ter na vida da pessoa. A partir da tarefa descritiva e da tarefa interpretativa pretendemos alcançar estes conceitos.

## **Tarefa descritiva**

---

*“O homem é feito de água; e por isso toda a paisagem vizinha existe nele, a vizinha e a remota, e as nuvens que passam por cima e as estrelas do céu e outras estrelas ainda.”*

(Teixeira de Pascoaes, 1987, p. 55)



Este capítulo tem como objectivo, através da visão da autora do trabalho e das histórias de vida das pessoas idosas entrevistadas, dar a conhecer os dois meios em que se desenrolou a parte empírica, da forma mais exaustiva possível, recorrendo a diferentes formas de recolha de dados já enumeradas e descritas no capítulo da metodologia. Como sugere António Teixeira Fernandes (1985), é necessário “conhecer os sistemas, a configuração que eles tomam em cada caso concreto” para “se poder descobrir a lógica que neles domina” (p. 28). Na mesma linha, “se se procura saber qual a lógica que tende a prevalecer (...) e as características de que ela se reveste em cada situação concreta, há que atender ao sistema em si mesmo e aos processos sociais nele dominantes” (p. 28), para que melhor compreendamos o que se nos apresenta. Esta tarefa descritiva resulta em muito do que António Firmino da Costa (2007) descreve como o principal instrumento da pesquisa para além do investigador: “os principais procedimentos são a presença prolongada no contexto social em estudo e o contacto directo, em primeira mão, com as pessoas, as situações e os acontecimentos” (p. 137). É, de facto, a descrição do que fomos observando e vivenciando em todos os momentos em que estivemos nas duas localidades desde que se iniciou o presente trabalho.

Embora não seja objectivo ou função da tarefa descritiva a interpretação, sabemos que o nosso olhar descritivo já está impregnado de um a priori interpretativo.

Ao longo deste tempo foram notórias as diferenças entre os dois meios que elegemos para desenvolver o nosso estudo. Estas divergências revelam-se aos mais diversos níveis. Não nos referimos somente às diferenças manifestas entre um meio situado no interior do país e um meio situado junto do Atlântico, em que o turismo é por demais evidente. Referimo-nos, igualmente, à diferença nas oportunidades que se entrecruzam nas mais ínfimas redes que fazem parte destes dois mundos. Consideramos que com as descrições que se seguem poderá ficar mais claro o que pretendemos dizer ao utilizarmos a palavra oportunidade e, como tal, marca o percurso de cada um, de cada pessoa humana, de cada pessoa idosa. De um modo geral, é possível verificar, de forma clara, que as diferenças não se resumem apenas à vertente

turística, fortemente aliada ao facto do concelho da Póvoa de Varzim ser uma zona balnear. Reportamo-nos, também, à componente política, à actividade económica, às ofertas de locais de lazer e de actividade recreativa, que José Pinto (2003) nos recorda. Para si, “o modo como os conjuntos populacionais são classificados está relacionado com o facto de os cuidados não serem apenas lugares onde vivem grandes conjuntos de pessoas” (p. 198).

Iniciamos cada uma das descrições com as caracterizações de cada um dos espaços que fazem parte do trabalho. Tal como sugere Filomena Silvano (2001), ao aludir a Henri Lefebvre, “observar o espaço significa observar as práticas sociais que o constituem” (p. 42). Foi, também, seguindo este raciocínio que elaborámos esta parte do trabalho.

Relativamente ao concelho de Celorico da Beira, descrevemos o concelho de acordo com algumas fontes, apresentando a nossa visão, aquando das inúmeras vezes que o percorremos, assim como caracterizamos a SCM CB – Lar de S. Francisco, traçando quer os seus diferentes espaços, quer as principais actividades que a instituição promove no seu quotidiano. Quanto ao concelho da Póvoa de Varzim, seguimos a mesma linha orientadora, contudo, serão descritas mais actividades desenvolvidas pela SCMPV, uma vez que esta instituição oferece um número de actividades significativamente superior. Serão apenas descritas algumas, uma vez que seria impossível no tempo que tivemos ao dispor participar em toda a tipologia de actividades que o lar desenvolve. É possível verificar, desde já, as diferenças existentes nos dois meios, principalmente no que diz respeito às oportunidades oferecidas para as pessoas idosas.

No decorrer do trabalho de campo, em que tentámos passar o mais despercebidos possível, vivenciámos algumas experiências caricatas. Como salienta Manuel Silva (2002), “o próprio percurso da pesquisa (...) constitui um desafio (...) interessante, uma (re)descoberta perpassada de peripécias e ocorrências objectivas e subjectivas” (p. 167), podendo condicionar a própria investigação. Fruto deste exercício de observação, do qual resulta a presente tarefa descritiva, por diversos momentos nos confrontámos com o facto de estarmos conscientes, a cada deambulação mais conscientes, de que o

resultado se traduz, tal como referem António Barreto e Joana Pontes (2007), num “ponto de vista particular, a maneira que alguém tem de olhar e a interpretação própria de um autor” (p. 22). Mesmo na constante tentativa de descrever o que íamos vendo tal qual acontecia, temos noção plena de que não nos conseguimos abstrair, em absoluto, da nossa forma de ver os outros e o que os rodeia. Contudo, esta dimensão pode também enriquecer o trabalho que se apresenta.

## **1. Uma etnografia no Concelho de Celorico da Beira**

### **1.1 Concelho de Celorico da Beira**

Escolhemos como meio marcadamente rural, o concelho de Celorico da Beira, situado na província da Beira Alta, a cerca de 800 metros de altitude. Num momento em que se assiste a uma crescente desertificação da zona interior de Portugal, em que mesmo o meio rural tem vindo a sofrer alterações, transformando um meio já de si pouco habitado num meio praticamente desertificado, principalmente de jovens, o concelho de Celorico da Beira poderá representar um meio acentuadamente rural.

Segundo a Lei 10/2003, de 13 de Maio, estabeleceu-se “um novo regime de criação, atribuições, competências e funcionamento dos órgãos das Áreas Metropolitanas e Comunidades urbanas” (Maria Dalila Araújo, 2009, p. 37). De acordo com este diploma, o município de Celorico da Beira pertence aos 12 municípios que constituem a Comunidade Urbana das Beiras.

Celorico da Beira é uma autêntica vila serrana de fundação antiquíssima, um dos 14 municípios que integram o distrito da Guarda, banhado pelo rio Mondego, nos contrafortes da Serra da Estrela.<sup>53</sup> É sede de um município subdividido em 22 freguesias, sendo a “sede de concelho, do distrito da Guarda” e encontra-se “edificada a cerca de 530 m. de altura, próximo da margem esquerda do Mondego e no extremo Norte da Serra da Estrela” (Guia de Portugal, 3º vol., p. 875). Ainda de acordo com esta obra, “o que dá

---

<sup>53</sup> Dados disponíveis em <http://www.cm-celoricoabeira.pt/concelho/celorico.asp>; disponível em 22 de Março de 2005.

inconfundível traço ao perfil de Celorico são as ruínas do seu enorme e altaneiro castelo (550 m. de alt.)” (p. 876).

A Tabela nº2 fornece-nos alguns dados que nos possibilitam um conhecimento mais pormenorizado do concelho de Celorico da Beira. De acordo com a tabela apresentada, o Concelho apresenta uma área de 247,2 Km<sup>2</sup>, tem 8.875 habitantes, densidade populacional de 2,8 Km<sup>2</sup>, 50 novos fogos para habitação. Relativamente aos sectores, 12,7% representa o sector I, 35,1% representa o sector II e 52,2% representa o sector III.

Tabela nº 2: Concelho de Celorico da Beira

Área Km <sup>2</sup>	População residente	Densidade populacional Km <sup>2</sup>	Novos fogos para habitação	Sector I (%)	Sector II (%)	Sector III (%)
247,2	8.875	2,8	50	12,7	35,1	52,2

Fonte: INE, 2004. In Maria Dalila Araújo (2009). Regionalidade Demográfica e diversidade social em Portugal, p. 56.

Este concelho é pouco populoso, sendo que “as gentes deste concelho limitadas pelas agruras da mãe-natureza, encontraram na silvo-pastorícia a sua sobrevivência e na produção do Queijo Serra da Estrela – produto artesanal por excelência -, a sua riqueza e o seu cartão de visita”. O concelho de Celorico da Beira é reconhecido como importante baluarte na defesa e definição das fronteiras de Portugal, ostentando “um vasto e rico património histórico e arquitectónico, espalhado por todas as localidades, testemunhas vivos da sua ancestralidade”.<sup>54</sup>

Com a crescente preocupação da modernização das estradas e consequente melhoria e rapidez de acesso a várias localidades, em especial, localidades que se tornavam mais afastadas e menos acessíveis a todos, o concelho de Celorico da Beira, assim como muitos outros vizinhos, tornaram o seu acesso mais fácil e agradável.

---

<sup>54</sup> Dados disponíveis em <http://www.gov-civ-guarda.pt/distrito/celorico.asp>; disponível em 22 de Março de 2005.

O trajecto da Póvoa de Varzim (o meio marcadamente urbano escolhido) até Celorico da Beira realizado de carro é agradável de se percorrer, principalmente quando somos presenteados com a intensa mistura da pedra, do verde e o castanho do queimado que tantos incêndios foram devastando diversas plantações. Se nos abstrairmos das placas que nos surgem ao longo do caminho, facilmente conseguimos perceber que nos aproximamos de Celorico da Beira. O Ent.R.1<sup>55</sup> ajuda-nos através da sua poesia:

*“Cortesia na atitude,  
Eis o “Padrão” desta gente.  
Legou-lhes esta virtude  
O Alcaide diligente.  
Rico em personalidade,  
Invejado por tal “DOTE”,  
Capitólio da amizade,  
O cidadão dá o “MOTE”.*

*Desta montanha mais bela,  
A que dão o nome de “ESTRELA”.*

*Beleza do seu relevo,  
Espelha-se bem no “MONDEGO”,  
Inquieto no seu andar,  
Regala bem no sossego,  
A “VILA” do “BEM-ESTAR”.*

In País Luso, 2000, p. 39

A freguesia de Celorico da Beira desenvolve-se ao longo de uma estrada que a atravessa de um lado ao outro em cerca 4 minutos e 10 segundos, numa velocidade de 40 Km/ hora de carro! Ao percorrermos esta estrada, visualizamos os Correios, a Câmara Municipal, cafés, algumas agências

---

<sup>55</sup> O Ent.R.1 tem 11 livros publicados, sendo a maioria deles de poesia acróstica.

bancárias, diversas lojas de comércio, o Tribunal e quase no fim deste percurso, chegamos à SCMCB – Lar de São Francisco.

Facilmente somos identificados como alguém exterior à terra. Tal foi claro numa ida a um dos cafés, situado perto do Tribunal, para tomarmos o pequeno-almoço. Aquando a nossa entrada no estabelecimento, foi-nos perceptível que estávamos a ser percebidos como alguém que não natural desta localidade. Pelo olhar. Pela não identificação imediata, em que o nome surge de imediato. Recordamos as palavras da Ent.R.3 aqui “*toda a gente me conhece*”, de facto esta é uma das características deste meio, as pessoas conhecem-se, pelo que é muito fácil e rápida a identificação de alguém exterior à terra.

Apesar de termos tomado a opção de não estudarmos todo o concelho de Celorico da Beira, decidimos descrever sucintamente o que percepcionamos aquando as nossas deambulações pelas outras freguesias do concelho. Quando nos afastamos da vila de Celorico da Beira, o silêncio domina. As estradas apresentam-se desertas. Escassos são os automóveis que passam. De quando em quando, alguém de bicicleta ou a pé desloca-se junto à berma. Na viagem de carro, em que algumas estradas apresentam contornos desalinhados, por vezes o nosso percurso é interrompido para a passagem de um rebanho. Vêem-se alguns montes e terrenos que nos presenteiam com várias tonalidades de verde, pintalgados de pedra e um ou outro amarelo ou roxo. Esporadicamente encontramos casas isoladas entre as diversas aldeias. Neste espaço não há pressa, parece esperar-se pelo tempo. Parece não existir a preocupação de preencher o tempo. Não se corre: está-se.

## **1.2 A vila de Celorico da Beira: pelos passos das pessoas idosas**

Quando percorrermos a rua central de Celorico e outras que constituem esta localidade, estávamos conscientes da necessidade de nos distanciarmos das nossas experiências pelas ruas da Póvoa de Varzim. Esta necessidade impôs-se, na medida em que só através de uma postura com o mínimo de contaminação, nos seria possível sermos o mais fiéis possível na descrição do

que se nos apresentava. Na construção da tarefa descritiva é fundamental adoptarmos uma atitude de completa disponibilidade, de forma a recolhermos e registarmos o maior número de dados e conseguirmos captar toda a sua potencialidade e o menor risco de contaminação.

Percorremos a pé a rua principal de Celorico da Beira (Rua Sacadura Cabral), num domingo e também num dia da semana (segunda-feira) e o que percepcionámos foi consideravelmente distinto. Tal como se pode visualizar na fotografia 1, tirada no domingo perto do final da manhã, o movimento é praticamente inexistente. Assim como se verifica na fotografia, a pessoa que surge é idosa e nesse período as únicas pessoas com quem tivemos oportunidade de nos cruzarmos, para além da pessoa presente na imagem, foram mais cinco pessoas idosas que conversavam no largo do Tribunal (fotografia 2) e mais duas pessoas idosas num dos cafés no centro da vila. Foi-nos



confirmado pelos informantes privilegiados que este é o cenário habitual a um domingo numa qualquer altura do ano. Os estabelecimentos comerciais encontravam-se quase todos fechados e não se sentia a presença de pessoas na rua. À medida que íamos percorrendo a rua, tirando fotografias e registando o que íamos percepcionando, não conseguimos afastar a imagem tão diferente que, nesse mesmo dia, à mesma hora, se poderia verificar na(s) rua(s) principal(ais) da Póvoa de Varzim. O contraste de cor, de movimento, de som por demais evidente entre os dois meios, não nos foi indiferente durante o percurso efectuado em Celorico da Beira.

O cenário na segunda-feira verificou-se diferente. Assistimos a movimentações comuns de uma localidade, com os seus diversos serviços a funcionar. Muitas pessoas na rua, de diferentes faixas etárias, carros em circulação.

Também em relação à tipologia dos edifícios se encontram diferenças entre as duas localidades. No centro de Celorico da Beira, os edifícios são maioritariamente constituídos por 2 ou 3 andares, tal como se pode verificar na fotografia 3.



### **Oferta de actividades físicas**

Relativamente aos equipamentos desportivos existentes, soubemos pelos informantes privilegiados que o complexo desportivo das piscinas há algum tempo que se encontra encerrado, não possibilitando o seu acesso aos habitantes do concelho, não se verificando alternativa, exceptuando as pessoas terem que se deslocar à cidade da Guarda. Obtivemos, também, a informação de que existem dois parques, um mais central e maior (fotografia



4), sendo utilizado para praticar actividade física, mais concretamente para caminhar. O outro parque é mais afastado do centro da vila, pelo que não é tanto utilizado, apresentando também dimensões mais reduzidas. Segundo informação dada quer pelos informantes privilegiados,

quer por algumas pessoas idosas que fazem parte do presente trabalho, o parque central da vila é muito utilizado por habitantes de diferentes faixas

etárias. Disseram-nos, também, que até ao momento não existem equipamentos, nem actividades dirigidas especificamente à população idosa. Segundo a Ent.R.6, Celorico tem “*nada ou quase nada*”, “*muito pouco*” para oferecer aos seus idosos. Esta ideia é reforçada pela Ent.R.4, “*aqui não há nada*” e “*para pessoas de idade não há nada*”. Porém, uma das pessoas que faz parte do nosso estudo (Ent.R.4), com entusiasmo, informou-nos que em princípio em Setembro de 2010 iria abrir uma Universidade da Terceira Idade<sup>56</sup>, iniciativa que a esta pessoa, em particular, muito agrada, uma vez que no seu entender poderá ser o início para uma mudança no concelho, em que as pessoas idosas poderão ter uma oportunidade de se manterem activas. No entanto, lamenta o facto de existirem “*poucas inscrições*”, o que nos indica que provavelmente apesar de ser uma iniciativa e oportunidade para as pessoas idosas da vila, ainda não existe mobilização das pessoas para aderirem à mesma.

Neste concelho, as pessoas idosas para manterem uma vida fisicamente activa, ou recorrem ao parque da cidade fazendo caminhadas, por exemplo; ou caminham pelas ruas de Celorico da Beira, que tal como se pode visualizar na



fotografia 5, não apresentam o piso e largura mais adequados para o fazerem em plena segurança; ou recorrem às suas propriedades e/ou jardins, de forma a se envolverem em actividades com componente física.

Relativamente aos aspectos relacionados com a convivialidade, as pessoas idosas promovem esta componente, encontrando-se nos cafés, nos bancos dos jardins junto ao Tribunal, ou nos passeios. Algumas das pessoas com quem estivemos, nomeadamente as Ent.R.2, Ent.R.4, Ent.R.5 e Ent.R.6, encontram-se diariamente num dos cafés do centro da vila, aproveitando para conviverem e colocarem a «conversa em dia». O Ent.R.1 encontra-se com os amigos nas ruas ou praças da vila.

---

<sup>56</sup> A Universidade Sénior de Celorico da Beira – Aldeia Global, abriu a 6 de Outubro de 2010.

### **1.3 Santa Casa da Misericórdia de Celorico da Beira**

A Misericórdia de Celorico da Beira tem cerca de 433 anos de existência, tendo neste momento como único objectivo “proporcionar momentos de tranquilidade e alegria aos (...) idosos, aos quais, pelas mais diversas razões, a vida já pregou muitas partidas” (Boletim Informativo, nº2, 2007, p. 2). Segundo o primeiro Boletim Informativo (2007), a Misericórdia de Celorico da Beira “vive apenas dos proventos resultantes da administração do Lar, mensalidades dos idosos e uma comparticipação da Segurança Social” (p. 3). Esta instituição presta três tipos de serviços nas valências de: lar, centro de dia e apoio domiciliário, tendo a capacidade de apoiar cerca de cem idosos.

O lar apresenta boas condições, um ambiente confortável e acolhedor. O edifício do lar é constituído por duas partes: a parte nova, mais moderna, designada por Lar Novo e a parte mais antiga que irá ser sujeita a remodelações brevemente, designada de Lar Velho. O lar tem um refeitório que permite servir cerca de cem refeições em simultâneo, uma cozinha, uma lavandaria, uma secretaria com dois gabinetes, um posto de tratamento, um gabinete médico, um bar de pequenas dimensões e duas salas destinadas ao centro de dia. Existem quatro zonas de quartos, individuais e duplos, sendo todos dotados de casa de banho e também dois espaços de banho assistido. Há também várias salas de convívio para os idosos, assim como dois elevadores que permitem a mobilidade da população idosa. Ao longo dos corredores existem, junto às janelas, cadeirões a que alguns utentes recorrem durante os vários períodos do dia que intervalam os momentos das refeições e a estadia no quarto.

Relativamente à valência de centro de dia, é a instituição que assegura o transporte da pessoa idosa de sua casa para o lar e do lar para a sua casa.

Já o apoio domiciliário envolve “alimentação, serviço de limpeza, acompanhamento na solidão, apoio na medicação” (Boletim Informativo, nº 1, 2007, p. 3).

A equipa do lar de São Francisco é constituída por um assistente social (director técnico), uma enfermeira, um médico de clínica geral (semanalmente),

uma animadora socio-cultural (duas manhãs por semana), duas administrativas, um motorista, uma cozinheira, duas ajudantes de cozinha, uma funcionária na lavandaria, dezasseis auxiliares (trabalham por turnos), quatro auxiliares extra-turnos e duas auxiliares contratadas.

Em Dezembro de 2009, a instituição dava apoio a 58 idosos em regime de lar, 7 idosos em regime de centro de dia e 20 pessoas idosas em apoio domiciliário. A lista de espera é constituída por 90 pessoas idosas; muitas destas pessoas em lista de espera não residem necessariamente na vila de Celorico da Beira ou mesmo no Concelho. Esta situação está de acordo com o que António Fonseca et al. (2005: 100) salientam: “acabando o lar da aldeia por ter muitos residentes oriundos de povoações limítrofes, obedecendo a uma lógica de preenchimento das vagas existentes através de quem «bate à porta» e não especificamente com os habitantes da terra”.

Um dia normal no lar inicia-se pelas sete horas e trinta minutos, com a actividade de higiene pessoal, realizada pelas auxiliares e que é efectuada diariamente, seguindo o pequeno-almoço, por volta das nove horas. Duas vezes por semana, às terças e às quintas-feiras, durante a manhã têm a presença da animadora socio-cultural, que desenvolve actividades diversificadas como: artes plásticas, parte religiosa (reza do terço), música, pintura, ginástica, relaxamento, trabalhos manuais. Pelas doze horas é servido o almoço, às quinze horas o lanche e entre as dezoito e as dezanove horas o jantar. O reforço é servido pelas vinte e uma horas.

### **Oferta de actividades físicas**

Nesta instituição não existe um profissional de educação física, nem são realizadas actividades especificamente dirigidas para a prática de actividade física para os seus utentes.

### **As actividades**

São algumas as actividades que o lar de São Francisco proporciona aos idosos que apoia: visionamento de filmes, aulas de música, trabalhos manuais

(como pintura e bricolage), jogos com cartas, declamação de poemas e passeios a outras localidades.

Segundo informação fornecida pelo assistente social, que assume as funções de Director Técnico da instituição, os idosos que frequentam o lar de São Francisco não aderem, por norma, a um plano diário rígido de actividades, tendo já sido realizada uma experiência nesse sentido. A Ent.R.I.1 retrata bem esta atitude “*não me apetece fazer nada*” e “*não sei habituei-me a isto à boa vida*”, parecendo-nos existir como que uma postura de resignação em relação ao que o lar ainda representa para a maioria das pessoas idosas deste meio. Habitualmente estes idosos aderem mais às actividades relacionadas com as datas festivas ou por exemplo a passeios a Fátima, tal como nos informa a Ent.R.I.3: “*ainda têm feito vários passeios e eu ainda não fui a nenhum só fui a um à Nossa Senhora de Fátima*”. Contudo, tem-se verificado um aumento de pessoas idosas a aderirem às diferentes actividades. Mensalmente, existe um convívio com outras instituições do Concelho.

Fomos informados pelo director técnico do lar que aquando a contratação da animadora socio-cultural, o seu horário era completo, porém passados alguns meses, quer a animadora, quer a própria direcção da SCMCB, concluíram que não faria sentido esta profissional estar integrada na instituição a tempo integral. Os níveis de volição dos idosos do lar não permitiam a participação nas diferentes iniciativas propostas pela animadora socio-cultural. A grande maioria das pessoas idosas preferia estar “*sossegada no seu canto*”. Esta postura, na nossa perspectiva, está muito ligada à ideia que a maioria das pessoas idosas tem da ida para o lar, representando o “*poder descansar*” e tal estado significa fazer o menos possível. De acordo com a maioria das pessoas e das pessoas idosas, em particular, que contactámos, a ida para o lar representa “*o fim da linha*”, “*o fim da vida*”, o que em muito poderá contribuir para a percepção que apresentam sobre o lar, se concretize nesta atitude quotidiana. É importante referir, também, que a maioria das pessoas idosas do meio em questão, ao longo da sua vida pautou o seu quotidiano em torno do trabalho, da casa e da família, revelando pouca propensão ao envolvimento, por exemplo, de actividades de lazer.

No entanto, segundo o director técnico e a animadora socio-cultural, nos últimos tempos tem-se verificado uma mudança, ainda que gradual e subtil, sendo neste momento uma situação que está a ser ponderada, a de novamente aumentar os períodos em que a animadora permaneça na instituição. Nos diversos momentos em que nos deslocámos à instituição e em que mantivemos conversas, trocas de ideias com o director técnico, existe a convicção de que à medida que vão ingressando novos utentes, se nota que as necessidades e as exigências se têm vindo a alterar. Ou seja, as pessoas que mais recentemente ingressam no lar, esperam do mesmo mais do que apenas o descanso total, um quarto, refeições e assistência técnica. Não obstante, constata-se que estas continuam a ser as principais preocupações e reivindicações.

A grande maioria dos idosos desta instituição trabalhou a vida toda na agricultura. Relativamente à condição actual, o grande número está em processo de envelhecimento normal, existindo pessoas idosas com Doença de Alzheimer, com Doença de Parkinson e duas com Psicose Esquizofrénica.

Existem idosos que recebem visitas diariamente, sendo que cerca de seis pessoas idosas estão “abandonadas” (segundo o assistente social da instituição). Cerca de metade dos idosos em regime de residência deste lar, no Natal de 2008 foram a casa, e os outros idosos que passaram esta data festiva no lar, são pessoas idosas que têm os filhos fora do país ou que, por opção preferiram não ir a casa. Por norma, as pessoas idosas que residem neste lar mantêm a sua casa na sua localidade de origem. A maioria das pessoas idosas que estão neste lar têm a sua família, principalmente filhos, netos e bisnetos no estrangeiro e algumas em outras zonas do país, o que impossibilita um contacto mais assíduo, contínuo e regular, verificando-se, por exemplo, que muitos dos utentes do lar há muito tempo (em alguns casos, anos) que não estão com a sua família. Neste sentido, António Fonseca et al. (2005: 99) referem que o “fenómeno de migração do mundo rural para as zonas urbanas” e para o estrangeiro contribui para que “a vida dos idosos rurais” seja “francamente menos idílica do que gostaríamos de supor”.

Tal como referido anteriormente, nesta instituição não existe muita diversidade de actividades e, por outro lado, por questões de limitação de tempo da nossa parte não nos seria possível participar em diferentes tipologias de actividades, uma vez que, por exemplo, durante um ano civil se realizam cerca de dois passeios a outras localidades. Quando nos deslocámos à SCMCB, nos momentos entre as refeições, as pessoas idosas mantinham-se ou na sala polivalente, algumas a «verem» televisão, outras a jogarem às cartas; outras pessoas encontravam-se sentadas nos cadeirões dispostos no corredor principal da instituição. A Ent.R.I.3 retrata muito bem o quotidiano vivido no lar: *“aqui no lar estou tomo café estamos em convívio na sala a conversar uns com os outros às vezes estamos a jogar às cartas e assim”*. O Ent.R.I.2 complementa: *“a passear e jogar às cartas de manhã e à tarde”*, baseando-se essencialmente nestas actividades, a rotina do lar para a significativa maioria das pessoas idosas, para além das actividades relacionadas com a higiene, a alimentação e a toma da medicação. No corredor não eram estabelecidas conversas entre os diferentes elementos, existindo apenas início de diálogo, quando passava um elemento do pessoal do lar. Na sala da televisão, verificámos apenas diálogo entre as pessoas que jogavam às cartas.

Um aspecto que para nós se tornou notório traduz-se no facto de que aquando as nossas idas e permanências na instituição, apesar de, quer as pessoas idosas, quer os técnicos e auxiliares nos conhecerem, sempre pairou a sensação de sermos “alguém de fora”. Ainda assim, esta situação em nada modificou o ambiente acolhedor e confortável com que sempre fomos recebidos e tratados.

Escolhemos descrever um dos passeios realizados, uma vez que nos pareceu ser uma das actividades mais significativas e que, de algum modo, foge ao quotidiano de cada pessoa idosa deste lar. Desta forma, descrevemos o passeio a Sabugal.

O passeio ao concelho de Sabugal, à aldeia de Sortelha e à cidade da Guarda realizou-se em Julho de 2009, com partida pelas nove horas e vinte minutos, já se adivinhando um dia com muito calor para a população em causa.

Quando chegámos ao Lar de São Francisco, no átrio pairava alguma agitação entre várias pessoas idosas e a animadora socio-cultural, decorrendo a tarefa de entregar um chapéu (de cor verde com letras amarelas com o nome do lar) e um cartão de identificação (deveria ser colocado ao peito) a cada um dos elementos que iriam participar no passeio. À medida que a entrega ia sendo feita era consultada a lista dos elementos que constavam para esta iniciativa. Algumas pessoas idosas reconheceram-nos, outras dirigiam-nos um olhar curioso e amistoso. Este comportamento verificou-se também por parte das quatro auxiliares que ajudavam no ultimar dos preparativos para a saída.

Entretanto, o Director Técnico chegou à entrada do lar, cumprimentou-nos, perguntou pelo motorista que apareceu de seguida. Com a chegada do motorista, iniciou-se a colocação das diversas arcas e sacos com os alimentos e bebidas necessárias para a jornada que se avizinhava. Não foi esquecida a medicação, assim como material para muda de fraldas (apenas um dos idosos necessita deste material).

Os vinte e três idosos dirigiram-se ao autocarro, sendo evidente que a significativa maioria demonstrava entusiasmo e vontade em participar no referido passeio. Duas pessoas não se mostraram muito motivadas e envolvidas no início para a participação nesta actividade.

No autocarro, a primeira preocupação por parte do pessoal do lar foi o garantir que todos tinham o cinto de segurança colocado. Após a contagem das pessoas, deu-se início à viagem, sendo a primeira paragem no estádio da cidade do Sabugal, cerca de uma hora depois da partida de Celorico da Beira. Com esta primeira paragem pretendia-se dar oportunidade às pessoas irem à casa de banho, beberem água ou iogurte e comerem uma fatia de bolo.

Durante a viagem, aliás como em todos os momentos em que nos deslocávamos de um local para outro, a animadora socio-cultural incitava à participação de cada pessoa para contar anedotas, ou adivinhas e a grande maioria do tempo para cantar músicas suas conhecidas ou de que gostassem particularmente. Verificámos que uma das pessoas que mais participou e mais solicitou o microfone foi precisamente a que mais resistência demonstrou em se associar ao passeio ainda no átrio do lar. Outro dos elementos mais

participativos nestes instantes foi o Ent.R.I.2, revelando satisfação sempre que decifrava alguma adivinha ou quando terminava algum verso de uma letra de uma música.

A segunda paragem foi no Castelo do Sabugal. Até chegarmos ao castelo, foi necessário subir alguns degraus o que se mostrou desanimador para algumas das pessoas. Nem todas quiseram visitar o castelo tendo em conta o percurso que teriam que percorrer para o fazer. A maioria (uns com apoio do pessoal do lar e nosso; outros de forma autónoma) decidiu-se pela visita. Já no interior do castelo, qual o nosso espanto ao constatar que algumas das pessoas, sem hesitarem, subiram todas as escadas até chegarem



ao cimo do mesmo, tal como se pode verificar na fotografia 6. Uma destas pessoas foi o Ent.R.I.2, fazendo questão de nos acenar quando lá chegou, com um ar triunfal. É importante não esquecer que este senhor tem todo um percurso de vida pautado pelo trabalho como pastor e que mesmo sendo residente no lar, diariamente, se desloca ao exterior percorrendo grande parte da vila. Depois do castelo, dirigimo-nos à igreja junto do mesmo e neste

momento, o interesse e a motivação das pessoas revelou-se superior. No interior da igreja pudemos verificar que as pessoas sentadas, concentradas e espontaneamente rezaram, revelando assim, uma forte ligação à religião.

Após a visita ao Castelo do Sabugal dirigimo-nos de autocarro até ao parque para almoçarmos. As pessoas distribuíram-se em três mesas, aguardando que lhe servíssemos o almoço. Participámos nesta tarefa tal como nas anteriores, sendo que apesar de a maioria dos idosos não saber quem éramos, nem o que estávamos naquela situação a fazer, assim como as auxiliares, todos aceitaram a nossa colaboração. Durante o almoço, o comportamento que mereceu destaque foi o facto de o Ent.R.I.2 não se sentar junto dos seus pares, mas permaneceu sempre perto de nós e do pessoal do lar, junto da mesa onde estavam as diferentes arcas e caixas com as bebidas, os alimentos e os utensílios necessários para a refeição. Mal terminou o

almoço, esteve sempre a caminhar como que a tentar absorver e conhecer tudo o que aquele espaço lhe poderia proporcionar. No final desta refeição, algumas pessoas começaram a demonstrar vontade de regressar ao lar, queixando-se também do calor excessivo.

De novo no autocarro, dirigimo-nos à aldeia da Sortelha. Já nesta localidade, os procedimentos repetiram-se, verificando-se os mesmos comportamentos: alguns idosos não quiseram sair do autocarro; outros (a maioria) saíram e dirigiram-se ao centro da aldeia (rodeada por muralhas) e ao castelo. Mais uma vez, o destaque foi para o Ent.R.I.2 que subiu ao castelo, percorrendo uma parte do caminho numa altura considerável. Demonstrou, também, ser a pessoa mais curiosa e verdadeiramente interessada em tudo o que o rodeava.

Finda esta visita, dirigimo-nos à cidade da Guarda, especificamente à Sé da Guarda. Cerca de metade do grupo de pessoas quis visitar a Sé.

Regressámos a Celorico da Beira, realizando a última paragem no parque das merendas da vila, para o jantar. Não resistimos a introduzir um dos poemas do Ent.R.1 que retrata este parque das merendas:

*“Para quem vem de viagem  
Aqui tem uma paragem  
Recompondo a barriga.  
Qual estância de lazer!  
Um recanto onde o prazer  
Esquece toda a fadiga.*

*Deste sítio aprazível  
Encanto quase incrível.*

*Merendeiro aqui aberto  
Esperta logo o apetite,  
Recompondo-se, por certo  
Escolhe o melhor acepipe.  
Na partida, outra vontade  
Desenvolve nova tirada,  
A dureza é mais suave  
Sobre as rodas, na estrada.”*

In Retratos de Celorico, 2002, p. 21

Neste momento, a pressa por parte das pessoas e a crescente vontade e impaciência para regressarem ao lar era demasiado notória. Era evidente o cansaço e a vontade e impaciência de regressar ao lar.

De um modo geral, pudemos verificar que a expressiva maioria deste grupo de idosos tinha, no início do dia, grandes expectativas e vontade de realizar o passeio, mas ao longo do dia a vontade de regressar ao lar fazia-se notar sobremaneira. Aquando o regresso ao átrio do lar, foi num verdadeiro ápice que cada idoso se dirigiu ao seu quarto.

Durante os diferentes percursos realizados pelo autocarro, e mesmo nas pausas, verificámos que as pessoas não se juntavam muito, e muito menos conversavam ou trocavam ideias do que viam ou pensavam, entre si. As interacções que tiveram lugar tinham sempre como primeiro intermediário um dos elementos do pessoal do lar. O mesmo se verificou durante os períodos de refeição, em que as pessoas se agruparam de forma aleatória, à excepção do Ent.R.I.2 que se mantinha quase sempre junto do pessoal do lar.

## 2. Uma etnografia no Concelho da Póvoa de Varzim

### 2.1 Concelho da Póvoa de Varzim

Como meio acentuadamente urbano, escolhemos o concelho da Póvoa de Varzim, pertencente ao distrito do Porto e à área metropolitana do Porto, região Norte e sub-região do Grande Porto, distante 27 km desta cidade. Tal como se pode verificar na Tabela 3, o concelho da Póvoa de Varzim tem 82,1 km<sup>2</sup> de área e cerca de 63.470 habitantes, subdividido em 12 freguesias<sup>57</sup>, limitado a norte pelo município de Esposende, a nordeste por Barcelos, a leste por Vila Nova de Famalicão, a sul por Vila do Conde e a oeste tem costa no oceano Atlântico. Este concelho, em especial a cidade da Póvoa de Varzim, é conhecido a nível turístico, principalmente pela praia e pela oferta de vida nocturna, apresentando características essencialmente urbanas, sendo “um território marcado por uma situação geográfica central no eixo litoral norte português, fortemente dinâmico”.<sup>58</sup> De acordo com a obra Guia de Portugal (1994), a Póvoa de Varzim era conhecida como “muito frequentada na quadra estival como *praia de banhos* e afamada pelas características étnicas da sua população piscatória, diligente e inconfundível nas suas velhas virtudes ingénitas e adquiridas na labuta do mar” (4º vol., p. 682).

A Tabela nº3 fornece-nos alguns dados que nos possibilitam um conhecimento mais pormenorizado do concelho da Póvoa de Varzim. Assim, o Concelho apresenta uma densidade populacional de 771,0 Km<sup>2</sup>, 667 novos fogos para habitação. Relativamente aos sectores, 9,5% representa o sector I, 41,6% representa o sector II e 49,0% representa o sector III.

---

<sup>57</sup> As freguesias do concelho da Póvoa de Varzim são Aguçadoura, Amorim, Argivai, Aver-o-Mar, Balazar, Beiriz, Estela, Laúndos, Navais, Póvoa de Varzim, Rates e Terroso.

<sup>58</sup> Dados retirados do “Plano estratégico do Concelho da Póvoa de Varzim – Diagnóstico Estratégico” cedido à autora do trabalho pelo Exmo. Vereador da Cultura da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim. Segundo este documento, “o papel do planeamento estratégico no planeamento das cidades e dos territórios, como tentativa de responder às solicitações decorrentes de novos modelos e ambições de desenvolvimento urbano, tem-se revelado um contributo eficaz, potenciador da valorização e qualificação das cidades, num duplo desempenho de motor de desenvolvimento, e de instrumento de garantia de qualidade de vida de quem nelas vive e trabalhe”(s/d, p. 3).

Tabela nº 3: Concelho da Póvoa de Varzim

Área Km <sup>2</sup>	População residente	Densidade populacional Km <sup>2</sup>	Novos fogos para habitação	Sector I (%)	Sector II (%)	Sector III (%)
82,1	63.470	771,0	667	9,5	41,6	49,0

Fonte: INE, 2004. In Maria Dalila Araújo (2009). Regionalidade Demográfica e diversidade social em Portugal, p. 47.

De acordo com o “Plano estratégico do concelho da Póvoa de Varzim-Diagnóstico estratégico”, existe uma “forte urbanidade de todas as freguesias do município da Póvoa de Varzim, contrariando a imagem de um litoral fortemente urbano *versus* interior rural com povoamento disperso e nucleado”; existe uma “semelhança em termos de urbanidade com os concelhos que integram a Área Metropolitana do Porto”; e “a fronteira a norte, delimitada com tipologias de áreas urbanas distintas”<sup>59</sup> (p. 30). Apesar das freguesias do concelho se caracterizarem por um povoamento amplamente evidente e traços claros de urbanidade, é possível constatar também, a existência, em determinadas freguesias, de zonas ruralizadas. Esta observação vai de encontro à complexidade da delimitação dos espaços e à sua definição, tal como referido no campo teórico de análise. Apesar de parecer claro que o concelho da Póvoa de Varzim é marcadamente urbano, verificam-se traços de alguma ruralidade, como a agricultura e a pastorícia, tal como se visualiza nas fotografias 7 e 8, mesmo nas linhas limítrofes da cidade. Ao analisar as freguesias do concelho da Póvoa de Varzim, percebemos que não



<sup>59</sup> Pode ser consultado em anexo, material relativo ao concelho e que consta do Plano já enunciado.

apresentam todas as mesmas características relativamente às complexas questões que envolvem as classificações de ruralidade e urbanidade. Verificamos que existem freguesias com uma componente muito forte do sector da agricultura, outras são essencialmente constituídas por residências cujos moradores trabalham noutras localidades, regressando, no final das suas jornadas, ao ambiente mais tranquilo da maioria das freguesias do concelho. As freguesias situadas junto ao Atlântico apresentam movimentações e quotidianos diferentes, inerentes aos constrangimentos e ofertas próprias de uma localidade com marcada vertente turística.

Um dado que se tem destacado nos últimos anos é o aumento da oferta e procura, por parte de casais jovens, de moradias localizadas nas freguesias do concelho, em busca de um ambiente mais sereno, contrastando com o reboliço da cidade da Póvoa de Varzim, principalmente aos fins-de-semana e meses de Verão. Tal opção possibilita, também, o contacto com mais áreas verdes, tendo em conta que no centro da cidade da Póvoa de Varzim, elas são praticamente inexistentes. Relativamente a esta procura, resgatamos Jean Rémy e Liliane Voyé (1997) que aludem ao facto do «campo» surgir “como que oferecendo uma paisagem em que um habitat e uma construção descontínuos se distribuem sobre um pano de fundo de natureza, campos ou florestas” (p. 15), proporcionando aos seus residentes o usufruto de um respirar mais saudável.

### **Oferta de actividades físicas**

Relativamente à posição da Autarquia face aos seus idosos, o Pelouro do Desporto da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim, segundo um dos seus colaboradores<sup>60</sup>, tem 3 focos de intervenção: 1º ciclo, desporto sénior e outras actividades. O município tem um projecto dirigido à população idosa, designado “Desporto Sénior”, que funciona praticamente em calendário lectivo. O projecto

---

<sup>60</sup> Este elemento, com quem conversámos (pessoalmente num dos espaços do município dirigidos para a prática desportiva – o Estádio Municipal, que está inserido no Parque da Cidade) e que nos forneceu informação relevante, é um dos informantes privilegiados deste trabalho, tendo sido indicado pelo Assessor do Desporto do Pelouro do Desporto da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim, como a pessoa mais indicada para nos prover os dados relacionados com as actividades dirigidas às pessoas idosas.

“Desporto Sénior” é o resultado da parceria existente entre a Câmara Municipal da Póvoa de Varzim e a empresa municipal Varzim Lazer. Em Junho de 2010, o projecto integrava 420 utentes (ou seja, 420 pessoas idosas<sup>61</sup>), existindo uma lista de espera. Abrange a população idosa de 8 instituições<sup>62</sup> do concelho e a população idosa do concelho que não se encontra institucionalizada. As pessoas idosas que fazem parte das 8 instituições são seleccionadas e encaminhadas pela própria instituição e, em princípio, não apresentam dificuldades em termos de funcionalidade<sup>63</sup>. As pessoas não institucionalizadas que integram o projecto inscreveram-se por sua iniciativa, após uma divulgação inicial “em lugares estratégicos” e outras por sugestão de amigos e conhecidos. Participam neste programa 5 professores de educação física e 2 fisioterapeutas, que dirigem turmas com frequência bissemanal: 1 aula de hidroterapia e 1 aula de ginástica sénior, com duração de 40 minutos cada aula. É ainda realizada uma aula de musculação mensal para todas as pessoas idosas. Segundo o colaborador que nos recebeu e forneceu a informação, este é o programa dirigido especificamente a pensar na população idosa do concelho da Póvoa de Varzim, com a tutela da Autarquia. Para além das referidas actividades, este projecto organiza a Festa de Natal, a Semana “Avós e netos”, a Caminhada Sénior e o Piquenique de encerramento (anexo 5), tal como se pode visualizar nas fotografias<sup>64</sup> 9 e 10.



<sup>61</sup> No âmbito deste projecto, é considerada pessoa idosa, logo pessoa que poderá integrar o projecto, a pessoa que se encontre reformada ou tenha mais de 65 anos de idade.

<sup>62</sup> A Beneficente, a Associação de Reformados, o Centro Social e Paroquial de Terroso, o Centro Social Bonitos de Amorim, o Centro Social e Paroquial de Aver-o-Mar, o Centro Social de Bem Estar S. Pedro de Rates, a Argevadi e a Laúndos AKRIBEIA.

<sup>63</sup> Sendo este o requisito estabelecido pela coordenação do projecto em causa.

<sup>64</sup> As fotografias relativas a estas iniciativas foram amavelmente concedidas pelo colaborador da Autarquia que nos recebeu.

Mencionou outras actividades promovidas anualmente e dirigidas à população em geral, mas que têm adesão por parte de muitas pessoas idosas, como a caminhada, a meia-maratona de São Pedro, a corrida da marginal e o cicloturismo.

Relativamente aos recintos desportivos, centram-se essencialmente na freguesia da Póvoa de Varzim: as piscinas municipais, a academia de ténis, o estádio municipal, o pavilhão municipal e na freguesia de Rates, o campo de tiro de Rates. Em cada freguesia do concelho existe um campo de futebol. O equipamento desportivo com maior tradição de frequência por parte da população idosa são as piscinas. Adicionalmente, existem, em todo o concelho, diversos ginásios, nos quais têm aumentado o número de pessoas idosas para a prática de exercício físico. Este facto é destacado por Pilar Geis (2003), ao referir o aumento da consciencialização por parte das pessoas idosas para a importância da prática de exercício físico, mesmo que em locais destinados exclusivamente para esse fim. De acordo com esta autora, as pessoas idosas, lentamente, têm mudado o conceito que apresentavam, quer do movimento, quer da actividade física, levando a que se consciencializem “de que o conceito de movimento usado para a terceira idade não é o mesmo que o usado para as crianças e para os adultos” (2003, p. 50), o que poderá contribuir para o aumento da procura de locais onde possam exercer a prática da actividade física. Em Junho de 2009 foi inaugurada a 2ª fase do Parque da Cidade<sup>65</sup>, destinado essencialmente ao lazer e à prática desportiva informal, dirigida a toda a comunidade. Porém, este parque situa-se afastado do centro da cidade da Póvoa de Varzim, limitando o seu acesso a parte da população, incluindo a população idosa.

Ao nos afastarmos da cidade da Póvoa de Varzim e percorrendo as restantes freguesias do concelho, as misturas intensificam-se. Existe a continuidade dos traços urbanos da cidade da Póvoa de Varzim, em convívio com tonalidades e contornos mais rurais. Não é raro verificarmos a poucos Kms da cidade terrenos com estufas ou hortas e ao lado casas com vários andares, por exemplo. As estradas apresentam trânsito e nas ruas as pessoas

---

<sup>65</sup> A 1ª fase do projecto do Parque da Cidade passou pela construção do complexo desportivo adjacente à área destinada a toda a população.

fazem-se sentir. Contudo, cada vez mais se verificam em todas as outras freguesias do concelho, tal como já referido, espaços totalmente destinados a habitações individuais, constituindo áreas marcadamente residenciais.

## **2.2 A cidade da Póvoa de Varzim: pelos passos das pessoas idosas**

Neste tópico, é nosso principal objectivo retratar especificamente a cidade da Póvoa de Varzim; caracterizar os seus traços mais distintos, expondo os principais locais por onde as pessoas idosas se movimentam e enfatizando as possibilidades da prática de actividade física por parte da população idosa. No decorrer das nossas deambulações por esta localidade, cujo olhar se foi tornando mais atento e sensível para determinados aspectos, indo de encontro aos objectivos do presente trabalho, foi possível identificar vários grupos de pessoas idosas, não existindo apenas uma ou duas formas de estar desta população. Observámos que existem vários locais que são diariamente percorridos e usufruídos pelas pessoas idosas, reforçando não só a diversidade de escolha que existe, mas também a heterogeneidade destas pessoas, fruto de histórias singulares. Do nosso ponto de vista, este aspecto é muito importante, uma vez que, tal como afirma Leónea Santiago (2006), “os hábitos de vida devem motivar a vontade de viver, de lutar contra a entropia, de não se abandonar à desorganização biológica, psicológica e social” (p. 247), determinante para a população idosa.

A Póvoa de Varzim “ocupa um lugar de destaque como centro prestador de serviços e oferta de equipamentos”, concentrando a totalidade dos serviços públicos do concelho, e a grande maioria de serviços privados e comércio especializado, ensino superior<sup>66</sup> e equipamentos de saúde, de cultura e lazer, de abrangência concelhia, e por vezes regional” (Documento facultado pela Câmara Municipal da Póvoa de Varzim, p. 14).

---

<sup>66</sup> No documento já referido, no qual baseamos alguma da caracterização e que nos foi facultado pelo Vereador da Cultura da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim (tal como mencionado no capítulo da Metodologia), ainda consta a alusão à existência de um estabelecimento de ensino superior (uma das escolas do Instituto Politécnico do Porto – a ESEIG). Contudo esta instituição, actualmente, está sediada no concelho vizinho, Vila do Conde.

A cidade da Póvoa de Varzim é conhecida essencialmente pelas suas praias, pela convidativa marginal, pelo casino e pela oferta em termos de restauração (referimo-nos aos cafés, restaurantes e locais de diversão nocturna, como bares e discotecas). É notória a sua vertente turística, evidenciando-se a preocupação com as ofertas para este sector. Tem sido, também, frequente o aumento de eventos desportivos, que decorrem todos os anos, em diversas modalidades. Outro dos acontecimentos, realizado anualmente e muito importante para o concelho é o denominado “Correntes d’ escritas”, que teve início em 1999, reunindo nomes relevantes da literatura nacional e internacional.

Chegar à cidade da Póvoa de Varzim, dependendo da altura do ano, pode ser a entrada numa localidade que se realiza de forma tranquila (Outono, Inverno e Primavera), ou pode ser um acto detentor de muita persistência, quando nos deparamos com as filas longas de carros que desfilam ao longo das várias entradas da cidade (Verão e fins-de-semana, especialmente ao domingo sempre que está sol). Tal, também é perceptível quando se percorre a pé as diversas ruas da cidade, principalmente as que têm mais estabelecimentos comerciais ou as que nos encaminham até à praia ou ao longo da marginal, nos períodos já referidos. Este cenário, por muitos designado de “invasão”, é característico de uma cidade muito direccionada para o turismo, sendo este um dos seus sectores mais importantes.

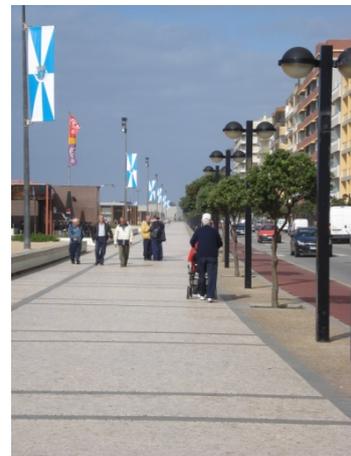
Durante todo o ano, é necessário ter em atenção o calendário dos eventos, principalmente os desportivos (como caminhadas, mini-maratona, prova de BTT, cicloturismo), uma vez que sempre que acontecem enchem as ruas da cidade, em especial a marginal e as ruas contíguas. Quando estes momentos acontecem, verifica-se uma alteração significativa, transformando o acesso à cidade da forma com que habitualmente as pessoas o fazem. Existem outros acontecimentos desportivos ao longo do ano, mas estes mais restringidos às diversas modalidades e aos diferentes equipamentos existentes para o efeito.

A marginal da Póvoa de Varzim liga este concelho ao seu concelho vizinho: Vila do Conde, sendo uma das principais atracções da cidade. É

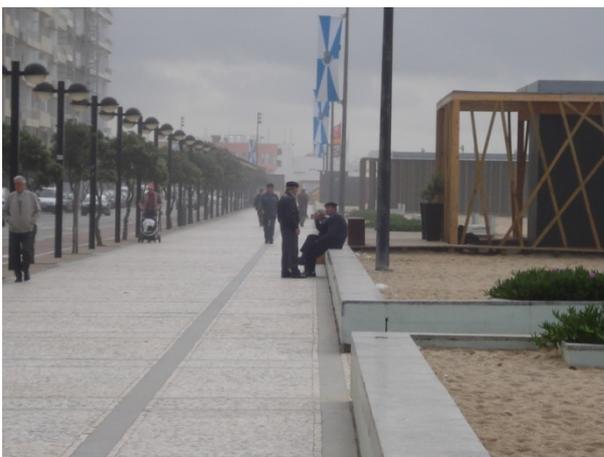


constituída por um passeio bastante largo (fotografia 11), e por uma pista para bicicletas, em que durante todo o ano muitas pessoas, de todas as faixas etárias, a utilizam para fazerem caminhadas, para correrem, para andarem de bicicleta, para passearem, para se encontrarem com pessoas e conviverem. A existência desta infra-estrutura constitui uma excelente oportunidade para a prática de actividade física, durante todo o ano e nos

diferentes momentos do dia. Um dos públicos que mais recorre a este lugar é constituído pelas pessoas idosas (fotografia12). No decorrer da marginal, existem 3 parques infantis e vários cafés situados na praia, concentrando-se, normalmente, um número significativo de pessoas, durante todo o dia e em especial aos fins-de-semana. Nestes parques é possível observarmos pessoas idosas a brincarem com os netos, promovendo-se a intergeracionalidade.



Este facto que é visível a diferentes horas do dia, mas mais assiduamente ao final da tarde, faz parte do quotidiano de várias pessoas idosas deste meio, tal como assegura o Ent.U.3: “*não tenho netos hoje em dia os avós são pais no*



*acompanhamento (...) eu como não tenho netos sou o mais disponível”*. Um dos locais onde se podem encontrar pessoas idosas, quando a chuva não se faz notar, é o muro de longa extensão, com cerca de 50 cm de altura, que separa a marginal da praia (fotografia 13).

Os cafés emblemáticos da Póvoa de Varzim, situados na praia da cidade, junto à marginal – Guarda-sol e Diana bar (transformado num local com

vários fins como realização de exposições, sessões de leitura, pequenos concertos, entre outros) – são escolhidos por algumas pessoas idosas para se encontrarem, em cada dia, entre si. Diariamente são debatidos temas da actualidade, aqueles que os jornais locais, regionais ou nacionais lhes vão apresentando, assistindo-se a vivas discussões que vão alimentando os dias dos idosos que nestes estabelecimentos se sentem em casa. As idas diárias ou praticamente diárias ao café, que marcam os encontros com os amigos são momentos significativos para grande parte das pessoas, nomeadamente as pessoas idosas deste meio como nos refere o Ent.U.3: “(...) é a nossa vida, no café aparecem os amigos”. Trocam-se, também, pontos de croché, linhas e agulhas ao longo de manhãs douradas e tardes soalheiras.

Um dos outros pontos de encontro diário, por parte de uma parcela da população idosa da Póvoa de Varzim, são os dois locais reservados para os jogos de cartas (situados na marginal da Póvoa de Varzim), que tal como



demonstra a fotografia 14, estão normalmente, lotados.

Esta localidade, principalmente, junto à praia, é constituída por prédios com vários andares, muitos deles (uma parte considerável), propriedades de pessoas que durante o ano residem e trabalham noutros concelhos, mas que

os mantêm para usufruto durante os fins-de-semana e a época balnear.

Uma das principais ruas da cidade, a Avenida Mousinho de Albuquerque (fotografia 15), atravessa grande parte do centro e é constituída por edifícios de vários andares, cada. Para além da extensa oferta em termos de restauração, por demais evidente, o comércio é outro dos sectores mais evidente. À medida que nos vamos afastando do centro, somos presenteados com moradias, a grande maioria individuais, existindo algumas zonas entre o grande



centro e a parte mais afastada do centro, sendo uma paisagem misturada, com várias tipologias de edifícios.

As ruas principais da cidade da Póvoa de Varzim, de uma forma geral, apresentam passeios considerados adequados à normal circulação das pessoas, não se verificando na sua maioria dificuldades de maior, para a circulação das pessoas idosas. Ao percorrermos as principais praças da cidade, constatamos a existência de vários bancos, essenciais do ponto de vista dos idosos, pois permitem-lhes descansar aquando as suas saídas, o que podemos verificar na fotografia 16.

Olhando para a cidade da Póvoa de Varzim, podemos afirmar que a mesma apresenta diversas oportunidades para que as pessoas idosas saiam de casa e usufruam das diversas ofertas espalhadas por esta localidade.



### **2.3 Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Varzim**

A SCMPV é a mais antiga instituição de Solidariedade Social do Concelho da Póvoa de Varzim. Tem 254 anos, completados no dia 23 de Maio de 2010. De acordo com o Jornal local, tem como objectivos: “o cumprimento das obras de misericórdia, a preocupação pelo bem-estar, físico e espiritual” dos idosos, “sobretudo os mais esquecidos pela sociedade” (Jornal “Companha”, nº 19, Maio de 2006, p. 2). Esta instituição compreende as valências de: lar de idosos, unidade de grandes dependentes, pensionato, apoio domiciliário, centro de dia, cuidados continuados e o centro de estudos de apoio à paramiloidose.

Segundo o Jornal “Companha”, o lar de idosos tem capacidade para acolher 80 utentes e tem como objectivo “a prestação de serviços aos idosos numa perspectiva de apoio individualizado e humanizado dirigido à satisfação das suas necessidades básicas desenvolvendo actividades culturais,

contribuindo para o desenvolvimento harmonioso do processo de envelhecimento” (2006, p. 3).

O pensionato presta apoio a cerca de 30 pessoas idosas, com o intuito de proporcionar “aos utentes um espaço de conforto, privacidade e convívio que muitas vezes se transforma no prolongamento das suas casas e das suas recordações” (Jornal “Companha”, nº 19, Maio de 2006, p. 4).

A valência de apoio domiciliário suporta diariamente cerca de 80 pessoas idosas, incluindo o fim-de-semana, quer para os utentes da freguesia da Póvoa de Varzim, quer em outras freguesias do concelho. Este apoio é “uma valência de prestação de cuidados personalizados no domicílio a utentes que, por motivos de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar permanentemente as actividades de vida diária e ou careçam de tratamento na doença” (Jornal “Companha”, nº 19, Maio de 2006, p. 5).

O centro de dia presta apoio a 50 utentes, de segunda a sexta-feira, em que “para além do acolhimento ao idoso, tentando não só minimizar a solidão com que se debate, são também prestados os serviços básicos e complementares como, convívio, terapia ocupacional, apoio social, médico e de enfermagem, refeitório, transporte e serviços de lavandaria” (Jornal “Companha”, nº 19, Maio de 2006, p. 6).

Desde Setembro de 2005, a valência de cuidados continuados “presta um serviço temporário na reabilitação global a doentes que, após a sua alta hospitalar, necessitam ainda de cuidados de saúde e não reúnem condições para regressar ao seu domicílio” (Jornal “Companha”, nº 19, Maio de 2006, p. 7), dando apoio a cerca de 5 utentes.

O centro de estudos de apoio à paramiloidose “foi criado com o objectivo de acolher 28 doentes com paramiloidose, que necessitem de internamentos de longa duração, para tratamento médico e de enfermagem” (Jornal “Companha”, nº 19, Maio de 2006, p. 9).

A SCMPV é uma instituição situada no centro da cidade e apresenta grandes dimensões. Está rodeada pelo Hospital, por uma igreja, por uma escola primária, uma escola secundária e algumas moradias. É constituída por espaços verdes, onde se podem encontrar algumas pessoas idosas a

caminharem, ou sentadas nos bancos e cadeiras que existem nestes espaços. Ao percorrermos os diversos espaços da instituição, percebemos que a maioria dos utentes são mulheres e os poucos homens que fazem parte da SCMPV ou demonstram elevado grau de dependência ou não costumam colaborar nas diferentes actividades que são propostas. Segundo a terapeuta ocupacional, não apreciam conversar sobre qualquer assunto que se lhes proponha. Alguns corredores são constituídos por janelas de grandes dimensões, contribuindo para um ambiente confortável, acolhedor e agradável. À medida que percorremos as diferentes divisões e corredores, é possível assistirmos a vários cenários: pessoas idosas a verem televisão, pessoas a dormirem ou a dormitarem, algumas idosas a fazerem malha ou croché, outras a conversarem, algumas a lerem o jornal, outras a realizarem exercícios, por exemplo, na bicicleta (o Ent.U.I.2 costuma utilizar uma das bicicletas disponível numa das partes da instituição), algumas simplesmente sossegadas, entregues aos seus pensamentos. Nas diversas vezes que estivemos na instituição, ao contrário do referido aquando a descrição da SCMCB, tínhamos a sensação de sermos “mais uma”, mais um elemento que faz parte da instituição, sentimo-nos “menos notados”. Esta sensação deveu-se ao facto de, sempre que percorríamos os diferentes espaços da instituição, quer os diversos profissionais, quer os utentes não nos prestavam qualquer atenção, como que assumindo que seríamos mais uma das pessoas do lar. Importa referir que esta instituição, anualmente, recebe vários pedidos quer para receber estagiários de diferentes áreas, quer para se poderem realizar estudos em diversos âmbitos. Como tal, o facto de existir um elemento estranho à instituição é tido como comum.

De acordo com informações fornecidas essencialmente pela terapeuta ocupacional da instituição, as pessoas que vão ingressando na SCMPV, em regime de lar, apresentam expectativas diferentes em relação ao que a instituição lhes poderá ou deverá proporcionar. Ou seja, a maioria das pessoas já não vai para o lar apenas para descansar e esperar que a morte chegue. À medida que o tempo vai passando, ingressam na instituição tendo como objectivos conviver, combater a solidão, sentirem-se acompanhados quer por

peçoal técnico especializado, quer por outras pessoas em situações similares, poderem envolver-se em ocupações ou actividades que até então não tiveram oportunidade. Desejam ir para o lar, mas de forma a conseguirem manter-se activos, úteis e capazes. Parece que a ideia descrita por Sandra Cardão (2009) de que a pessoa idosa institucionalizada “v  com nostalgia a perda de uma vida activa, onde até certo ponto” podiam ser senhores “do seu mundo e das suas acções” (p. 12), está a mudar, nem que seja ainda de forma lenta e pouco consistente. Contudo, segundo o que pudemos verificar através das palavras das pessoas idosas com quem estivemos, esta atitude, forma de encarar o estar no lar ainda não é consensual. Por um lado, existem pessoas que continuam a preferir estar sossegadas e aceitam o que a instituição lhes proporciona, por outro tal como refere a Ent.U.I.3, o facto de alguns dos utentes serem “*muito metidos em si não convivem não querem conviver*”, “*elas não convivem ninguém fala ninguém*” e “*isto aqui   tão parado*” é algo que criticam e gostariam de ver modificado.

### **Oferta de actividades físicas**

Actualmente, não existe um profissional de educação física integrado na instituição que proporcione a prática de actividades físicas estruturadas. Sob a orientação da terapeuta ocupacional algumas das pessoas idosas praticam Boccia duas vezes por semana e também bissemanalmente realiza um grupo de movimento.   a terapeuta ocupacional da instituição quem orienta todas as actividades, existindo, segundo a própria, a preocupação da estimula  o motora aquando a realização das diversas actividades proporcionadas  s pessoas idosas e tenta inculir a import ncia de se ser activo fisicamente.

### **As actividades**

Já referimos anteriormente que a SCMPV promove uma diversidade de iniciativas, envolvendo um número significativo de actividades, como tal seria praticamente impossível estar presente em cada tipologia. Apesar de diariamente existirem actividades orientadas por profissionais, nem todos os utentes participam, uma vez que nem todas as pessoas têm disponibilidade

interior para participarem nas actividades propostas. Mas, têm essa possibilidade. A instituição está envolvida numa série de acontecimentos promovidos em parceria com outras entidades e instituições do concelho, o que em muito contribui para um calendário tão preenchido. Mensalmente, é realizado pela terapeuta ocupacional um calendário, acontecendo, por vezes, num mesmo dia existir mais do que uma actividade no exterior, sendo necessário tomar opções.

Neste sentido, optámos por descrever três actividades que se desenrolaram no exterior da instituição, nomeadamente uma visita ao Museu Etnográfico da Póvoa de Varzim, o encontro Solidariedade em festa e a Festa de Natal do Centro de Dia de Laundos<sup>67</sup>.

A visita ao Museu Etnográfico da Póvoa de Varzim realizou-se em Novembro de 2009, da parte da manhã. Deslocámo-nos numa das carrinhas da SCMPV, 13 utentes, a terapeuta ocupacional, a animadora socio-cultural e a autora do trabalho. O percurso de automóvel demorou cerca de 10 minutos. Tendo em conta o que os idosos verbalizavam, o interesse e a motivação eram evidentes. Quando chegámos à entrada do museu, a expectativa era notória, principalmente quando os idosos começaram a observar nas diferentes vitrinas muito material referente à história e ao artesanato da Póvoa de Varzim. O objectivo da ida ao Museu foi o de assistirem ao Teatro de Marionetas, intitulado “Costumes Poveiros”<sup>68</sup>. Enquanto aguardávamos pelo início da peça na sala contígua<sup>69</sup>, os utentes deliciavam-se e recordavam momentos de infância “*olha o jogo da pela... nós jogávamos...*” e “*sabe... nós fazíamos assim como está aqui nestes bonecos*”.

A peça foi seguida com particular atenção, uma vez que retratava o modo de vida experienciado por quase todas as pessoas presentes nos seus

---

<sup>67</sup> O Centro de Dia de Laundos é um pólo da Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Varzim.

<sup>68</sup> “Encenação”Costumes Poveiros” pela Companhia Teatro e Marionetas de Mandrágora. Partindo do típico “Serão Poveiro”, esta peça pretende ser uma mostra dos elementos recolhidos pela investigação etnográfica realizada na Póvoa de Varzim em finais do séc. XIX e primeira metade do séc. XX, espaço de estudo onde Rocha Peixoto interveio como investigador e como impulsionador de trabalhos incontornáveis como o “Poveiro” de Santos Graça”. Esta informação foi cedida e retirada do Programa “O Natal no Museu e Arquivo. De 4 de Dezembro até 10 de Janeiro de 2010”, do Museu Etnográfico da Póvoa de Varzim, tutelado pela Câmara Municipal da Póvoa de Varzim.

<sup>69</sup> Na sala contígua à sala onde decorreu a peça de teatro existem várias vitrinas com exemplos de jogos tradicionais.

tempos de juventude, tendo por isso para os mesmos particular significado. Durante a encenação alguns riram-se, outros acompanhavam algumas das canções e dizeres pronunciados pelas marionetas. No final da peça, era notório o sentimento de satisfação por parte dos utentes que se deslocaram ao Museu. Já na entrada do Museu, a Ent.U.I.3 apresentou a peça que durante as comemorações do Natal iria apresentar em diferentes locais e momentos (fotografia 17).



Outra das iniciativas que descrevemos, promovida pela Câmara Municipal da Póvoa de Varzim decorreu no dia 27 de Novembro de 2009, entre as 14 e as 16 horas no Pavilhão Municipal, denomina-se por Solidariedade em festa. Contou com a participação de 13 instituições de Solidariedade Social do Concelho da Póvoa de Varzim, de que a SCMPV faz parte. Este acontecimento tem como principal objectivo juntar as populações atendidas pelas referidas instituições, em especial permitir a troca de momentos de actuação entre crianças e pessoas idosas, tentando-se um momento de intergeracionalidade. Nesta festa participa também o MAPADI (Movimento de Apoio dos Pais e Amigos do Diminuído Intelectual), instituição que se destina ao acompanhamento de pessoas com vários tipos de deficiência.

Cada instituição prepara um momento de actuação, podendo ser uma dança, cantar uma música ou realizar uma breve peça de teatro. A SCMPV, participou com uma récita apresentada pela Ent.U.I.3. Enquanto decorriam as apresentações foi distribuído um lanche.

Quando chegámos, dirigimo-nos a Ent.U.I.3, perguntando-lhe se se sentia bem-disposta e dizendo-lhe que tudo ia correr muito bem e que o seu

desempenho iria ser excelente. A entrevistada agradeceu: “*oh... disse que vinha e veio mesmo... obrigada*”.

Durante as diferentes actuações, os utentes da SCMPV permaneceram nos seus lugares demonstrando grande capacidade de atenção e concentração. Não percebemos no entanto, interacção entre eles. Aquando o início da prestação da colega Ent.U.I.3, notou-se um envolvimento mais acentuado, sendo os aplausos mais efusivos. O Ent.U.I.2 também estava presente.

A última iniciativa que descrevemos é a festa de Natal do Centro de Dia de Laundos que teve lugar em Dezembro de 2009, entre as 14 horas (hora de partida da SCMPV) e as 16 horas e 15 minutos (hora de chegada), tendo como um dos objectivos a troca de experiências entre as crianças que frequentam o Infantário de Laundos e as pessoas idosas que frequentam o Centro de Dia de Laundos e a SCMPV. O grupo que se deslocou ao Centro de Dia de Laundos foi constituído por 16 utentes da SCMPV, a terapeuta ocupacional, a animadora socio-cultural, uma auxiliar e a autora do trabalho. Inicialmente estavam convocados 15 dos utentes que constituíram o grupo. Contudo, muito perto da partida, uma das pessoas idosas da valência lar da SCMPV surgiu junto à viatura para fazer parte desta iniciativa. A surpresa foi geral, “*como é que chegou até aqui?*” (animadora), uma vez que esta utente, normalmente requer muito apoio na mobilidade e desta vez deslocou-se sozinha até ao local da saída, demonstrando a sua vontade de fazer parte do grupo que participou na festa de Natal do Centro de Dia de Laundos. Deste grupo fizeram parte a Ent.U.I.3 e o Ent.U.I.2. A viagem até Laundos decorreu de forma tranquila, as pessoas mantiveram-se caladas, apreciando a paisagem (a viagem até ao centro de dia de Laundos, implica a saída da cidade da Póvoa de Varzim, iniciando-se o percurso em direcção ao meio menos urbanizado do concelho, caracterizado por moradias maioritariamente individuais e por extensos espaços verdes). Chegámos ao Centro de Dia, localizado no início da subida de acesso à Nossa Senhora da Saúde<sup>70</sup>, nas instalações da Junta de Freguesia de Laundos. A entrada do Centro de Dia é apetrechada com rampa

---

<sup>70</sup> Existe uma peregrinação anual, normalmente no último domingo de Maio, à Nossa Senhora da Saúde, mobilizando milhares de pessoas.

e escadas e existe um elevador, utilizado por alguns dos utentes, sendo que outros se deslocaram até ao segundo andar (local onde se realizou a festa) pelas escadas.

A festa foi organizada pelas estagiárias de Serviço Social da SCMPV. A primeira parte consistiu na actuação das crianças, constituída por momentos de canto de músicas natalícias e por récitas de alguns poemas alusivos à quadra. Durante os diferentes momentos proporcionados pelas crianças, os idosos tinham a sua atenção centrada nos mesmos, notando-se um envolvimento maior por parte de algumas pessoas. Na segunda parte, alguns idosos apresentaram: um poema (uma pessoa sozinha), um breve monólogo (realizado pela Ent.U.I.3) e o relato de três experiências sobre o “Natal de antigamente”, em que cada pessoa descrevia como viveu esta quadra e as diferenças com a actualidade. Notou-se um maior envolvimento e interesse das pessoas, aquando a participação dos seus colegas. O momento em que houve uma maior envolvência e troca entre estas duas faixas etárias tão diferentes foi quando se cantou uma conhecida música de Natal, em que ambos os grupos participaram, assim como todos os profissionais presentes. De seguida, decorreu o lanche. Aqui não houve troca entre as crianças e os idosos. Regressámos à SCMPV, não se verificando interacções entre as pessoas, exceptuando quando a terapeuta ocupacional ou a animadora socio-cultural os interpelava.



**Tarefa interpretativa:**

Um diálogo entre a teoria e a empiria

---

*“Entre a interpretação e a explicação não existem limites perfeitos, mas apenas uma diferenciação gradual. Porque a compreensão é uma tarefa infinita.”*

(Wilhelm Dilthey, 1984, p. 171)



Neste capítulo é nosso intuito, após a tarefa descritiva dos ambientes em estudo, complementar e interpretar essa informação, contribuindo para um maior conhecimento das realidades escolhidas. Principalmente através das histórias de vidas das pessoas idosas que fazem parte do presente trabalho e que em muito enriqueceram, através das suas percepções e narrativas, para a construção do cenário que cada um deles retrata.

O objectivo principal da tarefa interpretativa é conseguirmos através da partilha das pessoas idosas que acompanhamos neste processo, ao se contarem, estabelecermos os conceitos de vida e de actividade física, tendo em conta espaços sócio-geográficos distintos: urbano e rural. Neste sentido, resgatamos Adolfo Casal (1996) que atribui ao “objecto e objectivo da análise das ciências sociais” o de “identificar, compreender e «explicar» o sentido que os indivíduos atribuem às suas acções e descobrir os motivos pelos quais os indivíduos os executam em determinado momento histórico” (p. 30). O contexto em que a pessoa idosa se insere, segundo Arménio Sequeira e Marlene Silva (2002), pode atenuar ou incrementar “qualquer dos défices físicos, psicológicos e sociais” (p. 506) que podem acompanhar o envelhecimento.

Desta forma, estruturamos esta parte do trabalho em que os pontos um e dois, acima de tudo, complementam a informação e permitem uma melhor contextualização para alcançar os nossos objectivos últimos, retratados nos pontos três e quatro.

Após a elaboração da tarefa descritiva e uma cuidada reflexão sobre a mesma, em que a cada momento tentámos reviver as nossas deambulações, no sentido de reavivarmos as memórias e os significados que captámos e percepcionámos, não nos conseguimos descolar em absoluto das diferenças existentes entre os dois meios e suas instituições, mesmo que numa rápida leitura e observação não sejam assim tão visíveis. As diferenças tornam-se mais evidentes quando nos obrigamos a distanciar de cada história de vida ou de uma parte de uma das instituições. É-nos mais presente a distância existente se olharmos e pensarmos em todo o período em que recolhemos os diferentes dados para a elaboração do presente trabalho, quer através do que observámos, quer pelas palavras e experiências de vida das pessoas com

quem nos cruzámos. Apesar de irmos constatando que cada vez mais as diferenças e as distâncias se encurtam, a verdade é que ainda conseguimos observar desigualdades entre o meio mais ruralizado e o meio mais urbanizado, neste caso também entre o interior e o litoral.

No que concerne à utilização das histórias de vidas, em particular das histórias de vidas de pessoas idosas, o seu contributo é extraordinário. Conforme sustenta Constança Paúl (2005): “com o passar dos anos e o acumular de experiências, os indivíduos acentuam as suas diferenças de partida, sublinhando competências ou incapacidades que a sua base genética, em interacção com o meio, permite expressar” (p. 26). Esta parece ser mais uma das razões por que dar a oportunidade às pessoas idosas para se contarem, enaltece a condição humana. Neste seguimento, Bernardo Bernardi (2007, p. 57) afirma que apesar de as histórias das pessoas serem “muito semelhantes umas às outras, (...) cada história é pessoal e *única*”. Cada pessoa, através do seu percurso, da forma como o encarou e vivenciou, em constante interacção com o meio em que esteve inserida, definiu trajectos e percepções distintas, mesmo que, por vezes, encontremos pontos comuns nos seus relatos.

Parece-nos importante lembrar que a nossa conceptualização também teve como base elementos que não da ciência, mas da literatura. Como a literatura é uma dimensão de vida fundamental para a sua compreensão, “arriscamos” uma interpretação para lá da teoria “convencional”. Na realidade, tendo em conta os temas em foco, e a sua ausência (talvez por receio) na academia, quase se tornou obrigatório o recurso aqueles que (talvez) melhor os “discutam”, aqueles que não têm medo: os poetas e até mesmo os escritores.

## **1. As pessoas perante o se contarem**

Antes de iniciarmos a tarefa interpretativa propriamente dita, em que as palavras das pessoas que fazem parte da presente pesquisa terão destaque e serão uma das componentes mais enriquecedoras deste trabalho, é

fundamental descrevermos e interpretarmos de que forma os idosos responderam ao pedido de se contarem. Existem vários factores que podem determinar a forma como se vive a velhice e também como se conta todo um percurso de vida. Arménio Sequeira e Marlene Silva (2002) afirmam que “muitas são as formas de se ser velho, importando perceber que existem idosos e idosos e que, qualquer um deles carrega consigo a sua história de vida, determinada tanto pelo seu património genético como pelo seu património psicossocial” (p. 506).

Apesar de todas as pessoas se terem prontamente disponibilizado a participar no trabalho e a falarem sobre si, as pessoas idosas residentes nos lares, especialmente os da SCMCB, apresentaram mais dificuldades em responder à maioria das questões colocadas. Referimo-nos essencialmente a questões que no seu quotidiano não se lhes apresentam como primordiais. Algumas perguntas, como “*O que pensa sobre a vida?*”, “*O que é para si a velhice?*”, por exemplo, resultaram em respostas vagas ou curtas e em alguns casos, a pessoa nem sequer respondia à questão colocada. Constatamos que algumas pessoas resumiram as suas vidas a 3/ 4 minutos de relato. Em alguns casos, por mais questões que colocássemos, o discurso não saía do mesmo registo. Tentámos, em alguns casos, através de um segundo momento, realizar uma segunda entrevista, mas não obtivemos avanços significativos. Enquanto entrevistadores, recordamos as indicações dadas por Katia Rubio (2006), “durante a entrevista (...) a atitude de ouvinte atento e respeitoso, mas curioso, do pesquisador pode determinar a adesão do ator ao projecto” (p. 24), tendo sido por nós adoptada esta mesma postura. Contudo, as pessoas não apresentavam capacidades de expressão oral suficientes para conseguirem ter um discurso mais fluente e completo aquando os relatos das suas vidas. Tal pode dever-se ao facto de as pessoas quando decidem ir para o lar ou quando lhes é imposta a sua entrada na instituição, a maioria das vezes, encontram-se mais debilitadas do que as que se mantêm na sua casa.

Impõe-se ainda uma outra reflexão, sustentada por Katia Rubio (2006), que refere “o relato em si traz o que o narrador considera importante em sua trajetória dando uma ideia do que foi sua vida e do que ele mesmo é nesse

momento” (p. 24). A autora acrescenta que “essa atitude reflexiva permite a re-experimentação de situações passadas não apenas do ponto de vista do desenrolar dos fatos, mas pela re-significação de episódios marcantes para o narrador, que se permite inverter (ou subverter) a narrativa obedecendo a uma cronologia própria da afectividade implicada no evento ocorrido, dando ao seu texto um contexto” (p. 24).

O que constatamos é que as pessoas, principalmente no meio mais rural, só equacionam a ida para o lar quando se sentem demasiado debilitadas, impedindo-as de se manterem sozinhas nas suas casas, quando já não têm qualquer familiar perto ou vizinho<sup>71</sup> a quem recorrer, no fundo quando se sentem praticamente sem alternativas. Este facto é corroborado por António Fonseca et al. (2005) quando afirmam que “o cuidado formal, traduzido pela entrada para o Lar de Idosos, só é encarado geralmente como último recurso” (p. 100). Neste contexto, salientamos o perfil do idoso institucionalizado desenvolvido por Sandra Cardão (2009). A autora entende a institucionalização como um duplo processo: por um lado, “como recurso a serviços sociais de internamento do idoso em lares de repouso e afins, onde recebe assistência” e, por outro, “como vivência de perda, simbolizada pela presença de estados depressivos, significando uma das formas como o idoso sente e vive o ambiente institucional” (p. 11). Se pensarmos que este segundo ponto está presente numa significativa fatia das pessoas institucionalizadas, o facto de poder existir um estado depressivo poderá contribuir para que as pessoas não sejam muito expansivas no seu discurso. Não era nossa intenção identificar se as pessoas que entrevistámos estariam, ou não, em processos depressivos. Na realidade, segundo informações dos dois profissionais que seleccionaram as pessoas para este trabalho, seriam as que se encontravam em melhores condições de saúde e com mais capacidades para apresentarem um discurso lógico e fluente, para serem entrevistadas. Além disso, nem sempre a ausência

---

<sup>71</sup> Nos meios rurais ainda é muito frequente o apoio e o cuidado prestados pelos vizinhos, tal como atestam António Fonseca et al. (2005): “o suporte dos vizinhos é sobretudo instrumental e também ele existente na sequência de uma troca habitual que se estendeu ao longo dos anos de convivência e proximidade” (p. 100).

de resposta significará depressão, podendo ser tão-somente, a ausência de interesse face às questões colocadas.

A maior parte das pessoas residentes nos lares, em especial as do lar da SCMCB deram respostas mais curtas e directas às questões que foram colocadas e perdiam-se mais, por exemplo, relativamente às datas. As grandes preocupações das pessoas aquando a entrevista prendiam-se com o conseguirem responder ao que a autora do trabalho pretendia e a manifestarem as suas apreciações sobre o lar, os profissionais, a forma de funcionamento da instituição e o que gostariam que mudasse. Esta última preocupação foi mais notória nos entrevistados rurais institucionalizados.

As pessoas residentes nas suas casas apresentam um discurso mais fluente, uma maior capacidade de se contarem, de se relatarem. A maior preocupação destes dois grupos de pessoas centrou-se mais em conseguir corresponder às expectativas da entrevistadora. As pessoas que residem nas suas casas, ao longo dos seus relatos conseguem descrever mais pormenores das suas vidas. De uma forma geral, o discurso das pessoas idosas do meio marcadamente urbano é menos conformista, mais optimista.

Relativamente aos dois meios em estudo, não existem grandes diferenças relativamente ao se contarem, exceptuando os casos das pessoas da SCMCB, meio marcadamente rural. De facto, este grupo destacou-se pelas maiores dificuldades apresentadas em responder às questões por nós colocadas.

## **2. A entrada para o lar**

Ao longo deste processo foi evidente que o motivo de entrada para o lar, a forma como as pessoas encaram a entrada na instituição é determinante nas expectativas que apresentam em relação à sua vida e na forma como lidam com o quotidiano. Por esta razão, por termos notado que, de facto, este factor influencia a forma como as pessoas idosas, após a entrada no lar, percebem a vida e a prática de actividade física, é determinante a inclusão deste tópico na tarefa interpretativa, ajudando-nos a compreender e

estabelecer o sentido dos dois conceitos em questão. Tal como atestam Arménio Sequeira e Marlene Silva (2002), “o envelhecimento pode tornar-se assustador, antecipadamente a qualquer défice, para pôr em causa a manutenção do estatuto autónomo, económica e fisicamente, que permite realizar as actividades necessárias e a permanência na própria casa” (p. 515), evitando-se ou adiando-se o mais possível a entrada para o lar. Segundo Sandra Cardão (2009), o processo de institucionalização “representa uma grande mudança na vida do idoso, despoletando e/ ou acentuando a vivência de uma série de perdas” (p. 12). Mas nem todas as pessoas idosas o experienciam da mesma forma.

Fixando-nos apenas nos dois grupos de pessoas idosas institucionalizadas que entrevistámos, as pessoas da SCMCB ingressaram no lar, principalmente, por dois motivos: não terem família ou vizinhos que lhes pudessem prestar apoio; e apresentarem problemas de saúde que as impedia de estarem sozinhas em casa, ou que pudessem representar um perigo estarem sozinhas em casa. Estas duas razões são também as que se encontram descritas na maioria da literatura consultada (por exemplo, Guite Zimmerman, 2000; Purificação Fernandes, 2002; Liliana Sousa, Daniela Figueiredo e Margarida Cerqueira, 2006). Por outro lado, as pessoas da SCMPV que entrevistámos ainda têm família perto. Sobre este aspecto, num estudo realizado em meio rural, Arménio Sequeira e Marlene Silva (2002 p. 512), constataram que as pessoas idosas “que percebem um contacto muito frequente com a família” revelam “uma atitude mais positiva face ao próprio envelhecer” do que as pessoas que afirmam “ter pouco contacto com a família”, revelando-se este factor determinante no que respeita à satisfação de vida destas pessoas.

O Ent.U.I.2 tem o seu filho a residir no centro da Póvoa de Varzim e a Ent.U.I.3, ainda casada, tem a sua casa no centro da cidade onde reside o seu marido e tem também filhos geograficamente próximos. O principal motivo apontado para a entrada no lar deveu-se a problemas de saúde, tal como é evidente pelas seguintes falas: *“como eu andava muito adoentado lá em casa e ele não podia estar para me curar e tratar arranjou com alguém com pessoas*

*amigas que eu viesse para aqui*” (Ent.U.I.2) e *“vim para o lar porque adoeci e o problema era grave”* (Ent.U.I.3). No caso da Ent.U.I.1, a decisão de ingressar no lar deveu-se essencialmente à solidão, ao não querer estar sozinha e como os dois filhos residem em diferentes localidades não quis estar em casa de um e não na do outro. Foi de iniciativa própria que Ent.U.I.1 e Ent.U.I.3, entraram no lar:

*“eu disse olha filha eu vou para o lar (...) eu vou para o lar e vim para aqui”* (Ent.U.I.1) e

*“e de maneira que depois os problemas que eu tinha ele passava muito tempo à minha beira e a ir ao médico para ali para o hospital e agora vim para aqui, sabe como é, depois a pessoa não tem disposição para estar, de maneira que fui eu que pedi para vir para aqui”* (Ent.U.I.3).

Apesar de, uma forma geral, a maioria das pessoas que estão nos dois lares, afirmarem que se sentem bem na instituição, preferiam estar nas suas casas, mesmo tendo sido sua a iniciativa. Tal é notório pelas palavras: *“mas devia estar na minha casinha com o meu marido<sup>72</sup> mas não pode ser não pode ser não pode”* (Ent.U.I.1), *“eu sinto-me bem porque não posso fazer nada porque senão não queria estar aqui”* (Ent.U.I.3), *“gostava de estar na minha casa”* (Ent.R.I.1). Como argumentam, Liliana Sousa, Daniela Figueiredo e Margarida Cerqueira (2006), “para os idosos, viver na própria casa é uma dimensão integral da independência, pois simboliza a salvaguarda do sentido de integridade pessoal” (p. 109), tornando-se a situação da saída da sua casa para o lar a manifestação da provável perda de autonomia e capacidades, podendo esse confronto ser doloroso para o próprio. Entre muitos factores que ligam as pessoas às suas próprias casas, nomeadamente questões identitárias, as mesmas autoras, acrescentam “que a nossa casa está inserida numa comunidade e conjuga-se num ambiente de rotinas e reconhecimentos, cuja ruptura implica alterações nos estilos de vida” (p. 109). Todas estas alterações podem ser de difícil aceitação e gestão por parte das pessoas

---

<sup>72</sup> Esta pessoa é viúva, contudo aqui faz referência ao seu marido.

idosas quando ingressam num lar, mesmo que compreendam que, em determinado momento, poderá ser a melhor situação para eles.

Mesmo que, a pessoa idosa consiga, em determinada altura e circunstância da sua vida tomar a iniciativa de ingressar num lar e de a decisão para si poder parecer pacífica, por vezes, as diferenças que encontra na instituição em relação à residência de uma vida, ou de grande parte da sua vida, são por demais evidentes. Algo que poderá causar algum desconforto e até mesmo dificuldade de integração. Se, por um lado, tal como asseveram Arménio Sequeira e Marlene Silva (2002, p. 507), “as características ambientais podem funcionar tanto como barreiras, como facilitadores de determinado comportamento, dependendo das características de cada sujeito específico”; por outro, “a pressão ambiental não pode ser nem maior (...) nem menor (...) do que aquela a que o indivíduo está habituado”. Na realidade, poder-se-á aceitar com naturalidade que a mudança de estilo de vida acarreta sempre processos de adaptação ou mesmo aprendizagem. Como um processo de ressocialização, que implica, eventualmente, a (re)construção da identidade pelo novo papel a desempenhar e/ ou pelo(s) papel(eis) que se deixa de desempenhar.

### **3. Conceito de vida**

Tal como nos recorda Jean-Claude Kaufmann (2005, p. 72), “o trabalho identitário assume, hoje, a forma dum constrangimento obrigatório”, em que “quer se queira quer não, é preciso dar sentido à vida”. Na atribuição desse sentido à sua vida, o meio em que a pessoa está inserida e a forma como a própria o percebe tem um papel fundamental. Para Emmanuel Lévinas (2003: 49), “o modo como o homem é, como conduz o seu ofício de ser, a sua marcha de ser, é o seu ser no sentido verbal do termo, o qual consiste precisamente num interrogar-se sobre o sentido do verbo ser”. O meio em que a pessoa se conhece pode determinar os sentidos por si atribuídos. Como sugere Wilhelm Dilthey (1984, p. 179), “a vida é plenitude, diversidade, interacção em tudo o que estes indivíduos vivem”, podendo a interacção com o

seu meio e os seus diferentes intervenientes determinar o seu conceito de vida. Complementamos com as palavras de Teixeira de Pascoaes (1987, p. 5): “um homem é todas as cousas que ele viu e todas as pessoas que passaram por ele, nesta vida”, parecendo-nos claro a trama de cenários e sentidos que caracterizam todo o nosso percurso, logo toda a nossa vida e o que concebemos dela. Também Danièle Cohn (2007), assegura que “para o homem, a vida não é um *bios*, mas uma experiência vivida, ou seja, a vida no que ela tem de significativo” (p. 359), retirando a pessoa dessa experiência o que realmente a preenche.

Em busca do conceito de vida das pessoas que se nos contaram, percebe-se uma ligação muito forte a situações concretas nos seus discursos, que interferem de forma directa no seu quotidiano, não sendo evidente um discurso ligado às questões espirituais. Principalmente nas pessoas residentes nos dois lares. A vida humana, para Rui Garcia (2008), “por ser vida, possui uma componente material (...) e busca algo mais do que a matéria, busca o salto para a transcendência” (p. 7). Provavelmente não verificamos esta busca, ou pelo menos ela não surgiu expressa nas palavras das pessoas, porque as suas actuais preocupações centram-se em questões práticas do seu dia-a-dia.

Uma das primeiras impressões que retirámos e que se destaca é o facto de todas as pessoas se identificarem com o meio onde estão inseridas, sendo forte a sua ligação à localidade onde se movem. É notório que se sentem bem no meio onde estão: “*sinto-me aqui bem*” (Ent.R.2), “*estou bem, sinto-me cá bem*” (Ent.R.4), “*fui uma parola da aldeia, mas adaptei-me a isto e saí-me bem (...) nem para aldeia, nem para terra nenhuma, eu gosto muito da Póvoa*” (Ent.U.1), “*sou urbano, sou urbano*” (Ent.U.3), “*a minha terra é a Póvoa (...) hoje vou à aldeia e estou morto por me vir embora*” (Ent.U.4). Algumas pessoas nem sequer se imaginam a viver noutro local, mesmo que em alguns casos tenham nascido e crescido, por exemplo, num meio rural e na vida adulta tenham vivido sempre na Póvoa, assim como pessoas do meio marcadamente rural tenham vivido durante alguma fase das suas vidas em meio acentuadamente urbano. Esta forte identificação depende muito da forma como cada pessoa percepção todos os aspectos inerentes à sua existência, tal

como Bernardo Soares ([Fernando Pessoa], edição de 2009) tão bem nos ilustra:

“A vida é para nós o que concebemos nela. Para o rústico cujo campo próprio lhe é tudo, esse campo é um império. Para o César cujo império lhe ainda é pouco, esse império é um campo. O pobre possui um império; o grande possui um campo. Na verdade, não possuímos mais que as nossas próprias sensações; nelas, pois, que não no que elas vêm, temos que fundamentar a realidade da nossa vida” (p. 135).

Uma das características atribuídas ao meio marcadamente rural é o sentimento de liberdade que transmite aos seus habitantes. Este sentido está presente no discurso de duas das pessoas idosas, uma que reside na SCMCB (Ent.R.I.2) e a outra reside na sua própria casa (Ent.R.3). Recordamos que estes dois entrevistados sempre tiveram uma ligação à terra, ao trabalho na terra, ao campo muito marcada. O Ent.R.I.2 refere-se, por exemplo, à comparação entre Lisboa (esta localidade surge, uma vez que o entrevistado conhece a cidade) e Celorico da Beira da seguinte forma:

*“era um barulho estupendo e coiso e uma pessoa na cidade até nos arredores até aqui vá nos arredores uma pessoa tá mais tá mais como é que se diz tanto é outra identidade uma pessoa está mais livre e mais e tem outro sossego”.*

Valerá a pena ler o poema ‘Cidade’ de Sophia de Mello Breyner (2007: 22):

*“Cidade, rumor e vaivém sem paz das ruas,  
Ó vida suja, hostil, inutilmente gasta,  
Saber que existe o mar e as praias nuas,  
Montanhas sem nome e planícies mais vastas  
Que o mais vasto desejo,  
E eu estou em ti fechada e apenas vejo  
Os muros e as paredes, e não vejo  
Nem crescer do mar, nem o mudar das luas.*

*Saber que tomas em ti a minha vida  
E que arrastas pela sombra das paredes  
A minha alma que fora prometida  
Às ondas brancas e às florestas verdes.”*

Como o poema tão bem ilustra, para algumas pessoas a cidade representa falta de liberdade. Para este entrevistado (Ent.R.1.2), em específico, este factor é determinante e significativo, uma vez que sempre foi pastor<sup>73</sup>, não tendo conhecido outra forma de vida que não a de andar nos campos e tratar das ovelhas. Por outro lado, recordamos as palavras de Bernardo Soares ([Fernando Pessoa], edição de 2009):

*“Há sossegos do campo na cidade. Há momentos, sobretudo nos meios-dias de estio, em que, nesta Lisboa luminosa, o campo, como um vento, nos invade.” (p. 393).*

Apresentando uma outra forma de ver a cidade (neste caso Lisboa), parece-nos claro que um mesmo ambiente possibilita diferentes sentidos, consoante as nossas experiências, o que é realmente significativo para cada um. Uma cidade, um meio marcadamente urbano, tal como os poetas tão bem ilustram, pode transmitir diferentes concepções.

Ainda neste seguimento, recordamos a Ent.R.3 que apesar de ter sido auxiliar de acção médica, esteve sempre ligada ao trabalho na terra e em relação a este mesmo assunto afirmou: *“eu não gosto de ir a Lisboa nem nada (...) não gosto da cidade (...) não gosto de ... vir ali fechada”*, remetendo-nos também para a questão da liberdade e a sua ausência nas cidades. A forma como estes dois entrevistados, com uma vida tão ligada ao trabalho da terra e à pastorícia, se contam impõe uma viagem ao mundo de Miguel Torga (1999: 120, com o seu poema ‘Comunhão’:

---

<sup>73</sup> “A actividade do pastoreio, nas aldeias do Parque Natural da Serra da Estrela e nas terras mais altas da Beira Interior e da zona douro-transmontana, é ancestral e foi passando de pais para filhos. Todavia, nas últimas duas décadas, a profissão de pastor, considerada pouco atractiva pelos jovens, foi entrando em declínio (...)” (Mário Cameira Serra, 2004, p. 45).

*“Tal como o camponês, que canta a semear,  
A terra,  
Ou como tu, pastor, que cantas a bordar  
A serra  
De brancura,  
Assim eu canto, sem me ouvir cantar,  
Livre e à minha altura.  
Semear trigo e apascentar ovelhas  
É oficial à vida  
Numa missa campal.  
Mas como sobra desse ritual  
Uma leve e gratuita melodia,  
Junto ao meu canto de homem natural  
Ao grande coro dessa poesia.”*

Também a Ent.R.2 se refere à grande cidade como um lugar a evitar, como quando contou: *“Lisboa então é que fujo parece uma terra de doidos, sempre a correr, sempre a correr”*. Para além das questões focadas pelos nossos idosos, como a ausência de liberdade e a velocidade como características da cidade (neste caso a cidade de Lisboa), Luís Delfim Santos e Isabel Martins (2002) argumentam que apesar das potencialidades que os centros urbanos apresentam, são também “conotados com um conjunto significativo de aspectos nefastos associados à sociedade desenvolvida (...) tais como a degradação ambiental, a exclusão social, a insegurança ou os congestionamentos de tráfego” (p. 8). Estes aspectos não foram enumerados pelas pessoas com quem estivemos, mas é do conhecimento geral que caracterizam o quotidiano destes meios.

Retomando o tema da liberdade focado por algumas das pessoas, resgatamos Anselmo Borges (2003) quando se reporta à dignidade humana, como sendo “inerente à pessoa, ao ser humano enquanto tal” (p. 156). O autor continua, afirmando que “entre todos os seres da terra só ele tem a capacidade de racionalidade, de liberdade, de opção, de autoposse, só ele se sabe sujeito

de obrigações para lá das instâncias meramente instintivas, só ele pode amar, saber e saber que sabe (...)" (p. 156), atribuindo à pessoa humana esta singularidade e responsabilidade em que a liberdade e a dignidade humana deveriam ser intocáveis. Immanuel Kant, embora ausente, está bem presente nesta reflexão de Anselmo Borges<sup>74</sup>.

Para a grande maioria das pessoas dos dois meios, o relato sobre as suas vidas é pautado pelo trabalho e pela família, assim como o sentido da sua vida. Outro conceito muito presente no discurso das pessoas é o de saúde, em que tudo tem sentido enquanto existir saúde. A partir do momento em que os problemas de saúde surgem e se agravam, a percepção das pessoas relativamente à sua vida altera-se. Esta é uma das questões fundamentais ao longo das palavras das pessoas, assim como do sentido que atribuem à sua vida, à sua existência, independentemente do meio em que se está inserido e do facto de residirem no lar ou nas suas próprias casas.

É evidente a relação existente entre o facto de ainda terem saúde com a forma como encaram a vida e com o próprio conceito de vida. Esta ideia é perceptível através das palavras partilhadas: "*ainda não tive motivos para desanimar, tenho tido saúde (...) a gente tem saúde e vê a família bem, gosta de viver*" (Ent.R.2); a Ent.R.3 diz gostar de viver: "*enquanto tiver saúde, caindo numa cama que Nosso Senhor me leve*" e "*a doença, a doença é que mata a gente, não é*". A propósito desta última afirmação, recordamos Philip Roth (2007) e o seu romance 'Todo-o-Mundo', baseado numa história de perda, arrependimento e estoicismo. O autor narra que quando a doença surge, a partir do momento em que esta «assalta» a vida de cada um, é "como se tivesse por missão fundamental na vida esquivar-se à morte e a decadência física fosse toda a sua história" (p. 76). Para o Ent.U.4, o conceito de vida também está muito relacionado com o ter saúde e conseguir fazer o que é significativo para si: "*a vida é enquanto a gente tiver saúde, comer bem e beber e é o que é a vida para mim, gosto de ir à missa aos domingos, isso vou sempre*". Efectivamente, parece-nos que enquanto as pessoas tiverem saúde ou considerarem que têm saúde, conseguem atribuir um sentido à sua vida,

---

<sup>74</sup> Ver Fundamentação da metafísica dos costumes.

mantendo interesses e apresentando uma atitude mais positiva. Com o aparecimento de uma doença, é como se existisse uma mudança na concepção que apresentam acerca da vida, da sua vida.

Apesar de não ser nosso objectivo debruçarmo-nos nos aspectos psicológicos relacionados com o envelhecimento, relativamente à questão da saúde das pessoas idosas e a percepção que apresentam sobre a mesma, ligando-a muito ao seu sentido de vida, convocamos o sentido de coerência, conceito central da teoria salutogénica<sup>75</sup> (Constança Paúl e António Fonseca, 2001). Os autores apresentam a seguinte definição:

“corresponde a uma orientação global que exprime a medida em as pessoas dispõem de um sentido de confiança dinâmico, resistente e fortalecedor, por forma a que os estímulos internos ou externos que surgem ao longo da vida sejam estruturados, previsíveis e explicáveis, constituindo desafios que suscitam o investimento pessoal com base nos recursos generalizados de resistência de cada indivíduo” (p. 122).

Este conceito, em muito, poderá contribuir para a forma como cada pessoa idosa encara o aparecimento de uma doença, durante o processo de envelhecimento e a forma como esta circunstância pode afectar ou alterar o seu conceito de vida.

Para as pessoas idosas, principalmente as que ainda residem nas suas próprias casas, independentemente do meio, o seu maior receio é que pela ausência de saúde tenham que ser um «encargo» para os seus familiares. Este receio é claro, pelos seus relatos: “*só queria era sentir-me a não dar trabalho (...) o pior é dar-se trabalho*” (Ent.U.1), “*não atrapalhar ninguém (...) eu gosto de me bastar a mim própria*” (Ent.R.4). Por outro lado, perspectivam que perante a ausência de saúde, o seu futuro passará pela ida para o lar: “*então os filhos vão deixar de trabalhar para nos aturar? ... acho que não*” (Ent.R.2). A Ent.R.6 também faz referência a este aspecto, sendo para si ainda mais

---

<sup>75</sup> A teoria salutogénica foi desenvolvida por Antonovsky, em 1987, em que o sentido de coerência é o seu conceito central; “o sentido de coerência comporta três dimensões: a capacidade de lidar com os acontecimentos, a atribuição de sentido e a compreensão” (Constança Paúl e António Fonseca, 2001, p. 122).

evidente o futuro no lar, uma vez que não tem filhos, nem família próxima a quem possa recorrer: *“eu aqui não tenho ninguém que me valha se adoecer, ou se não puder trabalhar tenho que ir para um lar, não é?”*.

A questão da família está explícita no discurso da maioria das pessoas idosas residentes nas suas casas que entrevistámos. Este facto está relacionado com diversos factores. Tal como referem Liliana Sousa, Daniela Figueiredo e Margarida Cerqueira (2006), “o aumento da esperança de vida significa um número crescente de idosos que vivem mais tempo, quer livres de dependência, quer em situação de dependência” (p. 25), e é em relação a este último ponto que as pessoas revelam a sua preocupação. Actualmente, em praticamente todas as famílias, os dois elementos do casal têm uma carreira, implicando que permaneçam a maioria do seu tempo diário fora de casa, repercutindo-se numa considerável diminuição da disponibilidade para cuidar dos seus idosos. Por esta razão, por não quererem interferir em demasia nas vidas dos seus filhos, uma parte significativa da população idosa receia a doença e a possibilidade de se tornarem mais um encargo para os seus. Tal como Gilles Lipovestsky (1994) afirma, quando se refere à família, “o sacrifício do eu em benefício dos desejos dos pais já não tem legitimidade social” (p. 187), observando-se “uma tendência extrema; hoje em dia, os pais idosos vivem sozinhos, esperam a morte em serviços hospitalares ou em lares” (p. 188). Este facto parece existir, de forma mais ou menos pacífica, na nossa sociedade.

Em paralelo com este receio de dar trabalho aos outros, em especial aos filhos, existe o medo do sofrimento, sendo este o mais significativo para eles. O discurso sobre o sofrimento está muito ligado à ideia de morte que as pessoas apresentam. Este aspecto também se observou nos nossos trabalhos de mestrado (Paula Portugal, 2004). Este é um aspecto relevante nas palavras das pessoas com quem estivemos,

*“temo é a etapa antes de a<sup>76</sup> atingir, pode ser de sofrimento ou não, se não houver sofrimento antes dela, quando chegar, chegou”* (Ent.R.1),

---

<sup>76</sup> A entrevistada refere-se à morte.

*“que sofrer é muito (...) o pior é o sofrimento (...) eu aturei velhos eu sei o que é sofrer (...) sofrer custa muito”* (Ent.R.3),  
*“receio ao sofrimento”* (Ent.R.4).

Neste seguimento, a percepção que as pessoas têm sobre a velhice também se encontra muito ligada aos conceitos de vida, de morte, de sofrimento e de dependência, influenciando a sua forma de estar na vida na actualidade. Algumas pessoas encaram a velhice como algo de negativo, independentemente do meio em que estão inseridas. São diversas as formas como se expressam a este respeito, como por exemplo:

*“é triste (...) sempre existiu e tem que existir não gostamos mas tem que ser (...) gostava de ser mais nova”* (Ent.U.1).

Para Teixeira de Pascoaes (1988: 269), “a velhice é trágica e ridícula” e “se nos mostra a alma purificada, também nos mostra o esqueleto, a suprema caricatura morta do ser vivo!”. Nas palavras da Ent.R.2:

*“a velhice acho-a triste para algumas pessoas (...) ainda não cheguei a esses pontos, mas a gente que fica sujeita a outros há-de custar muito (...) a gente estar à espera que nos façam tudo custa (...) quem está habituado a andar de um lado para o outro e estar à espera que nos lavem que nos dêem de comer, isso é triste”*.

Rui Garcia (2006, p. 20), apresenta uma visão mais positiva: “o projecto de se ser humano concretiza-se na velhice”, enaltecendo esta condição do homem, (talvez por não ser velho), porque quando se é velho, e se vive a velhice, o testemunho pode ser:

*“custa mais custa mais ser mais velho a gente não pode fazer as coisas não pode custa custa mais, quer dizer a gente anda a lidar passa o tempo vai fazer isto vai fazer aquilo e assim está aqui parada assim custa mais a passar”* (Ent.U.I.1).

A velhice para Teixeira de Pascoaes (1987) “ é uma batalha constante, e logo quando estás mais fraco e menos capaz de mobilizar a tua velha fibra de lutador”. Talvez, por isso a tristeza expressa por alguns:

*“a velhice é triste para mim (...) porque lá está, gosto de ser dinâmica, gosto de trabalhar e gosto de fazer as coisas e vejo que não posso, até mesmo agora, por exemplo, eu agora, por exemplo, no estado em que estou dependo de uma menina, não posso fazer, não me posso baixar, não me posso lavar”* (Ent.U.I.3).

Sobre a forma como se encara a velhice, Leonéa Santiago (2006) afirma que “resistir à velhice significa, em princípio, um exercício de vontade e de inteligência para criarmos estratégias, para encontrarmos actividades que nos permitam a redução no ritmo da desorganização corporal” (p. 247). Pelos discursos dos nossos entrevistados, não nos é claro que este processo tenha sido levado a cabo, muito menos de forma consciente e propositada. Antes, parece-nos que as pessoas iam lidando, dia-a-dia com as alterações inerentes ao processo de envelhecimento e adaptando-se à medida que as mesmas se lhes apresentavam.

*“é a coisa mais triste que há, não é?”* (Ent.R.I.3),

*“não é a mesma coisa por isso custa um bocado, custa um bocado”* (Ent.R.I.4).

Mas, existem perspectivas de aceitação, como a da Ent.R.4: *“a velhice temos que a saber encarar”* e *“é a vida, tem que se dar lugar uns aos outros”*. As suas palavras sugerem que o processo de aceitação e a capacidade de cada pessoa de tirar o maior proveito de cada fase de vida, em muito ajuda a sua vivência.

O Ent.U.3 encara a velhice como:

*“um estágio da tal vida biológica que será o último o último terço (...) as pessoas já estão mais [de]pauperadas fisicamente (...) vai exigir mais cuidados mais atenção em especial de saúde, normalmente as pessoas têm menos capacidade económica de uma maneira geral, mais dificuldade no acesso a todos os bens e também à saúde, a bens culturais tudo isso”,*

demonstrando uma visão mais alargada sobre o que envolve esta fase de vida da pessoa.

O Ent.U.4 recusa ser considerado como «velho»; de forma muito decidida no seu discurso, afirmou “*eu não sou velho (...) para já não sou velho, enquanto eu puder andar assim como ando hoje eu não sou velho, mas ninguém me dá a idade que eu tenho*”. Para si é muito claro que a velhice está muito relacionada com as dificuldades inerentes ao normal processo de envelhecimento, mas ainda não o impedem de realizar o que para si é significativo.

Também para o Ent.R.1 a velhice é encarada como algo de muito positivo: “*ora bem... eu acho que a melhor coisa que uma pessoa pode ter... é atingir a velhice desde que seja passada... com qualidade... quem não chega a velho... não ficou melhor com certeza*”, como que seja o exaltar de uma vida. Este senhor acrescenta ainda as diferenças entre o viver-se a velhice na actualidade com o ser-se velho antigamente:

*“nos tempos em que estamos, embora se fale muito em crise o apoio à terceira idade está muito melhor... há instituições muito mais vocacionadas para isso...ah... enfim... penso que... o pessoal hoje com certa idade mesmo não tendo condições económicas que necessitaria está a viver melhor que em tempos idos há 20, 30 anos, que há 40”.*

Após a exposição da forma positiva como algumas das pessoas encaram a velhice, somos encaminhados, novamente, para as palavras de Teixeira de Pascoaes (1988), no seu texto ‘A velhice do poeta’, que descreve este estado de um modo mais valorizado:

*“Assim como o corpo, envelhecendo, se reduz a pele e osso, assim, a nossa alma se reduz à sua mais límpida expressão. Ao enfraquecimento da vista, corresponde um aumento de visão intelectual. Que é um velho senão um homem acabado? E acabado quer dizer perfeito. A perfeição é um segredo da arte e da morte, essa fídica escultura de esqueletos” (p. 261).*

Por outro lado, existe também a atitude de não pensar muito sobre o assunto, como que o afastando, tal como contou o Ent.U.I.2: “*a velhice para mim não sou nada, eu não conto a idade, nem me lembro da velhice*”.

Constatamos que nas palavras dos nossos entrevistados, a possibilidade da solidão nas suas vidas não surgiu, contrariamente ao que a literatura menciona como sendo uma das mais significativas problemáticas, actualmente da população mais envelhecida. Em termos sociais, tal como alude Leonéa Santiago (2006: 246), “ a velhice aparece como um caminho de redução da sociabilidade, de aumento da possibilidade de solidão, de perda de reconhecimento familiar e extra-familiar, enfim como redução do eu que se forma e reconhece a partir do relacionamento com os outros”. Trazemos, também o poema ‘Solidão’ de Miguel Torga (1995: 252):

*“Só, como a fonte no areal sem vida.  
Só, como o sol no céu deserto.  
Só, de cabeça erguida,  
Humanamente certo.*

*Só, a nascer, a ser e a morrer,  
Recto como um pinheiro que brotou  
E cresceu e caiu, sem se torcer  
Ao tempo vário que por ele passou.”.*

É deste modo que muitos idosos parecem sentir-se quando, de facto, se encontram sós.

A ideia de família também é muito importante “*olhe até que Deus queira cá andamos...até hoje graças a Deus, filhos, filhas, noras, genros, netos e tudo é uma família unida*” (Ent.R.3). O Ent.U.4 reforça: “*sinto-me bem, felizmente muito bem (...) tenho dois bons filhos pronto o que é que me falta mais?*” Para a Ent.R.2 a grande preocupação é se um dia falhar de alguma forma o apoio, diário, que tem dado à família, sendo este apoio muito significativo para si, “*tenho pena se me acontece alguma, eles precisam de mim e não lhes posso continuar a fazer o mesmo*”, sendo perceptível para nós a importância dada por esta senhora ao facto de se sentir útil perante os outros.

Relativamente à questão do isolamento, o Ent.R.1 apresenta uma ideia muito clara no que diz respeito ao meio onde está inserido,

*“no aspecto cultural é porque...aqui...aqui nas Beiras as pessoas olham-se muito pelo título académico e não pelo que fazem e depois... não são tão liberais, não estão tão abertas a partilharem o que sabem com os outros... são mais individualistas no que toca à cultura e... nas tertúlias... em Lisboa e Porto... a situação é outra”, referindo até “estou arrependido de ter vindo de Lisboa porque o acesso à cultura a determinadas artes é outro (...) se vivesse em Lisboa ou Porto ou Coimbra ou Braga passaria despercebido e ia onde bem entenderia, teria as bibliotecas ao meu alcance... outros níveis de escolaridade a atingir (...) tenho privacidade aqui”.*

A Ent.R.6 apresenta outra perspectiva: *“acho que ficam as aldeias desertas, sem crianças (...) nós aqui no interior isto já está tão triste, não é... há aldeias que já não se vêem crianças porque não nascem e agora tirarem as poucas que têm, vai ficar mais triste ainda”.* Esta realidade está muito relacionada com as alterações dos lugares. Como refere Vitor Barros (2003: 40), *“o amplo território rural tem sofrido, em resultado do modelo de desenvolvimento que o País tem seguido, um forte declínio demográfico, agrícola e económico”.* Como tal, neste seguimento, a diminuição da presença de crianças torna-se muito presente, como observou a entrevistada.

Por outro lado, são atribuídas características positivas a este meio rural com as quais a maioria das pessoas se identifica: *“aqui tenho mais sossego, tenho mais sossego por aqui e talvez não ande tão apressado”* (Ent.R.1), *“a daqui é mais calma, sabe que a gente sai e também conhece toda a gente, bom dia, boa tarde... ajuda não é e nas cidades não (...) nas cidades já não se conhece ninguém”* (Ent.R.2).

Um conceito que interfere na forma como as pessoas percebem a sua vida é a noção de tempo. Independentemente do meio, as pessoas que residem nas suas próprias casas referem gerir bem o seu tempo, uma vez que têm focos de interesse e ainda uma rede social e uma rede de apoio significativa. Em relação ao tempo, Fernando Savater (2007), afirma que *“gostaríamos de pensar que o tempo passa, mas na realidade sabemos que o*

tempo está sempre aí, fluindo embora sem diminuir nem aumentar: o que decorre e decresce incessantemente não é o tempo mas o *nosso tempo*” (p. 255). Efectivamente a vivência do tempo é algo de muito pessoal, cada pessoa tem o seu tempo e a sua própria noção de tempo, sendo-lhe atribuídos diferentes sentidos. Contudo, constatamos que um factor determinante é a autonomia que apresentam. Por outro lado, este grupo de pessoas (as residentes nas suas próprias casas), dos dois meios em questão tiveram um percurso de vida muito marcado pelo trabalho, pelo cuidado da família, no fundo uma existência essencialmente activa.

O Ent.U.3 tem uma agenda muito preenchida. Importa lembrar que este senhor não apresenta limitações físicas que o impeçam de sair de casa sempre que deseja. Uma vez que é viúvo, assume que é *“um pouco dona de casa, não é, cozinheiro muito”*. Para além deste papel, tem actividades para todos os dias da semana, algumas delas com horários fixos. Relativamente ao tempo, refere com algum humor *“queixo-me da falta de tempo, é um paradoxo, reformado queixo-me da falta de tempo, mas é um facto”*. Acrescenta que *“não tenho aquela sensação que chatice pá perdi hoje o dia (...) e o que é que vou fazer”*, reforçando que não sente a habitual angústia do excesso de tempo livre, *“não sinto essa angústia”*. Com algumas semelhanças, resgatamos o Ent.R.1 que descreve a sua noção de tempo, desta forma:

*“por norma faço o que quero (...) não estou sujeito a horários (...) não tenho dificuldade em gerir o tempo... portanto o tempo para mim... não me falta muito... a maior dificuldade que eu tenho e que me aborrece é talvez no que concerne aquilo que escrevo, por estar isolado aqui na Beira, para me encontrar com alguém das minhas relações tenho que me deslocar frequentemente a Lisboa... e... as viagens são compridas para ir lá, é talvez aquilo que me custa mais fazer neste momento”*.

O Ent.R.1, à semelhança do Ent.U.3, está envolvido em várias actividades. Convém salientar que estes dois senhores são as duas pessoas mais novas que partilharam connosco a sua história de vida. Em sentido contrário, a Ent.U.1 afirma que *“agora tenho tempo de sobra”*, uma vez que

apresenta limitações físicas que a impedem de ter a mobilidade e a autonomia que deseja e que marcou todo o seu percurso de vida.

Para a Ent.R.2, por ser o suporte para a sua família mais próxima, nomeadamente filhos e netos, afirma que *“há muito que fazer (...) aqui em casa há sempre que fazer... pelo menos eu (...) eu tenho bastante que fazer sim”*. Também a Ent.R.4 consegue encontrar formas de gerir bem o seu tempo, referindo *“gero muito bem”*, tendo por norma os dias preenchidos.

A gestão do tempo é mais difícil para quem reside no lar, embora para as pessoas que estão no lar de Celorico da Beira a dificuldade seja maior, apesar da resignação existente.

Após reflexão sobre as várias observações efectuadas e através das palavras das pessoas idosas partilhadas, consideramos que, mesmo que as próprias pessoas não tenham muito clara essa noção, o tempo tem efectiva importância na sua vida, quer a actual, quer todo o seu passado. Também Miguel Torga (1999: 130), se refere ao tempo, da seguinte forma:

*“Tempo – definição da angústia.  
Pudesse ao menos eu agrilhoar-te  
Ao coração pulsátil dum poema!  
Era o devir eterno em harmonia.  
Mas foges dos vogais, como a frescura  
Da tinta com que escrevo.  
Fica apenas a tua negra sombra:  
- O passado,  
Amargura maior, fotografada.*

*Tempo...  
E não haver nada,  
Ninguém,  
Uma alma penada  
Que estrangule a ampulheta duma vez!*

*Que realize o crime e a perfeição  
De cortar aquele fio movediço  
De areia  
Que nenhum tecelão  
É capaz de tecer na sua teia!”*

As pessoas residentes no lar em meio acentuadamente urbano, parecem ter uma percepção sobre a vida menos negativa, apresentam maiores níveis de volição, envolvendo-se mais nas actividades disponíveis pela instituição. Apesar de estarem no lar, não se sentem tão resignadas.

As pessoas residentes no lar em meio marcadamente rural, parecem ter uma percepção sobre a vida mais negativa, uma vez que sentem que, pelo facto, de estarem no lar, pouco mais têm a viver. Sentem que já viveram o que tinham para viver, já cumpriram o seu papel.

Para a quase totalidade das pessoas que entrevistámos, no meio rural, o lar é o local onde se está antes de se morrer e vai-se para o lar porque não há ninguém para cuidar de si, uma vez que a maioria dos filhos se encontra a trabalhar fora da terra, sendo esta uma das características deste meio (José Sobral, 2004). Apesar de, segundo o autor, esta ser uma característica do meio mais rural, pudemos constatar que as pessoas do meio marcadamente urbano, apresentam o mesmo conceito sobre a ida para o lar. São várias as palavras partilhadas pelos entrevistados que claramente retratam esta ideia:

*“custava-me muito ir para lá (...) aquilo deprime a gente”*  
(Ent.R.2),

*“há uma coisa que condeno que é depositar os idosos num lar”*  
(Ent.R.4).

Relativamente aos lares, António Barreto e Joana Pontes (2007, p. 34) afirmam que “os idosos são cada vez mais entregues a instituições, expediente cujas vantagens estão por demonstrar”, acrescentando que “o progresso social nem sempre vai de par com o melhoramento humano”, mostrando a sua relutância em relação a esta realidade:

*“senão tenho outra maneira de fazer se tivesse alguém que viesse cá para casa e me aturasse mas senão tiver outra possibilidade tem que ser assim (...) vai custar-me um bocado porque não há nada como as nossas casas”* (Ent.R.6),

*“aí... nem pensar (...) era o meu maior desgosto que eu tinha (...) não me fale do lar (...) não é a nossa casa”* (Ent.U.1).

A percepção que cada pessoa, neste caso específico, que cada pessoa idosa tem sobre o lar, em muito depende do que a mesma considera como sendo um bom lar (Liliana Sousa, Daniela Figueiredo e Margarida Cerqueira, 2006). As mesmas autoras enumeram algumas das características que quando existem nos lares, permitem uma adaptação e integração mais fáceis:

*“tem actividades de animação; possibilita saídas (passeios, acesso fácil às actividades de lazer na comunidade, ...); fornece boa alimentação; tem pessoal simpático e competente e não está sempre a mudar quem lá trabalha; permite ter quarto individual; facilita que os residentes façam boa companhia uns aos outros; oferece conforto; disponibiliza serviços de apoio (fisioterapia, enfermagem, educação física, ...); é seguro; não é demasiado grande”* (p. 114).

Apesar disso, a concepção que cada pessoa apresenta sobre o que representa a sua ida para o lar é determinante na forma como encara esta mudança na sua vida, independentemente das características que o lar possa oferecer. Com efeito, este cenário não é encarado de forma linear para cada um dos entrevistados e não é um assunto consensual. Existe até alguma ambivalência em relação ao mesmo, que se pressente no discurso de Ent.R.4, que apesar de condenar que se coloquem as pessoas idosas nos lares, diz-nos, de forma convicta: *“estou preparada para ir para lá... eu acho que as minhas filhas não têm vida para tomar conta de mim (...) eu era incapaz, nunca por nunca metia a minha mãe num lar nem que eu tivesse que deixar de trabalhar, mas não quero que as minhas filhas façam o mesmo por mim (...) porque eu tenho espírito de sacrifício”*. Acrescenta ainda que se sente capaz de tomar a iniciativa, quando *“vir que já não sou capaz”* e o fazer *“com muita mágoa com*

*muito desgosto de deixar a minha casa mas vou porque é para bem dos meus*". A propósito desta iniciativa, António Barreto e Joana Pontes (2007) reforçam que:

“Cada vez mais, sentimos que os nossos avós, os mais velhos, são um fardo difícil de cuidar. E eles próprios, que hoje vivem muito mais tempo, por vezes doentes, por vezes com dificuldades de movimento, não querem sentir-se um fardo. Nem sempre as sociedades evoluem para melhor. Umhas vezes sim, outras vezes não. É o caso da maneira como os adultos e os jovens tratam os seus avós. É um dos traços mais cruéis da sociedade actual” (p. 47).

Aliás, durante as variadíssimas vezes que estivemos na SCMPV e na SCMCB este discurso era comum à maioria das pessoas. Inclusive, algumas pessoas tomaram a iniciativa de ir para o lar, mesmo vivendo na casa de um dos filhos, por não quererem «atrapalhar» as suas vidas e as dos netos. Se, por um lado, existe o sentido de sacrifício em relação aos seus, por outro, podemos indagar que o conceito de família ou os valores inerentes à família têm, de facto, sofrido alterações que, nos momentos de decisão, influenciam significativamente o tipo de apoio que é proporcionado aos nossos idosos. A ambivalência existente na maioria das pessoas idosas, em relação à perspectiva de terem que ficar aos cuidados dos seus filhos, é evidente para quem se cruza com as mesmas.

Quanto à forma como as pessoas percebem o apoio existente nas suas localidades e da sociedade em geral, à população idosa, partilhamos as palavras do Ent.R.1:

*“eu penso que vivem razoavelmente bem... penso que a tendência será a piorar... porque grande parte das pessoas idosas do concelho hoje estão a viver com pensões que são da Europa (...) e isso dá-lhes uma qualidade de vida bastante grande (...) os idosos daqui por 10 anos, serei eu e outros tantos mais que já não terão... já não haverá tanta abundância nessas pensões tão altas para se poder ter a mesma qualidade de vida*

*que hoje se tem”, adianta que “as pessoas se estão a vocacionar mais para ir para os lares... a solidão é prejudicial e os lares têm sempre um sistema de lazer e de convivência maior do que têm nas suas próprias casas, se bem que também haja conflitos entre idosos, mas isso é como tudo na vida”.*

A Ent.R.4 apresenta outra perspectiva: “os idosos aqui têm pouco acompanhamento, não têm nada que os distraia”. Perante a questão «o que fazia falta aqui?» por nós colocada à Ent.R.6, relativamente ao seu concelho, sugeriu “uma casa onde pudessem pôr os velhotes”, mas no seu entender, uma instituição diferente da existente, onde as pessoas idosas tivessem outra forma de estar.

Para Mário Cameira Serra (2004: 29), “vivemos num tempo em que o urbanismo, a tecnologia e a mundialização da comunicação e da informação abrem novos horizontes e rasgam novas vias ao desenvolvimento das sociedades”. Se na maioria dos meios marcadamente urbanos esta abertura e desenvolvimento se verificam, possibilitando novas ofertas para as pessoas, incluindo as pessoas idosas, nos meios marcadamente rurais ainda são significativas as ausências, que em muito limitam a vida dos seus habitantes. Parece-nos claro que esta realidade condiciona o sentido de vida dos seus intervenientes.

#### **4. Conceito de actividade física**

Tal como referido no campo teórico de análise, o envolvimento em ocupações significativas faz parte da vida da pessoa humana potenciando um melhor viver. Na população idosa, este factor tem particular importância, uma vez que um dos papéis principais e desempenhado grande parte da vida das pessoas – o de trabalhador – deixa de existir, pelo que é determinante para um bom envelhecer, a pessoa idosa manter uma vida activa e participativa. A pessoa idosa, ao conseguir manter esta forma de estar na vida, logo esta forma de viver, terá com certeza uma vida melhor. Pelas palavras de Jorge Bento (2008, p. 176) concretizamos esta ideia: “viver é a nossa ocupação

fundamental, logo a sabedoria tem como alvo a melhor gestão possível da vida”. Assim, a pessoa idosa com todo o seu acumular de vivências apresenta vantagem para poder usufruir uma existência ainda mais plena.

O tipo de actividades que seleccionamos e a forma como estamos perante a vida depende do meio em que estamos inseridos e em que nos movemos. Neste sentido, concordamos com Ana Luísa Pereira (2006), ao afirmar que “a organização do espaço e a constituição dos lugares são, no interior do mesmo grupo, uma das modalidades das práticas colectivas e individuais, daí que as relações estabelecidas com esses mesmos lugares sejam fundamentais para a construção das nossas identidades, tanto individuais como colectivas” (p. 150).

Remetendo-nos para as histórias de vidas, Antonino Pereira (2006) afirma que “ao proporcionarem uma outra forma de conhecer e explicar o mundo, disponibilizam um conjunto diversificado de dados que poderão ser de grande utilidade para a compreensão desse tão complexo, prodigioso, e ainda enigmático, facto social total que é o desporto” (p. 242). Neste caso, centramo-nos na prática de actividade física, ou melhor a adopção de uma vida fisicamente activa, especificamente nas pessoas idosas dos dois meios em estudo.

As pessoas dos dois meios residentes nas suas próprias casas têm maior liberdade para escolher o tipo de actividades para o seu quotidiano. Existem mesmo pessoas com uma agenda bastante preenchida, em alguns casos com momentos concretos destinados à prática de actividade física. O discurso do Ent.U.3 é bem elucidativo:

*“as manhãs (...) faço umas caminhadas (...) uma manhã por semana (...) vou lá<sup>77</sup>, com os cães, arejar a casa, faço de conta que sou lavrador (...) as manhãs ocupo-as, às tardes tento fazer umas tentativas de leitura no café (...) eu sou sempre certinho (...) à televisão não ligo muito (...) também não há grande coisa para fazer<sup>78</sup> (...) à quinta-feira isso aí é sagradinho, é a coisa mais*

---

<sup>77</sup> Refere-se a Rates, uma das freguesias do concelho da Póvoa de Varzim, onde o entrevistado tem casa com terreno.

<sup>78</sup> Em relação ao facto da repetição diária de se encontrar no café com os amigos.

*importante, não marcamos nada para a quinta-feira, tenho um grupito que além de fazermos uma caminhada a imitar (...) almoçamos<sup>79</sup> e depois à tarde jogamos umas cartitas a brincar”.*

Importa referir que o percurso de vida deste entrevistado foi sempre pautado pelo contacto diário e directo com pessoas, para além de que como sempre residiu na cidade da Póvoa de Varzim (exceptuando o período da tropa e de uma parte do seu trajecto académico), mantém ainda uma rede social muito alargada. Para esta pessoa, é fundamental sentir-se, diariamente, fisicamente activo, afirmando que a prática de actividade física é importante *“para não me sentir limitado (...) e sei que é importante também (...) em termos de equilíbrio (...) para além de me agradar, sei que é importante, que devo fazer (...) dá-me prazer”*. Acrescenta ainda outras potencialidades, por exemplo, das caminhadas que se exige realizar: *“de uma maneira geral, ando aí pelo interior a ver as novidades da terra, permite-me contar às pessoas as novidades”*. Para além dos benefícios directos da prática de actividade física, ainda consegue potenciá-la, neste caso, em relação à socialização com os seus colegas.

Também o Ent.U.4 tem actividades diárias que faz questão de cumprir:

*“faço piscinas todos os dias (...) às oito horas da manhã estou lá à porta (...) almoço, vou dar uma volta e venho para casa ver televisão às seis horas e já não saio mais (...) sou eu que ponho a máquina a lavar, a secar (...) aqui em casa sou eu que arrumo a roupa toda (...) tenho sempre que fazer (...) vou ao quintal (...) sou eu que levo o lixo todos os dias e isso é que me ajuda a passar o tempo”* e ainda cuida dos dois cães que tem.

À semelhança do Ent.U.3, também este entrevistado encontra potencialidades e outros interesses, proporcionados quer pelas idas à piscina, quer pelas breves caminhadas que realiza: *“a única coisa que me dá prazer é dar aí uma volta com os amigos, mais nada, de resto até preferia estar a trabalhar (...) eu gosto de conviver com as pessoas, claro (...) já arranjei muitos amigos nas piscinas que não conhecia de lado nenhum”*.

---

<sup>79</sup> O entrevistado designa estes momentos de «excursão gastronómica», sendo que tentam sempre ir a locais diferentes.

Para estas pessoas, que fazem questão de, diariamente, incluírem no seu quotidiano espaço exclusivo para a prática de actividade física e associarem-na a uma vida melhor e mais saudável, denota já uma efectiva preocupação com as suas vidas. Mas estas decisões dependem de cada pessoa. Neste seguimento, as palavras de Jorge Bento (2008) fazem todo o sentido, “homens livres são aqueles cuja vontade pratica mais exercício, porque a decisão de viver bem, de ter uma vida humanamente boa, em conformidade com prescrições éticas, tem que ser tomada dia a dia por cada um de nós” (p. 173). Uma vez que esta atitude em muito está relacionada com um querer e uma vontade individuais, parece-nos que o conceito de vida de cada um está determinantemente presente aquando esta escolha ou possibilidade. Também Arménio Sequeira e Marlene Silva (2002, p. 513) afirmam que “os sujeitos pouco activos revelam um ânimo mais baixo do que os sujeitos muito activos”, reforçando a ideia da importância de uma vida marcadamente activa.

Através das palavras das pessoas entrevistadas e das suas histórias de vidas, percebemos que existe uma forte ligação entre um percurso de vida significativamente pautado pela actividade e a necessidade e consciência da importância de se continuar a ter uma vida fisicamente activa durante o processo de envelhecimento. Contudo, as pessoas residentes na SCMCB (meio marcadamente rural) não atribuem este sentido, provavelmente por encararem, tal como já mencionamos, o estar no lar como que não existindo praticamente mais nada para além do usufruto das necessidades básicas.

É claro para a maioria das pessoas a importância da prática de actividade física, no sentido de se desejar manter uma vida com alguma qualidade e dignidade. Relativamente à população idosa, Jorge Mota e Joana Carvalho (s/d, p. 24) entendem “a importância potencial do exercício físico como um contributo válido para o aumento da vitalidade mental, física e social no idoso, com o conseqüente aumento da independência funcional em relação às actividades do quotidiano e melhoria da sua qualidade de vida”, reforçando-se o papel vital que a actividade física tem na vida das pessoas.

De uma forma geral, o conceito de actividade física é mais significativo para as pessoas residentes nas suas próprias casas, dos dois meios em estudo. A grande diferença está, uma vez mais, na forma como este conceito está presente nas suas vidas. Para as pessoas residentes nos lares, o conceito e a importância da prática de actividade física é mais sensível nas pessoas do meio marcadamente urbano.

Relativamente às pessoas residentes nas suas próprias casas, nos dois meios, apresentam uma percepção sobre a vida mais positiva, conseguindo encontrar focos de interesse e de sentido para a sua existência. Em alguns casos, é possível identificar projectos. Neste contexto, parece existir uma forte ligação entre o conceito de vida e o conceito de actividade física para estas pessoas. A disparidade, segundo as suas palavras, está nas oportunidades que o meio onde vivem lhes proporciona para se conseguirem manter activos e participativos. Não conseguiríamos atribuir ao conceito de oportunidade que aqui mencionamos, definição melhor e com a qual concordamos plenamente, com a apresentada por Fernando Pessoa (edição de 2010, organizada por Paulo Neves da Silva), referindo-se à ‘Verdadeira oportunidade’:

“Uma das palavras que mais maltratadas têm sido, no entendimento que há delas, é a palavra oportunidade. Julgam muitos que por oportunidade se entende um presente ou favor do Destino, análogo a oferecerem-nos o bilhete que há-de ter a sorte grande. Algumas vezes assim é. Na realidade quotidiana, porém, oportunidade não quer dizer isto, nem o aproveitar-se dela significa o simplesmente aceitá-la. Oportunidade, para o homem consciente e prático, é aquele fenómeno exterior que pode ser transformado em consequências vantajosas por meio de um isolamento nele, pela inteligência, de certo elemento ou elementos, e a coordenação, pela vontade, da utilização desse ou desses.” (p. 111).

Os residentes em meio marcadamente urbano identificam o seu ambiente como facilitador e potenciador para que as pessoas idosas se envolvam em diferentes ocupações e mantenham alguns dos seus interesses.

Mantêm também actividades que para eles são significativas, usufruindo dos equipamentos que a Póvoa de Varzim oferece. Por exemplo, para o Ent.U.4, o facto de existir mais do que um equipamento de piscinas é crucial para poder, diariamente, praticar hidroginástica e cumprir com as recomendações médicas. O facto da Póvoa de Varzim ter uma marginal muito direccionada para a prática de actividade física, nomeadamente para a realização de caminhadas, tem sido imprescindível para os Ent.U.3 e Ent.U.4. Os outros dois entrevistados deste meio não usufruem destes equipamentos, por um lado, porque a Ent.U.1 apresenta, tal como já referido, limitações físicas que a impossibilitam de sair de casa, por outro, a Ent.U.2 tenta manter uma vida fisicamente activa, mas através da manutenção das actividades relacionadas com a vida da casa, sendo para a mesma o que lhe é realmente significativo. No entanto, mesmo apresentando limitações ao nível da mobilidade, o que faz com que passe muitos meses seguidos em casa, a Ent.U.1, considera ser “*muito importante*” manter-se activa, dentro das suas possibilidades. A entrevistada impõe-se, quase diariamente, descer até ao primeiro andar da casa onde reside “*fazer coisa às pernas*”, pois sabe que é importante para si manter o máximo de movimento possível.

A este propósito, impõe-se recordarmos o que sugere Jorge Bento (1998), relativamente ao plano de ordenamento global da cidade, em que para o autor o mesmo “terá que incluir o desporto numa reflexão pautada por preocupações de saúde, de qualidade de vida, de humanização e de observância de aspectos antropológicos essenciais” (p. 100). Consideramos que esta forma de pensar é de facto determinante para um melhor viver e um melhor envelhecer e constatamos, no presente trabalho, que as próprias pessoas idosas têm essa noção bem presente. Se, por um lado, verificamos esta preocupação no meio marcadamente urbano, a verdade é que no meio acentuadamente rural, tal não se observa.

De uma forma ou de outra, parece evidente para todos que a prática de actividade física é um importante contributo para uma vida mais saudável. É fundamental que exista a preocupação de criar oportunidades para que esta prática chegue à totalidade da população, independentemente das suas

características que, em muitos casos, obrigam a ajustes. Mesmo que para uma grande parte da população não esteja ainda enraizada esta necessidade como fundamental na sua vida, não podemos descurar o empenhamento para que as mentalidades se vão alterando. O aumento do número de potenciais praticantes “depende da medida em que se criem condições para a sua prática nas zonas de habitação e trabalho, integrando-a nos comportamentais habituais” (Jorge Bento, 1998, p. 101).

As pessoas residentes em meio rural, nas suas próprias casas, apesar de gostarem do meio onde vivem e de não se imaginarem noutra localidade, referem que o seu meio, pelas características que apresenta, é isolado e não lhes oferece muitas oportunidades para se conseguirem manter activos e participativos. Importa referir que este grupo de pessoas viveu a maior parte da sua vida neste meio e 3 elementos sempre viveram no concelho de Celorico da Beira: Ent.R.1, Ent.R.3 e Ent.R.5. Apesar do lamento pela falta de oportunidades, conseguem arranjar formas de contornar a ausência de equipamentos específicos, sendo possível ter uma vida fisicamente activa.

Para as entrevistadas residentes nas suas próprias casas, em Celorico da Beira, o sentido de actividade física está muito ligada à lida das tarefas domésticas, ao trabalho nos seus quintais e à possibilidade de caminharem (umas num dos parques da vila; outra, a Ent.R.3 caminhar até à sua quinta e lá tratar da terra). Pelas palavras, consideramos que é claro o que acabamos de descrever:

*“faço a limpeza da casa, trato da roupa, faço tudo (...) quando está assim umas noites bonitas vimos à noite dar um girinho e andar (...) às vezes de tarde junto-me eu com a minha irmã, essa tal minha prima, passar um bocadinho no café tomar um chazinho (...) enquanto puder andar eu, mais depressa, mais devagar, faço tudo” (Ent.R.2).*

A Ent.R.3, vai dia sim, dia não, até à sua quinta<sup>80</sup>: *“quase sempre acho boleia, mas eu gosto muito de andar a pé (...) gosto muito de andar a pé (...) é o maior gosto que eu tenho regar e sachar (...) gosto muito de regar e sachar”*.

Segundo a Ent.R.4:

*“tenho um jardim sou eu que cuido do jardim, sou eu que podar (...) podar, regar, planto flores e tudo mais (...) faço parte do grupo coral (...) já me matriculei na faculdade sénior que é agora em Setembro, para lidar com os computadores (...) faço uma caminhada (...) ando meia hora, faço exercício físico, mas em casa todos os dias... flexões”, através do que aprendeu na televisão “com os braços, sentar e levantar, sentar e levantar, que faço com a maior das facilidades, jogar à bola, ando de um lado para o outro, tenho que exercitar, senão estava desgraçada daqui a pouco”*.

Apesar de em Celorico da Beira os recursos serem escassos, as pessoas tentam contornar este obstáculo, percebendo a importância que a prática de actividade física, mesmo que não orientada e estruturada, tem nas suas vidas.

Relativamente às pessoas idosas residentes nos lares, existem diferenças quanto aos dois meios. Os idosos da SCMCB não atribuem o mesmo significado e a mesma importância à prática de actividade física. O discurso é essencialmente pautado pelo trabalho que desenvolveram, adoptando neste momento uma vida sedentária. A oferta de actividades vai muito de encontro ao que os próprios idosos percebem como sendo o mais significativo para eles aquando a sua entrada e permanência no lar.

A vida na instituição, segundo Sandra Cardão (2009), “vai decorrendo de forma monótona, num microcosmos onde espaço e tempo são regulados pela instituição, de uma forma quase estática” (p. 12). Esta descrição vai de encontro, quer do que nos foi possível observar na SCMCB, quer das palavras proferidas pela maioria dos entrevistados. De facto, para as pessoas com quem estivemos, nesta instituição, fazemos referência à prática de actividade física

---

<sup>80</sup> O percurso de sua casa, no centro da vila até à quinta demora aproximadamente cerca de 40 a 45 minutos, segundo a entrevistada.

ou mesmo o envolvimento em qualquer outro tipo de actividade, não lhes faz muito sentido. O que foi até agora enumerado, é corroborado pelas palavras: “*assim sentada aqui sentada ali ... não dá para fazer nada*” e “*não me apetece ir a passeio, nunca fui a nenhum*” (Ent.R.I.1); “*aqui agora não se faz nada*” (Ent.R.I.3) e “*não estou com o mesmo movimento*” (Ent.R.I.4).

Também através destas palavras, tal como já referido na tarefa descritiva, parece-nos que a própria instituição não proporciona uma dinâmica que possibilite uma mudança na forma de estar destas pessoas idosas, no lar. O Ent.R.I.2 apresenta, no entanto, uma postura completamente distinta: “*agora só preciso para uma pessoa se desenvolver mais, é andar para trás e para diante*”, “*vou passeando*” e “*olhe, à vila já lá fui hoje duas vezes*”. Reforça a importância que a prática de actividade física tem para si: “*agora ando duas ou três horas por dia*”. Importa recordar que este entrevistado, apesar de ser mais novo do que os seus colegas, não apresenta as mesmas limitações em termos de saúde e teve como profissão durante toda a sua vida adulta, a de pastor. Aliado a estes aspectos, existe a importância do sentido de liberdade que para este entrevistado é por demais crucial e poderá estar muito relacionado com a sua actividade produtiva que marcou significativamente todo o seu percurso de vida. Parece-nos que, por todas estas razões, a sua percepção relativamente à prática de actividade física é singular e distinta da dos restantes elementos. Acrescentamos ainda que o Ent.R.I.2 apresentou sempre um discurso mais descontraído e positivo que os seus colegas.

As pessoas residentes na SCMPV, apesar de também se mostrarem resignadas com a dinâmica da instituição e pelo facto de estarem no lar, as suas vidas não serem pautadas pelo mesmo sentido de autonomia e liberdade que teriam aquando residiam nas suas casas, atribuem um sentido diferente a uma vida fisicamente activa. Existe uma grande variedade em termos de oferta de actividades, quer dentro da instituição, quer no exterior. As pessoas idosas que entrevistámos nesta instituição estão mais conscientes da importância de se manterem activos, de forma a terem um envelhecimento bem sucedido, sendo a prática de actividade física uma das actividades que consideram importante, indo de encontro ao referido por Constança Paúl e António

Fonseca (2001). O discurso das pessoas idosas centra-se mais no lamento de não poderem e conseguirem manter-se activos. Por exemplo, o Ent.U.I.2 considera que *“aqui o tempo é muito chato”* e *“dá-me a impressão que tou num asilo, tou asilado”*. Porém, foi-nos possível observá-lo a andar de bicicleta fixa no lar, assim como é um elemento activo nas actividades propostas pela terapeuta ocupacional e pela animadora sócio-cultural, contrariando um pouco o seu discurso sobre o quotidiano no lar. A Ent.U.I.3, apesar de ter sempre uma vida acentuadamente activa e de se considerar uma pessoa *“muito brincalhona”*, agora que está no lar, apesar das suas dificuldades devido a doença, sente que *“eu convivia muito, brincava muito e tudo, era assim muito brincalhona e agora sinto que estou assim muito monótona, muito sempre em mim”*. O que é mais significativo para si, agora, é *“fazer as malhas”*.

Sem querermos argumentar com frases feitas, é incontornável que *“circular é viver”*. A actividade física, aqui entrevista na sua dimensão mais ampla do seu espectro de compreensão, é um garante de uma vida de relação com o outro (Emmanuel Lévinas, 2005), podendo servir como um meio de aproximação com a restante sociedade, não se confinando ao espaço da casa. A capacidade de se locomover – actividade física – ajuda à realização do projecto de vida individual, um verdadeiro projecto antropológico, do ser.



## **Conclusões**

---

*“O primeiro e principal objectivo da ciência consiste em produzir conhecimentos.”*

(António Teixeira Fernandes, 1985, p. 147)



Quando um percurso chega ao seu termo, impõe-se concretizar um balanço o mais completo possível. A primeira ideia que conseguimos atestar é a de que o processo é/ está sempre inacabado e que quando olhamos para trás, nem sempre temos mais respostas no final do que as questões que inicialmente nos impulsionaram para o desenvolvimento do trabalho. O que agora asseveramos é que muitas questões se levantaram, umas alcançámos e esclarecemos, outras continuam sem resposta e muitas outras surgiram, tornando este caminho um contínuo de desafio e aprendizagem.

No momento em que necessariamente temos que terminar todo este processo, estamos conscientes de que muito ficou por concretizar. Acima de tudo, importa agora compreender o que este percurso nos acrescentou. Permitiu-nos uma outra forma de estar em pesquisa, uma vez que recorremos a métodos de recolha de dados riquíssimos, mesmo que intensos e absorventes. Estas características tornaram-nos mais disponíveis e receptíveis ao outro e aos outros. Sabemos que a nossa identificação é total com a metodologia utilizada, tendo repercussões várias na nossa forma de ser e estar quer ao nível académico, nível profissional e ao nível pessoal.

Durante todo o percurso sentimos que fomos norteados pela questão orientadora do trabalho, obrigando-nos dessa forma a não nos desviarmos dos nossos propósitos. Os objectivos que colocámos inicialmente foram os seguintes: estabelecer os conceitos de vida inerentes às populações estudadas; estabelecer os conceitos de actividade física inerentes às populações estudadas; relacionar os conceitos aludidos ao meio onde se vive; relacionar o conceito de vida com o de actividade física nas condições objectivadas anteriormente. Na nossa perspectiva, os objectivos traçados foram alcançados, quer através das inúmeras deambulações por todos os espaços que este trabalho revelou, quer através das palavras de todas as pessoas com quem nos cruzamos durante estes anos.

Neste contexto, a primeira conclusão que retiramos sobre os dois meios em estudo é de que os mesmos são totalmente distintos ao nível das oportunidades, das possibilidades de escolha que oferecem, principalmente no que respeita à diversidade das ofertas para o combate à solidão e à prática de

actividade física. Este factor é demasiado significativo, uma vez que influencia o conceito de vida que cada pessoa apresenta.

Podemos, então, tirar como ilação em relação ao conceito de vida, o seguinte: para as pessoas idosas dos dois meios, está muito relacionado com a percepção que cada pessoa tem sobre a sua saúde; a partir do momento em que a saúde dá lugar à doença, o sentido de vida altera-se significativamente, fazendo com que as pessoas idosas abandonem o(s) seu(s) projecto(s) de vida. O facto de a pessoa residir na sua própria casa ou residir no lar, determina também o conceito de vida. As pessoas que residem nas suas próprias casas apresentam mais saúde e uma atitude perante a vida mais positiva. Esta atitude está associada, também, ao facto de ainda terem ligação consistente com a sua família mais próxima, nomeadamente filhos, netos ou sobrinhos.

Relativamente ao conceito de actividade física, as ilações que retiramos são as seguintes: em ambos os meios, este conceito está directamente associado às oportunidades dadas pelo meio em que residem, em muito dependendo da existência de oferta de equipamentos e recursos que potenciem uma vida fisicamente activa. Os dois meios em estudo são realmente distintos ao nível da oferta de oportunidades: o meio marcadamente urbano (Póvoa de Varzim) tem maior diversidade de equipamentos e recursos para as pessoas idosas poderem praticar actividade física: o meio acentuadamente rural é escasso em termos de oportunidades para a prática de actividade física. Estas diferenças têm influência no conceito de actividade física para cada uma das pessoas.

As duas instituições onde estivemos durante estes anos diferem de forma notória nas suas estruturas: dimensão e quantidade dos espaços físicos, número de pessoas idosas a que dão resposta, oferta de serviços que as instituições permitem e pessoal especializado.

O discurso dos idosos do meio rural pauta-se sobretudo pelo trabalho que desenvolveram, adoptando neste momento uma vida sedentária. Constatamos que apesar das suas histórias de vida estarem fortemente ligadas à actividade física, em especial pelo trabalho no campo, essa actividade é, no

presente, praticamente inexistente. Por outro lado, o discurso dos idosos do meio urbano centra-se mais no lamento de não se conseguirem manter activos e acusam a falta de actividade e a manutenção das suas rotinas anteriores à entrada no lar.

No lar do meio marcadamente rural, as pessoas parecem ser menos exigentes em relação ao conceito de saúde, manifestando como uma das principais preocupações as questões relacionadas com a satisfação das suas necessidades básicas. As pessoas idosas apresentam um discurso mais queixoso e mais conformista em relação às suas limitações, tendo adoptado mais rapidamente uma atitude sedentária. Em relação aos cuidados são menos exigentes e a noção de saúde que apresentam está muito ligada ao trabalho.

Quanto ao lar do meio acentuadamente urbano, concluímos que as pessoas tentam manter-se mais envolvidas, participam em mais actividades (apresentam consciência da sua importância). Percebem a sua saúde além das capacidades físicas e/ou funcionais, e a sua ausência pelo facto de não se conseguirem manter activos tanto quanto o eram ou desejariam. Tal aspecto assume-se como muito significativo. O facto de existir mais oferta e mais oportunidades na instituição do meio urbano, poderá contribuir para esta percepção.

Após a conclusão deste trabalho, constatamos que para além do meio ter influência nos conceitos de vida e de actividade física para cada pessoa idosa, principalmente pelas oportunidades existentes, o facto da pessoa estar institucionalizada também determina sobremaneira os conceitos estudados. Com efeito, consideramos que o factor principal influenciador dos conceitos de vida e de actividade física para as pessoas idosas, é a oferta de oportunidades, quer no meio onde residem, quer no local onde estão institucionalizadas. Neste trabalho, percebemos que o meio urbano apresenta mais oportunidades do que o meio rural.

Após as principais conclusões retiradas e reflectindo sobre a riqueza da aprendizagem obtida, surgem-nos mais caminhos que gostaríamos de percorrer, no sentido de complementar o que até aqui se concretizou. Num caminho e num crescimento sempre inacabados. Um dos aspectos que

gostaríamos de desenvolver prende-se com compreender as diferenças entre o litoral e o interior e o norte e o sul de Portugal. Ou seja, estudar os mesmos conceitos em regiões diferentes. Outro caminho que consideramos ser pertinente e que poderia complementar a informação obtida com este trabalho seria o de dar voz aos intervenientes que têm capacidade de decisão, quer ao nível autárquico, quer a nível institucional.

## **Referências Bibliográficas**

---



Aleixo, António (2003). *Este livro que vos deixo...* (18ª ed. vol. 1). Lisboa: Notícias Editorial.

Alves, Margarida (1999). *Representações sociais do corpo envelhecido*. Porto: Margarida Alves. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Antunes, João Lobo (2007). Vida, Morte, Tecnologia. In *Que valores para este tempo?* (pp. 311-324). Lisboa: Gradiva e Fundação Calouste Gulbenkian.

Araújo, Maria Dalila (2009). Configuração e construção do espaço In Teresa F. Rodrigues, João T. Lopes, Luís Baptista e Maria João G. Moreira (Coord.), *Regionalidade demográfica e diversidade social em Portugal* (pp. 11-76). Porto: Edições Afrontamento.

Arendt, Hannah (2001). *A condição humana*. Lisboa: Relógio d'Água.

Ariès, Philippe (1988). *O homem perante a morte II*. Mem Martins: Publicações Europa-América.

Atkinson, Robert (1998). *The life story interview*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.

Augé, Marc (2007). *Não-lugares*. Lisboa: 90 Graus Editora.

Bairoch, Paul (1986). Cidade/ Campo In *Modo de produção, Desenvolvimento/ Subdesenvolvimento*. Enciclopédia Einaudi. Volume 7. Imprensa Nacional Casa da Moeda. (pp. 256-276).

Barros, Vítor (2003). *Desenvolvimento rural. Intervenção pública, 1996-2002*. Lisboa: Terramar.

Barreto, António & Poentes, Joana (2007). *Portugal, um retrato social, nº 1. Gente diferente. Quem somos, quantos somos e como vivemos*. Edição: Público – Comunicação Social.

Bastos, Cristiana (2001). Omulu em Lisboa: etnografias para uma teoria da globalização. *Etnográfica*, V(2), (pp. 303-324).

Beauvoir, Simone (1990). *A Velhice*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.

Belmont, Nicole (1997). Vida/ Morte. In *Vida/ Morte – Tradições – Gerações*. Enciclopédia Einaudi. Volume 36. Lisboa: Imprensa Nacional – Casa da Moeda. (pp. 11-60).

Belmont, Nicole (1997). A Velhice. In *Vida/ Morte – Tradições – Gerações*. Enciclopédia Einaudi. Volume 36. Lisboa: Imprensa Nacional – Casa da Moeda. (pp. 152-165).

Bento, Jorge (1998). *Desporto e humanismo. O campo do possível*. Rio de Janeiro: Editora da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (EdUERJ).

Bento, Jorge (2008). Formação de mestres e doutores: Exigências e competências. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, (8)1, (pp. 169-183).

Bernardi, Bernardo (2007). *Introdução aos estudos etno-antropológicos*. Coimbra: Edições 70.

Borges, Anselmo (2003). *Corpo e Transcendência*. Porto: Fundação Engenheiro António de Almeida.

Bossi, Laura (2008). Um limite da ciência: em busca da imortalidade. In *A ciência terá limites?* (pp. 219-240). Lisboa: Gradiva e Fundação Calouste Gulbenkian.

Bourdieu, Pierre (2001). *Razões práticas. Sobre a teoria da acção* (2ª edição). Oeiras: Celta Editora.

Brandão, Raul (2000). *Húmus*. Lisboa: Frenesi.

Bretão, Ana (2002). Envelhecer com Eros e Thanatos. In *Terceira Idade: Uma questão para a Educação Social*. Porto: Universidade Portucalense (p 11-19).

Breyner, Sophia de Mello (2007). *Poesia*. (6ª Edição). Lisboa: Editorial Caminho.

Burgess, Robert (2001). *A pesquisa de terreno*. Oeiras: Celta Editora.

Cabral, Pina & Lima, Antónia (2005). Como fazer uma história de família: um exercício de contextualização social. In *Etnográfica*. (IX)2, (pp. 355-388).

Cameira Serra, Mário (2004). *O jogo e o trabalho*. (2ª edição). Lisboa: Edições Colibri.

Cardão, Sandra (2009). *O idoso institucionalizado*. Lisboa: Coisas de ler.

Cardoso, Maria João (2002). *Representações de Vida. Um Estudo realizado com adultos idosos*. Porto: Maria João Cardoso, Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Carmo, Hermano; Ferreira, Manuela (1998). *Metodologia da investigação – Guia para auto-aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta.

Campo, Salustiano (1998). La ciudad y el hombre urbano. In A. Lessa (Ed.), *Leituras do homem* (pp. 207-226). Lisboa: Editora Internacional.

Carvalho, Joana (s/d). Aspectos metodológicos no trabalho com idosos. In Jorge Mota & Joana Carvalho (Eds). *A Qualidade de Vida no Idoso: O Papel da Actividade Física*. (pp. 95-104). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Carvalho, Joana. (2010). Envelhecimento activo: recomendações para a prática de exercício físico. In Jorge Bento, Go Tani & António Prista (Org.) *Desporto e Educação Física em Português*. (pp. 294-307). Porto: Edição CIFI<sup>2</sup>D.

Casal, Adolfo (1996). *Para uma Epistemologia do discurso e da prática antropológica*. Lisboa: Edições Cosmos.

Catroga, Fernando (1999). O Sentido da morte e da vida em Antero. In *O Homem e o Tempo*. (pp. 218-265). Porto: Fundação Engenheiro António de Almeida.

Chizzotti, Antonio (2003). A pesquisa qualitativa em ciências humanas e sociais: evolução e desafios. In *Revista Portuguesa de Educação*, (16)002, (pp. 221-236). Universidade do Minho: Portugal.

Coelho, António Matias (1991). *Atitudes Perante a Morte*. Coimbra: Livraria Minerva.

Cohn, Danièle (2007). Que valores para os nossos dias? In *Que valores para este tempo?* (pp. 359-370). Lisboa: Gradiva e Fundação Calouste Gulbenkian.

Condóminas, Georges (1999). Espaço social. In *Sociedade – Civilização*. Volume 38. Lisboa: Imprensa Nacional – Casa da Moeda. (pp. 352-384).

Costa, António Firmino (2007). A pesquisa de terreno em sociologia. In Augusto Santos Silva e José Madureira Pinto (orgs.) *Metodologia das Ciências Sociais*. (14ª Edição). Porto: Edições Afrontamento. (pp. 129-148).

Costa, António da Silva (1993). A Simbólica do Recorde na Lógica Desportiva In Jorge Bento & António Marques (Eds). *A Ciência do Desporto – A Cultura e o Homem*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Danchin, Antoine (1985). Vida In *Orgânico/ Inorgânico*. Enciclopédia Einaudi. Volume 6. Imprensa Nacional Casa da Moeda. (pp. 87-146).

Digneffe, Françoise (2005). Do individual ao social: a abordagem biográfica. In Luc Albarello, Françoise Digneffe, Jean-Pierre Hiernaux, Christian Maroy, Danielle Ruquoy, Pierre de Saint-Georges, *Práticas e métodos de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Editora Gradiva. (pp. 203-245).

Dilthey, Wilhelm (1984). Origens da hermenêutica. In *Textos de hermenêutica*. Porto: Rés-Editora, Lda. (pp. 147-203).

Farinatti, Paulo, Monteiro, Wallace & Soares, Pedro (2010). Aptidão física, envelhecimento e exercício: uma abordagem aplicada. In Jorge Bento, Go Tani e António Prista (Org.) *Desporto e Educação Física em Português*. (pp. 308-336). Porto: Edição CIFI<sup>2</sup>D.

Fernandes, António Teixeira (1985). *Sociologia e socio-lógica. Sobre o fim do meta-social*. Porto: Brasília Editora.

Fernandes, António Teixeira (1999). *Para uma Sociologia da Cultura*. Porto: Campo das Letras.

Fernandes, Purificação (2002). *A Depressão no Idoso*. (2ª Edição) Coimbra: Quarteto Editora.

Fernández-Ballesteros, Rocío (2004). *Gerontología Social*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Ferrão, João (2000). Relações entre mundo rural e mundo urbano. In *Sociologia, Problemas e Práticas*, nº 33, (pp. 45-54).

Ferreira, Eduardo (2003). Turismo rural: a reinvenção urbana da ruralidade. In *Forum sociológico. Pierre Bourdieu – Memória e Actualidade*. Instituto de Estudos e Divulgação Sociológica. Número 9/ 10 (2ª série). Lisboa: Faculdade de Ciências Sociais e Humanas – Universidade Nova de Lisboa. (pp. 295-305).

Ferrinho, Homero (1993). *Comunicação educativa e desenvolvimento rural*. Porto: Edições Afrontamento.

Fonseca, António, Paúl, Constança, Martín, Ignacio & Amado, João (2005). Condição psicossocial de idosos rurais numa aldeia do interior de Portugal. In Constança Paúl & António Fonseca, *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi Editores. (pp. 98-108).

Fonseca, António (2009). Que vida depois da reforma?. In *O tempo da vida*. (pp. 153-159). Lisboa: Gradiva e Fundação Calouste Gulbenkian.

Fontaine, Roger (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.

Fortuna, Carlos (1999). *Identidades, Percursos, Paisagens Culturais*. Oeiras: Celta Editora.

França, Luciano (2004). *Quando o entardecer chega... o envelhecimento ainda surpreende muitos*. Consult. 1 Setembro 2004, disponível em <http://www.guiarh.com.br/pp46.html>.

Frias, Cidália (2003). *A aprendizagem do cuidar e a morte*. Mafra: Lusociência.

Garcia, Rui Proença (1991). A Maratona e o Sagrado. In Jorge Bento, & António Marques (Eds.), *As Ciências do Desporto e a Prática Desportiva*. Volume 2 (pp. 223-229). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garcia, Rui Proença (s/d). O Idoso na Sociedade Contemporânea. In Jorge Mota & Joana Carvalho (Eds.), *A Qualidade de Vida no Idoso: O Papel da Actividade Física*. (pp. 189-212). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garcia, Rui Proença (2004). O idoso entre a ciência e a poesia. In Eunice Lebre & Jorge Bento (Eds.), *Professor de Educação Física. Ofícios da Profissão*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garcia, Rui Proença (2006). A convergência e cruzamento de saberes no desporto. In Ana Luísa Pereira, António Costa & Rui Proença Garcia (Org.), *O desporto entre lugares*. (pp. 15-33). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Garcia, Rui Proença (2008). *Dignidade humana e o sentido da liberdade*. Texto da conferência proferida no Seminário de Caratinga a 2/12/2008.

Garcia, Rui Proença & Portugal, Paula (2009). O desporto e histórias de vida. Proposta de um novo itinerário a partir de uma visão personalista. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), (pp. 90-102).

Garcia, Rui Proença (2009). Prefácio In Adriana Stadnik, António Cunha & Beatriz Pereira, *Os professores (também) são pessoas. Quatro histórias de vida*. Viseu: Vislis Editores. (pp. 11-14).

Gaspar, Jorge (2009). O envelhecimento e a dinâmica demográfica na Europa – posicionando Portugal. In *O tempo da vida*. (pp. 53-76). Lisboa: Gradiva e Fundação Calouste Gulbenkian.

Geertz, Clifford (1996). *La interpretación de las culturas*. Barcelona: Gedisa Editorial.

Geis, Pilar Pont (2003). *Actividade física e saúde na terceira idade. Teoria e prática* (5ª Edição). Porto Alegre: Artmed.

Giddens, Anthony (1997). *Sociology* (3rd. Ed.). UK: Polity Press.

Giddens, Anthony (2002). *O mundo na era da globalização* (4ª edição). Lisboa: Editorial Presença.

Giddens, Anthony (2004). *Sociologia* (4ª edição revista e actualizada). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Gonçalves, Custódio (1992). *Questões de antropologia social e cultural*. Porto: Edições Afrontamento.

Gonçalves, Cristina (2003). *As pessoas idosas nas famílias institucionais segundo os Censos*. Artigo 4º - página 41-60. Consult. 7 Outubro 2009, disponível em

[http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_estudos&ESTUDOSest\\_boui=106299&ESTUDOSmodo=2](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_estudos&ESTUDOSest_boui=106299&ESTUDOSmodo=2).

Gonçalves, Cristina & Carrilho, Maria José (2007). *Envelhecimento crescente mas espacialmente desigual*. Artigo 2º - página 21-37. Consult. 7 Outubro 2009, disponível em

[http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_estudos&ESTUDOSest\\_boui=56496766&ESTUDOSmodo=2](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_estudos&ESTUDOSest_boui=56496766&ESTUDOSmodo=2).

Guia de Portugal (1994). *Beira. II – Beira Baixa e Beira Alta*. 2ª Edição. 3º Volume. (Organizado por Raul Proença e Sant'Anna Dionísio). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Guia de Portugal (1994). *Entre Douro e Minho. I – Douro Litoral*. 3ª Edição. 4º Volume. (Organizado por Raul Proença e Sant'Anna Dionísio). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Habermas, Jürgen (2004). *O futuro da natureza humana*. São Paulo: Livraria Martins Fontes Editora.

Harper, Sarah (2009). Uma abordagem às implicações do envelhecimento global. In *O tempo da vida*. (pp. 79-104). Lisboa: Gradiva e Fundação Calouste Gulbenkian.

Hesse, Hermann (2003). *Elogio da velhice* (3ª edição). Alges: Difel.

Instituto Nacional de Estatística (2009). *Dia internacional do idoso 2005*.

Consult. 7 Outubro 2009, disponível em

[http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaques&DESTAQUESdest\\_boui=73639&DESTAQUESmodo=2](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=73639&DESTAQUESmodo=2).

Instituto Nacional de Estatística (2009). *O envelhecimento em Portugal. Situação demográfica e sócio-económica recente das pessoas idosas*. Consult. 7 Outubro 2009, disponível em [http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaquas&DESTAQUES\\_dest\\_boui=71107&DESTAQUESmodo=2](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUES_dest_boui=71107&DESTAQUESmodo=2).

Junqueira, Ester (1998). *Velho. E, por que não?* Bauru: EDUSC.

Kalache, Alexandre (2008). O mundo envelhece: é imperativo criar um pacto de solidariedade social. *Ciência & Saúde Coletiva*. 13(4), (pp. 1107-1111).

Kant, Immanuel (Edição original de 1785. Edição consultada, de 2004). *Fundamentação da metafísica dos costumes*. Porto: Porto Editora.

Kaufmann, Jean-Claude (2005). *A invenção de si. Uma teoria da identidade*. Lisboa: Instituto Piaget.

Kielhofner, Gary (2002). *Model of human occupation. Theory and application*. (third edition). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

Kröeber, Alfred (1993). *A natureza da cultura*. Lisboa: Edições 70.

Laungani, Pittu; Young, Bill (2003). Implicações práticas e políticas In Collin Parkes, Pittu Laungani e Bill Young (Coord.), *Morte e luto através das culturas*. (pp 253-270). Lisboa: Climepsi Editores.

Le Goff, Jacques (1984). Passado/ Presente In *Memória – História*. Enciclopédia Einaudi. Volume 1. Imprensa Nacional Casa da Moeda. (pp. 293-310).

Le Goff, Jacques (1984). Antigo/ Moderno In *Memória – História*. Enciclopédia Einaudi. Volume 1. Imprensa Nacional Casa da Moeda. (pp. 370-392).

Lefebvre, Henri (1991). *The production of space*. Oxford: Blackwell Publishing.

Lévinas, Emmanuel (2003). *Deus, a morte e o tempo*. Coimbra: Almedina.

Lévinas, Emmanuel (2005). *Entre nós: ensaios sobre a alteridade*. (2ª edição). Petrópolis: Editora Vozes.

Lima, Antónia; Viegas, Susana (1988). A diversidade cultural do envelhecimento: a construção social da categoria de velhice. *Psicologia*, VI (2), (pp. 149-158).

Lipovetsky, Gilles (1994). *O crepúsculo do dever. A ética indolor dos novos tempos democráticos*. Lisboa: Publicações D. Quixote.

Lira, G.V., Catrib, A.M.F. & Nations, M.K. (2003). A narrativa na pesquisa social em saúde: perspectiva e método. *RBPS*, 16(1/2), (pp. 59-66).

Lopes, António (2001). *Desenvolvimento regional*. (5ª edição). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Lopes, Teixeira (2002). *Novas questões de sociologia urbana – Conteúdos e «orientações» pedagógicas*. Porto: Edições Afrontamento.

Marías, Julián (1996). *El tema del hombre*. Madrid: Editorial Espasa Calpe.

Matsudo, Sandra (1997). Envelhecimento e actividade física. In *Actividades físicas para a terceira idade*. (pp. 23-36). Brasília: Sesi

Minayo, Maria; Coimbra Jr, (2002). Entre a liberdade e a dependência: reflexões sobre o fenómeno social do envelhecimento. In Maria Minayo & Coimbra Jr, C. E. A. (Eds.), *Antropologia, Saúde e Envelhecimento* (pp. 25-35). Rio de Janeiro: Editora Fiocruz.

Mirandolla, Pico della (2008). *Discurso sobre a dignidade do homem*. Edição Bilingue. Lisboa: Edições 70.

Moreira, Carlos (1994). *Planeamento e estratégias da investigação social*. Lisboa: Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas.

Moreno, Humberto (2002). A velhice no tempo histórico. In *Terceira Idade: Uma questão para a Educação Social*. (pp. 65-70). Porto: Universidade Portucalense.

Morin, Edgar (1988). *O homem e a morte* (2ª edição). Mem Martins: Publicações Europa-América.

Mota, Jorge; Carvalho, Joana (s/d). Programas de actividade física no concelho do Porto. In Jorge Mota & Joana Carvalho (Eds.), *A qualidade de vida no idoso: o papel da actividade física*. (pp. 20-24). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade do Porto.

Mota, Paula; Figueiredo, Pedro & Duarte, José (2004). Teorias Biológicas do Envelhecimento. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4(suplemento 1) (pp. 81-110).

Neves, Maria do Céu; Osswald, Walter (2007). *Bioética simples*. Lisboa: Editorial Verbo.

Neto, Félix (1999). As pessoas idosas são pessoas: aspectos psico-sociais do envelhecimento. *Psicologia, Educação e Cultura*, III(2), (pp. 297-321).

Nobel Prize (2009). *The Nobel prize in physiology or medicine 2009*. Estocolmo: Karolinska Institutet. Consult. 4 Fevereiro 2010, disponível em <http://nobelprize.org>.

Nobel Prize (2009). *Maintenance of chromosomes by telomeres and the enzyme telomerase*. Estocolmo: Karolinska Institutet. Consult. 4 Fevereiro 2010, disponível em <http://nobelprize.org>.

Novo, Rosa (2003). *Para além da eudaimonia: o bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Oliveira, Abílio (1999). *O desafio da morte*. Lisboa: Notícias editorial.

Organização Mundial de Saúde. (1999). *A life course perspective of maintaining independence in older age*. Genebra: OMS.

Organização Mundial de Saúde (1999). *A life course perspective of maintaining independence in older age*. Genebra: OMS.

Organização das Nações Unidas (2009). Disponível a 16 de Setembro de 2009 em <http://esa.un.org/unup/index.asp?panel=1>.

Pascoaes, Teixeira (1987). *O bailado*. Lisboa: Assírio & Alvim.

Pascoaes, Teixeira (1988). *A saudade e o saudosismo*. Lisboa: Assírio & Alvim.

Paúl, Constança, Fonseca, António (2001). *Psicossociologia da Saúde*. Lisboa: Climepsi Editores.

Paúl, Constança (2005). A construção de um modelo de envelhecimento humano. In Constança Paúl & António Fonseca (Coord.), *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi Editores. (pp. 21- 41).

Paúl, Constança, Fonseca, António M., Martín, Ignacio & Amado, João (2005). Satisfação e qualidade de vida em idosos portugueses. In Constança Paúl & António Fonseca, *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi Editores. (pp. 76-95).

Patrício, Manuel Ferreira (1993). *Lições de axiologia educacional*. Lisboa: Universidade Aberta.

Patton, Michael (2002). *Qualitative research & Evaluation methods* (3ª edição). California: Sage Publications.

Pereira, Ana Luísa (2004). *Para uma visão fenomenológica do corpo contemporâneo*. Porto: Ana Luísa Pereira. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Pereira, Ana Luísa (2006). Para uma visão fenomenológica do corpo contemporâneo. In Ana Luísa Pereira, António Costa & Rui Proença Garcia (Org.), *O desporto entre lugares*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. (pp. 143-172).

Pereira, Antonino (2002). *A experiência profissional em educação física e desporto em Portugal. Perfil a partir de sete histórias de vida*. Viseu: Instituto Superior Politécnico de Viseu.

Pereira, Antonino (2006). A excelência em Educação Física e Desporto a partir de Histórias de Vida. In Ana Luísa Pereira, António Costa & Rui Proença Garcia (Org.), *O desporto entre lugares*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. (pp. 227-244).

Pessoa, Fernando (2010). *Citações e pensamentos de Fernando Pessoa*. Paulo Neves da Silva (organizador). Alfragide: Casa das letras.

Pinto, José (2003). Cidades e metrópoles: 50 séculos de alquimia urbana. In *Forum sociológico. Pierre Bourdieu – Memória e Actualidade*. Instituto de Estudos e Divulgação Sociológica. Número 9/ 10 (2ª série). Lisboa: Faculdade de Ciências Sociais e Humanas – Universidade Nova de Lisboa. (pp. 189-220).

Poirier, Jean, Clapier-Valladon, S. & Raybaut, P. (1999). *Histórias de vida*. (2ª Edição) Oeiras: Celta Editora.

Portugal, Paula (2004). *A ideia de morte em idosos reformados. Estudo comparativo entre idosos sedentários e idosos com actividade física regular*. Porto: Paula Portugal. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Quintais, Luís (2000). Trauma e memória: um exercício etnográfico. In *Etnográfica*, IV(1), (pp. 61-88).

Rémy, Jean & Voyé, Liliane (1997). *A cidade: rumo a uma nova definição?*. (2ª edição). Porto: Edições Afrontamento.

Rémy, Jean (1998). Villes, espaces publics et religions: récits d'espérance et pratiques quotidiennes. *Social Compass* 45(1), pp. 23-42.

Ribeiro, Cláudia (2010). *Idoso: a construção de uma mundividência a partir das minhas mãos de fisioterapeuta*. Porto: Cláudia Ribeiro. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Rodrigues, José Carlos (1999): Indivíduo e Decomposição. In *O corpo na história*, (pp. 121-136). Rio de Janeiro: Editora Fiocruz.

Roth, Philip (2007). *Todo-o-Mundo*. Lisboa: D. Quixote.

Rubio, Katia (2006). *Medalhistas olímpicos brasileiros. Memórias, histórias e imaginário*. São Paulo: Casa do Psicólogo Livraria e Editora.

Santiago, Leonéa (1999). *Os valores orientadores das práticas desportivas em grupos emergentes da terceira idade: um estudo sobre as suas construções simbólicas*. Porto: Leonéa Santiago. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Santiago, Leonéa (2006). Os valores orientadores das práticas desportivas em grupos emergentes da terceira idade. In Ana Luísa Pereira, António Costa & Rui Proença Garcia (Org.), *O desporto entre lugares*. (pp. 245-263) Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Santo Agostinho (2002). *Confissões*. São Paulo: Martin Claret.

Santos, Boaventura Sousa (2001). *Um discurso sobre as ciências*. (12ª Edição). Porto: Edições Afrontamento.

Santos, Delfim (1982). *Obras Completas. Da Filosofia/ Do Homem* (2ª Edição). Volume II. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Santos, Luís Delfim e Martins, Isabel (2002). *A qualidade da vida urbana. O caso da cidade do Porto*. Faculdade de Economia, Universidade do Porto; Trabalhos em curso – nº 116.

Santos, Silva (1994). *Tempos cruzados. Um estudo interpretativo da cultura popular*. Santa Maria da Feira: Edições Afrontamento.

Sanz, Luiz (2002). *Tercera edad y calidad de vida*. Barcelona: Editorial Ariel.

Savater, Fernando (2007). *As perguntas da vida*. (3ª Edição). Lisboa: Publicações Dom Quixote.

Savater, Fernando (2008). *A vida eterna*. (3ª Edição). Lisboa: Publicações Dom Quixote.

Schopenhauer, Arthur (2002). *Da Morte – Metafísica do Amor – Do Sofrimento do Mundo*. São Paulo: Editora Martin Claret.

Sequeira, Arménio, Silva, Marlene (2002). O bem estar da pessoa idosa em meio rural. In *Análise Psicológica*, 3(XX), (pp. 505-516).

Serra, Vaz (2006). Que significa envelhecer. In Horácio Firmino (editor) *Psicogeriatría*. Coimbra: Editora Psiquiatria Clínica.

Silva, Ana Isabel & Lima, José (2002). Ser idoso – Estudo de uma população. *Geriatría*, XIV(140), (pp. 12-18).

Silva, Manuel (2002). Trajecto e estratégia de pesquisa em meio rural. In Telmo Caria, *Experiência etnográfica em ciências sociais*. (pp. 167-183). Porto: Edições Afrontamento.

Silva, Vicente Ferreira (2002). *Dialética das consciências e outros ensaios*. Lisboa: Imprensa nacional Casa da Moeda.

Silvano, Filomena (2001). *Antropologia do espaço*. (2ª Edição). Oeiras: Celta Editora.

Simmel, Georg (2000). *Simmel on culture*. Edited by David Frisby e Mike Featherstone. London: Sage Publications.

Siqueira, Maria (2003). Crescimento urbano, modernização e fragmentação social. In *Forum sociológico. Pierre Bourdieu – Memória e Actualidade. Instituto de Estudos e Divulgação Sociológica*. Número 9/ 10 (2ª série). Lisboa: Faculdade de Ciências Sociais e Humanas – Universidade Nova de Lisboa. (pp. 165-188).

Soares, Bernardo [Fernando Pessoa] (edição de 2009). *Livro do desassossego*. Lisboa: Assírio & Alvim.

Sobral, José (1992). Estilos de vida, consumos e lazer num espaço rural português: alguns aspectos. In J. Pais, F. Torres, S. Cox. *New routes for leisure*. Lisboa, Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa. (pp. 227-243).

Sobral, José (2004). O genuíno, o espúrio e a identidade local: um estudo de caso das políticas de património em meio rural. In *Etnográfica*, III(2), (pp. 243-271).

Sousa, Liliana, Figueiredo, Daniela e Cerqueira, Margarida (2006). *Envelhecer em família. Os cuidados familiares na velhice*. Porto: Ambar.

Spiriduso, Wanenn W. (1995). *Physical Dimensions of Aging*. United States of America: Human Kinetics.

Torga, Miguel (1995). *Diário (I – VIII)*. Coimbra: Coimbra Editora (ed. Integral).

Torga, Miguel (1999). *Antologia Poética*. (5ª edição). Lisboa: D. Quixote.

Uchôa, Elizabeth; Firmo, Josélia O. A. & Lima – Costa, M. F. F. (2002). Envelhecimento e saúde: experiência e construção social. In Maria Minayo & Coimbra Jr. (Eds.), *Antropologia, Saúde e Envelhecimento* (pp. 25-35). Rio de Janeiro: Editora Fiocruz.

Uchôa, Elizabeth (2003). Contribuições da antropologia para uma abordagem das questões relativas à saúde do idoso. *Cad. Saúde Pública*, 19(3), (pp. 849-853).

Unamuno, Miguel de (2001). *Do Sentimento Trágico da Vida*. Coimbra: Quarteto Editora.

Urbain, Jean-Didier (1997). Morte. In *Vida/ Morte – Tradições – Gerações*. Volume 36 (pp. 381-417). Lisboa: Imprensa Nacional – Casa da Moeda.

Vala, Jorge (2004). A análise de conteúdo. In Augusto Santos Silva e José Madureira Pinto (Org.). *Metodologia das Ciências Sociais*. (14ª Edição). Porto: Edições Afrontamento. pp 101-128.

Vicent, Gérard (1991). *História da vida privada*. In Philippe Ariés e Georges Duby (Org.). Volume 5. Porto: Edições Afrontamento.

Vieira, Ricardo (1998). Etnografia e histórias de vida na compreensão do pensamento dos professores. In António Esteves & José Azevedo (Eds.), *Metodologias Qualitativas para as Ciências Sociais*. Instituto de Sociologia da Faculdade de Letras da Universidade do Porto.

Zimmerman, Guite (2000). *Velhice Aspectos Biopsicossociais*. Porto Alegre: Artmed Editora.

Zuben, Newton von (2004). *Questões de bioética: morte e direito de morrer*. Consult. 6 Outubro 2004, Disponível em <http://www.fae.unicamp.br/vonzuben/morte.html>.

Wilcock, Ann (2005). Older People and Occupational Justice. In A. McIntyre & A. Atwal (Eds.), *Occupational Therapy and Older People*. Oxford: Blackwell Publishing.

Wilhelm, Dilthey (1984). Origens da hermenêutica. In *Textos de hermenêutica*. Porto: Rés-Editora, Lda. (pp. 147-203).

Wilson, Chris (2009). O envelhecimento no séc. XXI – perspectivas demográficas. In *O tempo da vida*. (pp. 35-49). Lisboa: Gradiva e Fundação Calouste Gulbenkian.