

**CARACTERIZAÇÃO DAS ROTINAS
DE VIDA DIÁRIA DE IDOSOS
DE CASTELO BRANCO
ROTINAS DE VIDA DIÁRIA DE UMA IDOSA
DE 81 ANOS
UMA IDOSA MOVIDA PELA FÉ...**

António José D. Faustino

*Docente da Unidade Curricular de Gerontologia
Professor-Adjunto de Ciências da Motricidade – Escola Superior
de Educação de Castelo Branco*

Email: a.faustino@ese.ipcb.pt

Maria Regina G. Freire Falcão

Patrícia Moreira da Silva

Joana Filipe Gaspar

Joana Maria Gaspar Mendes

Luciana dos Santos Matias

Estudantes do Curso de Serviço Social

Resumo: A presente investigação teve como objectivo analisar a rotina diária de uma idosa que vive na cidade de Castelo Branco, registando a sua mobilidade física, relacionamento com outras pessoas, assim como o tempo que a idosa dedica a cada uma das suas actividades.

O estudo baseou-se na realização de entrevistas narrativa e semi-estruturada com registo audiovisual, elaboração do plano diário de ocupação temporal, registo fotográfico, elaboração de mapas subjectivos da sua habitação, rua e outros locais que frequenta. Efectuámos ainda o devido acompanhamento nas suas tarefas quotidianas, pelos locais que habitualmente frequenta.

Inicialmente caracterizámos o comportamento da idosa no seu ambiente diário para posteriormente compreendermos o seu universo, avaliar o seu dinamismo e actividade física.

Procurámos conquistar a confiança da idosa e conhecê-la através de uma retrospectiva feita pela própria.

Os dados obtidos foram tratados em percentagem, visualizada através de gráficos circulares.

Através da sua análise pode-se concluir que a idosa apesar da idade que possui, mantém-se bastante activa, porque mesmo passando a maior parte do tempo em casa, realiza actividades que exigem mobilidade e esforço.

1. Introdução

O presente estudo faz parte de um Projecto cujo desenvolvimento se orienta em fases distintas, das quais a primeira corresponde à identificação das características do comportamento de idosos de acordo com os seus quadros de vida.

Para o efeito temos em curso uma investigação sobre o actual “status quo” das realidades adaptativas da motricidade dos idosos em função das condições de vida e dos constrangimentos físicos, sociais e culturais da sociedade actual.

Na sua operacionalização procedemos a um levantamento dos modos de interpretação do “**mundo**” da vida dos idosos pelos próprios idosos com base em métodos qualitativos como:

- Plano diário de ocupação temporal do idoso
- Mapas subjectivos e objectivos da habitação e do bairro

- Entrevistas de propriedade
- Documentação fotográfica
- Entrevistas narrativas
- Entrevistas semi-estruturadas.

Este projecto sócio-ecológico procura enquadrar-se em preocupações recentes quanto ao estudo do envelhecimento. A extensão da esperança de vida obriga a uma atenção particular a uma fase de vida humana até agora ignorada – a velhice.

A velhice é uma idade vulnerável em que para além da decadência física e intelectual se acrescenta exclusão social.

Este estudo foi realizado no âmbito da unidade curricular de Gerontologia, do Curso de Serviço Social, pretendendo-se conhecer os hábitos, tarefas e actividades da idosa, bem como o seu percurso de vida.

2. Revisão da Literatura

Neste ponto dedicado à apresentação do enquadramento teórico procuraremos analisar alguma literatura produzida no âmbito das rotinas de vida diária, com incidência em estudos semelhantes.

Azeredo (2001) tendo por objectivo conhecer como os idosos inscritos na sua lista de médico de família despendem o seu tempo, realizou uma entrevista semi-estruturada, posteriormente sujeita a uma análise de conteúdo, com 65 utentes idosos (com 65 ou mais anos), tendo concluído que:

- (i) muitos idosos vivem sós (44,2%), embora tenham familiares próximos;
- (ii) o idoso procura ocupar o seu tempo, de acordo com a sua cultura (a maior parte eram analfabetos ou apenas possuíam a instrução primária) e poder económico;
- (iii) a televisão tem um lugar de destaque na vida do idoso;
- (iv) passear é uma actividade desejada, mas que, para muitos, não é possível;
- (v) ler e frequentar centros de leitura ou de outras actividades intelectuais, ainda não está muito enraizada nos costumes destes idosos.

Faustino, Almeida, Vinagre, Brito, Cunha & Furtado (2007) estudaram uma idosa de 65 anos, residente em Castelo Branco. Era uma idosa que trabalhava 75 horas semanais e que mantinha um bom relacionamento com a sua família. A actividade que a idosa desenvolvia durante mais tempo, era o segundo emprego como empregada doméstica. Contrariamente ao que acontece ao longo da semana, no fim-de-semana as actividades sem movimento e dentro de casa

predominam. Esta idosa passava a maior parte do tempo de forma activa. Concluíram que devido à sua actividade profissional, a idosa se mantinha bastante activa e consciente das suas faculdades.

Faustino, Cordeiro, Fonseca, Xavier, Dias, Aleixo & Silva (2007) estudaram uma idosa de 73 anos, residente em Castelo Branco. Era uma idosa que ocupava a maior parte do seu tempo com actividades domésticas e dentro de casa. A idosa não passava muito tempo fora de casa. Dedicava-se à costura, tarefa que lhe ocupava uma grande parte do dia. Concluíram que os seus dias de semana são rotineiros, não variando muito ao fim de semana.

Faustino, Ferreira, Silva, Silva, Esteves & Corino (2007) estudaram uma idosa de 76 anos, que era viúva, duma classe social média/alta, que vivia num apartamento em bloco habitacional em Castelo Branco. A idosa passava mais tempo em casa nos fins-de-semana, enquanto nos dias de semana passa mais tempo fora. A actividade mais realizada era passear e passava a maior parte do seu tempo acompanhada. Durante o seu tempo livre, esta idosa não praticava qualquer tipo de actividades com exigências de movimento. Concluíram que a idosa procurava ocupar o seu dia-a-dia realizando tarefas, mantendo-se assim activa.

Faustino, Freitas, Marques, Gaspar, Dias & Cabral (2007) estudaram uma idosa de 77 anos, residente com três dos seus seis netos em São Miguel D'Acha. Esta idosa praticava muitas actividades dentro de casa. Ao fim-de-semana a rotina diária desta idosa altera-se. Todos os sábados deslocava-se a Monsanto onde a filha vive e no domingo regressava para a sua terra. A idosa praticava a maioria das actividades sozinha e admite ter alguma dificuldade em exercer actividades que exigem esforço físico.

Faustino, Gomes, Martins, Trindade & Marques (2007) estudaram um idoso de 76 anos, residente em Castelo Branco. Este idoso era uma pessoa bastante activa, mantendo a actividade profissional e inúmeras actividades (leccionava várias aulas na USALBI, praticava hidroginástica, frequentava o ginásio e desempenhava cargos associativos). Este idoso passava muito tempo fora de casa devido às suas actividades. No fim-de-semana tinha um horário mais leve. Concluíram ser uma pessoa muito lúcida a nível psicológico e que gostava de se sentir actualizado. Este senhor não corresponde ao estereótipo do idoso que ainda existe na nossa sociedade, visto que para além de continuar a exercer a sua actividade profissional, fazia trabalho voluntário e esforçava-se por aprender coisas novas. Gostava de se manter activo físico e mentalmente.

Faustino, Magalhães, Romão & Barrau (2007) estudaram uma idosa de 71 anos, residente na Barroca do Zêzere (Fundão). Esta idosa dividia o seu tempo entre as tarefas domésticas, as actividades agrícolas e os seus animais e realiza as suas actividades na companhia do marido. Esta idosa realiza as suas actividades principalmente fora de casa. Durante a semana ocupa o seu tempo a

trabalhar e desenvolve actividades com mobilidade. É uma idosa que tem consciência do seu meio envolvente e da localização dos vários locais que frequenta.

Faustino, Marçal, Dias, Sousa, Antunes & Tibério (2007) estudaram uma idosa de 87 anos, institucionalizada no Centro de Dia da Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco. Esta idosa apesar de institucionalizada tinha uma grande autonomia, constatável através das actividades realizadas na Instituição e fora da mesma. A idosa continuava a ter uma vida activa. Concluíram que a idosa que estudaram é um exemplo a seguir, na medida em que a sua boa disposição e perspectiva de vida “contaminam” as pessoas que a rodeiam.

Faustino, Paz, Estevão, Carvalho, Martins & Barbosa (2007) estudaram uma idosa de 64 anos, residente em Castelo Branco. A actividade mais realizada por esta idosa durante a semana era a actividade profissional, enquanto no fim-de-semana era a actividade doméstica. Esta idosa era sedentária pois não praticava nenhuma actividade física e as suas deslocações fora de casa eram feitas de automóvel. Esta idosa era alguém cuja rotina não se modificava muito ao longo da semana.

Faustino, Santos, Abreu, Fonseca, Lopes & Pires (2007) estudaram uma idosa divorciada de 72 anos, institucionalizada no Centro de Dia da Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco. Esta idosa tinha como habilitações literárias a 4.^a classe, sabendo ler e escrever. A actividade com que ocupava mais tempo durante a semana era ver televisão. A maioria do tempo gasto pela idosa era com actividades sem movimento, visto que a maior parte do dia encontrava-se sentada a conversar com as amigas. A idosa dispunha de bastante autonomia, a qual utilizava para ir fazer compras sozinha, ir à farmácia e passear. Esta idosa apresentava uma boa noção do tempo e do espaço e possuía objectos que estimulavam a motricidade fina.

3. Objectivos do estudo

Com este estudo propomo-nos prestar um contributo para uma caracterização das rotinas de vida diárias dos idosos, pretendendo-se verificar:

- Que tipo de tarefas realiza a idosa no seu dia-a-dia.
- De que forma ocupa o seu tempo e como o gere na realização das suas tarefas diárias.
- Qual o grau de autonomia de mobilidade da idosa.
- Quais os locais que tem como hábito frequentar no dia-a-dia.
- Que percepção tem do espaço onde se desloca para realizar as suas actividades.
- Como estabelece as suas relações interpessoais e como interpreta o seu curso de vida.

É intenção do nosso estudo procurar dar resposta aos seguintes objectivos:

- 1 – Caracterizar as actividades que a idosa realiza no seu quotidiano.
- 2 – Comparar as actividades realizadas nos dias de semana com as realizadas no fim-de-semana.
- 3 – Comparar as actividades realizadas dentro e fora de casa.
- 4 – Analisar o grau de autonomia de mobilidade no espaço em que desenvolve as suas actividades semanais.
- 5 – Comparar as actividades realizadas sozinha e acompanhada.
- 6 – Comparar as actividades realizadas com e sem mobilidade.
- 7 – Analisar os factos significativos que marcaram o seu percurso de vida.

4. Métodos e procedimentos

Os métodos de investigação harmonizam-se com os diferentes fundamentos filosóficos que apoiam as inquietações e as linhas orientadoras de uma investigação (Fortin, Côté & Vissandjée, 2000: 21).

Face às questões enunciadas e aos objectivos do nosso estudo, procedemos a uma abordagem por triangulação, que consiste na *«utilização de diferentes métodos combinados, no interior do mesmo estudo»* (Reidy & Mercier, 2000: 322). Serve para comparar dados obtidos com a ajuda de vários processos num mesmo estudo. De acordo com as mesmas autoras, a triangulação tipo é aquela em que se *«reúnem métodos qualitativos e quantitativos»* (ibidem).

A triangulação provoca um discurso científico interessante que permite estabelecer uma finalidade de investigação susceptível de satisfazer a diversidade e a complexidade dos fenómenos em estudo, podendo também realçar os laços entre as teorias, a investigação e a prática nos diversos contextos e através de múltiplas conceptualizações (Banik, 1993; Kimchi, Polivka & Stevenson, 1991).

Para Sohier (1988), a triangulação fornece uma lógica contemporânea para aumentar a coerência entre os fundamentos filosóficos de uma disciplina, as suas construções teóricas e a corrente de investigação. Deste modo, a complementaridade dos métodos de investigação quantitativos e qualitativos aumentam a fiabilidade dos resultados. Hoje é consensual a importância de uma abordagem plurimetodológica como estratégia eficaz no estudo dos fenómenos *«as metodologias quantitativas ou qualitativas que as enquadram não se opõem, antes se complementam»* (Lalanda, 1998: 872).

Contudo, na nossa investigação, para além de triangulação de métodos, também utilizamos a triangulação dos dados, que consiste numa colheita de dados *«junto de diversas fontes de informação... a fim de estudar um mesmo fenómeno»* (Reidy & Mercier, 2000: 323).

Apesar de utilizarmos a triangulação na investigação que nos propomos realizar, é fundamental explicitar que partimos de uma perspectiva fenomenológica. No entender de Bogdan & Biklen (1994), o investigador fenomenologista procura compreender o significado que os acontecimentos têm para pessoas vulgares, em contextos particulares. De acordo com os mesmos autores «os fenomenologistas enfatizam a componente subjectiva... Tentam penetrar no mundo conceptual dos sujeitos..., com o objectivo de compreender como e qual o significado que constroem para os acontecimentos das suas vidas quotidianas». Procurando descobrir a essência do fenómeno em estudo e o sentido que os sujeitos lhe atribuem, o nosso estudo incide «sobre o universo perceptual de pessoas que vivem uma experiência» (Rousseau & Saillant, 2000: 149) que interessa à prática da acção social.

Tendo em conta os objectivos e as características do estudo, enveredamos por um tipo de estudo exploratório descritivo analítico.

- 1) Classificámo-lo como *exploratório* porque estudos do tipo da investigação que preconizamos desenvolver são poucos numerosos, e também como nos afirmam Selltiz, Jahoda, Deutsch & Cook (1974: 59), este tipo de estudos «enfatizam a descoberta de ideias e discernimentos», permitindo conhecer as características de uma determinada realidade.
- 2) Assume também um carácter *descritivo*, uma vez que pretendemos descrever o universo perceptual do sujeito que vivência uma experiência. Para Marconi & Lakatos (1996: 20), estes estudos «descrevem um fenómeno ou situação, mediante um estudo realizado em determinado espaço-tempo». Estes estudos visam descrever os factos e fenómenos de determinada realidade (Triviños, 1992).
- 3) Possui também uma vertente *analítica*, dado que nos permite compilar os dados disponíveis, o mais detalhadamente possível, de modo a poder analisar-se e compreender melhor o fenómeno.

Para o desenvolvimento da investigação que nos propusemos realizar foi necessário utilizar vários instrumentos de recolha de dados, uma vez que se pretendia recolher informações relativas a:

- Onde moram os idosos? (a habitação, o lar, o bairro)
- Como moram os idosos? (como é que a moradia/o apartamento está configurado)
- Para onde os idosos vão ou têm de ir? (pergunta dirigida para “o local”, por exemplo: lar; instituições para actividades de idosos como centros de dia; locais de consumo como supermercados; farmácias; hospitais;...)
- Como vão os idosos para esses locais? (pergunta dirigida para “o caminho”, por exemplo: a pé; de carro ou de autocarro; sozinho, com amigos;...)
- Como os idosos vêm a sua habitação/lar?

- Como os idosos vêem o seu bairro?
- Como os idosos interpretam a sua residência
- Que aparelhos/material de movimento os idosos possuem?
- Que tipos de jogos os idosos conhecem?
- Quais são os “lugares reais de jogo”?

Neste ponto procedemos à caracterização do caso estudado e a uma descrição das condições de realização e de observação utilizadas para a consecução do estudo.

4.1. Estudo de Caso

A idosa que estudámos é viúva tem 81 anos de idade e vive num apartamento, que divide com a irmã, numa avenida central da cidade de Castelo Branco. Tem uma filha adoptiva que criou em conjunto com a sua irmã.

Em seguida, procedemos à descrição e justificação dos métodos utilizados no presente estudo.

4.2. Metodologia

No sentido de encontrarmos quer as pistas orientadoras para esta pesquisa, quer os contributos para a definição do quadro teórico de referência, recorreremos às entrevistas narrativas e às entrevistas semi-estruturada, que têm «*como função principal revelar determinados aspectos do fenómeno..., completar as pistas de trabalho sugeridas pelas suas leituras*» (Quivy & Campenhoudt, 1998: 69).

A aplicação de uma entrevista estruturada à idosa prende-se com o facto de se pretender recolher informações sobre a forma como ela distribui as suas actividades ao longo do dia, que complementa a informação em função das acções que facilitam ou coíbem, onde decorrem, com quem, o quê, como.

Este instrumento permite-nos a obtenção de dados no âmbito de 3 domínios:

- I – Conhecer o que está a idosa a fazer?
- II – Saber quanto tempo está a idosa a fazer determinada coisa?
- III – Saber onde está a idosa a fazer algo (dentro ou fora da habitação)?

É composta por questões abertas, estas estão menos sujeitas à influência do investigador, permitindo uma maior veracidade, uma vez que favorecem a livre expressão, sendo também úteis para explicitar as perguntas fechadas (Pardo de Velez, 1997).

Utilizámos ainda a narrativa e a entrevista semi-estruturada sobre os acontecimentos da vida, métodos cujo objectivo é obter mais conhecimento biográfico para conhecer melhor a idosa.

O objectivo da entrevista narrativa é dar à narradora a oportunidade de falar sobre a sua própria vida, numa ordem e com núcleos de decisão própria.

A narradora deve ser apoiada para falar sobre as suas experiências e as vivências, aquelas que têm algum significado para si próprio na sua vida quotidiana, na sua história de vida.

Desta forma recebem-se informações sobre as conexões que a narradora desenvolveu para si própria, quais as interpretações que ela tem da própria história de vida e que acontecimentos estão relacionados e pertencem ao mesmo grupo.

Quando a narradora pairava ou não sabia mais o que falar, passou-se para uma entrevista semi-estruturada.

Com este tipo de entrevista devem-se questionar os âmbitos do *curriculum vitae* da idosa que não foram mencionados na entrevista narrativa.

Levar a idosa a pensar em alguns acontecimentos, começando, por exemplo, quando entrou para a escola, quando mudou de bairro/aldeia/vila/cidade/profissão/local de trabalho.

A entrevista na sua modalidade de semi-estruturada, constitui um instrumento privilegiado na investigação qualitativa, nomeadamente na de cariz fenomenológica, pois como afirmam Fortin, Grenier & Nadeau (2000: 247) «*o respondente cria as suas respostas e exprime-as pelas suas próprias palavras*». Também Triviños (1992) advoga que esta técnica de recolha de informação, para além de valorizar a presença do investigador, permite que o informante possua a liberdade e a espontaneidade necessárias, contribuindo deste modo para o enriquecimento da investigação.

De acordo com Fortin, Grenier & Nadeau (ibidem), nas entrevistas semi-estruturadas utiliza-se «*um guião com as grandes linhas dos temas a explorar*».

A escolha e a formulação das perguntas orientam-se pelo quadro teórico do projecto – a vida de movimento dos idosos, pelo que se construiu um guião que serviu de referência à condução das entrevistas, de forma a obter dados no âmbito de 4 domínios:

A) Dos itens – tempo e espaço.

- «Gosta de ser responsável pela organização (de ser autónoma) do seu tempo ou prefere as horas marcadas?»
- «Gosta mais de passar o tempo dentro ou fora de casa? Porquê?»
- «O que é você e as suas amigas fazem dentro de casa? Porquê?»
- «O que é você e as suas amigas fazem fora de casa? Porquê?»

B) Do relacionamento com o bairro.

- «Gosta da sua residência? Porquê?»
- «Gosta do bairro onde mora? Porquê?»

C) Do eu e do meu próprio corpo.

- «Gosta de actividades em que precisa de usar o seu corpo? Porquê?»
- «Gosta de actividades em que tenha de se movimentar? Porquê?»
- «Gosta de actividades em que use a força corporal? Porquê?»
- «Se não gosta, porque é que não gosta, quais as razões?»

D) Do corpo social (eu e as minhas amigas).

- «Como é que se vê em relação às suas amigas? Vizinhas? Colegas do lar? Colegas do clube?»

4.3. Procedimentos

Estabeleceu-se um contacto prévio com a participante a fim de lhe pedir a sua colaboração e explicar os objectivos do estudo. Após a sujeita revelar vontade em participar no estudo procedeu-se à marcação das entrevistas.

Iniciámos o estudo com a recolha do **plano diário de ocupação temporal**, completado com uma entrevista narrativa semi-estruturada sobre o tempo do dia todo, tendo sido estas aplicadas pelas responsáveis da investigação e levadas a cabo no domicílio da sujeita, na Igreja dos Padres Redentoristas e no Hospital Amato Lusitano de Castelo Branco durante três semanas.

Estas foram gravadas em áudio e vídeo com a devida autorização da participante. A duração de cada entrevista variou de 30 a 60 minutos. Concluída a execução de cada uma delas, procedeu-se à audição e ao visionamento integral e respectiva transcrição para papel. Posteriormente fez-se a análise através da técnica de análise de conteúdo, tendo assim emergido vários blocos temáticos.

Num segundo momento solicitámos a idosa para realizar um **desenho** dos lugares que têm significado no seu mundo de vida.

Num terceiro momento realizou-se a **entrevista narrativa**. Foi realizada no Gabinete do Voluntariado do Hospital Amato Lusitano, no dia 19 de Março de 2008, directamente em suporte papel com a duração de 45 minutos.

Num quarto momento realizou-se a **entrevista semi-estruturada**. Foi executada na Capela do Hospital Amato Lusitano, no dia 8 de Abril de 2008, gravada em registo áudio e registada em suporte papel; a duração não excedeu 60 minutos. Após a execução desta entrevista realizou-se a audição integral e a respectiva transcrição para documento escrito.

Num quinto momento, procedeu-se à **entrevista fotográfica**. Registando os diferentes locais frequentados pela idosa no seu dia-a-dia, no dia 18 de Abril de 2008, teve a duração de 3 horas.

Seguiu-se uma visita ao domicílio de forma a observar e registar a idosa em pleno desempenho das suas tarefas.

Em todos os momentos, aquando da recolha de dados, foi assegurado ao participante a confidencialidade das respostas, é *«importante garantir aos potenciais sujeitos a confidencialidade das informações»* (Fortin, Brisson & Coutu-Wakulcayk, 2000: 122).

5. Apresentação, tratamento e discussão dos dados

Neste ponto procedemos à apresentação, interpretação e discussão dos resultados, feita em torno dos objectivos de estudo formulados.

Os dados recolhidos através dos instrumentos estruturados foram posteriormente submetidos a tratamento.

Utilizou-se uma análise descritiva, pelo que os dados de caracterização do sujeito são apresentados em quadros (ver em anexo) e gráficos de distribuição de frequência relativa (percentual).

Dubouloz (2000: 307) preconiza que após uma colheita de dados, há uma fase preliminar à análise propriamente dita, que é a da organização dos dados *«uma vez que um certo conteúdo foi colhido a partir de entrevistas, ... é necessário organizar estes dados para que eles possam ser analisados»*.

Após a organização dos dados foram realizadas leituras repetidas do texto das entrevistas, a fim de estabelecer contacto com as narrativas do sujeito e conhecer o texto, como diz Bardin (2000: 96) *«deixando-se invadir por impressões e orientações»*. Dubouloz (2000: 316) acrescenta que esta fase serve para *«entrar no contexto do texto familiarizando-se com a experiência relatada..., de forma a descobrir nele o sentido global»*.

As questões de codificação são pertinentes no decorrer de uma análise de conteúdo. Assim, o sistema de codificação passou pela escolha das categorias, facilitando, deste modo, uma arrumação sintética e significativa do conteúdo dos discursos. Vala (1986: 110) afirma que as *«categorias são os elementos chave do código do analista»*.

Nesta investigação optou-se por construir as categorias *a posteriori*. Esta decisão é corroborada por Vala (1986: 111) quando afirma que *«a construção de um sistema de categorias pode ser feito a priori ou a posteriori, ou ainda através da combinação destes dois processos»*.

Uma vez construídas as categorias, passámos à identificação das sub-categorias existentes, tendo-se procedido à identificação das unidades de registo, que para Vala (1986: 114) é o *«segmento determinado de conteúdo que se caracteriza colocando numa determinada categoria»*. É de salientar que são os objectivos e a problemática da investigação que determina a natureza das unidades a utilizar.

Fortin (2000: 329) afirma que a *«interpretação dos resultados é uma etapa difícil que exige um pensamento crítico da parte do investigador»*.

5.1. Apresentação e tratamento

Os dados foram recolhidos ao longo de uma semana de observação (semana padrão), tendo em conta o tempo e o tipo de actividades que pratica.

Os dados provenientes da observação foram tratados em computador com a ajuda de software (*Microsoft Excel 2003 – Microsoft Corporation*).

Para as variáveis que estudámos serão apresentados os resultados da observação, na sua expressão de trabalho (em percentagem) e as conclusões, em função dos objectivos de estudo formulados.

Para uma melhor interpretação dos dados relativos às actividades diárias houve necessidade de agrupar algumas actividades. Deste modo num primeiro momento consideramos:

- **Tarefas domésticas:** aquelas que a idosa executa dentro de casa, como limpar a casa, arrumar a cozinha, fazer a cama.
- **Refeições:** momentos do dia em que a idosa prepara as refeições (pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar) e se alimenta.
- **Ver televisão:** momentos do dia em que a idosa assiste a programas nos canais televisivos.
- **Actividades ocupacionais:** momentos relativos às tarefas de voluntariado que a idosa realiza (ir ao voluntariado, distribuição da comunhão ao domicílio, ir às compras).
- **Momentos de lazer:** outras ocupações que a idosa realiza (rezar, ler livros ou jornais, conversar com familiares).

Num segundo momento estas actividades foram agrupadas em termos de serem realizadas dentro ou fora de casa e, finalmente, foram agrupadas em termos de exigirem mobilidade ou não por parte da idosa.

A fórmula adoptada para calcular as percentagens foi a seguinte:

Os resultados são apresentados e discutidos respeitando a seguinte ordem:

1. Actividades/Tarefas realizadas em casa (semanais);
2. Actividades/Tarefas realizadas fora de casa (semanais);
3. Actividades/Tarefas realizadas em casa (fim-de-semana);
4. Actividades/Tarefas realizadas fora de casa (fim-de-semana);
5. Actividades com/sem mobilidade;
6. Tarefas realizadas sozinha e acompanhada.

5.2. Análise dos resultados

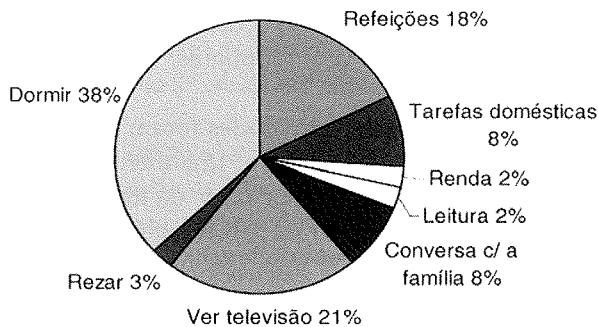
Neste ponto procedemos à apresentação e interpretação dos resultados, feita em torno dos objectivos de estudo formulados.

Da análise do plano diário de ocupação temporal verificamos que:

- a idosa tem por hábito levantar-se todos os dias às 8 horas da manhã, levando sensivelmente uma hora a realizar a sua higiene pessoal, tomar o pequeno-almoço e arrumar o seu quarto;
- quando está despachada, sai de casa para ir à missa e seguidamente dirige-se para o Voluntariado, onde presta auxílio aos doentes. Esta actividade é praticada de 2.^a a 6.^a feira, cerca de 2:30 minutos no período da manhã;
- as actividades realizadas entre as 15:30 e as 17:30 variam de dia para dia da semana. Assim, à 2.^a feira, 4.^a feira e 6.^a feira a idosa realiza actividades como: fazer renda e leituras diversas; enquanto que nos restantes dias da semana (3.^a feira e 5.^a feira) executa tarefas domésticas, como limpar o pó, o chão, varrer e passar a ferro.

Apresentamos no Gráfico 1 o valor das actividades realizadas em casa durante a semana.

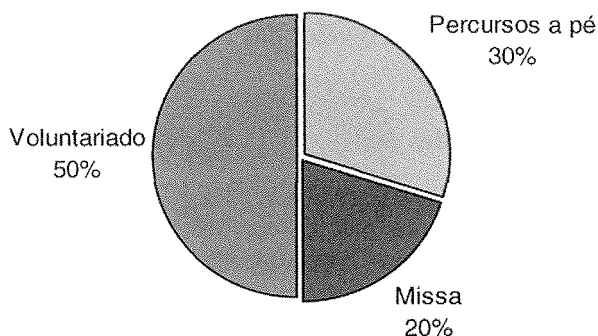
Gráfico 1 – Actividades realizadas em casa durante a semana



Da análise realizada sobre o tempo que a idosa despendeu em actividades realizadas em casa durante a semana pode verificar-se que a actividade que ocupa mais tempo é dormir (38%, que corresponde a 2100 minutos por semana). Consideramos o dormir no gráfico, apenas por ser uma acção realizada em casa, todavia as restantes tarefas que surgem no presente gráfico é que assumem importância para o nosso estudo, uma vez que são actividades que revelam alguma mobilidade e autonomia por parte da idosa (21% a ver televisão, 18% a confeccionar e degustar as refeições e 2% a fazer renda e leitura).

Apresentamos no Gráfico 2 o valor das actividades realizadas fora de casa durante a semana.

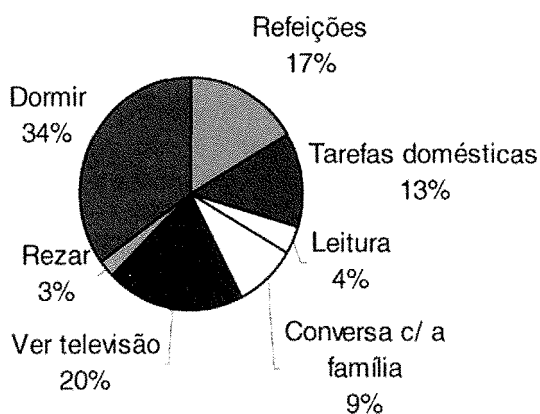
Gráfico 2 – Actividades realizadas fora de casa durante a semana



Da análise realizada sobre o tempo que a idosa despendeu em actividades realizadas fora de casa durante a semana pode-se verificar que ocupa a grande maioria do seu tempo no Voluntariado (50%), sendo que ir à Missa é a actividade de menor relevo.

Apresentamos no Gráfico 3 o valor das actividades realizadas em casa ao fim-de-semana.

Gráfico 3 – Actividades realizadas em casa ao fim-de-semana

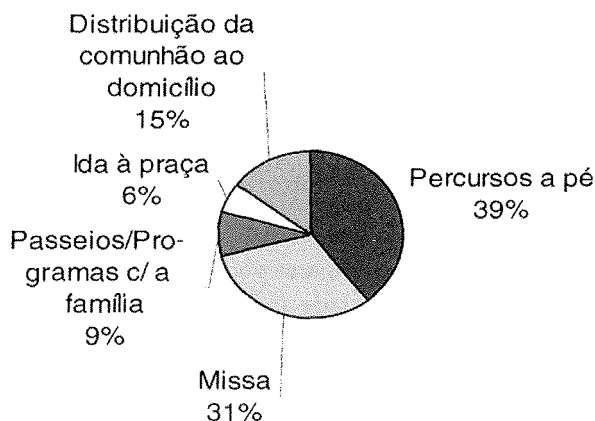


Da análise realizada sobre o tempo que a idosa despendeu em actividades realizadas em casa durante o fim-de-semana, pode verificar-se que tal como durante a semana, dormir é a actividade que ocupa maior percentagem (34%),

seguido de ver televisão (20%). A leitura e a reza aparentemente têm menor percentagem (4% e 3% respectivamente), no entanto, tendo em conta que ao considerarmos o fim-de-semana estamos apenas a referir dois dias por comparação com o resto da semana (cinco dias), verifica-se que proporcionalmente a idosa lê mais ao fim-de-semana.

Apresentamos no Gráfico 4 o valor das actividades realizadas fora de casa ao fim-de-semana.

Gráfico 4 – Actividades realizadas fora de casa ao fim-de-semana



Da análise realizada sobre o tempo que a idosa dispendeu em actividades realizadas fora de casa durante o fim-de-semana pode-se verificar que os percursos a pé que a idosa faz são a actividade mais relevante (39%), seguida do tempo na missa (31%), sendo a ida à Praça a actividade menos relevante (6%).

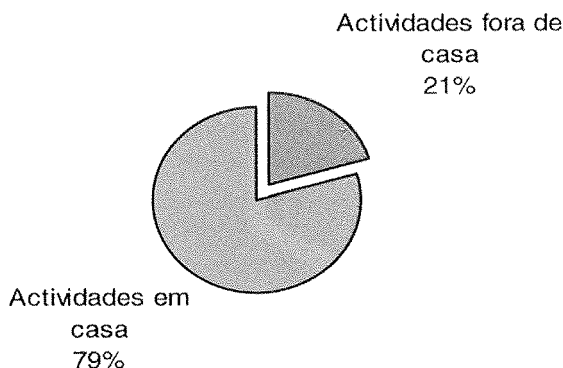
Ao fim-de-semana, a rotina da idosa revela diferenças pouco significativas relativamente ao plano do registo semanal. Consta-se que a idosa aproveita os sábados para fazer compras na Praça, no período da manhã que semanalmente dedica ao Voluntariado. Dedicando as tardes de sábado para passeios com a irmã e confraternização com a família. Aos domingos a idosa ministra a distribuição da comunhão por visita domiciliária aos doentes. Dedicando o seu tempo das tardes de domingo em programas com a família, semelhante ao que acontece aos sábados à tarde, aproveita ainda para se informar das notícias semanais.

As actividades que a idosa realiza ao fim-de-semana são na sua maioria de teor activo, ou seja, requerem mobilidade e esforço por parte da sujeita na sua execução.

No período das 20:30 às 01:00, as actividades realizadas são as mesmas ao longo da semana e fim-de-semana. Desta forma destacam-se tarefas como: ver televisão, rezar e por fim dormir.

Apresentamos no Gráfico 5 o valor das actividades realizadas em casa e fora de casa.

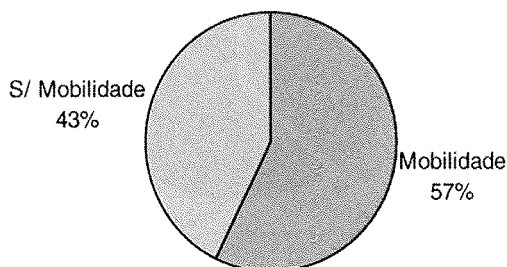
Gráfico 5 – Actividades realizadas em casa e fora de casa



Da análise realizada sobre o tempo que a idosa despendeu em actividades realizadas em casa e fora de casa, pode verificar-se que a maioria decorrem em casa (79%), passando apenas 21% do seu tempo fora de casa.

Apresentamos no Gráfico 6 o valor das actividades realizadas com e sem mobilidade.

Gráfico 6 – Actividades com e sem mobilidade

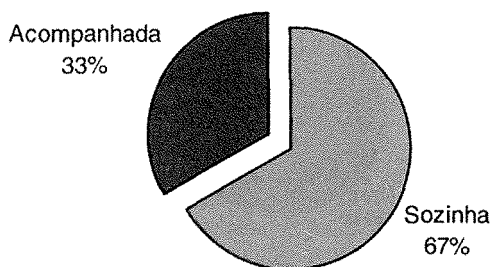


Da análise realizada sobre o tempo que a idosa despendeu em actividades com e sem mobilidade, pode verificar-se que a maior parte das actividades exigem movimento (57%), enquanto que 43% são sem movimento. A maioria das actividades que requerem mobilidade são realizadas fora de casa, como sejam ir à missa, ir ao voluntariado e ir às compras, enquanto que em casa realiza menos actividades que exijam mobilidade. Apesar da idosa passar grande parte do tempo em casa continua a ter uma vida muito activa e a gostar de ocupar o seu tempo com actividades que exijam mobilidade.

Apresentamos no Gráfico 7 o valor das actividades realizadas sozinha *vs* acompanhada.

Da análise realizada sobre o tempo que a idosa despendeu em actividades realizadas sozinha *vs* acompanhada, pode-se verificar que realiza a maior parte

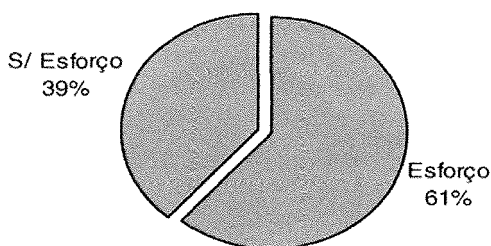
Gráfico 7 – Actividades realizadas sozinha/acompanhada



das suas tarefas sozinha (67%). Isto é devido ao facto de ser bastante autónoma, cuidando da sua irmã e ainda, coordenando sozinha o Voluntariado.

Apresentamos no Gráfico 8 o valor das actividades realizadas com e sem esforço.

Gráfico 8 – Actividades realizadas com e sem esforço



Da análise efectuada sobre as actividades realizadas com e sem esforço, pode verificar-se que a fatia do esforço surge com uma percentagem considerável (61%), confirmando que a idosa é uma pessoa activa. É nosso entendimento que a idosa pode ser considerada bastante activa tendo em conta que grande número dos sujeitos desta faixa etária apresenta índices de mobilidade bastante reduzidos, ou em alguns casos mesmo inexistentes.

A elaboração do **desenho do mapa** dos locais que frequenta (ver Figura 1), permitiu-nos verificar que a idosa tem uma boa noção da localização espacial dos lugares, pois desenhou sozinha o mapa subjectivo. A idosa realizou também um **desenho da sua habitação** (ver Figura 2).

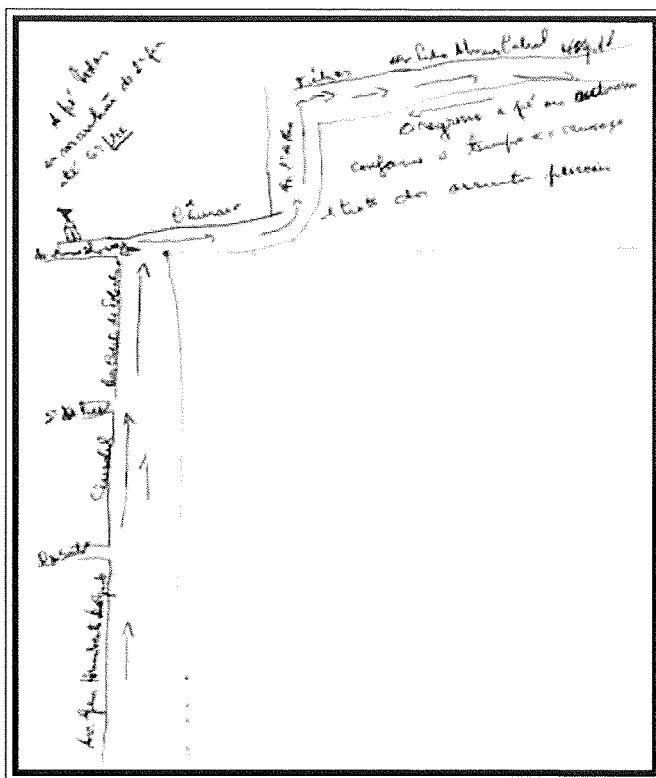


Figura 1 – Mapa subjectivo dos locais que frequenta

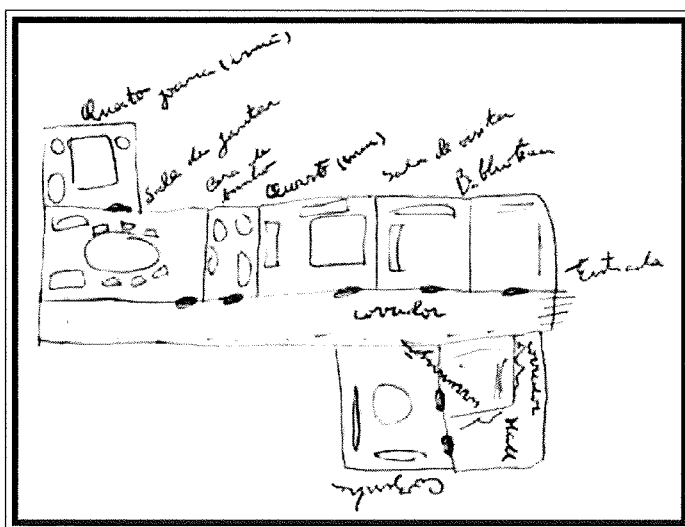


Figura 2 – Desenho subjectivo da habitação

É de salientar que não realizámos a **entrevista de inventário**, uma vez que a idosa não tem por hábito jogar, visto ter grande parte do seu dia ocupado. Assim, não lhe resta muita disponibilidade para esse tipo de actividades.

Os únicos objectos de que é proprietária e fazem parte da ocupação do seu tempo, se é que assim se podem considerar, são a renda, a televisão e os livros/jornais. A televisão e os livros/jornais são instrumentos que podem ser encarados como inibidores de movimento, já a renda pode considerar-se uma actividade de motricidade fina.

Da análise da **entrevista narrativa**, foi possível constatar todos os períodos que marcaram a vida da idosa, desde a infância até aos dias de hoje. Estas informações foram importantes para o nosso estudo, uma vez que se tornou mais fácil conhecer a idosa, em diversos domínios sobretudo a nível da sua personalidade.

A idosa em análise começou por ser Professora do Ensino primário e mais tarde exerceu no Ensino Secundário, estando aposentada já há alguns anos.

Casou já com uma idade avançada (42 anos), mas o casamento apenas viria a durar quatro anos por doença prolongada do marido que viria a falecer.

Tendo o sonho de ser mãe adoptou uma rapariga, proveniente duma família numerosa que vivia com dificuldades, a qual criou juntamente com a irmã. Foi uma tarefa árdua, pois teve de lutar para combater as “mentiras” que a filha adoptiva contava e a sua preguiça, mas conseguiu que se formasse em Engenharia.

Depois da aposentação dedicou-se ao Voluntariado, desempenhando funções de Coordenação no Voluntariado do Hospital Amato Lusitano.

É uma mulher devota, movida pela Fé, que frequentou cursos como o de Ministra Extraordinária da Comunhão.

Podemos afirmar que esta entrevista foi deveras gratificante para ambas as partes, uma vez que para a idosa, também foi uma forma de se abrir connosco e navegar por períodos inesquecíveis da sua vida, que é sempre importante para fortalecer o ego de uma idosa desta idade.

Em relação à **entrevista semi-estruturada**, tentámos elaborá-la de forma a conhecer e perceber a sua relação com a comunidade envolvente, o que sentia relativamente aos espaços que frequentava, se praticava exercício físico, os principais gostos na sua habitação, como organiza o seu tempo e onde gosta mais de o disponibilizar. Esta entrevista, revelou-se de extrema importância para o estudo, uma vez que nos informou de forma mais explícita os aspectos pertinentes da vida da idosa actualmente.

Podemos constatar que a idosa, revela uma grande autonomia, relativamente à gestão do seu tempo, actividades, escolhas. Através do plano de ocupação diário constatámos que a idosa sai de casa todos os dias de manhã, deslocando-se a pé para a igreja e para o voluntariado no Hospital, realizando estes percursos frequentemente a pé.

Para além das actividades realizadas fora de casa, a idosa habitualmente, durante a semana, passa os períodos da tarde em casa, realizando diversas actividades como por exemplo, execução de tarefas domésticas, leitura, renda...

6. Conclusões

Em função das análises efectuadas ao longo do estudo, é possível reunir as principais conclusões.

- A idosa estudada tem 81 anos de idade, ficou viúva há 31 anos e reside em Castelo Branco, dividindo a residência com a sua irmã.
- Foi Professora do Ensino Primário e posteriormente do Ensino Secundário, encontrando-se aposentada.
- A idosa realiza um grande número de actividades que requerem mobilidade, quer fora de casa (como ir à missa, ir ao voluntariado e ir às compras) quer em casa (onde realiza menos actividades). Muitas destas tarefas diárias exigem algum esforço que ela consegue ultrapassar. Diariamente levanta-se pelas 08h00, saindo de casa pela manhã, deslocando-se a pé para a Igreja e para o Hospital, realizando estes percursos a pé. Durante a tarde realiza actividades domésticas, ao final da tarde depois de jantar, vê televisão e reza antes de se deitar por volta da 01h00. Quando comparadas as actividades realizadas ao longo da semana com as realizadas ao fim-de-semana verificou-se existirem poucas diferenças.
- A idosa dedica grande parte do seu tempo, ainda que no enfraquecimento das suas forças, a prestar serviços à comunidade com a prática do voluntariado. É extremamente empenhada nas actividades que realiza, participando activamente na Coordenação do Voluntariado da Liga dos Amigos do Hospital Distrital.
- É uma mulher devota, movida pela Fé, que frequentou vários cursos como seja o de Ministra Extraordinária da Comunhão.
- A idosa revela uma grande autonomia, quer em termos de gestão do seu tempo, quer das actividades e das escolhas que faz. Pela forma como gere o seu tempo, podemos afirmar que revela total autonomia e independência.
- Quanto à sua noção de espaço, podemos verificar que mantém uma boa percepção do espaço onde realiza as suas actividades, pois elaborou os mapas subjectivos demonstrando um conhecimento dos percursos. Ao compararmos o seu mapa subjectivo com o mapa objectivo, apesar de algumas imprecisões, percebemos que o seu desenho revela uma boa noção das localizações geográficas.

- É uma pessoa extremamente simpática e comunicativa, o que faz com que conquiste atenção e a confiança de todos os que a rodeiam.
- Possui uma personalidade forte, tendo como principais ideais a justiça, a solidariedade, a responsabilidade e a organização.

7. Recomendações

As conclusões inerentes a este trabalho apontam algumas recomendações e sugestões que nos parecem importantes para futuras investigações neste âmbito.

Pesquisas a realizar poderiam ser orientadas numa perspectiva semelhantes, em que mantendo as hipóteses formuladas fosse possível:

Na amostra — aumentar o número de observados e/ou o número de observações.

Nos instrumentos – considerar outras formas de determinação de variáveis quantitativas, que nos possam permitir um conhecimento mais exacto das mesmas; diversificar o tipo de variáveis de estudo, por forma a que possibilitassem outros tipos de análise.

No tratamento – utilizar procedimentos estatísticos mais potentes, na sua capacidade de rejeição de hipóteses nulas, que permitam maior segurança nas análises.

Na certeza de que as conclusões definitivas sobre este campo de investigação ainda estão por encontrar, pensamos que só um conhecimento mais profundo da problemática nos permitirá um melhor conhecimento da mesma, para o que aqui deixamos a nossa modesta contribuição.

8. Bibliografia

- AZEREDO, Zaida (2001). Como depende o idoso o seu tempo. *Geriatrics*, XIV: 14-21.
- BANIK, B. J. (1993). Applying triangulation in nursing research. *Applied Nursing Research*, 6 (1): 47-54.
- BARDIN, Laurence (1988). *Análise de conteúdo*. Lisboa, Edições 70.
- BOGDAN, Robert & BIKLEN, Sari (1994). *Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora, Porto.
- COSTA, M. A. M., AGREDA, J. J. S., CORDEIRO, M. A. A., ALMEIDA, M. L. F., CABETE, D. G., VERÍSSIMO, M. T., GRÁCIO, E. I. T., LOPES, J. M. S. & CRUZ, A. G., (1999). *O IDOSO – Problemas e Realidades*. Formação e Saúde, Coimbra.
- BRANDÃO, Beatriz, GONLALVES, Daniela & MEDEIROS, Paula (2006). Rotinas na Aprendizagem. *Cadernos de Estudo*, 4: 23-29.
- DUBOULOZ, Claire-Jehanne (2000). *Métodos de análise dos dados em investigação qualitativa*. In: Marie-Fabienne Fortin. *O processo de investigação: da concepção à realização*. Lusociência, Loures. 2.^a ed.: 305-320.

- FAUSTINO, A., ALMEIDA, Ana Filipa, VINAGRE, Cátia, BRITO, Licínia, CUNHA, Marlene & FURTADO, Odair (2007). *Caracterização das rotinas de idosos de Castelo Branco: Rotina de uma Idosa*. Trabalho da Unidade Curricular de Gerontologia. Castelo Branco, Escola Superior de Educação.
- FAUSTINO, A., CORDEIRO, Andreia, FONSECA, Marisa, XAVIER, Marta, DIAS, Patrícia, ALEIXO, Patrícia & SILVA, Tânia (2007). *Caracterização das rotinas de vida diária de uma idosa de Castelo Branco*. Trabalho da Unidade Curricular de Gerontologia. Castelo Branco, Escola Superior de Educação.
- FAUSTINO, A., FERREIRA, Ana, SILVA, Célia, SILVA, Lea, ESTEVES, Paula & CORINO, Rute (2007). *Caracterização das rotinas de idosos de Castelo Branco: Estudo de uma idosa de 76 anos*. Trabalho da Unidade Curricular de Gerontologia. Castelo Branco, Escola Superior de Educação.
- FAUSTINO, A., FREITAS, Ariana, MARQUES, Filipa, GASPAS, Lúcia, DIAS, Soraia & CABRAL, Tânia (2007). *Caracterização das rotinas de vida diárias de idosos de Castelo Branco: Rotinas de vida diária de uma idosa de 77 anos*. Trabalho da Unidade Curricular de Gerontologia. Castelo Branco, Escola Superior de Educação.
- FAUSTINO, A., GOMES, Ana Filipa, MARTINS, Ana Lúcia, TRINDADE, Daniela & MARQUES, João José (2007). *Caracterização das rotinas de idosos de Castelo Branco: Como um Idoso despense o seu tempo*. Trabalho da Unidade Curricular de Gerontologia. Castelo Branco, Escola Superior de Educação.
- FAUSTINO, A., MAGALHÃES, Andreia, ROMÃO, Marisa & BARRAU, Marlene (2007). *Caracterização das rotinas de vida diárias de idosos de Castelo Branco: Rotina de um a Idosa da Barroca do Zêzere*. Trabalho da Unidade Curricular de Gerontologia. Castelo Branco, Escola Superior de Educação.
- FAUSTINO, A., MARÇAL, Ana Alzira, DIAS, Ana Patrícia, SOUSA, Andreia, ANTUNES, Carina & TIBÉRIO, Inês (2007). *Caracterização das rotinas de vida diárias de idosos de Castelo Branco: Rotina de uma Idosa*. Trabalho da Unidade Curricular de Gerontologia. Castelo Branco, Escola Superior de Educação.
- FAUSTINO, A., PAZ, Andreia, ESTEVÃO, Joana, CARVALHO, Susana, MARTINS, Telma & BARBOSA, Virginie (2007). *Caracterização das rotinas de idosos de Castelo Branco: Desenvolvimento Motor de uma Idosa de 64 Anos*. Trabalho da Unidade Curricular de Gerontologia. Castelo Branco, Escola Superior de Educação.
- FAUSTINO, A., SANTOS, Célia, ABREU, Cláudia, FONSECA, Catarina, LOPES, Sara & PIRES, Sofia (2007). *Caracterização das rotinas de idosos de Castelo Branco: O Dia-a-dia de uma Idosa de 72 anos institucionalizada*. Trabalho da Unidade Curricular de Gerontologia. Castelo Branco, Escola Superior de Educação.
- FORTIN, Marie-Fabienne (2000). *Apresentação e interpretação dos resultados*. In: Marie-Fabienne Fortin. *O processo de investigação: da concepção à realização*. Lusociência, Loures. 2.ª ed. 329-338.
- FORTIN, Marie-Fabienne, BRISSON, Diane Prud'Homme & COUTU-WAKULCZYK, Ginette (2000). *Noções de ética em investigação*. In: Marie-Fabienne Fortin. *O processo de investigação: da concepção à realização*. Lusociência, Loures. 2.ª ed. 113-130.
- FORTIN, Marie-Fabienne, CÔTÉ, José & VISSANDJÉE, Bilkis (2000). *A investigação científica*. In: Marie-Fabienne Fortin. *O processo de investigação: da concepção à realização*. Lusociência, Loures. 2.ª ed. 15-24.
- FORTIN, Marie-Fabienne, GRENIER, Raymond & NADEAU, Marcel (2000). *Métodos de colheita de dados*. In: Marie-Fabienne Fortin. *O processo de investigação: da concepção à realização*. Lusociência, Loures. 2.ª ed.: 239-265.
- GARCÍA, Manuel Martín (2003). *Trabajo Social en Gerontología*. Editorial Síntesis, Madrid
- KIMCHI, J., POLIVKA, B. & STEVENSON, J. S. (1991). Triangulation: operational definitions. *Nursing Research*, 40 (6): 364-366.

- LALANDA, Piedade (1998). Sobre a metodologia qualitativa na pesquisa sociológica. *Análise Social*, 33 (148): 871-883.
- MARCONI, Marina de Andrade & LAKATOS, Eva Maria (1996). *Técnicas de pesquisa*. Atlas, São Paulo, 3.^a ed.
- PARDO DE VÉLEZ, Graciela & CEDEÑO COLLAZOS, Marlene (1997). *Investigación en salud: factores sociales*. McGraw-Hill, Santafé de Bogotá. Cap. 13.
- QUIVY, Raymond & CAMPENHOUDT, Luc Van (1998). *Manual de investigação em ciências sociais*. Gradiva, Lisboa, 2.^a ed.
- REIDY, Mary & MERCIER, Louise (2000). *A triangulação*. In: Marie-Fabienne Fortin. *O processo de investigação: da concepção à realização*. Lusociência, Loures. 2.^a ed.: 321-328.
- ROUSSEAU, Nicole & SAILLANT, Francine (2000). *Abordagem de investigação qualitativa*. In: Marie-Fabienne Fortin. *O processo de investigação: da concepção à realização*. Lusociência, Loures. 2.^a ed.: 147-160.
- SELLTIZ, JAHODA, DEUTSCH & COOK (1974). *Métodos de Pesquisa nas Relações Sociais*. E.P.U., S. Paulo, 4.^a Ed.
- SOYER, Annick (1985). *A la fin de la vie, quelle qualité de soins? Revue del'Infirmière*, 19.
- SQUIRE, Anne (2002). *Saúde e Bem-Estar para pessoas Idosas – Fundamentos básicos para a prática*. Lusociência, Loures.
- TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva (1992). *Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação*. Atlas, São Paulo, 3.^a ed.
- VALA (1986). *Análise de Conteúdo*. In: *Metodologia das Ciências Sociais*. Afrontamento, Porto: 101-128.