

Projetos Pessoais de Idosos a Partir de uma Política Pública de Moradia

Ana Luiza Morais de Azevêdo¹

¹Universidade Estadual da Paraíba, PB, Brasil.

Edivan Gonçalves da Silva Júnior¹

¹Universidade Estadual da Paraíba, PB, Brasil.

Maria do Carmo Eulálio¹

¹Universidade Estadual da Paraíba, PB, Brasil.

Resumo: A compreensão sobre suporte e qualidade ambiental torna-se de fundamental importância para intervenções e melhoria das condições e qualidade de vida da população idosa. Este estudo objetivou identificar a percepção do suporte ambiental e suas implicações na elaboração de projetos pessoais na velhice. A pesquisa se caracterizou como exploratória, descritiva e de abordagem quantiquantitativa. Participaram 76 idosos residentes em três condomínios do Programa Cidade Madura do estado da Paraíba. Para a coleta de dados foram utilizados os questionários sociodemográfico e o de projetos pessoais. As análises foram realizadas por meio da análise de conteúdo pela perspectiva de Bardin. A média de idade encontrada no estudo foi de 71,01 anos, com predomínio: de mulheres (56,6%); de estado civil casado (31,6%); de baixa escolaridade; de renda de até um salário mínimo mensal (76,3%); e de aposentados (73,7%). A análise dos Projetos Pessoais resultou em 8 categorias de atividades: Vínculos afetivos, Atividades domésticas, Lazer, Atividades de compromisso, Religião, Saúde, Jardinagem, Informação/distração. O ambiente (físico e contextual) é um importante aliado na concretização dessas atividades, que refletem em um bem-estar global. O estudo concluiu que potencialidades do ambiente como segurança, tranquilidade, socialização e acessibilidade, dão suporte favorável à realização de atividades cotidianas, o que, conseqüentemente, reflete em um bem-estar geral e melhor qualidade de vida. Algumas fragilidades do ambiente, como falta de acessibilidade urbana, ineficiência e insuficiência de serviços de saúde e transporte público, também foram citadas pelos idosos como limitações na realização de seus projetos pessoais.

Palavras-chave: Envelhecimento, Idoso, Projetos Pessoais, Suporte ambiental.

Personal Projects for the Elderly from a Public Housing Policy

Abstract: The understanding about support and environmental quality becomes of fundamental importance for interventions and improvement of conditions and quality of life of the older population. This study aimed to identify the perception of environmental support and its implications in the development of personal projects in old age. This is an exploratory, descriptive, and quantitative qualitative study. A total of 76 older adults residents in three condominiums of the Cidade Madura Program of the state of Paraíba participated in the study. Sociodemographic and personal projects questionnaires were used for data collection. The analyzes were performed by content analysis from Bardin's perspective. The average age found in the study was 71.01 years, with a predominance of women (56.6%), of marital status married (31.6%), low educational level, up to a minimum monthly wage of earnings (76.3%), and retirees (73.7%). The analysis of Personal Projects resulted in 08 activity categories: Affective bonding, Domestic activities, Leisure, Commitment Activities, Religion, Health, Gardening, Information/distraction. The environment (physical and contextual) is an important ally in the accomplishment of these activities, which reflect on a global well-being. The study concluded

that potentialities of the environment such as safety, tranquility, socialization, and accessibility provide favorable support in the performance of daily activities, which, consequently, reflects in a general well-being and better quality of life. Some environmental weaknesses, such as lack of urban accessibility, inefficiency and insufficiency of health services and public transportation were also cited by the older adults as limitations in carrying out their personal projects.

Keywords: Aging, Aged, Personal Projects, Environmental support.

Proyectos Personales de Personas Mayores desde una Política de Vivienda Pública

Resumen: La comprensión sobre el soporte y calidad ambiental es clave para las intervenciones y mejoría de las condiciones y calidad de vida de la población anciana. Este estudio tiene como objetivo identificar la percepción del soporte ambiental y sus implicaciones en la elaboración de proyectos personales en la vejez. Se trata de una investigación exploratoria, descriptiva y de abordaje cualicuantitativo. Participaron 76 ancianos que viven en tres habitaciones del Programa Ciudad Madura del Estado de Paraíba (Brasil). Para la recolección de datos se utilizaron los cuestionarios sociodemográficos y de proyectos personales. Se aplicó el análisis de contenido de Bardin. La edad media en el estudio fue de 71,01 años, con predominancia de mujeres (56,6%); estado civil casado (31,6%); bajo nivel educativo; renta de hasta un salario mínimo mensual (76,3%) y de jubilados (73,7%). El análisis de los proyectos personales dio como resultado 8 categorías de actividades: Vinculación afectiva, Actividades del hogar, Ocio, Actividades de compromiso, Religión, Salud, Jardinería, Información/distracción. El ambiente (físico y contextual) fue un importante aliado en la concretización de esas actividades, que conducen a un estado de bienestar general. Se concluyó que potencialidades del ambiente como seguridad, tranquilidad, socialización y accesibilidad dan soporte favorable en la realización de actividades diarias que, consecuentemente, reflejan en un bienestar general y mejor calidad de vida. Algunas fragilidades del ambiente como falta de accesibilidad urbana, ineficiencia e ineficacia de servicios de salud y transporte público también fueron citados por los ancianos como limitaciones en la realización de sus proyectos personales.

Palabras clave: Envejecimiento, Anciano, Proyectos Personales, Soporte ambiental.

Introdução

O envelhecimento populacional e o aumento da expectativa de vida têm sido observados em nível mundial. Diante desses fatos, os conceitos de envelhecimento ativo e saudável, qualidade de vida, bem-estar, entre outros, passaram a ter mais enfoque e a ser analisados e compreendidos por meio de estudos transversais de uma população mais longeva e que almeja anos de vida com qualidade (Carpentieri, Elliott, Brett, & Deary, 2017; Curl, Thompson, Alves, & Aspinall, 2016; Levasseur et al., 2017; Macedo, Oliveira, Günther, Alves, & Nóbrega, 2008; Naud, Génereux, Bruneau, Alauzet, & Levasseur 2019; Silva & Elali, 2015).

As concepções do envelhecimento bem-sucedido defendem que pessoas envelheçam de forma

ativa, com objetivos e metas a serem alcançados, adquirindo experiência de vida e recursos para adaptações às mudanças, delimitando meios para obtenção de uma boa qualidade de vida (Carpentieri et al., 2017). Assim, o envelhecimento bem-sucedido vem acompanhado de qualidade de vida e bem-estar, que são desenvolvidos e aprimorados ao longo da vida.

O termo “qualidade de vida” é compreendido numa perspectiva subjetiva e multidimensional, e parte da percepção de cada indivíduo sobre suas capacidades funcionais, seus valores, sentimentos, projeções, contexto cultural, padrões e expectativas. É um conceito amplo e complexo que inter-relaciona o meio ambiente com os aspectos físicos, psicológicos, sociais, culturais e de crenças do indivíduo (Fleck, 2000; Mendes, 2020).

Sendo assim, fatores físicos, psicológicos, sociais e ambientais são considerados importantes e relevantes na avaliação desse estado de satisfação, que se dá de forma bastante particularizada e subjetiva. Nesse sentido, as avaliações sobre ter uma boa ou má qualidade de vida na velhice relacionam-se com questões como satisfação com a vida, estados emocionais, autonomia, dependência, saúde, perdas e adaptações (Neri, Batistoni, & Ribeiro 2017), estrutura socioeconômica, nível de atividade física, participação social e oportunidades de lazer (Ferreira, Tura, Silva, & Ferreira 2017; Levasseur et al., 2017).

Considerando que o ambiente é um dos fatores que influencia e interfere na qualidade de vida das pessoas, vale destacar o conceito de psicologia ambiental para compreender a relação do ambiente com o indivíduo. Essa recente área de conhecimento surgiu da necessidade de entender os papéis que o entorno físico e a pessoa e/ou grupos exercem na interação mútua de que são constituintes (Higuchi, Kuhnen, & Pato, 2019). A psicologia ambiental ajuda-nos a compreender os aspectos psicológicos envolvidos na relação das pessoas e/ou grupos com seus entornos construídos e naturais, incluindo também, nessa relação, todo o contexto no qual estão inseridos. Essa relação se dá de forma recíproca e regular e é caracterizada pela bidirecionalidade (indivíduo-ambiente), na qual um exerce influência sobre o outro e vice-versa (Campos-de-Carvalho, 2008). Günther (2011) utiliza o conceito de *affordance* para falar da relação recíproca entre o organismo (animal-pessoa) e seu ambiente, no qual eles se complementam, formando um campo de oportunidades e possibilidades de comportamentos. Tal conceito refere-se a elementos que constituem os objetos/ambientes, viabilizando ações aos sujeitos (Ferreira & Pontes, 2020).

Os indivíduos, em especial os idosos devido a suas peculiaridades, se comportam e projetam suas atividades de acordo com o que lhes é proporcionado pelo ambiente em que estão inseridos. Dessa forma, a qualidade e o suporte ambiental e a percepção que os idosos têm de sua moradia, bem como do entorno de suas residências, tornam-se aspectos relevantes na compreensão e avaliação de sua qualidade de vida. Os projetos pessoais referem-se a atividades importantes e essenciais no cotidiano das pessoas e ao suporte ambiental que lhes é oferecido para realização delas, contribuindo para o bem-estar e satisfação diante da vida (Curl et al., 2016).

Estudos com foco na psicologia ambiental revelam que os aspectos ambientais ainda têm sido

negligenciados no âmbito das ações voltadas para a população idosa. Assinala-se com isso entraves na promoção do envelhecimento ativo e bem-sucedido, uma vez que as mudanças múltiplas que a pessoa idosa enfrenta em meio ao franco processo de envelhecimento diminuem sua capacidade de adaptação e, por isso, os tornam mais sensíveis ao meio ambiente (Nascimento, Cardoso, Santos, Pinto, & Magalhães 2017). Nesse sentido, ao avaliarem os efeitos da esfera ambiental na determinação de sua qualidade de vida, os idosos comumente requerem melhor acessibilidade, segurança e tranquilidade em seus espaços de moradia (Santos, Eulálio, Silva Júnior, Pessoa, & Melo, 2019). Empreende-se como uma tarefa necessária por parte das políticas públicas desenvolver programas que auxiliem na garantia de acesso à moradia digna, com infraestrutura adequada para a melhor acomodação dos idosos (Albuquerque, Klavdiano, Günther & Portella, 2020; Naud et al., 2019).

Na tentativa de proporcionar uma melhor qualidade de vida e garantir os direitos da pessoa idosa, dentre eles o de moradia digna, estão sendo implantados programas e projetos habitacionais, em diversas modalidades, considerando a complexidade que envolve o envelhecimento, as especificidades culturais, os indicadores socioeconômicos e o perfil dos idosos, a exemplo dos estados de São Paulo e Paraíba, que já dispõem de tais programas habitacionais, de fundamental importância na constituição de políticas públicas voltadas para tal público com características tão peculiares (Freire & Carneiro Júnior, 2017).

Os condomínios para idosos, derivados dos programas habitacionais, é uma nova tendência que surge para assegurar o direito à moradia e atender idosos de baixa renda. Os moradores pagam um valor simbólico por sua moradia e devem ser autônomos/independentes, ativos, gestores da organização do local. As casas são ocupadas por idosos que vivem sozinhos (domicílios unipessoais) ou por casais idosos (Teston & Marcon, 2014).

Nesse sentido, o estado da Paraíba dispõe de um modelo de política pública na área habitacional voltada para o público idoso, com a perspectiva de assegurar o direito à moradia digna e promover um estilo de vida mais saudável e melhores condições de vida para idosos de baixa renda. Os chamados Condomínios Cidade Madura oferecem um ambiente adaptado às necessidades e especificidades do envelhecimento, bem como uma estrutura que contempla serviços de saúde, lazer e socialização para os idosos residentes.

Diante do exposto, esta pesquisa teve como objetivo identificar a percepção do suporte ambiental e suas implicações na elaboração de projetos pessoais na velhice.

Métodos

Trata-se de um estudo quantiqualitativo, descritivo e exploratório. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ensino Superior e Desenvolvimento, com parecer número: 3.032.314 (aprovado em 22 de novembro de 2018), e foram respeitadas as orientações da Resolução n. 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde para pesquisa com seres humanos. Os nomes mencionados nesta pesquisa são fictícios, a fim de resguardar a identidade e o sigilo dos participantes.

A coleta dos dados foi realizada entre os meses de janeiro e fevereiro de 2019, nos condomínios Cidade Madura das cidades de João Pessoa, Campina Grande e Guarabira. A seleção dos três condomínios deu-se pela conveniência da proximidade de localização entre as três cidades. Foi feita uma busca ativa nas residências dos idosos, onde fez-se o convite para participar da pesquisa. A coleta ocorreu em suas próprias residências, como também no centro de vivência do condomínio (área externa comum). Contou-se com a colaboração de estudantes do Grupo de Estudo e Pesquisa em Envelhecimento e Saúde (Gepes), devidamente treinados para aplicar os instrumentos da pesquisa com os idosos. A aplicação seguiu o formato de entrevista para melhor compreensão dos dados coletados e devido ao baixo nível de escolaridade da maioria dos idosos pesquisados.

A amostra foi composta por 76 idosos. Foram inclusos idosos de ambos os sexos, com idade a partir de 60 anos e residentes há no mínimo um ano no condomínio Cidade Madura. Os critérios de exclusão adotados foram: recusa em participar da pesquisa e idosos com comprometimento cognitivo grave.

O questionário sociodemográfico para caracterização da amostra dos idosos participantes da pesquisa foi composto por itens estruturados relacionados à idade, ao sexo, ao estado civil, ao nível de escolaridade, à atividade, à renda, ao arranjo de moradia e à religião.

Para uma análise qualitativa do ambiente e de sua relação com a qualidade de vida dos idosos pesquisados, utilizou-se o questionário de Projetos Pessoais que baseia-se no conceito de suporte ambiental,

com foco nas atividades que o indivíduo realiza e de que forma elas podem causar impacto em sua qualidade de vida (Little, 1983). O participante foi solicitado a indicar cinco atividades consideradas principais e mais importantes em sua vida, justificando a escolha de cada uma. Posteriormente, foi pedido ao entrevistado para mencionar com quem as atividades são realizadas, o lugar específico e o papel do ambiente na realização de tais atividades (se o ambiente facilita ou dificulta/impede sua realização).

As análises quantiqualitativa foram realizadas através da análise de conteúdo tal como propõe Bardin (2011), com enfoque de quantificação das enunciações e formação e agrupamento de categorias e subcategorias, com exploração dos dados qualitativos.

Resultados e discussão

Perfil sociodemográfico

A média de idade dos participantes foi de 71,01 anos, com idade mínima de 60 e máxima de 93 anos. Participaram da pesquisa 43 mulheres (56,6%) e 33 homens (43,4%). Dentre eles, havia 24 casados (31,6%), 20 separados (26,3%), 18 viúvos (23,7%) e 14 solteiros (18,4%). Além disso, 54 (71%) moram sozinho e 22 (29%) coabitam com companheiros. A maioria dos idosos apresentaram baixa escolaridade, dado que mais da metade deles cursou até o ensino fundamental. Grande parte dos participantes recebem até um salário mínimo mensal (n=58; 76,3%), são aposentados (n=56; 73,7%) e também são chefes de família e sustentam o lar (n=59; 77,6%); ainda sim, 50% (n=38) dos idosos relatou não ter dinheiro suficiente para as necessidades da vida diária. A religião é um atributo para quase a totalidade dos idosos (n=72; 94,7%), sendo que 65,8% (n=50) frequenta algum templo religioso e 46,1% (n=35) se consideram religiosos, seguidos de 30,3% (n=23) que se consideram muito religiosos.

Projetos pessoais dos idosos entrevistados nos condomínios Cidade Madura de João Pessoa, Campina Grande e Guarabira

Para a obtenção de um envelhecimento ativo e bem-sucedido é necessário que as pessoas, durante a senescência, otimizem oportunidades de saúde, segurança e participação social em suas experiências cotidianas, reforçando sua autonomia e independência, tendo

como resultado uma expectativa de vida mais saudável e com mais qualidade (Carpentieri et al., 2017; Paúl, 2005). Para Oliveira, Santos, Santos, Fernandes e Melo (2019), *as condições* pessoais, físicas, sociais e econômicas e comportamentais estão *relacionadas com* um envelhecimento bem-sucedido e devem ser consideradas metas a serem alcançadas pelos indivíduos ao longo da vida, na tentativa de ter uma senescência ativa e superar os desafios vivenciados nessa fase da vida. Nesse sentido, os projetos pessoais referem-se à compreensão das atividades que o indivíduo realiza ou deseja realizar em seu cotidiano e do suporte ambiental para essa realização. No entendimento de Curl et al. (2016), os projetos pessoais buscam analisar como as pessoas compreendem sua atmosfera física, temporal e social, em suas atividades consideradas importantes e essenciais em seu cotidiano, para a obtenção do bem-estar e melhor qualidade de vida. Envolvem os objetivos, valores, estilo de vida, atitudes e motivação de cada pessoa para a realização de seus projetos de vida, que podem ser facilitados ou frustrados por fatores internos ou externos (ambiente) (Little & Chambers, 2000).

A análise das cinco atividades mais importantes que os 76 idosos pesquisados realizam no cotidiano teve um total de 316 respostas, que contemplam diversas atividades, agrupadas em 8 categorias, organizadas em ordem decrescente no Quadro 1.

Quadro 1

Atividades cotidianas consideradas mais importantes.

Categorias	Subcategorias	Total de respostas
Vínculos afetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Com familiares – 38 • Com amigos – 28 	66
Atividades domésticas	<ul style="list-style-type: none"> • Arrumar a casa – 31 • Cozinhar – 20 • Lavar roupa – 5 • Costurar – 3 	59
Lazer	<ul style="list-style-type: none"> • Viajar – 10 • Passear – 10 • Sair (para praia, piscina, cinema, teatro, shopping, festas, salão de convivência, restaurante, lanchonete, campo de futebol) – 17 • Jogar jogos variados – 4 	52

continua...

...continuação

Categorias	Subcategorias	Total de respostas
Lazer	<ul style="list-style-type: none"> • Namorar – 2 • Assistir futebol – 2 • Dançar – 2 • Brincar – 1 • Pescar – 1 • Andar de bicicleta – 1 • Trabalhos manuais – 1 • Assistir filme – 1 	52
Atividades de compromisso	<ul style="list-style-type: none"> • Fazer compras – 36 • Resolver coisas – 12 • Ir à cidade – 3 • Dirigir – 1 	52
Religião	<ul style="list-style-type: none"> • Ir à igreja – 26 • Meditar – 1 • Ler a bíblia – 1 • Louvar a Deus – 1 • Agradecer a Deus – 1 	30
Saúde	<ul style="list-style-type: none"> • Caminhar – 9 • Ir ao médico – 6 • Fazer exercício físico – 4 • Acompanhar familiar para médico – 1 • Oficina de memória – 1 • Tomar banho de sol – 1 • Coral – 1 • Ir à academia - 1 • Levantar cedo – 1 	25
Jardinagem	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidar das plantas – 16 	16
Informação/ distração	<ul style="list-style-type: none"> • Assistir TV – 7 • Redes sociais – 3 • Ler – 2 • Assistir palestra – 1 • Fazer palavras cruzadas – 1 • Estudar computação – 1 • Escrever – 1 	16
Total		316

A seguir, serão descritas as oito categorias e suas respectivas subcategorias resultantes da análise dos projetos pessoais dos idosos participantes do estudo, de acordo com suas respostas sobre com quem as atividades são realizadas, o lugar específico e o papel do ambiente na realização de tais atividades.

Quadro 2

Categoria vínculos afetivos (66 respostas).

Com quem realiza a atividade	Local onde a atividade é realizada	Papel do ambiente
Sozinho(a) – 30	Outros bairros – 34	Ajuda – 52
Amigos – 19	Condomínio – 10	Dificulta/impede – 8
Familiares – 17	Casa – 5	Não interfere – 6
	Outra cidade – 4	
	Praça – 3	
	Centro de convivência – 2	
	Outros locais – 2	
	Mesmo bairro – 2	
	Qualquer lugar – 1	
	UEPB – 1	
	Praia/restaurantes – 1	
	Trabalho das amigas – 1	

Segundo os idosos pesquisados, os vínculos afetivos com familiares e amigos realizam-se em encontros, visitas e conversas. Tais atividades acontecem na casa de parentes e amigos, no condomínio, em outros bairros, cidades, em suas casas, lugares ao ar livre e pontos de encontro. No geral, os idosos vão sozinhos para esses encontros e acham muito difícil o trajeto por causa da demora dos ônibus e da insegurança de andar pelas ruas da cidade (tanto pela pouca acessibilidade, quanto pela violência). Porém, os idosos que vão acompanhados com familiares e amigos que possuem transporte próprio ou que vão aos encontros em ambientes mais próximos, não sentem dificuldade para realizar tais atividades. Quando falam do ambiente referindo-se a seu contexto, consideram que o ambiente é favorável pela sensação de bem-estar que a realização das atividades causa; por outro lado, quando se referem à logística de deslocamento para a realização das atividades, alguns acham que o ambiente as impede pelas dificuldades acima citadas.

Percebe-se, conforme apontam Albuquerque et al. (2020) e Naud et al. (2019), que as barreiras de mobilidade e acessibilidade – como a qualidade das vias e calçadas e a disponibilidade de transporte público – ainda constituem um grande desafio para as cidades adequarem sua organização e funcionamento na promoção de uma boa qualidade de vida para as pessoas idosas. Nesse sentido, o sentimento de insegurança pode limitar a participação social dos idosos e trazer impactos a sua saúde mental (Nascimento et al., 2017). Convém ressaltar que a mobilidade do idoso é mais delimitada pelo entorno do local de moradia e é influenciada pela qualidade das calçadas, pela presença de sinalização adequada,

pela velocidade do tráfego, pela distância dos locais de uso diário, pela presença de áreas de lazer e pela percepção de segurança (Levasseur et al., 2015).

As atividades relacionadas com vínculos afetivos estão entre as mais importantes para os idosos participantes da pesquisa porque proporcionam alegria, felicidade, bem-estar, paz de espírito, socialização, harmonia, apoio, distração, diversão e troca de afetos, afastando o sentimento de solidão. Segundo os idosos, a realização dessas atividades impacta de forma positiva em sua saúde mental. A maioria também considera importante manter as relações familiares e de amizade. Exemplificando esses resultados, seguem alguns trechos das falas dos idosos entrevistados: “...a família é onde a gente tem apoio, acontece, o que precisa deles, eles auxiliam” (Filomena, 81 anos); “Estar em contato com a família é bom pra saber como estão. Ficar em contato quando o filho liga pra gente, a gente se sente bem, sabe que o filho se preocupa com a gente” (Florentina, 74 anos); “Conversar com amigos é importante porque serve para saúde mental” (Apolônio, 73 anos); “Atividade social faz bem porque a gente sente que não tá só” (Florian, 68 anos); “Conversar com amigos distrai, a gente esquece os problemas de saúde e financeiros” (Florentina, 74 anos).

Tal resultado corrobora a opinião de Paúl (2005) que afirma existir uma associação entre relações sociais e saúde, aspecto essencial para um envelhecimento ativo e bem-sucedido. Segundo a autora, no caso de estudos com pessoas idosas, deve-se considerar não apenas os efeitos que as redes sociais produzem na saúde e mortalidade dos idosos, mas também seus efeitos sobre seu bem-estar psicológico e sua satisfação com a vida. Segundo Almeida (2019),

temos a necessidade de amar e ser amados em todas as fases da vida; além disso, o contato com outras pessoas nos ajuda a ter hábitos saudáveis e a troca mútua contribui para o aumento do sentido de controle pessoal e bem-estar psicológico; daí deriva a importância de estimular e manter ativo o conjunto das relações sociais como a melhor forma de proteção e estímulo ao envelhecimento ativo, saudável e bem-sucedido.

Ferreira et al. (2017) ratificam a necessidade de os idosos manterem relações sociais e vínculos afetivos significativos tendo em vista que o senso de ajustamento pessoal e o processo de avaliação da sua qualidade de vida são moderados por aspectos como a harmonia com seus familiares, filhos e netos, assim como têm grande relevância o convívio entre amigos e a inserção em grupos de convivência.

Quadro 3

Categoria atividades domésticas (59-respostas).

Com quem realiza a atividade	Local onde a atividade é realizada	Papel do ambiente
Sozinho(a) – 51 Familiares – 8	Casa – 58 Sítio – 1	Ajuda – 45 Não interfere – 8 Dificulta/impede – 4 Não respondeu – 2

As atividades domésticas foram consideradas entre as mais importantes para os idosos pesquisados porque, segundo eles, manter tudo limpo faz bem para a saúde e dá uma sensação de bem-estar, além de manter a mente “ocupada” e o físico ativo, o que proporciona satisfação e distração. Como podemos observar a seguir: “*Atividades do lar dar sustentação à vida, zelo...*” (Astrogildo, 81 anos); “*...limpar a casa pra não ter problemas de saúde*” (Lindoso, 68 anos); “*Arrumar a casa mexe com a mente, ocupa a mente*” (Bela, 74 anos); “*Uma casa arrumada e limpa dá saúde*” (Florisbela, 81 anos); “*Arrumar a casa é uma atividade e pelo menos não penso em coisa ruim, ocupa a mente*” (Regina, 60 anos); “*Cuidar da casa é bom para o bem-estar da pessoa, ter tudo organizado, limpo...*” (Laila, 72 anos).

Esses resultados são corroborados pelos encontrados por Ferreira, Maciel, Silva, Santos e Moreira (2010) quando afirmam que as atividades domésticas aparecem vinculadas ao envelhecimento ativo e que é de suma

importância o estímulo das capacidades funcionais para vivenciar essa fase da vida com qualidade plena. Nesse sentido, Silva, Lacerda, Melo, Eulálio e Costa (2015) reforçam que as tarefas domésticas estão entre as atividades que mais ocupam o tempo dos idosos e que também os mantêm ativos e funcionais. Manter um nível de atividade e realizar as tarefas diárias de forma autônoma permite que os idosos mantenham sua identidade preservada em face dos declínios físicos advindos da evolução do envelhecimento (Carpentieri et al., 2017).

Para os idosos pesquisados, a atividade de cozinhar, especificamente, também proporciona a reunião de amigos e família, “*...é bom cozinhar porque gosto de ver as pessoas reunidas, comendo da comida que fiz*” (Isadora, 69 anos), bem como atende a necessidade de sobrevivência. A maioria realiza as atividades sozinha em casa e diz que o ambiente ajuda por ter acessibilidade, ser tranquilo, pequeno, funcional e adaptado às limitações e necessidades dos idosos.

Quadro 4

Categoria compromissos (52 respostas).

Com quem realiza a atividade	Local onde a atividade é realizada	Papel do ambiente
Sozinho(a) – 34 Familiares – 13 Amigos – 4 Namorada – 1	Centro/Rua/Bairros – 20 Mercado – 12 Feira – 10 Vários lugares – 3 Banco – 3 Padaria – 2 Shopping – 1 Outras cidades – 1	Ajuda – 30 Dificulta/impede – 15 Não interfere – 7

Para os idosos entrevistados, atividades que envolvem compromissos e que são realizadas fora de suas residências, estão entre as mais importantes porque englobam questões de sobrevivência, metas, necessidade, independência, autonomia e bem-estar, além de proporcionarem socialização e distração, refletindo em um estado positivo de saúde mental, prazer e felicidade, como podemos conferir em algumas falas: “*Resolver coisas é importante para independência e sobrevivência*” (Clodoaldo, 76 anos); “*...fazer compras vai mexer com meu mental...*” (Clementino, 66 anos); “*Fazer compras atende a necessidade do dia a dia*” (Dorgival, 74 anos); “*Quando resolvo as coisas eu me sinto independente*” (Raquel, 75 anos); “*...a vida precisa de combustível, do movimento do dia a dia*” (Laila, 72 anos).

Assim como na categoria de atividades domésticas, a categoria de atividades de compromissos é importante na vida dos idosos pesquisados porque refere-se a atividades que os fazem se sentir funcionais, autônomos e ativos, geram uma sensação de bem-estar e refletem de forma positiva em sua saúde física e mental, e consequentemente, em uma melhoria na qualidade de vida. Rosa, Benício, Latorre e Ramos (2003) afirmam que as atividades rotineiras exprimem uma ideia de vida ativa e útil e contribuem para a manutenção da capacidade funcional, que pode influenciar na qualidade de vida por estar relacionada com a ocupação, que é um fator importante na fase da velhice. Seguindo essa linha de pensamento, Aguiar, Silva, Vieira, Costa e Carneiro (2019) dizem que a capacidade funcional está relacionada com as habilidades físicas e mentais imprescindíveis para realizar,

de forma autônoma, as atividades cotidianas. Portanto, a realização dessas atividades é de grande valia para os idosos, pois elas desenvolvem e mantêm sua capacidade funcional, significando, assim, que são capazes de desenvolver atividades e tomar decisões na vida diária.

Percebeu-se nessa categoria uma predominância do gênero masculino quanto às atividades que envolvem sair de casa para outros espaços da cidade, a exemplo de realizar compras e pagar contas. Naud et al. (2019), numa pesquisa que comparou a diferença da participação social em idosos canadenses conforme o gênero, identificaram que os homens relataram menor participação social na comunidade, porém, eles estão mais propensos a resolver atividades que envolvem sair de casa, pois têm mais facilidade para andarem sozinhos em áreas metropolitanas, têm menos problemas com relação ao uso do transporte público e têm maior autonomia para dirigirem.

Os idosos que citaram as devidas atividades de compromissos, na maioria das vezes, as realizam sozinhos e em locais específicos, como feiras, mercados, banco e comércio, a depender da atividade a ser realizada, e acham que o ambiente ajuda em sua realização por ser acessível, perto e por lá encontrarem o que querem; porém, alguns citaram as dificuldades em relação ao deslocamento em transporte público (demora dos ônibus e distância das paradas), ao trânsito movimentado e à não acessibilidade nas ruas e calçadas. Já em relação à realização de serviço de banco, alguns falaram da demora no atendimento, da dificuldade de operar no caixa eletrônico e do medo de ser enganado ou assaltado.

Quadro 5
Categoria lazer (52 respostas).

Com quem realiza a atividade	Local onde a atividade é realizada	Papel do ambiente
Amigos – 19	Condomínio – 10	
Familiares – 17	Vários lugares – 9	
Sozinho(a) – 14	Outras cidades – 8	
Namorada – 1	Shopping – 4	
Professor – 1	Casa – 3	
	Área verde/ambientes naturais – 2	
	Casa de familiares – 2	
	Cinema – 2	Ajuda – 43
	Na cidade – 2	Dificulta/impele – 6
	Praia – 2	Não interfere – 3
	Bairro – 1	
	Bar – 1	
	Campo de futebol – 1	
	Casa da namorada – 1	
	Centro de convivência – 1	
	Escola – 1	
	Salão de jogos – 1	
	Sorveteria – 1	

Atividades que envolvem lazer, segundo os idosos entrevistados, são importantes por proporcionarem paz, distração, diversão, prazer, relaxamento, rejuvenescimento, alegria, diminuição do estresse, saúde física e mental, tranquilidade e prazer em viver. Tais atividades, segundo eles, despertam a vontade de aproveitar a vida ao máximo, porque entendem que o tempo não volta atrás e por isso devem viver intensamente cada momento. Para eles, as referidas atividades ampliam o conhecimento e a visão de mundo, além de serem benéficas para a saúde física e mental. A seguir estão alguns exemplos de trechos de falas: “*Ir à praia é bom porque me distraio, tem a brisa, vejo o poder de Deus... é bom ficar olhando, observando e contemplando*” (Francine, 67 anos); “*Quando danço, esqueço a idade que tenho, vou além, rejuvenesço*” (Flora, 76 anos); “*É bom viajar, conhecer outras culturas, pessoas, comidas diferentes...*” (Hilda, 74 anos); “*Quando vou ao cinema sinto que vivo em outro mundo, a ficção me faz imaginar...*” (Flora, 76 anos); “*Jogar dominó é importante para mente*” (Clara, 60 anos); “*Os trabalhos manuais exercitam a mente e o corpo*” (Gélia, 82 anos); “*É importante passear porque sei que já estou de idade e que não vou mais viver o que vivi...*” (Afonso, 72 anos).

Para Oliveira e Reis (2017), o tempo livre e o lazer impactam de forma positiva a perspectiva da autoimagem e a socialização dos idosos, o que gera ganhos afetivos, físicos, sociais e cognitivos, além de estarem associados a uma melhor qualidade de vida na velhice, mostrando um embate na solução de problemas e no equilíbrio almejados. Gáspari e Schwartz (2005) afirmam que o lazer para o idoso é um elemento essencial, pois nessa fase da vida, em que existem perdas e declínios

em vários aspectos concomitantes a um aumento do tempo livre, surge uma maior atenção e preocupação em viver uma vida com mais qualidade e, assim, ocupar esse tempo com atividades que repercutam em sua vida, sua saúde e seu bem-estar. Ainda segundo os autores, as atividades de lazer oferecem ao idoso a oportunidade de ressignificar suas vidas, seu conhecimento, seu processo de envelhecimento, sua importância como cidadão e seu valor na sociedade, algo que repercute positivamente em sua qualidade de vida. Estudos citados em Oliveira et al. (2015) evidenciam que idosos engajados em atividades sociais e de lazer tendem a ter um melhor desempenho cognitivo e um bom estado de saúde global. Incentivar o lazer na terceira idade tem sido um imperativo tendo em vista as mudanças no cenário representacional sobre o envelhecimento e a velhice (Ferreira et al., 2017). Desejosos por novas oportunidades de participação social, os idosos solicitam mais atividades de cultura, de esporte em espaços verdes, de contato intergeracional, para proporcionar mais atividades de lazer e um melhor aproveitamento dos espaços públicos (Albuquerque et al., 2020).

As referidas atividades são realizadas pela maioria deles acompanhados de outras pessoas, em diversos locais como: praia, ambientes ao ar livre, centros de convivência, cinema, teatro, shopping, entre outros. Eles consideram esses ambientes favoráveis para a realização das atividades propostas, porque são lugares arejados, amplos e abertos, bem como as pessoas que lá se encontram ou que os acompanham e que os ajudam na realização delas. Alguns citaram algumas dificuldades que o ambiente impõe, como distância e pouca acessibilidade de ruas, calçadas e transportes públicos.

Quadro 6

Categoria religião (30 respostas).

Com quem realiza a atividade	Local onde a atividade é realizada	Papel do ambiente
Sozinho(a) – 13	Igreja – 29	Ajuda – 20
Amigos – 11	Lugar silencioso – 1	Dificulta/impede – 9
Familiares – 6		Não interfere – 1

Para os idosos entrevistados, atividades religiosas são importantes porque dão força, tranquilidade, coragem, satisfação, motivação, bem-estar, saúde e expansão da consciência, além de serem consideradas um dever e de fundamental importância para a vida, por fortalecerem o lado espiritual, em que a fé e a confiança em Deus ajudam a seguir com a vida. “*Devemos sempre estar em comunhão com Deus para viver bem*” (Zilda, 80 anos);

“*Quando vou pra igreja me sinto motivada e perto de Deus*” (Flora, 76 anos); “*A palavra de Deus dá força, coragem, tranquilidade...*” (Rebeca, 60 anos); “*Quando eu converso com Deus, me sinto protegida e acolhida*” (Ivana, 64 anos); “*Ter fé, confiar, crer em Deus, ajuda a seguir na vida*” (Ana, 74 anos).

Nos discursos dos idosos sobre crenças religiosas destacados nos estudos de Ramírez-Pereira et al. (2018),

Deus aparece como um ser supremo que determina suas vidas, que dá suporte, força e consolo nos momentos difíceis da vida. Estudos feitos por Silva Júnior, Eulálio, Souto, Santos, Melo e Lacerda (2019) apontam que idosos que têm uma religião são mais resilientes e, portanto, têm uma maior capacidade de enfrentamento às adversidades, o que pode resultar em um envelhecimento equilibrado e bem-sucedido.

A maioria desses idosos realiza tais atividades na igreja, na companhia de outras pessoas ou até mesmo sozinha.

Quadro 7

Categoria saúde (25 respostas).

Com quem realiza a atividade	Local onde a atividade é realizada	Papel do ambiente
Sozinho(a) – 14	Condomínio – 10	
Amigos – 5	Posto de Saúde – 6	
Familiares – 4	Centro de Saúde – 2	
Ajudante – 2	Rua – 2	Ajuda – 20
	Campo de aviação – 2	Dificulta/impede – 5
	Casa – 1	
	Cidade – 1	
	Clínicas/hospital – 1	

Para os idosos pesquisados, práticas como caminhar, ir ao médico, tomar banho de sol, acordar cedo, fazer exercício físico, entre outras, estão relacionadas com a promoção, o cuidado e o tratamento da saúde. Elas são consideradas entre as mais importantes porque, segundo eles, é de fundamental importância cuidar da saúde e se movimentar, como também essas atividades proporcionam força, vigor, disposição, energia e melhoria das funções físicas e mentais. “...caminhar é bom, porque viver é como andar de bicicleta, não pode parar” (Júlio, 70 anos); “É importante ir ao médico porque tem que se cuidar” (Cesarina, 66 anos); “Fazer exercício é bom porque dá força, coragem, disposição” (Doralina, 83 anos); “Exercício físico, porque a pessoa fica mais sadia, os ossos melhoram, a memória também” (Zilda, 80 anos).

O entendimento sobre as práticas relacionadas com cuidados e promoção da saúde dos idosos participantes do estudo realizado por Lopes, Paixão e Santos (2019) relacionavam-se com a biomedicina (ir ao médico, tomar medicação, realizar tratamentos) e com atividades e hábitos cotidianos que incluíam: trabalhar, manter o corpo ativo, ter uma alimentação saudável, caminhar e fazer exercícios físicos. Segundo Saranz Zago (2010), formas de obter uma melhor

qualidade de vida, principalmente na fase do envelhecimento, têm sido alvo de várias pesquisas recentes, que referem uma relevante relação entre envelhecimento, estilo de vida e saúde, de modo que a prática regular de atividade física se destaca nessa relação, já que se mostra eficaz na relação saúde-doença, levando em consideração o conceito de saúde integral (bem-estar físico, social e mental) do indivíduo. Isso corrobora o resultado acima descrito, segundo o qual os idosos pesquisados dizem perceber uma melhora em sua saúde global com a prática de tais atividades.

Em relação ao suporte que o ambiente oferece para a realização da atividade, muitos consideram que o ambiente ajuda por ser próximo a suas casas, pela facilidade de transporte (geralmente pegam carona) e pelo apoio que recebem das pessoas quando chegam no local. Alguns acham que o ambiente impede porque o trajeto para alguns locais onde acontecem as atividades é distante, inseguro, com ruas e calçadas não acessíveis e transporte público pouco viável pela má qualidade dos serviços oferecidos (demora na frequência dos ônibus, paradas de ônibus distantes e desconfortáveis, pouca acessibilidade nos ônibus).

A maneira com que estão dispostos os serviços de saúde, sua acessibilidade e distância das residências dos idosos devem ser considerados a respeito da maneira como os governantes dispõem essas estruturas sociais em função da promoção de um envelhecimento ativo. Refere-se na literatura que os comportamentos em saúde de pessoas idosas também são um reflexo de como os serviços são montados para atender a suas demandas: se esses serviços são de difícil acesso, os idosos, por seu turno, terão fragilidades no desenvolvimento de comportamentos e práticas de saúde alinhadas às propostas de um envelhecimento saudável (Nascimento et al., 2017; Naud et al., 2019).

A maioria desses idosos realiza a atividade sozinha e em locais específicos como: postos de saúde, hospitais, condomínio, centro de saúde, entre outros. Os participantes consideram que o ambiente ajuda na realização de algumas atividades mencionadas pelo fato de alguns locais serem acessíveis, próximos a suas casas e ofertarem uma boa assistência nos atendimentos, bem como a prática de exercícios

físicos e caminhada é favorável pelo ambiente ser amplo e acessível; porém, alguns consideraram que o ambiente dificulta a realização das atividades pela dificuldade de locomoção em transporte público, pela não acessibilidade de ruas e calçadas, pelo trânsito movimentado e pelo longo tempo de espera para os atendimentos e marcação de exames, o que dificulta seus cuidados com a saúde.

Quadro 8

Categoria jardinagem (16 respostas).

Com quem realiza a atividade	Local onde a atividade é realizada	Papel do ambiente
Sozinho(a) – 15 Ajudante – 1	Casa – 14 Condomínio – 2	Ajuda – 13 Dificulta/impede – 2 Não interfere – 1

Jardinagem é considerada uma das atividades mais importantes para os idosos pesquisados porque, para eles, as plantas são vida e trazem alegria; além disso, a atividade serve como uma “terapia”, proporciona distração, diversão e tranquilidade, os mantém ativos e lhes dá suprimentos alimentares (alguns cultivam sua própria horta para consumo próprio). “É como a vida da gente, as plantas são sensíveis e precisam de cuidado” (Francine, 67 anos); “Planta é vida, sem planta a gente não tem oxigênio” (Luiz, 81 anos); “Cuidar do jardim porque traz alegria” (Arlete, 68 anos); “É uma terapia conversar com as plantas” (Aparecida, 65 anos).

Apesar de ser uma grande conquista, o envelhecimento vem acompanhado de importantes reflexões e desafios. Alguns deles referem-se a como utilizar o tempo de uma forma mais prazerosa e satisfatória, contribuindo para um envelhecimento bem-sucedido. Nesta pesquisa a “jardinagem” revelou-se em uma atividade agradável, satisfatória e compensatória para os idosos, visto que traz benefícios físicos, mentais e

emocionais. Oliveira Júnior (2020) afirma que a prática da jardinagem contribui na melhoria da saúde física e mental, com benefícios de uma alimentação mais saudável, funcional e nutritiva, além de reduzir o estresse e formar e fortalecer os vínculos sociais, quando praticada em comunidade, o que desenvolve a saúde integral dos sujeitos praticantes de tal atividade. De acordo com Ferreira e Barham (2011), o envolvimento de idosos em atividades geradoras de satisfação e sentimentos positivos, impacta positivamente em sua saúde e, conseqüentemente, reflete em um envelhecimento bem-sucedido. Segundo as autoras, a prática de atividades consideradas agradáveis atua na prevenção e superação de desordens psicológicas e nos processos de perdas e declínios de várias ordens, de modo que o prazer em se envolver em atividades é fator essencial para o bem-estar geral da pessoa idosa.

Geralmente esses idosos realizam a referida atividade sozinhos e em casa, onde a maioria considera que o suporte ambiental é favorável para sua realização por ser tranquilo, plano, próximo (no quintal) e acessível.

Quadro 9

Categoria informação/distração (16 respostas).

Com quem realiza a atividade	Local onde a atividade é realizada	Papel do ambiente
Sozinho(a) – 13 Famíliares – 2 Professor – 1	Casa – 15 Condomínio – 1	Ajuda – 14 Não interfere – 2

Atividades que envolvem informação/distração foram consideradas importantes pelos idosos entrevistados nos três condomínios porque são uma forma de interagir com assuntos importantes, de exercitar o cérebro, ampliar o aprendizado e conhecimento,

de se manterem atualizados, informados e conectados com o mundo, além de proporcionarem distração, diversão e socialização. “Ler jornais pra ficar informado sobre o mundo” (Floriano, 68 anos); “...é bom pra interagir com assuntos importantes,...a leitura

exercita o cérebro” (Chico, 64 anos); *“Assistir palestra abre a visão do mundo, traz conhecimento”* (Napoleão, 68 anos); *“Com as redes sociais aprendo muita coisa e me distraio”* (Felipe, 69 anos); *“Assistir televisão pra ficar atualizado”* (Ricardo, 69 anos).

A categoria informação/distração contempla atividades cotidianas como assistir televisão, acessar redes sociais, fazer palavras cruzadas, usar o celular, assistir palestras, ler, participar de aulas de computação, entre outras. Tais atividades estão no rol das Atividades Avançadas de Vida Diária (AAVD), pois são atividades realizadas no tempo livre, são dependentes de motivação pessoal e envolvem atividades educacionais, participação social e voluntariado (Neri, 2005). Estudos realizados por Oliveira et al. (2015) sugerem que os idosos que realizam tais atividades frequentemente têm melhor desempenho cognitivo e menos sintomas depressivos.

O acesso à informação e à comunicação nos dá abertura para uma maior conscientização do mundo e capacidade de transformar e ser transformado, o que oportuniza o empoderamento, a autonomia e cidadania. Uma pesquisa feita por Santos, Heidemann, Marçal e Arakawa-Belaunde (2019) revelou que idosos que utilizam novas tecnologias de informação aumentam sua capacidade de comunicação e tornam-se mais ativos e participativos na sociedade, com impacto positivo em sua qualidade de vida.

Apesar das dificuldades enfrentadas no processo de envelhecimento em relação às funções relacionadas à memória, ao aprendizado e à cognição, os idosos contemporâneos estão buscando se engajar cada vez mais em atividades informativas, cognitivas, que ampliem o conhecimento e os conecte com o mundo, a fim de estender seu leque de oportunidades por meio do mundo virtual e da tecnologia, o que reflete em questões culturais e mudança de comportamento na sociedade moderna (Goldstein, 2013). Segundo a autora, a capacidade de participar de um mundo cada vez mais tecnológico, estar em contato com pessoas nas redes sociais e conectado e atualizado com o mundo por meio da internet e da tecnologia, reflete em um sentimento de autoeficácia, realização, satisfação e bem-estar na pessoa idosa, resignificando, assim, o uso da tecnologia, que passar a servir para seu benefício biopsicossocial e um envelhecimento ativo.

A maioria realiza tais atividades em casa e sozinha. No geral, responderam que o ambiente ajuda na realização das atividades porque é tranquilo, silencioso,

acessível e convidativo para a concretização das referidas atividades.

Vale ressaltar que o condomínio Cidade Madura de João Pessoa apresentou apenas uma resposta na categoria da atividade de escrever. Segundo a pessoa entrevistada, tal atividade tem o intuito de finalização de um diário de vida, resgata memórias e vivências e atribui um maior sentido à vida.

Percebe-se que as categorias de atividades se entrelaçam e se relacionam entre si, pois fazem parte da rotina dos idosos e, em sua maioria, são realizadas no ambiente micro (condomínio), proporcionando-lhes, apesar de algumas fragilidades do ambiente, uma vida mais ativa, saudável e com mais qualidade, elementos fundamentais e essenciais para todo ser humano, principalmente na fase da velhice.

Em relação ao suporte ambiental para realização das atividades citadas na pesquisa, foram elencadas algumas qualidades ambientais que favorecem ou estimulam a ação para as referidas atividades, tais como: ser seguro, acessível, tranquilo e perto; por serem locais onde encontram apoio, que atende as necessidades e por produzirem uma sensação de bem-estar. *“O ambiente ajuda porque é o momento que saio de casa. A acessibilidade é boa...”* (Fernando, 78 anos); *“Ajuda, o ambiente é calmo e tranquilo”* (Felipe, 69 anos); *“É fácil, pra mim é bom, porque me sinto bem...”* (Ana, 74 anos); *“Ajuda, a praça é tranquila, é arborizada”* (Hélio, 73 anos); *“Ajuda, a casa é pequena, com acessibilidade”* (Roberta, 63 anos); *“O ambiente ajuda porque me sinto feliz”* (Luiza, 93 anos). De acordo com Simeão, Martins, Gatti, Conti, Vitta e Marta (2018), idosos que vivem em ambientes tranquilos, confortáveis, aconchegantes, com acessibilidade, onde eles possam caminhar com segurança, são mais propensos a serem mais física e socialmente ativos. Percebe-se, portanto, que de acordo com os relatos dos idosos residentes no Condomínio Cidade Madura, tal ambiente tem qualidades que os tornam mais ativos, saudáveis, com mais bem-estar e qualidade de vida.

Por outro lado, algumas fragilidades do ambiente foram citadas como dificuldades ou até mesmo impedimentos para realização das atividades mencionadas. Referem-se à locomoção em transporte público e em vias públicas urbanas, à insegurança e ao atendimento em serviços de saúde. *“Difícil porque as calçadas não prestam e tem carro e moto estacionados nelas...”* (Rodrigo, 74 anos); *“... o atendimento é pouco, só um dia por semana para os idosos”* (Rodrigo, 74 anos);

“O ambiente impede pela demora dos ônibus, as paradas são desconfortáveis, é inseguro. (Lolita, 65 anos). Muitas das questões acima citadas referem-se a problemas estruturais que o país, de uma forma geral, tem sofrido nos últimos tempos. Azevêdo (2019) traz uma reflexão importante acerca do direito à cidade e na cidade; segundo ela, os idosos e a sociedade como um todo precisam ter assegurados seus direitos a ter acesso e usufruir de uma vida urbana, de seus espaços livres, públicos, de equipamentos e serviços com qualidade, a autogerir os recursos de que dispõem, a uma moradia digna e adequada a suas necessidades, além de dever-se fortalecer a autonomia e cidadania.

Sendo assim, observa-se que há uma relação dos idosos com o ambiente, pois o suporte ambiental que é oferecido interfere nas ações, comportamentos e estilo de vida de cada um. Para Viegas, Silva e Elali (2014), o suporte ambiental influencia o padrão de atividades externas das pessoas, em conformidade com suas diferentes capacidades funcionais e estilos de vida. Albuquerque, Amancio, Günther e Higuchi (2018) fazem menção a um modelo de qualidade de vida traçado por Lawton na década de 1990, que afirma que aspectos do ambiente físico, competências comportamentais individuais e a percepção de bem-estar estão diretamente envolvidos nos processos adaptativos ao ambiente. Essa relação envolve as competências do indivíduo e a demanda que o ambiente oferece, além de exercer influência no bem-estar e qualidade de vida das pessoas.

Portanto, a análise dos projetos pessoais dos idosos residentes nos condomínios Cidade Madura revelou que, de forma geral, as atividades que eles realizam em seu cotidiano são importantes porque os mantêm saudáveis, ativos, funcionais, autônomos, motivados, felizes, relaxados, sociáveis, com mais paz, fé e força para seguirem com suas vidas, o que reflete, assim, em um bem-estar global. O ambiente (físico e contextual) foi um importante aliado na concretização dessas atividades e, conseqüentemente, em uma possível melhoria na qualidade de vida desses idosos.

Conclusões

O estudo permitiu identificar a percepção do suporte ambiental e suas implicações na elaboração de projetos pessoais na velhice. Para os idosos pesquisados, o suporte ambiental, tanto do condomínio quanto de outros locais, mostrou-se favorável para a realização das referidas atividades, que foram

consideradas importantes para seu bem-estar físico, psicológico, social e emocional, pois proporcionam qualidade de vida e um envelhecimento ativo e bem-sucedido.

Portanto, de maneira geral, observou-se que os participantes da pesquisa têm uma qualidade de vida satisfatória, visto que a realização de atividades consideradas importantes em seu cotidiano, promove diversos fatores que estão associados com o bem-estar e o envelhecimento ativo e bem-sucedido, de modo que o suporte ambiental foi fundamental para realização das referidas atividades.

Diante disso, o condomínio Cidade Madura, a despeito das fragilidades citadas por seus moradores, tais como falta de acessibilidade urbana, ineficiência e insuficiência de serviços de saúde e transporte público, revelou-se como uma moradia pensada para o idoso, pois, diferentemente de outros programas de habitação, tem baixo custo financeiro, acessibilidade, segurança, oportunidade de socialização e cuidados com a saúde de seus moradores, questões que se mostraram mais relevantes e que se evidenciam entre eles como fortes potencialidades do ambiente do condomínio, que são fundamentais para a qualidade de vida e envelhecimento bem-sucedido.

Assim, diante da transição demográfica que repercute na sociedade atual com um maior número de pessoas que têm limitações na mobilidade e outras limitações, com perdas e declínios decorrentes do processo de envelhecer, os resultados deste estudo sinalizam a necessidade de se pensar em políticas públicas que envolvam questões de moradia, mobilidade, acessibilidade, socialização, segurança, lazer, saúde e outras questões que tenham impacto direto na melhoria da qualidade de vida para todas as pessoas que estão em processo de envelhecimento e, principalmente, para aquelas que já estão na fase da senescência.

Este estudo apresentou limitações devido ao pequeno número de participantes e ao delineamento amostral, por conveniência. Por essa razão, seus resultados não podem ser generalizados para outros contextos socioculturais e populacionais. Apesar disso, espera-se que os achados possam auxiliar outros pesquisadores a criarem medidas para avaliar os projetos pessoais e a qualidade ambiental na perspectiva das pessoas idosas. O instrumento utilizado para avaliar os projetos pessoais tem sido pouco explorado por outros pesquisadores. Nesse sentido, adotamos para o contexto particular desta pesquisa a metodologia

de abordagem mista quantitativa para ampliar o conjunto de dados.

Como a psicologia ambiental é considerada uma área muito recente no campo da psicologia, há uma escassez de estudos sobre o tema, fator que limita um maior aprofundamento nas discussões e foi uma das dificuldades na realização deste estudo.

Esta pesquisa contribuiu com a ampliação do conhecimento acerca dos fatores ambientais na realização de Projetos Pessoais na velhice. A escolha por estudar o contexto de um condomínio adaptado para idosos atendeu ao princípio de compreender essa política a partir da percepção de seus beneficiários. Os resultados apresentados reforçam a importância

que os condomínios apresentam no contexto de vida de seus moradores e também constituem um alerta para que os dirigentes dessa política implementem novas ações em face das dificuldades relatadas (segurança, transporte público, acessibilidade a outros serviços).

Explorar tais espaços trouxe à baila discussões e problemáticas que não se esgotaram com os achados aqui apresentados. Faz-se necessário a realização de mais pesquisas voltadas para este tema, com intuito de observar essa relação com outros perfis de idosos, visto que os idosos residentes nos Condomínios Cidade Madura são considerados ativos, com autonomia de mobilidade e em plena condição física e mental, que são critérios essenciais para ser contemplado pelo programa.

Referências

- Aguiar, B. M., Silva, P. O., Vieira, M. A., Costa, F. M., & Carneiro, J. A. (2019). Avaliação da incapacidade funcional e fatores associados em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 22(2), 180-163. <https://doi.org/10.1590/1981-22562019022.180163>
- Albuquerque, D. S., Amancio, D. A. R., Günther, I. A., & Higuchi, M. I. G. (2018). Contribuições teóricas sobre o envelhecimento na perspectiva dos estudos pessoa-ambiente. *Psicologia USP*, 29(3), 442-450. <https://doi.org/10.1590/0103-656420180142>
- Albuquerque, D. S., Klavdianos, N. D., Günther, I. A., & Portella, A. (2020). Participação social no envelhecimento: Concebendo cidades amigas aos idosos. *Pixo: Revista de Arquitetura, Cidade e Contemporaneidade*, 4(14), 52-65. <https://doi.org/10.15210/pixo.v4i14.18466>
- Almeida, F. L. S. C. P. (2019). O envelhecimento e as relações sociais, políticas e familiares. *Revista Longeviver*, 1(1), 14-25. <https://revistalongeviver.com.br/index.php/revistaportal/article/viewFile/757/818>
- Azevêdo, V. R. (2019). *Avaliação pós-ocupação de empreendimento habitacional para idosos: O caso do Cidade Madura em Campina Grande* [Trabalho de Conclusão de Curso não publicado, Universidade Federal de Campina Grande].
- Bardin, L. (2011). *Análise de Conteúdo*. Edições 70.
- Campos-de-Carvalho, M. (2008). *A metodologia do experimento ecológico*. In J. Q. Pinheiro & H. Günther (Orgs.), *Métodos de pesquisa nos estudos pessoa-ambiente* (pp. 11-52). Casa do Psicólogo.
- Carpentieri, J. D., Elliott, J., Brett, C. E., & Deary, I. J. (2017). Adapting to aging: Older people talk about their use of selection, optimization, and compensation to maximize well-being in the context of physical decline. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 72(2), 351-361. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw132>
- Curl, A., Thompson, C. W., Alves, S., & Aspinall, P. (2016). Outdoor environmental supportiveness and older people's quality of life: A personal projects approach. *Journal of Housing for the Elderly*, 30(1), 1-17. <https://doi.org/10.1080/02763893.2015.1087925>
- Ferreira, A. C., & Pontes, A. N. (2020). Interdisciplinarity in Environmental Psychology in human nature interrelation. *Research, Society and Development*, 9(11), 1-13. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i11.9669>
- Ferreira, H. G., & Barham, E. J. (2011). O envolvimento de idosos em atividades prazerosas: Revisão da literatura sobre instrumentos de aferição. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 14(3), 579-590. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232011000300017>
- Ferreira, M. C. G., Tura, L. F. R., Silva, R. C., & Ferreira, M. A. (2017). Social representations of older adults regarding quality of life. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 70(4), 806-813. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0097>
- Ferreira, O. G. L., Maciel, S. C., Silva, A. O., Santos, W. S., & Moreira, M. A. S. P. (2010). O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 44(4), 1065-9. <https://doi.org/10.1590/S0080-62342010000400030>


- Fleck, M. P. A. (2000). O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): Características e perspectivas. *Ciência & Saúde Coletiva*, 5(1), 33-38. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232000000100004>
- Freire, F. M. H., & Carneiro Junior, N. (2017). Produção científica sobre habitação para idosos autônomos: Revisão integrativa da literatura. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20(5), 717-726. <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.170065>
- Gáspari, J. C., & Schwartz, G. M. (2005). O idoso e a Ressignificação emocional do lazer. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 21(1), 69-76. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722005000100010>
- Goldstein, G. C. A. (2013). Exergames como recurso de promoção de saúde e envelhecimento ativo. *Revista Portal de Divulgação*, 4(37), 21-28. <https://revistalongeviver.com.br/index.php/revistaportal/article/view/413/413>
- Günther, H. (2011). *Affordance*. In S. Cavalcante & G. A. Elali (Orgs.), *Temas básicos em psicologia ambiental* (pp. 21-27). Vozes.
- Higuchi, M. I. G., Kuhnen, A., & Pato, C. (2019). *Psicologia ambiental em contextos urbanos. Edições do Bosque*.
- Levasseur, M., Dubois, M. F., Généreux, M., Menec, V., Raina, P., Roy, M., Gabaude, C., Couturier, Y., & St-Pierre, C. (2017). Capturing how age-friendly communities foster positive health, social participation and health equity: A study protocol of key components and processes that promote population health in aging Canadians. *BMC Public Health*, 17(1), 502. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4392-7>
- Levasseur, M., Généreux, M., Bruneau, J., Vanasse, A., Chabot, E., Beaulac, C., & Bédard, M. (2015). Importance of proximity to resources, social support, transportation and neighborhood security for mobility and social participation in older adults: Results from a scoping study. *BMC Public Health*, 15, 1-19. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1824-0>
- Little, B. R. (1983). Personal projects: A rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*, 15(3), 273-309. <https://doi.org/10.1177/0013916583153002>
- Little, B. R., & Chambers, N. C. (2000). Personal projects analysis: An integrative framework for clinical and counselling psychology. *Revue Québécoise de Psychologie*, 21(2), 153-190.
- Lopes, E. D. S., Paixão, C. F., & Santos, D. B. (2019). “Os cansaços e golpes da vida”: Os sentidos do envelhecimento e demandas em saúde entre idosos do Quilombo Rincão do Couro, Rio Grande do Sul. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 39(spe), 85-100. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003222518>
- Macedo, D., Oliveira, C. V., Günther, I. A., Alves, S. M., & Nóbrega, T. S. (2008). O lugar do afeto, o afeto pelo lugar: O que dizem os idosos? *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(4), 441-449. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722008000400007>
- Mendes, J. (2020). Envelhecimento(s), qualidade de vida e bem-estar. In T. N. F. Matos (Org.), *A Psicologia em suas Diversas Áreas de Atuação 3* (pp. 132-144). Atena. <https://doi.org/10.22533/at.ed.18320170611>
- Nascimento, R. G., Cardoso, R. O., Santos, Z. N. L., Pinto, D. S., & Magalhães, C. M. C. (2017). Housing conditions and the degree of home satisfaction of elderly riverside residents of the Amazon region. *Psico-USF*, 22(3), 389-399. <https://doi.org/10.1590/1413-82712017220301>
- Naud, D., Généreux, M., Bruneau, J. F., Alauzet, A., & Levasseur, M. (2019). Social participation in older women and men: Differences in community activities and barriers according to region and population size in Canada. *BMC Public Health*, 19. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7462-1>
- Neri, A. L. (2005). *Palavras-chave em gerontologia*. Editora Alínea.
- Neri, A. L., Batistoni, S. S. T., & Ribeiro, C. C. (2017). Bem-estar psicológico, saúde e longevidade. In E. V. Freitas & L. Py (Eds.), *Tratado de geriatria e gerontologia* (4a ed., pp. 3267-3286). Guanabara Koogan.
- Oliveira, A. L., & Reis, L. A. (2017). Produção do conhecimento em estudos brasileiros sobre envelhecimento no período de 2005 a 2015. *Revista Saúde Coletiva UEFS*, 7(1), 58-63. <http://doi.org/10.13102/rscdauefs.v7i1.10555>
- Oliveira Júnior, C. J. F. (2020). Jardinagem e religação com a natureza: Um processo de auto-cura. *Cadernos de Agroecologia*, 15(2). <http://cadernos.aba-agroecologia.org.br/index.php/cadernos/article/view/3293>
- Oliveira, E. M., Silva, H. S., Lopes, A., Cachioni, M., Falcão, D. V. S., Batistoni, S. S. T., Neri, A. L., & Yassuda, M. S. (2015). Atividades Avançadas de Vida Diária (AAVD) e desempenho cognitivo entre idosos. *Psico-USF*, 20(1), 109-120. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200110>

- Oliveira, M. A., Santos, C. M. L., Santos, N. M., Fernandes, F. E. C. V., & Melo, R. A. (2019). *Desafios e determinantes para um envelhecimento ativo e bem-sucedido: Uma revisão bibliográfica*. In M. I. G. Silva et al., *Tópicos em ciências da saúde* (Vol. 4, pp. 123-128). Poisson.
- Paul, C. (2005). Envelhecimento activo e redes de suporte social. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 25, 275-287. <https://www.redalyc.org/pdf/4265/426540419011.pdf>
- Ramírez-Pereira, M., Aguilera Morales, R., Salamanca Ferrada, C., Salgado Cuervo, C., San Martín Silva, C., & Segura Díaz, C. (2018). Mayores cuidando mayores: Sus percepciones desde una mirada integral. *Enfermería: Cuidados Humanizados*, 7(2), 83-108. <http://doi.org/10.22235/ech.v7i2.1653>
- Rosa, T. E. C., Benício, M. H. D'A., Latorre, M. R. D. O., & Ramos, L. R. (2003). Fatores determinantes da capacidade funcional entre idosos. *Revista de Saúde Pública*, 37(1), 40-48. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102003000100008>
- Santos, K. L., Eulálio, M. C., Silva Júnior, E. G., Pessoa, M. C. B., & Melo, R. L. P. (2019). Elderly individuals in primary health care: Quality of life and associated characteristics. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 36. <https://doi.org/10.1590/1982-0275201936e180107>
- Santos, P. A., Heidemann, I. T. S. B., Marçal, C. C. B., & Arakawa-Belaunde, A. M. (2019). A percepção do idoso sobre a comunicação no processo de envelhecimento. *Audiology Communication Research*, 24, 1-8. <https://doi.org/10.1590/2317-6431-2018-2058>
- Saranz Zago, A. (2010). Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 13(1), 1153-158. <http://doi.org/10.1590/S1809-98232010000100016>
- Silva Júnior, E. G., Eulálio, M. C., Souto, R. Q., Santos, K. L., Melo, R. L. P., & Lacerda, A. R. (2019). A capacidade de resiliência e suporte social em idosos urbanos. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(1), 7-16. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018241.32722016>
- Silva, E. A. R., & Elali, G. A. (2015). O papel das praças para o envelhecimento ativo sob o ponto de vista dos especialistas. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 10(2), 382- 396. http://www.seer.ufsj.edu.br/index.php/revista_ppp/article/view/Ribeiro%20da%20Silva%2C%20Elali
- Silva, J. V. B., Lacerda, A. R., Melo R. L. P., Eulálio, M. C., & Costa, I. C. C. (2015). *Realização de atividades cotidianas por idosos em função do sexo e idade*. 4º Congresso Internacional de Envelhecimento Humano, 2(1).
- Simeão, S. F. A. P., Martins, G. A. L., Gatti, M. A. N., Conti, M. H. S., Vitta, A., & Marta, S. N. (2018) Estudo comparativo da qualidade de vida de idosos asilados e frequentadores do centro dia. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(11), 3923-3934. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182311.21742016>
- Teston, E. F., & Marcon, S. S. (2014). A constituição de domicílios unipessoais em condomínio específico para idosos. *Revista de Enfermagem Uerj*, 22(5), 610-614. <http://doi.org/10.12957/reuerj.2014.6565>
- Viegas, C. C. L., Silva, E. A. R. & Elali, G. A. (2014). Um oásis urbano: Dois estudos das interações pessoa-ambiente na praça Kalina Maia, Natal/RN. *Psico*, 45(3), 305-315. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2014.3.17927>

Ana Luiza Moraes de Azevêdo

Psicóloga, Mestre em Psicologia da Saúde pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Campina Grande – PB, Brasil. Assistente administrativo na UEPB, Campina Grande – PB, Brasil. Secretária na Universidade Aberta à Maturidade (Uama), Campina Grande – PB, Brasil.


E-mail: analucg@hotmail.com

 <https://orcid.org/0000-0001-5442-822X>

Edivan Gonçalves da Silva Júnior

Psicólogo, Mestre pelo Programa de Pós-graduação em Psicologia da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Campina Grande – PB, Brasil. Professor substituto do Departamento de Psicologia da UEPB.


E-mail: edivangoncalves.junior@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0001-6890-7870>

Maria do Carmo Eulálio

Psicóloga, Doutora em Psicopatologia Clínica pela Université Paul Valéry-Montpellier, França. Professora do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Campina Grande – PB, Brasil.

E-mail: carmitaeulalio.uepb@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-5596-8428>

Endereço para envio de correspondência:

Universidade Estadual da Paraíba. Departamento de Psicologia. Rua Juvêncio Arruda, s/n, Bodocongó. CEP: 58429-600. Campina Grande – PB. Brasil.

Recebido 09/03/2020

Aceito 04/05/2021

Received 03/09/2020

Approved 05/04/2021

Recibido 09/03/2020

Aceptado 04/05/2021

Como citar: Azevêdo, A. L. M. de, Silva Júnior, E. G. da, & Eulálio, M. do C. (2022). Projetos pessoais de idosos a partir de uma política pública de moradia. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 42, 1-17.

<https://doi.org/10.1590/1982-3703003234922>

How to cite: Azevêdo, A. L. M. de, Silva Júnior, E. G. da, & Eulálio, M. do C. (2022). Personal projects for the elderly from a public housing policy. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 42, 1-17. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003234922>

Cómo citar: Azevêdo, A. L. M. de, Silva Júnior, E. G. da, & Eulálio, M. do C. (2022). Proyectos personales de personas mayores desde una política de vivienda pública. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 42, 1-17.

<https://doi.org/10.1590/1982-3703003234922>