

# SATISFAÇÃO DO IDOSO NA CONVIVÊNCIA EM GRUPOS

**Francisca Maria Assmann Wichmann<sup>1</sup>**  
**Silvia Virginia Coutinho Areosa<sup>2</sup>**  
**Luciano Lepper<sup>3</sup>**  
**Analie Nunes Couto<sup>4</sup>**  
**Cláudia Maria Corrêa Cardoso<sup>5</sup>**  
**Etiane Pereira Moreira<sup>6</sup>**

## RESUMO

Esta pesquisa avalia o grau de satisfação dos idosos na participação em grupos de convivência de Santa Cruz do Sul-RS. A população foi composta por homens e mulheres maiores de 60 anos que frequentavam grupos de convivência para terceira idade. O estudo quanti/qualitativo utilizou-se de entrevista estruturada, gravada e transcrita para posterior análise. Dos 486 idosos entrevistados acerca da sua compreensão sobre satisfação com a experiência e vivência em grupo, 92,86% apontaram uma visão positiva no convívio em grupos. A pesquisa reflete que a convivência e os trabalhos em grupos melhoram a sensação de bem-estar em relação à saúde e fortalecem a rede de relações sociais, sendo fatores que compõem a melhora na qualidade de vida do idoso.

**Palavras-chave:** Satisfação Pessoal; Idoso; Centros de Convivência e Lazer; Relações Interpessoais.

## SATISFACTION OF THE AGED IN CONNIVANCE GROUPS

### ABSTRACT

This research evaluates the degree of satisfaction of elderly participation in support groups of Santa Cruz do Sul-RS. The population was composed of men and women older than 60 years who attending support groups, to seniors citizens. To this quail/quantitative study was used structured interviews, recorded and transcribed for later analysis. Of the 486 subjects interviewed about their understanding of satisfaction with the experience in support groups, 92.86% indicated a positive vision with these groups. The survey reflects that living and working in groups to improve sense of well-being in relation to health and strengthen the network of social relations, and factors that comprise the improvement in the quality of life of the aged people.

**Keywords:** Personal Satisfaction; Aged; Support Centers, Interpersonal Relations

<sup>1</sup> Doutora em Desenvolvimento Regional pela UNISC, Docente da UNISC, e-mail: francis@unisc.br

<sup>2</sup> Doutora em Serviço Social pela PUCRS, Docente da UNISC, e-mail: silvia\_areosa@yahoo.com.br

<sup>3</sup> Mestre em Desenvolvimento Regional pela UNISC, Docente da UNISC, e-mail: llepper@gmail.com

<sup>4</sup> Graduada em Nutrição pela UNISC, e-mail: analiecouto@hotmail.com

<sup>5</sup> Acadêmica de Psicologia pela UNISC, Bolsista PIBIC-CNPq, e-mail: claudia\_cardoso2008@yahoo.com.br

<sup>6</sup> Acadêmica de Psicologia pela UNISC, Bolsista BIC-FAPERGS, e-mail: eti.ane@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

O crescimento populacional de idosos vem se apresentando de forma acelerada, em todas as partes do mundo, o que vem trazendo conseqüências tanto na economia, no mercado de trabalho e na disponibilidade de recursos públicos e familiares. As habilidades sociais são fundamentais para que a pessoa viva melhor em sociedade, possibilitando a sobrevivência do indivíduo e da espécie. Por meio delas é possível construir uma identidade, pois aprende-se formas de comunicação e regras para convívio, conhecimento acerca de si e do mundo dando-lhe significação (RESENDE et al. 2006).

A definição de envelhecimento saudável prioriza o envolvimento ativo com a vida, bom funcionamento mental e físico, baixo risco de doenças e de incapacidades funcionais relacionadas às doenças. Envolve aspectos físicos, sociais, cognitivos e emocionais, o que o torna um processo multidimensional.

Um estudo realizado em Botucatu, relacionado à satisfação com a saúde entre idosos, indicou que a autonomia para o exercício das atividades de vida diária reflete o que mais se aproxima do que os entrevistados consideram saúde. Sendo este o fator mais importante, estar satisfeito com as atividades de vida diária é um indicativo de que a satisfação com a saúde e com a própria vida está relacionada com a capacidade funcional ou autonomia, uma vez que, quanto mais ativo o idoso, maior sua satisfação com a vida e, conseqüentemente, melhor sua qualidade de vida (JÓIA; RUIZ; DONALÍSIO, 2008).

A satisfação com a vida é uma das medidas do bem estar psicológico, que reflete a avaliação pessoal do indivíduo sobre determinados domínios. Estudos sugerem a existência de uma relação entre apoio social e uma variedade de medidas dependentes: saúde, adaptação psicológica, percepção de bem-estar, redução do mal estar, longevidade e mortalidade, satisfação com a vida, entre outros (SPOSITO et al., 2010).

Perante esses fatos faz-se necessário desenvolver meios para melhor atender às dificuldades do crescente grupo de idosos. De acordo com Sousa,

Galante e Figueiredo (2003), a obtenção de dados de caracterização da qualidade de vida e bem-estar dos idosos, do ponto de vista dos próprios, é um dado que pode ser fundamental para dinamizar medidas adequadas a essa população que permitam alcançar um envelhecimento bem sucedido.

Assim sendo, visualiza-se a importância de avaliar os aspectos subjetivos de idosos, uma vez que, a satisfação com a vida mantém-se elevada na velhice, especialmente, quando os indivíduos estão empenhados no alcance de metas significativas de vida e na manutenção ou no restabelecimento do bem-estar psicológico. As questões associadas à velhice estão demandando, atualmente, esforços no sentido de manter o idoso inserido socialmente. Uma das formas de inserção do idoso na sociedade é através da formação de grupos de convivência, nos quais a pessoa idosa encontra espaço para colocar-se e/ou desenvolver atividades (RESENDE et al., 2006).

Nesse sentido, a avaliação subjetiva do idoso possui relevância científica e social por permitir a implementação de alternativas válidas de intervenção, tanto em programas de atividade física, centros de convivência e demais programas gerontogeriátricos, quanto em políticas sociais gerais, no intuito de promover o bem-estar das pessoas idosas.

## METODOLOGIA

A pesquisa adotou e seguiu os princípios éticos dispostos na Resolução do Conselho Nacional de Saúde (nº 196/96), a qual obteve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC (Parecer CAAE-nº 0023.0.109.000-09). Todos os locais foram comunicados formalmente sobre a finalidade da pesquisa e uma carta de autorização foi assinada pelos responsáveis legais das Instituições participantes da pesquisa. Os sujeitos foram informados sobre a garantia da privacidade e sigilo das informações e que os resultados obtidos seriam divulgados em reuniões e trabalhos científicos. Todos os entrevistados assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Quanto à caracterização da pesquisa, esta foi classificada como descritiva e analítica utilizando-se de uma metodologia quanti/qualitativa. A população em estudo foi composta de idosos maiores de 60 anos que frequentam serviços ligados a UNISC e grupos de convivência para terceira idade onde a universidade tem inserção. Ao longo dos anos de 2009 e 2010 foram realizadas coletas de dados por alunos, professores e funcionários colaboradores, treinados pelo coordenador da pesquisa.

Foram estudados os significados da participação social mediante a pergunta: “Para você é importante fazer parte do centro/grupo? Por quê?”. A amostra foi do tipo não-probabilística e os critérios adotados foram: 1) ter 60 anos ou mais; 2) ambos os sexos; 3) participar dos grupos de convivência; 4) ter disponibilidade para participar; 5) querer participar da pesquisa. Desta forma, a amostra foi composta por 486 idosos (19,5% do sexo masculino e 80,5% do sexo feminino), com idade de 60 a 89 anos, participantes de grupos ou atividades físicas no Vale do Rio Pardo.

As entrevistas foram realizadas com os sujeitos nas dependências físicas dos grupos e gravadas com seu consentimento. O *corpus* dessa pesquisa foi construído pelas narrativas dos idosos entrevistados que se encontram à disposição no banco de dados do Núcleo de Estudos do Envelhecimento da Universidade de Santa Cruz do Sul. Das narrativas dos idosos foram construídas cinco categorias analíticas que refletem o que o idoso pensa sobre a participação em grupos de convivência, a partir de suas experiências pessoais. A categorização das respostas foi realizada através da análise de conteúdo, em seguida observando a frequência em que cada categoria apareceu como afirmativa para a importância atribuída pelo idoso na participação em grupos de convivência. As categorias identificadas na análise de conteúdo foram transformadas em variáveis categóricas e calculadas as frequências simples de cada variável. A análise foi realizada no programa estatístico *Statistical Package for the Social Science SPSS 18 for Window*, utilizando-se o teste qui-quadrado, sendo considerados estatisticamente significativos os valores de  $p < 0,05$ , para a análise da correlação das variáveis.

## RESULTADOS

Os 486 idosos pesquisados encontravam-se na faixa etária de 60 a 89 anos. Verificou-se uma maior frequência de idosos do sexo feminino (80,5%). Quanto ao estado civil 53,1% eram casados e 32% viúvos. Entre os entrevistados, 97% responderam estar satisfeitos, com o conteúdo das atividades realizadas no grupo de convivência e referiram que estes atribuem valores a vida dos idosos como muito bom (59,3%) e bom (38,3%). E apenas 4% referiram que quando há situações de conflito nos grupos ocorre pouca ou média participação nestes momentos, evidenciando o bom relacionamento entre os indivíduos. Os números demonstram a satisfação dos idosos na participação e quanto as atividades realizadas direcionadas à Terceira Idade.

Da análise das respostas dos idosos estudados acerca da sua satisfação em participar dos grupos de convivência emergiram cinco categorias, sendo estas apresentadas abaixo com os seus significados quanto às ocorrências nos relatos dos indivíduos. As respostas apresentaram uma distribuição significativa conforme teste qui-quadrado voltada a categoria Melhora da Saúde ( $p < 0,05$ ) quando em ( $p < 0,05$ ) quando em comparação com as demais categorias mostrando sua força. Apesar do relacionamento social não ter apresentado significância ( $p = 0,292$ ), destaca-se por um grande número de respostas na categoria distribuída na forma equivalente por estado civil e faixa etária.

**Categoria 1 – Melhora da Saúde:** 57,6% dos idosos ( $n=280$ ), sendo 80,35% do gênero feminino e 19,6% do gênero masculino. Nesta categoria a satisfação é definida como um dos fatores contribuintes para a melhora da saúde física e na melhora do quadro de doenças pré-estabelecidas (hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus, artrose). Para eles, a prática de exercícios físicos, as oficinas e palestras educativas ajudam os idosos a se manterem fortalecidos no enfrentamento das atividades diárias. As unidades de registro que compõem a categoria foram agrupadas de tal maneira que, para o idoso, ter satisfação é relatado como “sentir bem, diminuir o remédio; aumentar o círculo de amiza-

des, ter motivação para as atividades diárias e para novas atividades e/ou desafios, satisfação com a vida”. *“É importante...porque faz bem pra saúde da gente...melhorei depois que comecei a vir na Hidro” (Feminino, viúva, 73 anos). “É bastante importante, me sinto bem melhor; diminuí até o remédio por que faz bem pra saúde, pelas atividades” (Feminino, viúva, 77 anos).*

**Categoria 2 – Relacionamentos Sociais:** 31,7% dos idosos (n= 154), sendo 81% do gênero feminino e 18,8% do gênero masculino. Nesta categoria os idosos referem à amizade e as trocas estabelecidas em grupo como processos de satisfação na melhora da auto-estima. Neste convívio, o idoso troca experiências e interage com outras pessoas fortalecendo as relações de apoio. Os amigos são descritos como principais fontes de apoio social e estão mais ligados a satisfação emocional, a fazer confidências, a compartilhar problemas e alegrias pessoais. As unidades de registro que compõem a categoria foram agrupadas de tal maneira que, para o idoso, ter satisfação é relatado como “socialização, extroversão e integração como fatores que fortalecem a vivência. *“Sim, pois possibilita um maior convívio social, já que sempre convivi com muitas pessoas/grupos não poderia deixar de fazer isso agora” (Feminino, casada, 68 anos). “Primeiro... Eu ao menos acho que é muito importante para a gente conviver com pessoas da época da gente, da idade, que tem os mesmos interesses, às vezes na mesma situação da gente, assim, como por exemplo, eu não sou, mas há casos de viúvas e daí tem outros viúvos também. Os filhos já estão grandes, já casaram, já saíram de casa, a gente fica meio só. Então... Para conversar com as pessoas, para passear, ter companhia. Por exemplo, as excursões, quando a gente vai, a gente têm aquele grupo da gente. Para passear nos lugares, fazem companhia” (Feminino, casada, 69 anos).*

**Categoria 3 – Equilíbrio Emocional:** 4,5 % dos idosos (n=22), sendo 72,27% do gênero feminino e 22,7% do sexo masculino. Nesta categoria os idosos referiram que a participação nos grupos proporciona satisfação, especialmente pela possibilidade de constituir relações espontâneas e desinteres-

sadas, estabelecendo significados comuns. Estes por sua vez contribuem para o equilíbrio emocional, incrementando a autoestima e a integração social, benefícios comumente ignorados na prática clínica cotidiana, porém, extremamente vantajosas para idosos. *“Sim. Motivação de vida é bom em todos os aspectos. (Feminino, solteira, 70 anos). É muito importante Lá oh... levanta o astral da gente, a gente vem aí desopila: ri, dança, se movimentam é muito interessante... muito bom, muito bom mesmo” (Feminino, separada, 70 anos). “Sim, porque estava com a auto-estima baixa e então vim para o grupo e me senti bem” (Feminino, viúva, 74 anos).*

**Categoria 4 – Conhecimento:** 2,3 % dos idosos (n=11), sendo 81,1% do gênero feminino e 18,8% do gênero masculino. A participação nos grupos para estes idosos proporciona satisfação pela ampliação do conhecimento, pois estimula as trocas entre os idosos por meio de oficinas e palestras a partir da valorização das experiências de vida. *“É um passatempo, a gente aprende coisas, tem palestras, conversa com a família, é importante sim” (Feminino, casada, 75 anos). “Sim porque a troca de idéias entre as pessoas que frequentam o grupo me enriquece bastante, a gente aprende a fazer trabalhos em cadeiras aprendo muito e vejo as pessoas aprendendo também” (Feminino, casada, 67 anos).*

**Categoria 5 – Lazer:** 2,9 % dos idosos (n=14), sendo 71,4% do gênero feminino e 28,57% do gênero masculino. Nesta categoria a satisfação é tida pelo divertimento, distração e relaxamento de forma prazerosa, ou seja, a redescoberta do prazer de existir e de compartilhar vivências nos grupos, contribuindo para a qualidade de vida. *“Sim, muito. Porque é um diversão. A gente sai muito, faz excursões. É muito concorrido isso aqui, é muito bom, é um divertimento” (Feminino, casada, 76 anos). “Olha muito importante porque eu não fico só em casa eu saio, então a gente vem toma chimarrão junto, a gente conversa, a gente se diverte, joga um bolãozinho de mesa, faz brincadeira então tudo é bom pra mim aqui” (Feminino, viúva, 77 anos).*

Além disto, 1 % dos idosos entrevistados (n=5), sendo todos do gênero feminino, preferiram omitir significados à satisfação, como exemplo: “*eu não saberia responder*” (Feminino, casada, 61 anos); “*Sim, me deixa melhor*” (Feminino, viúva, 70 anos).

O estudo evidencia que os apoios advindos dos grupos de convivência contribuem com a saúde física e o bem-estar psicológico. As respostas podem sugerir interpretações sobre a importância dos idosos participarem de grupos/centros de convivência. Pode ser considerado um preditor significativo dos recursos pessoais de enfrentamento dos problemas, pois se encontra inversamente correlacionado com depressão, estresse e com a sintomatologia física, associando-se com a busca da qualidade de vida almejada por todos.

## DISCUSSÃO

Apesar da variabilidade individual do nível de satisfação na participação em grupos de convivência, conseguiu-se no presente estudo, generalizar alguns aspectos considerados importantes pelos idosos. Como evidenciado na pesquisa, a categoria relacionamento social apresentou uma distribuição equitativa entre o estado civil casado (42,2%) e viúvo (45,3%) dentro da categoria. Na categoria melhoria da saúde evidencia-se pelo estado civil casado corresponder a 48,2% da categoria. Os achados indicam que os idosos que estão em contato com os outros podem ser mais inclinados a ter hábitos saudáveis. A ajuda oferecida ou recebida contribui para o aumento de um sentido de controle pessoal, tendo uma influência positiva no bem-estar psicológico.

No estudo os participantes referem como principais mudanças na vida a melhoria na saúde e a convivência com amigos. Também foram relatados a diminuição no consumo de medicamentos, novos aprendizados e o envolvimento em eventos festivos, entre outros, demonstrando que os objetivos dos programas têm sido alcançados. A saúde, na visão dos idosos, não é percebida como ausência total de enfermidades, ou então como fruto da comparação da

situação presente com um padrão ideal, mas vista como uma avaliação ligada a expectativas sobre o que esperar da velhice. Estar satisfeito com as atividades de vida diária é um indicativo de que a satisfação com a saúde e com a própria vida está relacionada com a capacidade funcional ou autonomia, uma vez que, quanto mais ativo o idoso, maior sua satisfação com a vida e, conseqüentemente, melhor sua qualidade de vida (JÓIA; RUIZ; DONALÍSIO, 2008; GUEDEA et al., 2006).

E realmente podemos verificar que, como salienta Olszewer e Olszewer (2005), as doenças cardiovasculares tem sido a primeira causa de morte em idosos. E dentre as formas de enfrentamento destas doenças estão a alimentação saudável, o controle dos fatores de risco como o estresse, o sedentarismo, a hipertensão, fumo, obesidade e a poluição.

Os idosos que participaram da pesquisa trazem que sentiram melhora em sua saúde, pois estão praticando atividades físicas nos grupos que verificamos na fala “*É importante porque tenho pressão alta e colesterol e me sinto melhor, vivo, com mais qualidade de vida*” (masculino, união estável, 67 anos).

A prática de exercícios, caminhadas, cooper, bicicleta e esportes são formas eficientes de combater o sedentarismo e as pesquisas apontam cada vez mais suas vantagens para o equilíbrio da saúde. O engajamento em atividades sociais tem sido associado ao aumento da sensação de bem-estar em idosos, bem como melhora no funcionamento físico, sendo fontes protetoras e mantenedoras de saúde (RESENDE et al., 2006).

O relacionamento interpessoal fortalece a saúde, pois o suporte emocional pode ajudar a minimizar o estresse, uma vez que, os laços sociais podem estimular o senso de significado ou coerência na vida (RESENDE et al., 2006). O valor positivo proporcionado pelos relacionamentos sociais e atividades de lazer, realizadas coletivamente, é apontado por Andrade (2010) como um instrumento de satisfação e bem-estar e ainda propiciam ampliação do círculo de amizades.

Fleck e Wagner (2003) nos trazem a importância das relações de amizade, assim como das relações familiares. Dizem que as relações que são construídas nos grupos ou clubes, são importantes para o enfrentamento das situações do dia a dia e do sentimento de solidão que pode surgir nessa fase da vida.

A família e os amigos são relações primárias que são relações emocionais, íntimas e duradouras, além de serem as principais fontes de apoio ao idoso. O cônjuge é o elemento preferido e só é substituído pelos filhos ou outros parentes quando está ausente (HERNANDIS, 2005).

Do mesmo modo, a satisfação com a vida pode ser compreendida a partir de um julgamento de algum aspecto específico na vida da pessoa; um processo de juízo e avaliação geral da própria vida. O julgamento da satisfação depende de uma comparação entre as circunstâncias de vida do indivíduo e um padrão por ele escolhido. A avaliação da satisfação com a vida, enquanto subjetiva, infere as expressões de cada pessoa quanto a seus próprios critérios de satisfação com a vida, reflete o bem estar individual, ou seja, o modo e os motivos que levam as pessoas a viverem suas experiências de vida de maneira positiva (RESENDE et al. 2006).

Tais recursos são promovidos, apoiados ou colocados nos espaços de relações sociais significativas, mediante o acesso a vínculos sociais compensatórios que protegem os idosos de sentimentos negativos derivados das perdas (GUEDEA et al., 2006).

Witczak (1998) refere que não existindo patologias relevantes os idosos tem condições para ter aprendizagens e desenvolvimento cognitivo e que o espaço das universidades ajudam a prevenir o deterioro mental do idoso. Diz ainda que todo sujeito humano tem a possibilidade de remediar deficiências e ter um crescimento intelectual mesmo em idades mais avançadas.

Atividades de lazer oportunizam a ampliação da consciência individual e social, à estimulação de sentimentos de solidariedade e as práticas de cooperação entre os grupos e pessoas para o lazer, como possibilidade de um processo educacional de cres-

cimento humano, aproximando gerações solidificando o resgate social. Sua importância reside no fato destas vivências favorecerem os encontros sociais e a formação de novos laços de amizades, através dos quais os idosos podem conversar, dividir suas experiências de vidas, programar viagens, organizar festas e se manter socialmente ocupados (ANDRADE, 2010).

Estudos destacam que preditores objetivos influenciam no Bem Estar Subjetivo, entre eles, a saúde percebida, além dos aspectos subjetivos (percepção), que também envolve uma interação de variáveis, tais como a comparação da sua saúde com a de outras pessoas da mesma idade e das expectativas da velhice, as consequências das doenças sobre seu bem-estar e sobre as atividades que consegue realizar. A queda da capacidade funcional ou da funcionalidade do idoso, evidentemente, exerce expressiva redução no Bem Estar Subjetivo (SPOSITO et al. 2010).

Para Areosa (2010) manter o equilíbrio emocional está ligado à questão de como o idoso percebe a sua dependência ou independência e a autonomia em relação às atividades da vida diária.

Podemos concluir a partir da interpretação dos resultados que a participação em grupos de convivência para idosos promove a socialização entre seus membros, o envelhecimento ativo e saudável, o fortalecimento de vínculos, desta forma prevenindo o isolamento do idoso. Tais atividades contribuem para o exercício da cidadania, a participação social, proporcionando a ampliação e defesa de direitos, a autonomia e o protagonismo das pessoas idosas. Viver ativamente contribui para o aumento considerável na expectativa de uma vida saudável e ajuda a manter a qualidade de vida na velhice.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foram identificados dois perfis que mostram o nível de satisfação dos idosos na participação em grupos de convivência. O primeiro mencionou que as situações ampliam o convívio social e o conhecimento e o segundo demonstra que a participação

melhora a Saúde e o equilíbrio emocional. A rede de relações sociais é, portanto, de extrema importância na fonte desse suporte social, e neste sentido o estudo reflete a importância do viver em grupo e sugere uma melhora na qualidade de vida do idoso. Em vista dos resultados obtidos, sugere-se que, na implementação de ações que objetivem melhorar a qualidade de vida do idoso, sejam consideradas as magnitudes e as diferenças de cada grupo sobre o que eles mesmos valorizam na busca do bem-estar na terceira idade.

## REFERÊNCIAS

- 1 ANDRADE, E. R. **Histórias de Idosos:** sementes para cultivarmos uma educação para velhice bem-sucedida. 2009. 152 f. Tese (Doutorado em Educação)–Programa de Pós-Graduação em Educação. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2001.
- 2 AREOSA, S. V. C. (Org.). **Terceira idade na Unisc:** novos desafios de uma população que envelhece. 1. ed. Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 2010.
- 3 ERBOLATO, R. M. P. L. **Contatos sociais:** relação de amizade em três momentos da vida adulta. Tese (Doutorado em Psicologia)-Instituto de Psicologia e Fonoaudiologia, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2001.
- FLECK, A. C.; WAGNER, A. A mulher como principal provedora do sustento econômico familiar.** *Psicologia em Estudo*, v.8, n° especial, p.31-38, 2003.
- 4 GUEDEA, M. T. D. et al. Relação do bem-estar subjetivo, estratégias de enfrentamento e apoio social em idosos. *Psicol. Reflex. Crit.* [online]. v. 19, n.2, p. 301-308, 2006.
- 5 HERNANDIS, S. P. El apoyo social y las relaciones sociales de las personas mayores. In: HERNANDIS, S. P.; MARTINEZ, M. S. (Orgs.). **Gerontologia:** Actualización, innovación y propuestas. Madrid: Pearson Educación S.A., 2005. p. 221-256.
- 6 JÓIA, L. C.; RUIZ, T.; DONALÍSIO, M. R. Grau de satisfação com a saúde entre idosos do Município de Botucatu. Estado de São Paulo, Brasil. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 17, n. 3, p. 187-194, jul./set. 2008.
- 7 OLSZEWER, E.; OLSZEWER, M. Combate as leis do envelhecimento. **Osasco, SP: Novo Século, Edit., 2005.**
- 8 RESENDE, M. C. et al. Rede de relações sociais e satisfação com a vida de adultos e idosos. **Psicologia para América Latina**. n. 5, 2006. Disponível em: <<http://www.psiColatina.org/Cinco/rede.html>>. Acesso em: 18 maio 2011.
- 9 SOUSA, L.; GALANTE, H.; FIGUEIREDO, D. Qualidade de vida e bem-estar dos idosos: um estudo exploratório na população portuguesa. **Rev. Saúde Pública**. v. 37, n. 3, p.364-71, 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v37n3/15866.pdf>>. Acesso em: 20 maio 2011.
- 10 SPOSITO, G. et al. Relações entre o bem-estar subjetivo e a funcionalidade em idosos em seguimento ambulatorial. **Rev. Bras. Fisioter**, São Carlos, v. 14, n. 1, p. 81-9, jan./fev. 2010.
- 11 TEIXEIRA, I. N. D. O.; NERI, A. L. Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida. **Psicol. USP**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 81-94, jan./mar. 2008.
- 12 TRIADÓ, C.; MARTÍNEZ, G.; VILLAR, F. **Psicologia del desenvolvament:** adolescència, maduresa i senectut. Barcelona: Publicacions de la Universitat de Barcelona, 2000.
- 13 WITCZAK, M. V. C. Uma discussão sobre o aprender na terceira idade. In: CASTRO, O. (Org.). **Velhice, que idade é essa? Uma construção psicossocial do envelhecimento.** Porto Alegre: Síntese, 1998.

