

O estilo de vida do idoso urbano: o caso de Porto Alegre - RS

*Luiz Eduardo da Silva Amaro**
*Jorge Renato Johann***
*Paulo Ricardo dos Santos Meira****

Resumo

A população mundial vem envelhecendo rapidamente em decorrência da queda nas taxas mundiais de natalidade e de mortalidade. Em 2025 haverá 1,2 bilhão de pessoas com mais de sessenta anos no planeta. No Brasil, também acontece o mesmo processo de envelhecimento da população, o que irá exigir estratégias e ações tanto públicas quanto privadas. Portanto, estudos que descrevam melhor o estilo de vida dos idosos serão bem-vindos. Este artigo descreve as atitudes, os interesses e as opiniões acerca da vida do idoso de Porto Alegre, baseado numa pesquisa descritiva feita com 233 pessoas. Os resultados sugerem que esse idoso, consciente da redução de certas capacidades físicas e lidando com os males decorrentes do processo de envelhecimento, procura manter uma vida ativa tanto física quanto socialmente. No geral, os idosos formam um grupo social vaidoso, que se sente mais jovem do que é

e ainda faz planos para o futuro. As considerações deste artigo podem servir de subsídio para futuros trabalhos que visem à descrição social dos idosos brasileiros.

Palavras-chave: Idoso. Envelhecimento. Vida urbana. Estilo de vida. Estatuto do Idoso.

* Mestre em Marketing pela UFRGS e professor do Centro Universitário Ritter dos Reis.

** Doutorando em Educação pela PUCRS, professor do Centro Universitário Ritter dos Reis e da Universidade Luterana do Brasil.

*** Doutorando em Marketing pela UFRGS e professor do Centro Universitário Ritter dos Reis.

Recebido em jun. 2006 e avaliado em nov. 2006

Introdução

Durante muitos milhões de anos, o mundo permaneceu despovoado, e a explosão demográfica era não somente uma necessidade, mas um mandamento bíblico: “Crescei e multiplicai-vos”. Povoa a terra era uma exigência e um dever preconizado como um mandado de Deus pelas diversas religiões. Atualmente, o povoamento do planeta em níveis assustadores reclama por um controle do aumento populacional. A consciência cada vez mais clara de que há um limite de espaço e das condições de sobrevivência leva a que, gradativamente, diminuam os índices de natalidade em todos os povos do mundo. Por outro lado, criam-se condições de toda ordem para que a expectativa de vida aumente cada vez mais. Isso conduz a que se tenham cada vez menos crianças e cada vez mais pessoas idosas.

A preocupação, os cuidados e o estudo sobre o universo dos idosos trazem questionamentos que exigem respostas e conquistam espaços cada vez mais importantes no mundo contemporâneo. Viver mais e melhor concretiza-se a cada ano que avança este novo tempo, mas as implicações do envelhecimento da humanidade se desdobram em múltiplos aspectos da condição humana, repercutindo em dimensões biológicas, psicológicas, sociais, espirituais, políticas e econômicas. Conforme Amaro e Meira (2005a, p. 8), “haverá um envelhecimento acentuado da população [no Brasil], com desdobramentos que exigirão políticas efetivas das esferas públicas federal, estadual e municipal e estratégias competentes por parte das organizações privadas que visarem a esse segmento”. Portanto, a população

vai envelhecendo e apresentando novos desafios à sociedade.

Essa situação respalda o presente artigo, baseado numa pesquisa com 233 pessoas de Porto Alegre com sessenta anos ou mais (definido como “idoso” pelo Estatuto do Idoso, lei federal em vigor desde 1º de outubro de 2004), que reflete sobre seus estilos de vida e, por extensão, sobre os estilos de vida dos pós-sexagenários das grandes regiões metropolitanas do Brasil, no intuito de contribuir para a definição de estratégias por parte das organizações públicas e privadas que queiram abordá-los.

Muito se sabe sobre o perfil demográfico desse segmento da população (quantos são, que idade têm e qual seu poder aquisitivo), sobre sua distribuição geográfica (em que bairros vivem) e até mesmo sobre os efeitos fisiológicos e psicológicos do ato de envelhecer aos quais estão sujeitos. Contudo, suas opiniões a respeito da fase da vida em que se encontram e seus estilos de vida (atividades, interesses e opiniões) como cidadãos urbanos são assuntos pouco estudados, assim como seus processos de decisão (MALHOTRA, PETERSON e KLEISER, 1999).

Portanto, o conhecimento sobre essa parcela da sociedade, não só de Porto Alegre, mas do Brasil – que terá um peso social, político e econômico cada vez maior –, ainda se encontra numa fase em que predominam os estudos exploratórios baseados em poucos casos e em generalizações indutivas. Os autores crêem que este artigo colabora para o entendimento do idoso urbano, podendo servir de parâmetro para futuras pesquisas sobre ele.

A seguir, quantifica-se o segmento idoso brasileiro, gaúcho e porto-alegrense.

Logo após, definem-se os principais conceitos que irão descrever o estilo de vida do idoso de Porto Alegre. Seguem a metodologia empregada na pesquisa, a análise dos dados e as considerações finais.

Demografia do idoso

O Brasil tem, atualmente, 181,5 milhões de habitantes, dos quais 15 milhões têm mais de sessenta anos (IBGE, 2004); destes, cinco milhões vivem nas regiões metropolitanas. Até o ano 2025, o número de idosos deverá mais do que dobrar, passando dos atuais 15 milhões para 32 milhões de pessoas (IBGE, 2004). O aumento relativo dos idosos na estrutura etária brasileira decorre de dois fatores: queda das taxas de natalidade e queda das taxas de mortalidade. Essas tendências se manterão até que, por volta do ano de 2050, a população brasileira atingirá 260 milhões de brasileiros, com expectativa média de vida de 81 anos contra 67 anos de hoje (IBGE, 2004).

Os números levam a crer que, além de serem em maior número, os idosos serão cada vez mais organizados e terão cada vez mais poder político em decisões que afetem seus interesses não só pelo suporte legal que leis como o Estatuto do Idoso já lhes conferem, mas também pelo seu irreversível crescimento dentre a população, sendo responsáveis, hoje, pela manutenção de 25% dos lares no país (IBGE, 2004).

No Rio Grande do Sul, a população com sessenta ou mais anos de idade duplicou desde 1980, totalizando hoje cerca de setecentas mil pessoas. Até 2020, serão dois milhões e, na região metropolitana de Porto Alegre, são quatrocentas mil os pós-

sexagenários (RIO GRANDE DO SUL, 2005), dos quais 167 mil estão na própria capital (PORTO ALEGRE, 2005a), o que equivale a 12% da sua população (PORTO ALEGRE, 2005b).

Definição de estilo de vida

Na sociologia, conforme Vila Nova (2004), estilo de vida “diz respeito aos padrões de comportamento, às crenças, aos valores, às atitudes, às aspirações próprias de cada classe social” (p. 153). De acordo com o autor, o estilo de vida, juntamente com as oportunidades de vida (acesso a bens e serviços como moradia, instrução, serviços médicos e lazer) define a classe social à qual pertence o indivíduo. Para Vila Nova (2004), é o estilo de vida, mais do que a ocupação, o nível de renda ou o grau de escolaridade do indivíduo que o situa em determinado estrato social.

Um estilo de vida reflete as atividades, os interesses e as opiniões de um indivíduo (ENGEL, BLACKWELL e MINIARD, 1995). Assim, um estilo de vida abarca idéias ou comportamentos passíveis de serem modificados ou, pelo menos, influenciados dentro de um espaço de tempo relativamente curto. De acordo com Simon [s. d.], foram as mudanças nos estilos de vida – “ênfase em dietas mais saudáveis e exercícios regulares, além de dependência cada vez menor de cigarros” (p. 12) –, associadas aos progressos em diagnósticos e tratamentos médicos, que permitiram o aumento na expectativa de vida nos últimos cinquenta anos. São também estilos de vida diferentes que explicam “o fosso de tempo de vida entre os sexos” (SIMON, [s. d.], p. 14): embora sejam gerados 115 homens para cada 100

mulheres e nasçam 104 homens para cada 100 mulheres, a partir dos cinquenta anos a mulher apresenta uma expectativa de vida maior tanto em países desenvolvidos quanto em países em desenvolvimento.

Na teoria administrativa – notadamente nas análises mercadológicas –, estilos de vida são padrões dentro dos quais as pessoas vivem e gastam seu tempo e seu dinheiro. Constata-se, portanto, que a teoria administrativa, ao contrário da sociologia (VILA NOVA, 2004), não inclui os valores dentro do estilo de vida de um indivíduo, já que estes vão além da “natureza transitória” (LEINWEBER, 2001, p. 23) das atividades, interesses e opiniões do indivíduo. Isto é, os estilos de vida podem variar num horizonte de meses ou anos, a partir de mudanças no ambiente detectadas por alguém, ao passo que os valores são padrões de conduta em número relativamente pequeno passíveis de serem mudados somente ao longo de uma “escala de tempo medida em gerações” (LEINWEBER, 2001, p. 23).

Embora difíceis de serem substituídos, há períodos em que os valores encontram-se “em meio a profundas e contínuas mudanças” (PLUMMER, 1989, p. 8). Para Plummer, ao longo da década de 90 do século XX, o mundo ocidental encontrava-se revisando suas crenças acerca do significado do trabalho na vida das pessoas, das relações entre os sexos e das expectativas para o futuro. Na opinião dos autores deste artigo, essa mudança ainda não cessou, tendo invadido os primeiros anos do século XXI, na esteira dos avanços da informática e da tecnologia das comunicações. Este ponto de vista baseia-se no recente processo de revisão de valores descrito por Leinweber (2001), desencadeado por mudanças tanto

de cunho tecnológico quanto econômico, que vêm sendo gradualmente assimiladas e incorporadas pelas pessoas por meio de novos padrões de comportamento, ou seja, de novas “formas regulares de ação associadas a determinadas situações” (VILA NOVA, 2004, p. 49). São elas que irão forjar, com o tempo, novos valores sociais.

A importância de se entender a dinâmica do que vem ocorrendo nos valores, tanto no mundo ocidental – o Brasil aí incluído – quanto no resto do mundo (China, Índia, Japão e demais países do Sudeste Asiático, principalmente), é que eles têm a capacidade de explicar e prever não só o que as pessoas vão aceitar e rejeitar, mas como irão se comportar, isto é, em boa parte, os valores de um indivíduo ajudam a prever seu estilo de vida: suas atividades, interesses e opiniões.

Por isso, é oportuno – e, mais do que isso, necessário – para as ciências administrativas e organizacionais estudar tanto os estilos de vida quanto os valores dos vários estratos ou grupos que compõem determinada sociedade. Indo ao encontro dessa necessidade, este artigo analisa os estilos de vida dos idosos de Porto Alegre, por meio de uma pesquisa feita com 233 pessoas com sessenta anos ou mais, cuja metodologia é descrita a seguir.

Metodologia

A pesquisa realizada para descrever o estilo de vida do idoso de Porto Alegre foi do tipo “descritiva” (AAKER, KUMAR e DAY, 1998, p. 73; MALHOTRA, 2001, p. 108). De acordo com os autores, os objetivos de uma pesquisa descritiva são, dentre outros: “Descrever as características de grupos relevantes; estimar a porcentagem

de unidades numa população específica que exhibe um determinado comportamento.; determinar o relacionamento entre as variáveis acerca do grupo.”

Para a fase qualitativa, os autores desta pesquisa fizeram “entrevistas em profundidade” (McDANIEL e GATES, 2003, p. 143) com quatro idosos. Também realizaram um “grupo de foco” (p. 123), com a participação de seis outras pessoas pós-sexagenárias.

Para a fase quantitativa, a técnica de coleta de dados foi o “método de *survey*” (MALHOTRA, 2001, p. 179). Um *survey* ou levantamento obtém as informações a partir do interrogatório dos participantes, “aos quais se fazem várias perguntas sobre seu comportamento, intenções, atitudes, percepção, motivações, e características demográficas e de estilo de vida” (MALHOTRA, 2001, p. 179).

A mensuração das variáveis deu-se principalmente por meio de questões semifechadas, questões de múltipla escolha, escalas de importância e escalas de Thurstone, nas quais os participantes demonstram suas concordâncias ou discordâncias em relação a uma série de afirmações. Com relação às escalas, foram feitos pré-testes com seis idosos que demonstraram dúvidas quanto ao seu entendimento, dada a quantidade de opções. Isso levou a modificações nas escalas de Likert, que foram reduzidas de cinco para três graus (ou seja, foram transformadas em escalas de Thurstone), e nas escalas de importância, que foram reduzidas de quatro para três graus.

Em virtude das condições físicas e cognitivas relativamente comprometidas dessa população (MOTTA e SCHEWE,

1995; PHILIPS e STERNTHAL, 1977), optou-se por entrevistas pessoais, ao invés de questionários autopreenchidos. Também foram confeccionados cartões com as questões de múltipla escolha e as escalas impressas em fonte 14 não serifada. Esses cartões foram entregues ao respondente durante a entrevista, a fim de não lhe exigir esforço visual ou memorização das várias opções de resposta.

O instrumento de coleta de dados foi aplicado numa amostra composta de 233 idosos, sendo 170 (73%) do sexo feminino e 63 (27%) do sexo masculino, entre agosto e outubro de 2005. Embora haja uma relação de, praticamente, três mulheres para cada dois homens a partir dos sessenta anos, optou-se por aumentar o tamanho da subamostra feminina por ficar evidente, durante a fase exploratória da pesquisa, o papel mais ativo da mulher nas decisões das esferas familiar e doméstica, o que é reforçado por pesquisas recentes (BARLETTA, 2003; HOMENS..., 2006). Segundo Barletta (2003, p. 40), “independentemente da renda ou de suas posses, as mulheres controlam a maioria [cerca de 80%] dos gastos da casa”.

A amostragem utilizada para se chegar aos indivíduos entrevistados foi do tipo não probabilística por conveniência, o que reduziu tanto o tempo da fase de coleta de dados quanto os recursos necessários para a realização da pesquisa, haja vista o questionário ter sido completado por meio de entrevista pessoal, não autopreenchido. Como técnicas de análise, utilizaram-se as estatísticas descritiva e inferencial, através de correlações e testes qui-quadrado.

Análise dos resultados

Os idosos de hoje já não são os mesmos. Seus estilos de vida, pelo menos para boa parte deles, são dinâmicos, com boa interação social, e eles ainda têm muita motivação para continuar vivendo (ARRASTAR..., 2006).

Neste estudo perguntou-se aos idosos sobre questões pertinentes à vida e à velhice. O Quadro 1 sintetiza suas respostas, ratificando muitas constatações já feitas sobre o estilo de vida dos idosos deste início de século (ARRASTAR..., 2006) e apresentando outras que mereceriam análises mais profundas em pesquisas de cunho social.

Quadro 1 - O que pensam os idosos de Porto Alegre sobre a vida e a velhice.

Reconhecem o prazer de namorar.
Não acreditam que os jovens de hoje sejam mais felizes do que os jovens de suas épocas.
Acham que velhice é um estado de espírito.
São vaidosos.
Têm objetivos na vida e tentam realizá-los.
Se tivessem uma segunda oportunidade, viveriam suas vidas de maneira diferente.
Estão certos de que o mundo, hoje, está mais violento do que há trinta anos.

Cabe notar que na afirmação “se tivesse uma segunda oportunidade, viveria minha vida de maneira diferente” testada, assim como as outras afirmações, por meio da escala de Thurstone, a média das mulheres foi maior do que a dos homens (2,31 contra 2,29) e o desvio-padrão foi menor (0,87 contra 0,89). No geral, 57% dos idosos, independentemente do sexo, se pudessem voltar ao passado, viveriam suas vidas de maneira diferente. Em relação às idosas, integrantes de uma geração

que muitas vezes sacrificou suas vidas em nome do binômio casamento/família, abrindo mão da realização profissional, da independência econômica e até mesmo da vaidade, entende-se por que hoje muitas se mostram arrependidas. Em relação aos idosos do sexo masculino, ficam as hipóteses de terem se casado muito cedo, comprometendo a liberdade que vêm nos homens jovens de hoje, além de poderem ter comprometido a realização profissional e uma vida economicamente mais tranqüila.

Outras três afirmações testadas obtiveram consenso entre os idosos de Porto Alegre: *O mundo está mais violento hoje do que há trinta anos* (média = 2,90 e desvio-padrão = 0,39), *A velhice é um estado de espírito* (média = 2,62 e desvio-padrão = 0,70) e *Tenho objetivos na vida e os persigo diariamente* (média = 2,58 e desvio-padrão = 0,68). Tais respostas mostram a disposição do idoso porto-alegrense para aproveitar a vida.

Essa forma positiva com que encaram a vida se traduz na diferença entre a idade cronológica (a idade que a pessoa efetivamente tem) e a idade psicológica (aquela idade que a pessoa sente que tem): a média da idade cronológica da amostra pesquisada foi de 68,6 anos, e a média da idade psicológica, 55,22, ou seja, o idoso de Porto Alegre sente-se tendo 13 anos a menos do que efetivamente tem. Essa tendência de sentir-se mais jovem do que se é vai ao encontro de outros estudos (BONE, 1991; PHILIPS e STERNTHAL, 1977).

Parte dessa disposição é sustentada pelas suas atividades de lazer e formas de diversão. Nesse aspecto, a pesquisa sondou as formas de lazer mais utilizadas

por eles, resumidas na Tabela 1, sendo 1 igual a nunca; 2, a raramente; 3, a às vezes, e 4, a freqüentemente.

Tabela 1 - Análise descritiva das formas de diversão e lazer do idoso porto-alegrense.

Formas de lazer	Média (escala de 1 a 4)	Desvio-padrão	Coef. de dispersão de Pearson
Bingo	1,37	0,75	0,55
Bares	1,71	0,88	0,51
Cinemas	2,21	0,98	0,44
Teatros	1,88	0,90	0,48
Bailes	2,06	1,05	0,51
Parques e praças	2,73	1,03	0,38
Shoppings	3,07	0,98	0,32
Restaurantes	3,01	0,91	0,30
Shows e concertos	2,13	1,01	0,47

Os resultados sugerem que os idosos de Porto Alegre mostram pouco consenso quando o assunto é lazer (coeficientes de dispersão de Pearson maiores ou iguais a 0,4). Apesar disso – e agrupando as freqüências em dois grupos: (1) nunca ou raramente e (2) às vezes ou freqüentemente –, pode-se supor o que segue:

- 90% nunca ou raramente vão a bingos;
- 77% nunca ou raramente vão a bares noturnos;
- 72% nunca ou raramente vão a teatros;
- 63% nunca ou raramente vão a bailes;
- 63% nunca ou raramente vão a shows ou concertos;
- 60% nunca ou raramente vão ao cinema.

Por outro lado:

- 75% às vezes ou freqüentemente vão a *shoppings*, sendo que 41% vão freqüentemente;

- 75% às vezes ou freqüentemente vão a restaurantes, sendo que 34% vão freqüentemente;
- 62% às vezes ou freqüentemente vão a praças e parques, sendo que 27% vão freqüentemente.

A boa confiabilidade da escala (alpha de Cronbach = 0,7766) sugere que novas associações poderão ser feitas entre as variáveis levantadas pela pesquisa para identificar melhor quem são os idosos de Porto Alegre que utilizam as formas de lazer testadas. Os autores da pesquisa encontraram duas associações que envolvem atividades de lazer:

- *Freqüência a restaurantes e renda*, na qual foi identificada uma associação entre as variáveis ($p = 0,01$), ou seja, quanto maior a renda, maior a probabilidade de que o idoso freqüente restaurantes.
- *Freqüência a parques e praças e renda*, na qual foi identificada uma associação entre as variáveis ($p = 0,01$), ou seja, quanto maior a renda, maior a probabilidade de que o idoso freqüente parques e praças.

Embora tenham sido testadas outras associações envolvendo *formas de lazer*, *sexo e estado civil*, mas nenhuma associação significativa tenha sido encontrada, as formas de lazer estão relacionadas a quão bem o idoso se sente não só psicologicamente, mas também fisicamente: quanto mais os idosos se envolvem em atividades de lazer, melhor é seu desempenho em habilidades cognitivas relacionadas à linguagem, memória e atenção (ARGIMON et al., 2004).

Foi solicitado à amostra que listasse, em ordem decrescente, as capacidades físicas que mais gostaria de recuperar (Quadro 2).

Quadro 2 - Capacidades que os idosos de Porto Alegre mais gostariam de recuperar (por sexo, em ordem decrescente de importância).

Homem idoso	Mulher idosa
Força / vigor físico	Memória
Memória	Força / vigor físico
Visão	Concentração
Concentração	Visão
Audição	Audição
Olfato	Olfato
Paladar	Paladar

Consideradas no total da amostra e ponderadas pela ordem citada, as perdas mais reclamadas pelos idosos são: (1) memória, (2) força física, (3) visão e (4) concentração. Apesar de a memória ser a capacidade mais reclamada, 91 dos entrevistados (39% da amostra) sequer a citaram como uma perda reconhecida. Com relação à força física, 84 entrevistados (36% da amostra) não sentem sua falta e, em se tratando de visão, 103 idosos (44% da amostra) sequer se queixaram. No caso da concentração, 140 deles (60% da amostra) não perceberam nenhuma deficiência. No outro extremo – das capacidades menos reclamadas –, 86% e 88% dos idosos, respectivamente, estão satisfeitos com seu olfato e paladar.

Segundo Smith et al. (2002), na velhice o “bem-estar subjetivo” (p. 716), ou seja, o sentir-se psicologicamente bem, está associado à manutenção da saúde física. Os autores constataam que o decréscimo dos níveis de saúde e, conseqüentemente, do bem-estar subjetivo torna-se significativamente maior entre os idosos mais velhos (a partir dos 85 anos). Como a média da idade cronológica da amostra deste trabalho foi de 68,6 anos e como boa parte dos entrevistados não sente falta de nenhuma capacidade física, os autores

deste artigo, amparados em Smith et al. (2002), conjecturam que os idosos de Porto Alegre sentem-se psicologicamente bem e encaram a velhice de maneira positiva, o que também é reforçado pelos dados apresentados no Quadro 1.

Isso não quer dizer que não haja males e doenças a serem tratados. Conforme Smith et al. (2002), “a definição de saúde na velhice é motivo de debate” (p. 717), não devendo se limitar apenas à ausência de doenças, já que, nessa fase da vida, a incidência de “desordens diagnosticáveis” (p. 717) é alta. Ao diagnóstico de doenças, segundo os autores, devem-se juntar desconfortos associados a sintomas, riscos de vida, efeitos colaterais de medicamentos, capacidades funcionais ainda preservadas e avaliações subjetivas do estado de saúde do idoso.

Com o objetivo de contribuir para esse debate, a pesquisa perguntou se havia algum mal ou doença para o qual a amostra tinha de tomar medicamento diariamente (Quadro 3).

Quadro 3 - Principais males ou doenças para os quais os idosos de Porto Alegre têm de tomar medicamento diariamente.

Mal / doença	Número de citações
Pressão alta	75
Colesterol	18
Doenças do coração	16
Diabetes	16
Hipotireoidismo	16
Osteoporose	13
Depressão	8

A parcela de idosos que manifestou depressão, de 3,4%, é maior em comparação com os dados internacionais, que apontam a incidência de depressão em 2% das pessoas com mais de 65 anos (ZIMMERMAN, 2000). Como hipótese para essa diferença significativa, os autores

deste estudo apresentam o fato de 73% da amostra pesquisada ter sido composta de mulheres, mais acometidas pela depressão do que homens.

Foram testadas três relações envolvendo a variável *medicamento*: com as variáveis (1) *renda*, (2) *faixa etária* e (3) *atividade física*, entretanto nenhuma relação estatisticamente significativa foi encontrada, ou seja, os tratamentos a base de medicamento parecem estar presentes entre os idosos independentemente de renda, idade ou prática de exercícios. O gasto com medicamentos é o terceiro maior entre os idosos, conforme o Quadro 4, que mostra no que o idoso compromete sua renda.

Quadro 4 - Principais gastos dos idosos de Porto Alegre, em ordem decrescente de valor

Alimentação
Plano de saúde
Medicamentos
Filhos e netos
Moradia
Lazer
Vestuário

Quando se analisam apenas os idosos com setenta anos ou mais, a única alteração que se verifica nos padrões de gastos é que *medicamentos* supera *planos de saúde*, sendo, portanto, o segundo maior gasto dos idosos mais velhos, atrás apenas de alimentação. O maior número de doenças em função da idade mais avançada, os preços dos planos de saúde para a faixa etária acima dos setenta e a possibilidade de terem vivido boa parte de suas vidas, principalmente a produtiva, sem os serviços de um plano de saúde podem ser consideradas hipóteses explicativas para os idosos mais velhos gastarem mais com remédios do que com planos de saúde.

Com relação à prática de exercícios, a pesquisa perguntou se o idoso fazia alguma atividade física de forma regular, isto é, pelo menos três vezes por semana (Quadro 5).

Quadro 5 - Atividades físicas praticadas regularmente (pelo menos três vezes por semana) pelos idosos de Porto Alegre.

Atividade física	Número de citações
Caminhada	90
Ginástica	44
Musculação	11
Hidroginástica	8
Alongamento	5
Ioga	3
Dança	3

A forte indicação de que os exercícios vêm fazendo parte do dia-a-dia dos idosos, ou seja, fazem parte do seu estilo de vida, deverá proporcionar aos pós-sexagenários uma melhor qualidade de vida, conforme Mazo, Mota e Gonçalves (2005). Estes autores concluem que há uma associação entre as variáveis *atividade física* e *qualidade de vida* entre idosos do sexo feminino que praticam atividade física. Essa constatação pode ajudar a explicar a maneira positiva como os idosos de Porto Alegre vivem a vida e a velhice (Quadro 1), já que boa parte realiza atividades físicas regularmente (Quadro 5).

Considerações finais

O gradual envelhecimento da população brasileira deverá levar a que os idosos conquistem um maior espaço político, como já demonstram decisões e fatos proporcionados pelo Estatuto do Idoso. Com isso, é de se esperar, cada vez mais, ações organizacionais públicas e privadas voltadas para os pós-sexagenários. Esse processo, se bem administrado, deverá se

auto-alimentar, multiplicando essas ações. O resultado deverá ser um melhor estilo de vida para quem julga que velhice não passa de um estado de espírito.

Apesar dos desafios de se viver em grandes cidades, notadamente em países em desenvolvimento assolados por taxas ainda altas de concentração de renda, desemprego e violência urbana, o estilo de vida dos idosos de Porto Alegre descrito neste artigo sugere uma atitude positiva perante a vida. Vaidosos e ainda perseguindo objetivos, conforme antevêm os dados, esses idosos enfrentam a deterioração das suas capacidades físicas e os males decorrentes do processo de envelhecimento de maneira consciente. As análises permitem supor que o idoso de Porto Alegre não somente trata de manter o hábito da atividade física leve, como também reserva algum tempo e parte de sua renda para certas formas de lazer.

Como limitação do estudo, ressalve-se que muitas associações esperadas não foram confirmadas, a princípio, pela inferência estatística. Além disso, há que se levar em consideração que a amostra foi obtida por conveniência. De todo modo, as constatações aqui feitas poderão servir de parâmetro para trabalhos futuros, tendo sempre em mente o alerta feito por Moschis (1996): os idosos não devem ser tratados como um grupo homogêneo, mas como um conjunto formado por diferentes subgrupos, conforme suas características demográficas e seus estilos de vida.

Abstract

Life-style of the urban old people: the case of Porto Alegre - RS

World population has been increasingly aging, due to born and death lower rates. By 2025 there will be 1.2 billion people older than 60 on the planet. In Brazil, there is the same aging process, which will demand private and public adequate strategies. Thus studies describing the elderly lifestyles are welcome. This article describes the attitudes, interests and opinions of senior citizens of Porto Alegre, through a descriptive study with 233 mature adults. Results suggest that these older citizens are conscious of capabilities reduction, are dealing with aging process accordingly and try to keep up with a better and healthier lifestyle. They are vain, feel younger than they really are and make plans for the future. The contributions of the present article may be useful for further social studies concerning the Brazilian elderly people.

Key words: Elderly people. Aged citizen. Aging. Urban life. Lifestyle.

Referências

AAKER, D. A.; KUMAR, V.; DAY, G. S. *Marketing Research*. 6. ed. [s. l.]: John Wiley, 1998.

AMARO, L. E.; MEIRA, P. R. O jovem mercado maduro: questões a serem consideradas na abordagem dos adultos maduros como um segmento de mercado. *Gestão e Desenvolvimento*, v. 2, n. 2, p. 53-59, ago. 2005a.

_____. Descrição do comportamento do consumidor idoso no Brasil: ainda uma questão de tentativa-e-erro. *Negócios e Talentos*, n. 2, p. 25-42, nov. 2005b.

- ARGIMON, I. I. et al. O impacto de atividades de lazer no desenvolvimento cognitivo de idosos. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, v. 1, n. 1, p. 38-47, jan./jun. 2004.
- ARRASTAR chinelos virou um verbo do passado. *Jornal do Comércio*. Cad. Empresas & Negócios, p. 8-9, 30 jan. 2006.
- BARLETTA, M. *Como as mulheres*. Rio de Janeiro: Campus, 2003.
- BLACKWELL, R.; MINIARD, P.; ENGEL, J. *Comportamento do consumidor*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2005.
- BLECHER, M. A. Velho, esse desconhecido. *Revista da ESPM*, p. 36-49, maio/jun. 2005.
- BONE, P. F. Identifying mature segments. *The Journal of Consumer Marketing*, v. 8, n. 4, p. 19-32, Fall 1991.
- ENGEL, J.; BLACKWELL, R.; MINIARD, P. *Comportamento do consumidor*. 9. ed. Rio de Janeiro: LTC, 1995.
- HOMENS Deixam para as mulheres boa parte da decisão de consumo. Disponível em: <http://www2.uol.com.br/infopessoal/noticias/_HOME_TOP_444916.shtml>. Acesso em: 2 fev. 2006.
- IBGE. Síntese de Indicadores Sociais 2005. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/indicadoresminimos/sinteseindicsoais2005/default.shtm>>. Acesso em: 22 abr. 2006.
- KOTLER, P. *Administração de marketing*. 10. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2000.
- LEINWEBER, F. The older adult market: new research highlights "key values". *Generations*, v. 25, n. 3, p. 22-23, Fall 2001.
- MALHOTRA, N. K. *Pesquisa de marketing: uma orientação aplicada*. 3. ed. Porto Alegre: Bookman, 1999.
- MALHOTRA, N. K.; PETERSON, M.; KLEISER, S. B. Marketing research: a state-of-the-art review and directions for the twenty-first century. *Journal of the Academy of Marketing Science*, v. 27, n. 2, p. 160-83, Spring 1999.
- MAZO, G.; MOTA, J.; GONÇALVES, L. Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, v. 2, n. 1, p. 115-118, jan./jun. 2005.
- McDANIEL, C. Jr.; GATES, R. *Pesquisa de marketing*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2003.
- MOSCHIS, G. P. Life stages of the mature market. *American Demographics*, v. 18, n. 9, p. 44, Sep. 1996.
- _____. Marketing to older adults: an update overview of present knowledge and practice. *Journal of Consumer Marketing*, v. 20, n. 6, p. 516-25, 2003.
- MOTTA, P. C.; SCHEWE, C. D. Adote consumidores mais velhos no marketing das artes. *Revista de Administração de Empresas*, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 23-32, mar./abr. 1995.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *The world is fast ageing – have we noticed?* Disponível em: <<http://www.who.int/ageing/en/>>. Acesso em: 31 jan. 2006a.
- _____. *Brazil: Life expectancy at birth (years) 2003*. Disponível em: <<http://www3.who.int/whosis/country/compare.cfm?country=BRA&indicator=LEX0Male,LEX0Female&language=english>>. Acesso em: 31 jan. 2006b.
- PESQUISA derruba mitos sobre idosos no Brasil. *Folha de São Paulo*, 25 set. 2003. Cad. Folha Equilíbrio, p. 5.
- PHILIPS, L. W.; STERNTHAL, B. Age differences in information processing: a perspective on the aged consumer. *Journal of Marketing Research*, v. XIV, p. 444-57, nov. 1977.
- PLUMMER, J. T. Changing values. *The Futurist*, v. 23, n. 1, p. 8-13, jan./feb. 1989.
- PORTO ALEGRE. Prefeitura Municipal. Assessoria de planejamento. *População residente em Porto Alegre: segundo faixa etária, região do Orçamento Participativo e bairros*, 2005. Microsoft Excel.
- RIO GRANDE DO SUL. Estudo revela liderança gaúcha em participação do idoso na renda familiar. Disponível em: <<http://www.estado.rs.gov.br/>>

principal_manchete.php?inc= newsletter/news_textoview.php&codNews=171&cod=1120>.
Acesso em: 5 out. 2005.

SIMON, H. Longevidade: a diferença fundamental entre os sexos. *Scientific American Brasil*, n. 6, p. 12-17, [s. d.]. Edição especial.

SMITH, J. et al. Health and Well-Being in the Young Old and Oldest Old. *Journal of Social Issues*, v. 58, n. 4, p. 715-732, 2002.

VILA NOVA, S. *Introdução à sociologia*. São Paulo: Atlas, 2004.

ZIMERMAN, G. I. *Velhice*: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

Endereço:

Luiz Eduardo da Silva Amaro
Travessa Mal. Bormann, 125/309
Bairro: Teresópolis
CEP 90870-190
Porto Alegre - RS
E-mail: eduardo.amaro@uol.com.br