

ESTILO DE VIDA: A BUSCA DA HARMONIA E DO EQUILÍBRIO PSICOSSOCIAL PARA UMA VELHICE SAUDÁVEL

Coordenador: REGINA ORGLER SORDI

Autor: LÍVIA ZANCHET

A atividade de Extensão, Ensino e Pesquisa, desenvolvida pelo Projeto UNITI (Universidade da Terceira Idade) é vinculada ao Departamento de Psicologia Social e Institucional do Instituto de Psicologia da UFRGS e funciona faz dezesseis anos. Este Projeto vem produzindo, ao longo deste tempo, estudos e pesquisas sobre velhice, envelhecimento e longevidade. Já foram editados três livros com sua produção, cujo títulos são: Envelhecer: revisitando o corpo (2004), Envelhecer: um encontro inesperado (2001) e Velhice, que idade é esta? (1998). A temática central desenvolvida pelo Projeto, no primeiro semestre de 2006, incluía o conceito de Estilo de Vida, entendido como a maneira pela qual uma pessoa vivencia o mundo e, em consequência, comporta-se e faz escolhas. O objetivo deste trabalho foi o de proporcionar espaços para que as participantes do citado Projeto pudessem examinar, conhecer e compreender o próprio estilo de vida e suas condições de resiliência, frente às experiências estressantes do cotidiano. Participaram deste estudo 111 idosas, integrantes do Projeto UNITI, com idades entre 60 a 86 anos. Para a coleta dos dados, utilizou-se um questionário constituído de três partes, com 15 perguntas cada uma, que são as seguintes: a) "quinze coisas que te chateiam no dia-a-dia"; b) "quinze coisas que fazes porque precisas e não porque queres"; 3) "quinze coisas que fazes porque queres ou gostas". Foram distribuídos 134 questionários, sendo que retornaram somente 111 respondidos. A análise dos dados foi realizada através da análise de conteúdo (Bardin, 2004). A análise qualitativa desse material permitiu resultados e conclusões parciais. Os resultados revelaram o uso de estilos de vida adequados pelas idosas, bem como esforços no sentido de ressignificar valores do cotidiano em busca do bem-estar pessoal e social. A partir disso, pode-se concluir que as idosas, desta amostra, são resilientes e capazes de administrar, convenientemente, fatores estressantes em sua velhice. Convém ressaltar que estes dados foram importantes e instigadores. Desta forma, este estudo deverá ser continuado e poderá servir de subsídio para implementar políticas sociais e, principalmente educacionais, relativas ao envelhecimento no e do Brasil.