



**universidade de aveiro**  
2013

Secção Autónoma de Ciências da Saúde

**Cátia Filipa Silva  
Rodrigues**

**Atividade Física e Declínio Cognitivo em  
Idosos Institucionalizados**





universidade de aveiro

2013

Secção Autónoma de Ciências da Saúde

**Cátia Filipa Silva  
Rodrigues**

**Atividade Física e Declínio Cognitivo em  
Idosos Institucionalizados**

Dissertação apresentada à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Gerontologia, ramo de Gestão de Equipamentos Gerontológicos, realizada sob a orientação científica do Doutor Aníbal Rui de Carvalho Antunes das Neves, Professor Auxiliar do Departamento de Educação da Universidade de Aveiro.



## **Dedicatória**

Às pessoas mais importantes da minha vida, pelo que me ensinaram e transmitiram e pelo apoio incondicional e incessante que me deram ao longo de todo este percurso.

Aos meus pais e à minha irmã.

À minha família.

Aos meus amigos.



## **O júri**

Presidente

**Prof. Doutora Daniela Maria Pias Figueiredo**  
Professora adjunta da Escola Superior de Saúde da  
Universidade de Aveiro

Arguente Principal

**Prof. Doutor Artur Manuel Lourenço Tavares dos  
Anjos Martins**  
Professor adjunto da Escola Superior de Educação de  
Coimbra – Instituto Politécnico de Coimbra

Orientador

**Prof. Doutor Aníbal Rui de Carvalho Antunes das  
Neves**  
Professor auxiliar do Departamento de Educação da  
Universidade de Aveiro



## **Agradecimentos**

Os meus agradecimentos são dirigidos a todos aqueles que tornaram esta dissertação possível.

Em primeiro lugar, aos meus pais, a quem muito devo, à minha irmã e à minha avó, que sempre me apoiaram ao longo de toda a vida, por me terem ajudado a tornar-me aquilo que hoje sou e que, mesmo longe, tudo fizeram para me ajudar ao longo deste percurso.

Ao Professor Doutor Rui Neves quero manifestar a minha gratidão pela oportunidade, partilha do seu saber e experiência no desenvolvimento da tese, assim como pela disponibilidade e apoio.

Ao professor Pedro Sá Couto pela disponibilidade.

Aos diretores técnicos e colaboradores que permitiram a realização do estudo nas suas instituições, tornando este trabalho possível.

A todos os meus colegas de Gerontologia que me acompanharam ao longo destes anos, em especial ao Tiago Valente pelo apoio, amizade, sinceridade e companheirismo de sempre, à Catarina Oliveira e à Elisabete Marques pela força e encorajamento.

À Susana Bettencourt e à Joana Alves pela amizade e companheirismo.

A todos, muito obrigada!



## Palavras-chave

Atividade física, declínio cognitivo, défice cognitivo, idosos institucionalizados.

## Resumo

A relação entre a atividade física e o declínio cognitivo é um tema que tem vindo a ser alvo de diversos estudos na área da psicologia e da atividade física. Com o avançar da idade verificam-se diversas alterações, quer a nível físico, quer a nível cognitivo, sendo por vezes mais evidentes após a entrada das pessoas idosas em situações de institucionalização. O presente estudo pretende compreender se, a nível institucional, as pessoas idosas com níveis cognitivos mais elevados também obtêm resultados mais elevados na prática de exercício físico.

Optou-se por um estudo descritivo-correlacional, com recurso a técnicas de análise quantitativa para correlações e comparações entre as variáveis, e qualitativa para a análise de conteúdo. A amostra compreende 65 pessoas que frequentam a resposta social de Centro de Dia do distrito de Aveiro, com idades compreendidas entre 65 e 98 anos. As variáveis analisadas foram as seguintes: sexo, idade, escolaridade, valores cognitivos, valores da marcha, declínio cognitivo.

Para a recolha de dados optou-se por uma entrevista semi-estruturada realizada a 18 dos 65 idosos, pelo questionário *Mini Mental State Examination* para a avaliação cognitiva e pelo teste *andar 6 minutos* das Baterias de Fullerton. Os dados estatísticos foram analisados em termos de estatística descritiva e correlacional.

Os resultados do estudo demonstram que para as pessoas que participaram no estudo, a prática de exercício não era um acto comum antes da reforma. Também não se verificou uma relação entre os valores do MMSE e os valores obtidos no teste “andar 6 minutos”.



**Keywords**

Physical activity, Cognitive decline, Cognitive deficit, Institutionalized elderly.

**Abstract**

The relationship between physical activity and cognitive decline is a topic that has been the target of several studies in the area of psychology and physical activity. With advancing age, there is a number of changes, both physically, whether on the cognitive level, it is sometimes more evident after the entry of elderly people in situations of institutionalization. This study aims to understand if, at the institution level, older people with higher cognitive levels get too high results in physical exercise.

We opted for a descriptive-correlational study using quantitative analytical techniques for correlations and comparisons between variables, and qualitative for content analysis. The sample analysis comprises 65 people attending the Day-Care Centre social response from the District of Aveiro, aged between 65 and 98 years old. The variables analyzed were; sex, age, education, cognitive values, gait values, cognitive decline.

For data collections, we chose a semi-structured interview at 18 of the 65 seniors, the *Mini Mental State Examination* questionnaire for the cognitive assessment and the 6 minutes walking test of Fullerton's Batteries. Statistical data were analyzed by descriptive and correlational statistics.

The results of the study showed that, for the people who participated in the study, exercise training was not a common act before retirement. There was also no relation observed between MMSE results and the six minutes walking test results.



## **Abreviaturas e/ou siglas**

AF – Atividade Física

AVD – Atividades de Vida Diárias

ICD 10 - International Classification of Disease

EC – Envelhecimento Cognitivo

ME – Musculoesquelético

MMSE – *Mini Mental State Examination*

QDV – Qualidade de Vida



## Índice

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Introdução.....                                                | 1  |
| CAPÍTULO I – REVISÃO DA LITERATURA.....                        | 3  |
| 1. Envelhecimento .....                                        | 3  |
| 1.1. Envelhecimento em Portugal .....                          | 3  |
| 1.2. O Processo de Envelhecimento.....                         | 4  |
| 1.3. Efeitos do Envelhecimento.....                            | 6  |
| 1.3.1. Envelhecimento Físico .....                             | 7  |
| 1.3.2. Envelhecimento Cognitivo.....                           | 9  |
| 1.4. Envelhecimento Ativo.....                                 | 11 |
| 2. Atividade Física e Exercício Físico.....                    | 13 |
| 2.1. Importância e Benefícios para a Saúde.....                | 14 |
| 2.2. Mínimo de Atividade Física Recomendado .....              | 17 |
| 2.3. Atividades Físicas para Idosos .....                      | 19 |
| 2.4. Estilos de Vida Ativos.....                               | 21 |
| 3. Demência/Declínio Cognitivo.....                            | 22 |
| 4. Atividade Física e Declínio Cognitivo .....                 | 24 |
| 5. Idosos Institucionalizados .....                            | 26 |
| CAPÍTULO II – METODOLOGIA.....                                 | 29 |
| 1. Tipo de Estudo.....                                         | 29 |
| 1.1. Objeto de Estudo.....                                     | 29 |
| 1.2. Questão de Investigação .....                             | 29 |
| 2. Procedimentos .....                                         | 30 |
| 2.1. Caracterização do Grupo de Estudo.....                    | 30 |
| 2.2. Instrumentos e Recolha de Dados.....                      | 35 |
| 3. Análise dos Dados .....                                     | 41 |
| 3.1. Dados Quantitativos .....                                 | 41 |
| 3.2. Dados Qualitativos .....                                  | 42 |
| CAPÍTULO III – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....   | 49 |
| 1. Interpretação da Análise de Conteúdo das Entrevistas .....  | 49 |
| 2. Interpretação dos Resultados da Marcha e do MMSE .....      | 57 |
| CAPÍTULO IV – CONCLUSÕES.....                                  | 69 |
| 1. Conclusões Gerais.....                                      | 69 |
| 2. Limitações e recomendações para Investigações Futuras ..... | 70 |
| Bibliografia .....                                             | 72 |
| ANEXOS                                                         |    |

## Índice de Quadros

|                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Quadro 1 - Implicações da imobilidade (Loureiro et al., 2007).....                                | 20 |
| Quadro 2 - Caracterização da amostra.....                                                         | 32 |
| Quadro 3 - Faixa etária, Escolaridade e Ajudas técnicas vs. Sexo.....                             | 33 |
| Quadro 4 - Utilização de ajudas técnicas vs. Faixa etária.....                                    | 34 |
| Quadro 5 - Caracterização das pessoas entrevistadas.....                                          | 35 |
| Quadro 6 - Dados descritivos das variáveis quantitativas.....                                     | 57 |
| Quadro 7 - Dados descritivos das variáveis em relação ao MMSE.....                                | 58 |
| Quadro 8 - Dados descritivos das variáveis em relação ao dados do teste “andar de 6 minutos”..... | 60 |
| Quadro 9 - Distâncias percorridas por faixas vs. ajudas técnicas.....                             | 61 |
| Quadro 10 - Resultados inferenciais do teste “andar 6 minutos/MMSE.....                           | 63 |
| Quadro 11 – Idade e resultados inferenciais da caminhada e do MMSE por instituição.....           | 64 |
| Quadro 12 - Correlação entre as variáveis do estudo.....                                          | 67 |

## Índice de Anexos

|                                                           |  |
|-----------------------------------------------------------|--|
| Anexo I – Mini Mental State Examination (MMSE)            |  |
| Anexo II – Entrevista Semiestruturada                     |  |
| Anexo III – Teste “andar 6 minutos” Baterias de Fullerton |  |
| Anexo IV – Pedido de Autorização às Instituições          |  |
| Anexo V – Consentimento Informado                         |  |
| Anexo VI – Transcrição das Entrevistas                    |  |

## Introdução

O envelhecimento da população mundial é um fenómeno que tem crescido nas últimas décadas, devido ao aumento da esperança média de vida (Fontinha, 2010; Peña, 2012). O processo de envelhecimento sempre foi e continua a ser uma das preocupações da humanidade desde o início da civilização. O século XX marcou definitivamente a importância do estudo do envelhecimento, não só pela natural tendência do crescimento do interesse, pesquisas e estudos sobre o processo de envelhecimento, como também pelo acréscimo da pressão causada pelo aumento do número de pessoas idosas (Freitas, et al., 2006).

A autonomia do idoso e a sua qualidade de vida encontra-se direta e indiretamente dependente do seu nível de aptidão física. No processo de envelhecimento, para as pessoas em geral, a QDV depende da mobilidade física, saúde mental e função cognitiva. Independência e autoestima também são, entre outros, fatores relacionados com a QDV que influenciam positivamente a capacidade física e mental (Rosenberg & Miller, 1992; Taveira, 2010).

Na área da Gerontologia, um dos temas que tem tido uma expansão com reflexo numa maior investigação e divulgação é a atividade física (AF). Segundo Freitas, et al. (2006), com base na Carta de Toronto para a AF, a prática regular de AF promove a saúde e o bem-estar físico e mental previne doenças, melhora a coesão social, proporciona benefícios económicos e contribui para a sustentabilidade ambiental. Existem cada vez mais indícios de que a AF oferece uma das maiores oportunidades para aumentar o número de anos com uma vida ativa independente, diminuir a incapacidade e melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas (Poon, et al., 2006).

Pessoas idosas não diagnosticadas com demência, mas com perturbações de memória ou défice cognitivo ligeiro têm uma probabilidade acrescida de vir a ter declínio cognitivo e, conseqüentemente, desenvolver algum tipo de demência. Por outro lado, a hipertensão, doenças cardíacas hipercolesterolemia e hábitos de vida menos saudáveis (tabagismo, alcoolismo, malnutrição e sedentarismo) são alguns dos fatores de risco que contribuem para um declínio cognitivo (Cyarto, et al., 2012).

O número de idosos institucionalizados em lares, centros de dia e casas de repouso tem vindo a aumentar. Apesar de institucionalizados com elevados níveis de autonomia, a desobrigação de realizar tarefas do dia-a-dia leva a uma maior inatividade e, conseqüentemente, à redução da aptidão física (Taveira, 2010).

Existe um interesse em compreender se há uma associação entre os níveis de AF e os níveis cognitivos de idosos institucionalizados. Para tal, é necessário proceder a uma avaliação física e cognitiva dos idosos para conhecer o seu desempenho, de acordo com testes validados para a população portuguesa.

Assim sendo, pretende-se fundamentalmente saber se existe alguma relação entre a AF e o declínio cognitivo de idosos que se encontram parcialmente institucionalizados, assim como se o sexo, a idade, a escolaridade, ter défice cognitivo e a utilização de ajudas técnicas interferem nos valores físicos e/ou cognitivos obtidos.

O presente estudo encontra-se dividido em quatro capítulos. O primeiro capítulo corresponde ao enquadramento teórico, onde se abordam vários temas, como o envelhecimento, a AF e o exercício físico, défice cognitivo, relação entre o declínio cognitivo e a AF, e idosos que se encontram institucionalizados. O segundo capítulo é referente aos objetivos do estudo e à metodologia utilizada. No terceiro são descritos os resultados obtidos e feita a sua análise e discussão e, por fim, no quarto e último capítulo são apresentadas as conclusões gerais e recomendações para estudos futuros, seguindo-se os anexos.

## **CAPÍTULO I – REVISÃO DA LITERATURA**

### **1. Envelhecimento**

#### **1.1. Envelhecimento em Portugal**

O mundo atual é caracterizado pelo desenvolvimento demográfico e transversal nas sociedades desenvolvidas como consequência do aumento dos níveis de esperança média de vida e do declínio da natalidade.

A população idosa tem aumentado exponencialmente em todo o mundo. À semelhança dos países desenvolvidos, o número de idosos em Portugal tem apresentado um aumento significativo (Sequeira, 2010). Desde 1960 até aos dias de hoje, houve um aumento da esperança média de vida em cerca de 20 anos (Ribeiro & Paúl, 2011). Nas últimas 40 décadas, a população com mais de 65 anos duplicou, estando previsto um aumento de 32% até ao ano 2050 (Sequeira, 2010). Segundo os censos do Instituto Nacional de Estatística (INE) e do Pordata, o número de pessoas idosas com 65 e mais anos em Portugal já ultrapassou os dois milhões de habitantes, o que atualmente corresponde a 19,03% da população total (INE, 2012; Pordata, 2012).

Contudo, o envelhecimento populacional requer medidas, iniciativas e intervenções que melhorem a QDV dos idosos (principal desafio do séc. XXI) e que assegurem a sua integração progressiva e equilibrada na sociedade. Embora o aumento da esperança média de vida seja visto como algo positivo, não significa que este aumento seja acompanhado por qualidade de vida QDV e autonomia, pois as pessoas que pertencem a este grupo etário (com mais de 64 anos) sofrem ou encontram-se associadas a problemas de saúde e/ou doenças crónicas (Duarte, et al., 2010; Ferra, et al., 2012).

## 1.2. O Processo de Envelhecimento

O envelhecimento é um fenómeno comum a todos os seres vivos e que ocorre durante o curso de vida do ser humano, iniciando-se com o nascimento e terminando com a morte. Este conceito sofreu várias mudanças ao longo dos tempos, evoluindo de acordo com atitudes, crenças, culturas, conhecimentos e relações sociais de cada época (Santos, 2003; Sequeira, 2010). Segundo Spirduso (2005, p.4), é descrito como uma *“extensão lógica dos processos fisiológicos de crescimento e desenvolvimento, começando com o nascimento e terminando com a morte”*. Esta definição é colmatada por Zambrana (1991) ao defender que o envelhecimento é um processo de degeneração biológica e que se manifesta de várias formas, surgindo antes de nos apercebermos, e fazendo-se acompanhar pelo surgimento de limitações das capacidades de adaptação e do aumento da possibilidade de vir a falecer.

Nunes, citado por Taveira (2010, p.16), diz que há uma perda gradual da independência e da capacidade individual, acompanhada por diversas modificações a vários níveis. Segundo o mesmo autor, *“é um processo muito longo, que começa cedo, na terceira década, gradual e variável de indivíduo para indivíduo, sendo em muitos casos não a consequência visível do prolongamento da vida mas sobretudo de hábitos errados e de um estilo de vida incorreto durante a idade adulta ou até mesmo a juventude e adolescência.”*

Segundo Santos (2003), alguns autores afirmam que o processo de envelhecimento *“começa no útero e termina no túmulo”*. Para a maioria dos biogerontólogos, é considerado como a fase de todo um *continuum* que é a vida, começando esta com a conceção e terminando com a morte.

O envelhecimento é concebido como um processo dinâmico e progressivo, no qual se verificam diversas modificações (morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas) que determinam a perda de capacidade do indivíduo em relação ao meio envolvente, dando origem a uma maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos, o que acabam por levar à morte (Freitas, et al., 2006). Esta definição é complementada por Comfort ao defender que o envelhecimento é caracterizado pela redução de adaptação homeostática perante situações de sobrecarga do organismo.

Segundo Santos, et al. (2009, p.4), *“o envelhecimento não é um processo unitário, não acontece de modo simultâneo em todo o organismo nem está associado à existência de uma doença. De facto envolve múltiplos fatores endógenos e exógenos, os quais devem ser considerados de forma integrada [...]”*

Este mesmo autor afirma existirem múltiplos fatores associados, tais como fatores moleculares, celulares, sistêmicos, comportamentais, cognitivos e sociais, que interagem entre si e regulam não só o funcionamento típico, como o atípico do indivíduo que envelhece. Este processo, para que resulte em saúde e numa maior longevidade, deve ser pensado e planejado em momentos anteriores da vida, tendo em consideração a qualidade e o estilo de vida, dietas com baixas calorias e atividades físicas e mentais.

*“O envelhecimento envolve um conjunto de transformações físicas, psíquicas e sociais em interação recíproca e quase sempre sentidas como perdas, dificuldades cognitivas e sensoriais, doenças físicas, dependência, perda de autonomia [...]”* (Fernandes, 2002, p.49).

Quando se estuda o envelhecimento humano nas suas diversas vertentes, este assenta, por norma, mais no carácter cronológico, distinguindo a faixa etária representativa dos idosos em três categorias: idosos jovens, com idades compreendidas entre os 65 e os 74 anos; idosos, dos 75 aos 84 anos; e muito idosos, com idade igual ou superior aos 85 anos (Rendas, 2001). Já Spirduso (2005) divide a idade cronológica em 10 fases, sendo as últimas quatro referentes a pessoas idosas. Destas quatro fases, as duas primeiras são caracterizadas da mesma forma que as duas primeiras categorias divididas e designadas por Rendas, a terceira é designada por “idosos velhos” estende-se dos 85 aos 99 anos, e a quarta fase, os “muito idosos”, com idade igual ou superior a 100 anos.

Contudo, a partir dos anos sessenta, houve uma tentativa evidente de distinguir os conceitos “idade biológica” e “idade cronológica”, devido à variação interindividual a nível do declínio fisiológico (Rendas, 2001). Fontinha, ao citar Neto, diz que *“qualquer limite cronológico para definir as pessoas idosas é arbitrário e dificilmente traduz a dimensão biológica, física e psicológica da evolução do ser humano.”* (Fontinha, 2010, p.11).

Taveira, ao citar Carvalho e Mota (2010), menciona que é importante entender o processo de envelhecimento para determinar a etiologia inerente aos processos degenerativos e para que sejam desenvolvidas e conhecidas estratégias que diminuam os efeitos da senescência, proporcionando um final do ciclo de vida mais autónomo e qualitativamente mais positivo.

### 1.3. Efeitos do Envelhecimento

O envelhecimento não é apenas uma passagem do tempo. Assim como as demais etapas da vida, é um processo universal e natural que não depende da vontade própria, acompanhado por uma manifestação de mudanças biológicas que ocorrem ao longo do tempo e por uma perda progressiva de funções; é um processo de transformação do organismo que se reflete nas suas estruturas físicas, nas manifestações da cognição, bem como na percepção subjetiva dessas mesmas transformações; é heterogêneo, individual e inevitável, pois é um processo fisiológico que não se encontra necessariamente ligado à idade cronológica (Parente, 2006; Fontinha, 2010)

Existem diversos fatores que influenciam o envelhecimento humano (ambientais, sociais, económicos, genéticos), ou seja, envelhecimento não é sinónimo de doença. Como tal, ao longo do tempo surgiram os conceitos de envelhecimento primário e envelhecimento secundário, descritos primeiramente por Busse em 1969.

O envelhecimento primário é definido como sendo um envelhecimento normal, universal, acompanhado por alterações comuns em toda uma espécie e independente de doenças e influências ambientais (Spiriduso, et al., 2005, p.5). Para Birren e Schroots, citados por Trompieri (2012), este tipo de envelhecimento atinge de forma gradual e progressiva o organismo, tendo um efeito acumulativo. Os indivíduos que se encontram neste estágio encontram-se perante fatores determinantes para o envelhecimento, tais como a prática de exercício físico, uma boa alimentação, o estilo de vida adotado, estatuto social e educação.

O secundário, também conhecido como envelhecimento patológico, já se refere aos sintomas clínicos e inclui os efeitos do meio ambiente e das doenças (Spiriduso, et al., 2005, p.5).

Embora as suas causas sejam distintas, o autor anteriormente citado diz que estes dois tipos de envelhecimento interagem fortemente. Ressalta inclusive que o stress ambiental e as doenças podem possibilitar a aceleração dos processos de envelhecimento considerados normais, podendo estes aumentar a vulnerabilidade do indivíduo ao stress ambiental e a doenças.

Também existem referências sobre um terceiro tipo de envelhecimento, o envelhecimento terciário, também conhecido como envelhecimento terminal. Este é, segundo Birren e Schroots, citados por Trompieri (2012), caracterizado por perdas físicas e cognitivas significativas, provenientes não só do acumular dos efeitos do envelhecimento como também por patologias dependentes da idade.

Segundo Spirduso, et al. (2005), alguns demógrafos e muitos biólogos consideram que o potencial máximo de vida do ser humano corresponde a cerca de 115-120 anos de idade. Já a idade média de sobrevivência varia muito entre países desenvolvidos, que chegam a ultrapassar os 80 anos, e os não desenvolvidos, que dificilmente chegam aos 35/40 anos

### **1.3.1. Envelhecimento Físico**

Ao longo da vida, o ser humano sofre diversas alterações relacionadas com o processo de envelhecimento, sendo as mais evidentes as modificações anatômicas, estruturais e funcionais no corpo humano.

As alterações mais evidentes que ocorrem a nível antropométrico são a diminuição da estatura, mais evidente nas mulheres devido à prevalência de osteoporose e ao incremento da massa corporal a partir da meia-idade. Este incremento causa mudanças na composição corporal que, com a diminuição da gordura subcutânea e periférica e o aumento da gordura central e visceral, aumenta o risco de incidência de inúmeras doenças (Tribess & Virtuoso Jr., 2005, p.165).

As modificações que surgem a nível musculoesquelético (ME) influenciam diretamente a capacidade funcional e independência do idoso. Muitas das alterações anatômicas que ocorrem no sistema ME são inerentes ao processo de envelhecimento, como a diminuição da massa muscular e da massa óssea. (Merlin, et al., 2013). As alterações ME estão relacionadas com a perda ou diminuição funcional que se refletem no metabolismo basal, nas funções renais, cardíacas e pulmonares e na capacidade vital, o que favorece fortemente o desenvolvimento de doenças como a diabetes, hipertensão arterial, osteoporose e obesidade (Unicovsky, 2004).

O tecido ME é, de todos os tecidos, o que mais alterações sofre com o processo de envelhecimento. Estas alterações levam a uma grande perda de massa muscular chegando a cerca de 40% entre os 20 e os 60 anos. Quando esta perda muscular esquelética é muito significativa e ao ser associada ao envelhecimento, é designada por sarcopenia (do grego *sarco*=músculo e *penia*=perda) (Merlin, et al., 2013; Pierine, et al., 2009). A musculatura esquelética constitui o maior tecido do corpo e, sob a coordenação nervosa, constitui a unidade motora responsável pela aptidão (locomoção, força, movimento), autonomia funcional e, conseqüentemente, desempenho físico (Pierine, et

al., 2009). Segundo Tribess & Virtuoso Jr. (2005), verifica-se uma perda de 10-20% na força muscular, diminuição da habilidade para manter a força estática, maior índice de fadiga muscular e menor capacidade para hipertrofia, o que proporciona a deterioração da mobilidade e da capacidade funcional do idoso. Havendo uma relação direta entre a integridade funcional motora e a QDV, esta última é lesada quando a musculatura esquelética é afetada, aumentando o risco de quedas e fraturas ósseas e diminuição da autonomia para atividades de vida diárias (AVD) (Pierine, et al., 2009).

A nível ósseo, os ossos encontram-se em constante remodelação através da remoção de osso velho pelos osteoclastos, seguido pela deposição de osso novo pelos osteoblastos. Com o envelhecimento, verifica-se uma diminuição do equilíbrio entre a reabsorção e formação óssea, favorecendo uma maior reabsorção óssea e uma menor formação de osso. Este desequilíbrio leva ao surgimento de fraturas e patologias como a osteoporose, mais comum nas mulheres quando se encontram na menopausa devido à diminuição de estrogénios, afetando negativamente a sua QDV (Merlin et al., 2013).

No sistema cardiovascular também se verificam diversas alterações. Com o passar dos anos há uma diminuição gradual do débito cardíaco, da frequência cardíaca, do volume sistólico, do volume de oxigénio, aumento da tensão arterial, da concentração de ácido láctico e do débito de oxigénio. Estas alterações diminuem a capacidade de recuperação e adaptação ao exercício (Tribess & Virtuoso Jr., 2005).

Também o sistema respiratório se encontra sujeito a alterações biológicas ao longo do envelhecimento. A estrutura e função pulmonar atingem o seu desenvolvimento e eficiência máximos no início da segunda década de vida e começam em seguida a decair gradualmente. Os alvéolos são tecidos com fibras de colagénio e elastina. As fibras de colagénio conferem resistência e flexibilidade aos pulmões, enquanto que as fibras de elastina são responsáveis pela elasticidade do tecido pulmonar, permitindo a oxigenação dos tecidos. Assim sendo, *“as alterações estruturais da elastina e do colagénio do pulmão levam a um aumento gradual na complacência pulmonar com o envelhecimento”* (Calkins, et al, 1997, p.455). As fibras elásticas alteram-se com a idade e perdem progressivamente a sua elasticidade. Robert (1995) considera que, devido ao aumento do volume residual, existe um declínio linear, constante, na capacidade vital (o volume de ar armazenado aquando de uma inspiração profunda pelos dois pulmões) após os 20-25 anos, relacionado com a perda da capacidade de retração das unidades pulmonares periféricas e com o fechamento precoce das vias aéreas periféricas pequenas durante a expiração. Ocorre uma leve redução na capacidade pulmonar total (CPT), mas também existe uma perda de altura devida ao estreitamento dos espaços dos discos

intervertebrais. No entanto, a capacidade pulmonar total permanece essencialmente inalterada em função da altura devido ao envelhecimento. Para além das alterações anteriormente enunciadas, também se verifica o aumento do volume expiratório, diminuição da contratibilidade dos músculos inspiratórios, aumento da ventilação durante o exercício e menor movimento da parede torácica, o que dificulta a tolerância ao esforço (Tribess & Virtuoso Jr., 2005).

A nível neural há uma diminuição do tamanho dos neurónios, na velocidade da condução nervosa e no fluxo sanguíneo cerebral, o que provoca um aumento do tempo de reação e uma diminuição na velocidade de movimento (Tribess & Virtuoso Jr., 2005).

Outros aspetos que também podem ser observados são a diminuição da agilidade, da coordenação, do equilíbrio, da flexibilidade, da mobilidade articular e aumento da rigidez da cartilagem, tendões e ligamentos (Tribess & Virtuoso Jr., 2005).

### **1.3.2. Envelhecimento Cognitivo**

Durante o processo de envelhecimento ocorrem diversas mudanças nos indivíduos, encontrando-se entre elas as alterações físicas, neurológicas, cognitivas e comportamentais. A nível cognitivo, a utilização de diferentes estratégias comportamentais tem vindo a diminuir devido aos estilos de vida adotados, diminuição essa que leva a uma redução de estimulação cognitiva.

A função cognitiva, também conhecida como sistema funcional cognitivo, é um conceito entendido como as fases do processo de informação, sendo elas a perceção, a memória, a aprendizagem, atenção, vigilância, raciocínio e resolução de problemas. A estas também se pode incluir o funcionamento psicomotor (tempo de reação, tempo de movimento, velocidade de reação) (Antunes, et al., 2006).

As funções cognitivas são afetadas negativamente ao longo dos anos. Contudo, as habilidades cristalizadas, como o conhecimento verbal e a compreensão, são preservadas ao longo do processo de envelhecimento, ao contrário do que acontece com habilidades fluidas (tarefas aprendidas mas não executadas), que acabam por sofrer um declínio (Antunes, et al., 2006).

O conceito envelhecimento cognitivo (EC) é muitas vezes associado a declínio cognitivo e a patologias de foro cognitivo. A cognição não diz respeito apenas a um processo único, mas sim a um conjunto de desempenhos, comportamentos e tarefas do

dia-a-dia. Na perspectiva de que o processo de envelhecimento implica a existência de transformações ao longo da vida, o EC diz respeito às mudanças que ocorrem nas funções cognitivas ao longo da vida (Nunes, 2009). A noção de EC não determina forçosamente o sentido da mudança. No entanto, segundo Craik (2000), o sentido que se encontra na maioria da literatura relativamente ao EC é o da perda ou declínio.

A teoria do EC infere que as mudanças funcionais fazem parte de um processo de vida no sentido de prever declínios cognitivos associados ao envelhecimento. Para Sharps (2007), o envelhecimento encontra-se relacionado com a diminuição da velocidade de raciocínio, diminuição da memória, da tomada de decisão em situações mais complexas, implicações na diminuição da aprendizagem social e declínio relacionados com a idade.

Tem havido um grande esforço para identificar quais os mecanismos que explicam o EC. Uma das teorias mais importantes sobre EC foi proposta por Salthouse (2000), o qual sugere que a diminuição da velocidade de processamento é o mecanismo fundamental que explica a variância relacionada com a idade na performance, ou seja, assume que a velocidade a que as funções cognitivas são executadas diminui com o avançar da idade. Para além disso, este mesmo autor propõe também a existência de dois mecanismos através dos quais a velocidade de processamento se relaciona com a cognição: o mecanismo do tempo limitado (o tempo para desempenhar as operações cognitivas tardias é restringido pelo tempo que se demorou a executar as primeiras operações) e o mecanismo da simultaneidade (os produtos de um processamento inicial podem ser perdidos quando o processamento final é completo). Desta forma, com a diminuição da velocidade de processamento, a performance cognitiva degrada-se porque pode não haver tempo suficiente para desempenhar operações relevantes (tempo limitado) e porque os produtos do processamento precoce podem já não estar disponíveis quando aspetos mais tardios de processamento são feitos. Um outro mecanismo que tem sido proposto para explicar o EC é o declínio da memória de trabalho (memória responsável pelo armazenamento temporário de informação, tendo um papel ativo no tratamento/manipulação dessa mesma informação) (Nunes, 2009). O declínio da função inibitória e da função sensorial são outros dois mecanismos utilizados para explicar o EC, isto é, diminuição da capacidade de filtrar e selecionar informação seletiva e de evitar estímulos irrelevantes, e diminuição da capacidade de reter a informação captada pelos sentidos (Nunes, 2009).

As teorias do envelhecimento cognitivo estão interessadas em explicar qual a componente que se encontra ligada à idade, sendo por isso importante saber se essa

componente é medida por um ou pelos quatro mecanismos anteriormente definidos (Park, 2000).

#### **1.4. Envelhecimento Ativo**

Nos dias de hoje, ser ativo não incide apenas em praticar AF. Envolve outras dimensões, tais como o estímulo cognitivo, saúde mental, interação com os outros, alimentação e comportamentos saudáveis, ter acesso à informação em qualquer idade, promoção da autoestima, entre outros. Como tal, o papel ativo das pessoas idosas na promoção da sua saúde é extremamente importante, pois podem ajudar a compreender quais as respostas mais adequadas às suas vontades e necessidades (Ribeiro & Paúl, 2011).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o envelhecimento ativo é definido como o processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a QDV durante o envelhecimento (WHO, 2002).

O envelhecimento ativo é considerado uma perspetiva de vida. É um processo que ocorre e se prolonga ao longo de toda a vida em que a história de cada um é construída de forma progressiva, materializando-se em resultados heterogêneos e idiossincráticos, não tendo início num momento em específico (Ribeiro & Paúl, 2011). Segundo estes mesmos autores, com base no conceito de envelhecimento ativo anteriormente definido, o modelo de envelhecimento ativo tem como base determinantes pessoais, comportamentais, económicos, sociais, serviços sociais e de saúde e ambiente físico, que são influenciados de acordo com o sexo e a cultura em que as pessoas se encontram (Figura 1).

Os determinantes do envelhecimento ativo que, de uma forma geral, dão uma grande importância aos direitos humanos das pessoas mais velhas, são suportadas por três pilares da estrutura política para o envelhecimento ativo – saúde, segurança e participação social. O fator saúde encontra-se relacionado com o diagnóstico médico ou com a autoperceção do estado de saúde; o fator segurança com a atenção sobre o planeamento urbano, lugares habitados e clima social de não-violência das comunidades; e o fator participação social na comunidade em que se está inserido, marcada pelas relações estabelecidas com diferentes subsistemas institucionais.



**Figura 1** – Determinantes do Envelhecimento Ativo (WHO, 2005)

O envelhecimento ativo pode ser aplicado tanto pessoa a pessoa como em grupos, de forma a compreender qual o seu potencial ao longo da vida a vários níveis de bem-estar (físico, social e psicológico), permitindo-lhes uma participação mais direta e de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades, tudo isto acompanhado por proteção, segurança e cuidados adequados.

Como vimos anteriormente, a participação contínua das pessoas nas questões relacionadas com os determinantes do envelhecimento ativo não se focam apenas na componente física. Pessoas reformadas, doentes ou com necessidades especiais podem contribuir ativamente não só na sua comunidade, como em qualquer parte do mundo, aumentando não só a sua expectativa a nível de saúde e QDV, como também a das pessoas que a rodeiam (WHO, 2002).

Um dos maiores desafios da nossa sociedade incide em manter a saúde, a independência funcional, a autonomia e a qualidade de vida com o avançar da idade, visto surgirem alterações fisiológicas que, com o tempo, diminuem a capacidade funcional, uma das principais alterações do processo de envelhecimento (Chagas, et al., 2010; Peña, 2012). Entre estas alterações fisiológicas, verificam-se a diminuição da massa óssea e muscular, e alterações a nível da postura e equilíbrio (Peña, 2012).

Para Chagas, et al. (2010) e Peña (2012), a capacidade funcional nos idosos é tão importante como a eficiência do idoso em corresponder às demandas físicas do quotidiano, desde atividades de vida diárias até às instrumentais. A mobilidade é um fator muito importante para a capacidade funcional do idoso, sendo definida como “*capacidade de deslocamento do indivíduo pelo ambiente*” (Chagas, et al., 2010, p.110). Contudo,

verifica-se, entre os idosos, um declínio da mobilidade acentuado, sendo o sedentarismo o principal fator.

Nos projetos do envelhecimento ativo, as políticas e programas que promovem a saúde mental e as relações sociais são igualmente importantes às que promovem a saúde física, autonomia e independência (WHO, 2002). Para além disto, o envelhecimento ocorre num contexto que envolve outras pessoas, no qual a interdependência e a solidariedade entre gerações são relevantes para o envelhecimento ativo, pois *“a criança de ontem é o adulto de hoje e o avô ou avó de amanhã”* (WHO, 2002, p.12). A QDV dos idosos irá depender não só dos riscos e oportunidades que tiveram ao longo da vida, como também da ajuda e apoio oferecidos pelas gerações posteriores.

## **2. Atividade Física e Exercício Físico**

Atividade Física, exercício físico e aptidão física são conceitos diretamente ligados ao do estilo de vida e que se encontram em diversos estudos desse âmbito. Contudo, embora com definições diferentes, são conceitos que se encontram relacionados entre si. Segundo a literatura, até aos 25-30 anos, todo o ser humano cresce biológica e funcionalmente, atingindo então o ponto máximo das funções fisiológicas. Após essa faixa de idade, inicia-se o declínio das funções orgânicas, processo que pode ser relativamente retardado, se o indivíduo possuir hábitos saudáveis de vida, mas, em contrapartida, pode ser acelerado por hábitos considerados não saudáveis (Saltin & Rowell, 1980; McArdle, et al., 1998).

Segundo Caspersen, et al. (1985, p.126), o exercício físico é definido como *“movimento corporal planeado e repetitivo executado para melhorar ou manter um ou mais componentes da boa forma física”* e AF como *“qualquer movimento corporal produzido por músculos esqueléticos que resulte num consumo de energia”*. Esta última inclui exercícios físicos e desporto, caminhadas, atividades laborais e domésticas e AF de lazer. Tal como Caspersen, a Organização Mundial de Saúde também define AF como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto superior ao despendido no estado de repouso (WHO, 2013). A AF humana tem características e determinantes de origem biológica e sócio-cultural que são

equitativamente significativas nas escolhas e nos benefícios derivados desse comportamento (Caspersen, et al., 1985). Segundo Nahas (2001), exercício físico é considerado uma das formas de AF, planejada e repetitiva, que tem como objetivo a manutenção, o desenvolvimento, e/ou a recuperação de um ou mais componentes da aptidão física.

Aptidão física e exercício físico são conceitos diferentes. Aptidão física é definida como o grau de capacidade para executar de modo eficiente uma tarefa física sob condições específicas do ambiente (Karpovich, 1965; Pate, 1988).

Segundo Barata, citado por Taveira (2010), a AF pode ser dividida em dois grandes grupos: AF espontânea, que se encontra integrada nos hábitos do dia-a-dia (caminhar, subir e descer escadas, profissões fisicamente ativas); e AF organizada, que é praticada em clubes desportivos e ginásios. Cada uma delas tem vantagens e desvantagens. A espontânea está sempre acessível, pode ser realizada num lugar à escolha (espaços livres, por exemplo) em qualquer momento do dia e não tem custos económicos, mas as capacidades físicas não são desenvolvidas ao máximo. A organizada requer condições específicas, e as suas vantagens e desvantagens são as inversas à espontânea (Taveira, 2010, p.24).

A AF é essencial para manter a habilidade física e independência em idades avançadas. Para ótimos benefícios de saúde, as pessoas idosas necessitam de 30 minutos de atividade aeróbica moderada, cinco dias por semana. Estudos recentes mostram que a prática de AF está associada a um menor risco de declínio cognitivo e demência (Scarmeas et al., 2009; Middleton, et al., 2010), para além de ter um efeito positivo na função cognitiva das pessoas idosas com níveis cognitivos saudáveis, perturbações de memória, défice cognitivo ligeiro e demência (Lautenschlager, et al., 2008; Baker et al., 2010; Ahlskog, et al., 2011; Cyarto, et al., 2012).

## **2.1. Importância e Benefícios para a Saúde**

O exercício é tido como fundamental para a promoção de um bom estado de saúde, tanto ao nível físico como psicológico e pode ser encarado como uma medida preventiva face ao surgimento de incapacidades locomotoras provenientes do processo de envelhecimento (Vaz & Nodin, 2005).

Com o avançar da idade cronológica, as pessoas ficam cada vez menos ativas a nível social, verifica-se uma diminuição das capacidades físicas e surgem alterações psicológicas (como a depressão e o stress). Para além disso, verifica-se também uma diminuição da AF, o que facilita a incidência de doenças crónicas (Matsudo, 2000).

Durante o processo de envelhecimento, ocorrem perdas funcionais que acabam por fazer com que as pessoas idosas deixem de fazer exercício físico. Esta ausência de exercício leva ao aparecimento de diversas doenças, sendo as mais comuns as cardiovasculares, de locomoção, respiratórias, obesidade e diabetes (Taveira, 2010).

Ao falar de AF, deve ter-se em consideração não só o funcionamento orgânico do indivíduo, como também o seu estado psicológico, pois é um fator determinante para a realização da atividade (Vieira & Ramos, 1996). A AF é vista como algo natural, ou seja, algo biológica e psicologicamente necessário, influenciando positivamente o crescimento e o desenvolvimento de estilos de vida saudáveis (Horta & Barata, 1995). Laborinha, citado por Carvalho (2004), relata que a AF é responsável por uma melhoria do funcionamento do organismo do idoso, pois restringe alterações no desempenho físico que surgem com o avançar da idade. Mesmo não assegurando o prolongamento da vida, a AF protege a saúde, preservando por mais tempo os declínios físico e cognitivo considerados normais.

A prática de AF de uma forma regular é fundamental para um envelhecimento saudável, diminuindo o risco de aparecimento de determinados problemas de saúde característicos das pessoas idosas, incluindo doenças.

Nos últimos anos tem sido cada vez mais importante investir na vida ativa dos idosos portugueses, dando-lhes a possibilidade de realizar atividades saudáveis, motivantes, recreativas e significativas para eles e que apresentam benefícios a nível físico, social e psicológico. Para além disso, Horta e Barata (1995) reforçam a sua perspetiva de que também deve ser dada importância às atividades de vida diária (quer as básicas, quer as instrumentais) e não só a uma prática desportiva e de lazer.

Estudos realizados na Universidade de Tufts, no Human Nutrition Research Center on Aging (HNRCA), têm demonstrado uma grande importância na prática contínua de AF e na manutenção/fortalecimento da força e massa muscular em pessoas idosas (Rosenberg & Miller, 1992).

A AF é vista como um dos meios disponíveis para melhorar a QDV, assumindo desta forma um papel cada vez mais importante no que diz respeito a procurar e manter um bem-estar não só pessoal, como também populacional. A AF também é uma forma de compensar os efeitos nocivos provocados pelos estilos de vida mais sedentários, para

além de contribuir de uma forma significativa para a manutenção da aptidão física do idoso (Marchand, 2001).

A mobilidade é um indicador de saúde e de QDV para a pessoa idosa, pois evita o sedentarismo através de uma prática diária de AF. A idade por si só não é um contra indicador para a realização de atividades físicas e desportivas, pois o que importa é a situação em que cada pessoa se encontra e os hábitos que teve ao longo da sua vida (Parreño, 1984).

Segundo Chodzko-Zajko (Poon, et al., 2006), com base nos fundamentos da Organização Mundial de Saúde, a prática regular de AF leva a que se verifiquem benefícios imediatos e efeitos a longo-prazo, quer a nível fisiológico, quer a nível psicológico. Em relação à componente fisiológica, os benefícios imediatos que se verificam são: a regulação dos níveis de glucose, estimulação dos níveis de adrenalina e noradrenalina durante a AF, e melhora a qualidade/quantidade do sono em indivíduos de todas as idades; em relação aos efeitos a longo-prazo, verifica-se uma melhoria tanto na resistência aeróbica e cardiovascular como também em treinos de resistência e fortalecimento muscular, tendo este último um grande impacto positivo na independência em idades mais avançadas. Também previne/adia declínios relacionados com o equilíbrio, coordenação, velocidade e movimento, declínios esses muitas vezes relacionados e/ou associados com o avançar da idade. Em relação aos benefícios imediatos da componente psicológica, verifica-se um aumento do relaxamento e do humor, redução do stress e da ansiedade, e verifica-se um bem-estar geral; nos efeitos a longo-prazo verificam-se melhorias cognitivas e da saúde mental, contribuindo fortemente no tratamento de determinadas doenças mentais, como a depressão. Também há um melhor desempenho e controlo motor relacionado com motricidade fina e grossa, e aquisição de novas capacidades e melhoria das já existentes (Poon, et al., 2006).

O exercício, ao aumentar o bem-estar psicológico, reforça a autoconfiança e a autoestima, pois há uma maior satisfação em relação ao corpo, aumentando os sentimentos de realização e autoeficácia (Vaz & Nodin, 2005). Segundo Berger e McInman, citados por Cruz, et al. (1996), a nível psicológico os benefícios do exercício físico nos idosos realçam características mais desejáveis a nível de personalidade, promovendo e melhorando a QDV, a autoeficácia e a satisfação com a vida. Também diminuem os níveis de tensão, de ansiedade e de depressão (Cruz, et al., 1996). Para além disso, o exercício contribui para um equilíbrio psíquico e afetivo do idoso, proporcionando-lhe uma melhor integração social através de atividades em grupo entre pessoas com interesses semelhantes (Parreño, 1984).

Assim sendo, a pessoa idosa deve realizar atividades que mantenham em funcionamento e o seu cérebro de forma a prescindir tanto quanto possa da ajuda de terceiros nas suas atividades de via diária, promovendo assim a sua independência (Vaz & Nodin, 2005).

O gosto ou não pela atividade desportiva está incutido na sociedade. Através de iniciativas desportivas, a sociedade pode mobilizar centenas de milhares de pessoas a participar em diversos programas desportivos estruturados (como maratonas ou caminhar por uma causa social).

*“[...] Mesmo uma atividade física ligeira a moderada desde que feita com regularidade e durante um período suficientemente prolongado, provoca também benefícios ligeiros na condição física”* (Nunes, 2006, p.72).

A participação em programas de exercício físico é uma forma eficaz de prevenir diversas doenças diretamente relacionadas com o envelhecimento e diminuir os fatores de risco das mesmas (Gligoroska, et al., 2012).

Vários estudos têm demonstrado a importância da AF na promoção da QDV. Okuma (1998, p.28) evidencia que mais de metade do declínio físico das pessoas idosas está relacionado com a depressão, inatividade e expectativa de doenças, e estas podem diminuir com a prática de AF regular e sistémica, melhorando a aptidão física e o bem-estar funcional da população idosa e, conseqüentemente, diminuindo a sua taxa de mortalidade. Tudo isto permite que o idoso se torne mais autónomo, mais independente e mais sadio, aumentando também os níveis de integração social e de autoestima.

## **2.2. Mínimo de Atividade Física Recomendado**

Segundo Barata (2006), o mínimo de atividade física diária recomendada para qualquer pessoa, independentemente de ser contínua ou fracionada é de 30 minutos. *“[...] todos temos a necessidade de ser ativos, pelo menos meia hora diária”* (Barata, 2006, p30).

A AF deve ser adaptada não só à idade como a determinados condicionalismos de cada um. Em pessoas mais jovens pode ser visto como algo mais competitivo, mas a partir dos 35 anos, os exercícios são vistos como atividades de lazer (Horta, 2006, p29-30).

A pirâmide da atividade física é um “guia” que demonstra, de uma forma simples, a importância da prática regular de AF, de acordo com o esforço físico necessário, de forma a não prejudicar a saúde. Encontra-se dividida em 4 níveis, sendo a base o nível I e o topo o nível IV. À medida que se sobe na pirâmide, aumenta a intensidade das atividades físicas e decresce a necessidade da sua frequência.

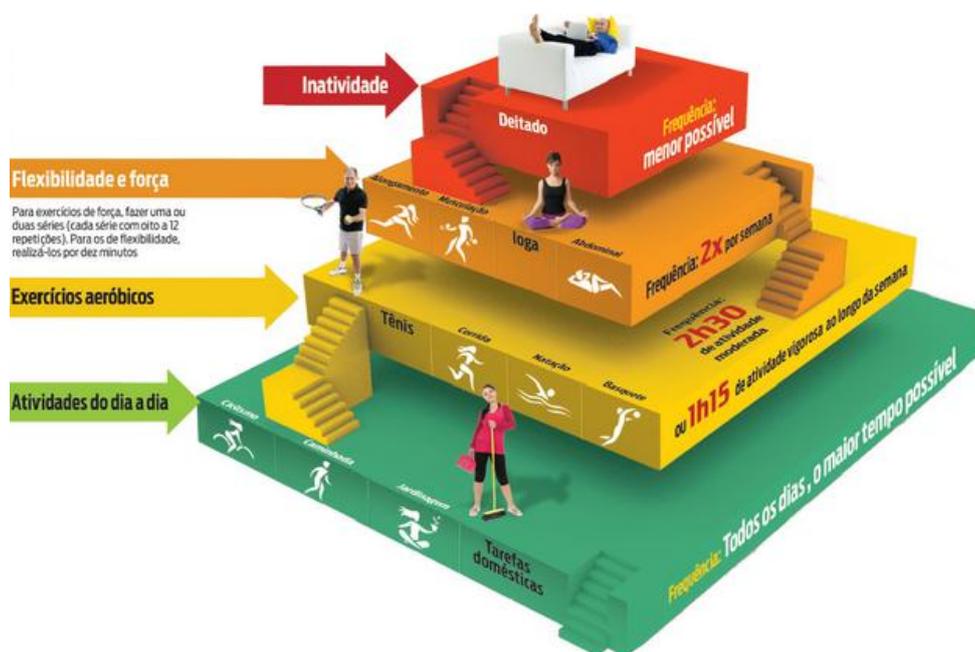


Figura 2 - Pirâmide da atividade física (Wando, 2011)

Fazendo uma caracterização por níveis, o nível I representa a AF ligeira e moderada (lidas domésticas). As atividades presentes neste nível devem ser realizadas todos os dias para que tragam benefícios para a saúde. O nível II já implica atividades com influência no sistema cardiovascular (marcha rápida, corrida lenta, andar de bicicleta) e flexibilidade, com uma duração de pelo menos 30 minutos, três a cinco vezes por semana. Já o nível III tem como base exercícios de fortalecimento muscular (musculação) e uma frequência de duas a três vezes por semana. Embora não exijam tanto tempo como os exercícios do nível II (no mínimo 10 minutos), também não

dispensam o trabalho cardiovascular quando realizados. Por fim, o nível IV representa a inatividade.

Assim sendo e segundo esta pirâmide, para que as atividades menos intensas proporcionem os mesmos benefícios que as mais intensas, têm de ser diárias, ou seja, quanto maior a intensidade, menor necessita de ser a frequência semanal e vice-versa. A prática de AF ligeira a moderada traz benefícios significativos para a saúde, se praticada diariamente.

No caso das pessoas idosas, comparativamente às pessoas mais novas, é mais difícil de fazer a prescrição do exercício físico devido ao seu estado físico e saúde (Nunes 2006, p.31). A AF é uma forma de terapia muito importante para o idoso, pois opõe-se à inatividade física, um fator de risco para o aparecimento de doenças.

Do ponto de vista da AF, este mesmo autor afirma que se pode dividir as pessoas idosas em três grupos principais:

- Os que praticaram atividades físicas desde novos e que ainda hoje praticam (grupo muito reduzido);
- Os que não praticaram atividades físicas e que só agora é que se aperceberam da importância da AF, querendo iniciá-la;
- Os que não têm qualquer motivação para realizar atividades físicas e que realizam apenas alguma atividade ligeira por recomendação médica, embora contrariados. Neste grupo, que abrange a maioria dos idosos, verifica-se muitas desistências.

### **2.3. Atividades Físicas para Idosos**

Com o avançar da idade, verifica-se um declínio dos níveis de AF na maioria dos idosos, o que leva a uma diminuição da sua aptidão funcional ao longo do processo de envelhecimento e, conseqüentemente, à imobilidade (Loureiro, et al., 2007). O Quadro 1 demonstra de forma sucinta as implicações da imobilidade a que nos encontramos sujeitos:

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sistema músculo-esquelético</b> | Atrofia e fraqueza muscular<br>Contracturas<br>Rigidez articular<br>Osteoporose<br>Instabilidade postural e quedas                                                                                                                      |
| <b>Sistema cardiovascular</b>      | Aumento do trabalho cardíaco<br>Diminuição da reserva cardíaca<br>Hipotensão ortostática<br>Fenômenos tromboembólicos                                                                                                                   |
| <b>Sistema respiratório</b>        | Alteração do padrão ventilatório<br>Inadequada mobilização de secreções                                                                                                                                                                 |
| <b>Sistema urinário</b>            | Distensão vesical<br>Estase urinária<br>Aumento do risco de infecção<br>Incontinência<br>Formação de cálculos renais                                                                                                                    |
| <b>Sistema gastrointestinal</b>    | Anorexia<br>Obstipação                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Sistema metabólico</b>          | Aumento da intolerância aos hidratos de carbono – propensão aos diabetes<br>Hipercalciúria (aumento de excreção de cálcio na urina)<br>Hiponatremia (concentração de sódio inferior ao normal devido a uma perturbação dos eletrólitos) |
| <b>Tegumento</b>                   | Alterações da circulação periférica<br>Diminuição da capacidade regenerativa                                                                                                                                                            |
| <b>Psicossociais</b>               | Isolamento<br>Diminuição da autoestima<br>Perturbações do sono<br>Alterações cognitivas<br>Alterações de humor                                                                                                                          |

**Quadro 1** - Implicações da imobilidade (Loureiro, et al., 2007)

A atividade física, quando realizada em específico para as necessidades das pessoas idosas, pode levar a uma melhoria da condição física, da autoestima e melhorar a sua interação social, assim como as implicações provenientes da imobilidade descritas no Quadro 1.

Com a diminuição da força muscular, da flexibilidade, da habilidade e da coordenação motora, também se verifica uma redução aeróbica e anaeróbica nas pessoas idosas. A autonomia do idoso e a sua QDV está direta e indiretamente dependente do seu nível de aptidão física (Vanfraechem, 2005).

O exercício aeróbico é aquele que se refere ao uso de oxigénio com o intuito de produzir energia dos músculos. Andar, correr, nadar e pedalar são exemplos de exercícios que permitem trabalhar uma grande quantidade de músculos de uma forma rítmica. Este tipo de exercícios é normalmente recomendado a pessoas idosas por não

exigirem rapidez, grandes esforços e por proporcionarem diversos benefícios ao organismo (Vasselai, et al., 2012). A hidroginástica é um ótimo exercício para a população idosa, pois as propriedades físicas da água auxiliam no movimento das articulações, na flexibilidade, na diminuição da tensão articular devido ao baixo impacto (principalmente nos casos de obesidade), entre outros (Kleinpaul, et al., 2008).

Para que o treino aeróbico no idoso tenha um efeito positivo, deve ser executado de três a cinco vezes por semana, com uma duração de 30-40 minutos. Para os idosos mais debilitados, este treino deve começar com uma duração de 5-10 minutos, duas ou mais vezes por dia. Em relação à intensidade dos exercícios, esta deve ser moderada e adaptada a cada idoso (Vasselai, et al., 2012).

A formação de equipas multidimensionais, constituídas por profissionais de várias áreas devem investir na implementação de programas de promoção para a saúde e para um envelhecimento ativo. Estes programas devem ser bem planeados, estruturados e personalizados para que vão de encontro às necessidades dos idosos, havendo um supervisionamento dos mesmos (Loureiro, et al., 2007). A participação das pessoas idosas neste tipo de programas busca a aquisição e manutenção da saúde, da aptidão física, do bem-estar, mas principalmente a busca por uma melhor QDV, promovendo também a interação social (Freitas, et al., 2007).

#### **2.4. Estilos de Vida Ativos**

As influências prejudiciais do trabalho têm influenciado e muito no estilo de vida das pessoas e isso verifica-se através da diminuição de tempo livre, da restrição de acesso a bens e serviços, de oportunidades e em fazer alguma atividade física (Salmon, et al, 2003; Silva, 2006). Para além de influenciar o estilo de vida, esta situação leva a uma diminuição de QDV, principalmente das pessoas mais desfavorecidas.

Embora tenham havido diversas tentativas para uma definição, estilo de vida é um conceito que, devido à interferência de diversas condicionantes, não tem uma definição concreta. As tentativas realizadas para obter uma definição pretendiam relacionar estilo de vida com o conceito de saúde, abrangendo também as áreas da psicologia, filosofia e sociologia. Para Forattini, citado por Silva (2006), este conceito não deve ter em conta apenas os aspetos relacionados com a saúde, mas também o meio em que se encontra inserido. Já Nahas, também citado por Silva (2006), entende o conceito como um

conjunto de ações do dia-a-dia que refletem as atitudes e valores de cada um associados à sua percepção de QDV, e que os componentes do estilo de vida podem variar ao longo do tempo (Silva, 2006). Com base no conceito de Nahas, Green e Anderson ponderam que as decisões tomadas por cada indivíduo incluem a aceitação dos riscos que esses mesmos problemas acarretam, tais como fumar, ingerir bebidas alcoólicas, ter uma alimentação inadequada, entre outros. Para além disto, os autores incluem também comportamentos autoimpostos, tais como as atividades de lazer, falta de exercício e controlo do stress, que aumentam os riscos para com a saúde (Silva, 2006; Amaro, et al., 2007).

A transição de um estilo de vida considerado sedentário para um estilo de vida mais ativo é visto como uma mudança de comportamento difícil de realizar, pois exige que haja uma mudança de compreensão da situação em que a pessoa se encontra e dos fatores demográficos, socioeconómicos, psicológicos e comportamentais associados (Augusto & Silva, 2010; Silva, 2006).

Devido ao aumento do número de idosos e da sua longevidade, torna-se importante compreender a forma, não só de interação entre o indivíduo e o meio que justifique tal aumento, mas também como os estilos de vida podem afetar cognitivamente o idoso (Parcias, et al., 2011). A partir do momento que os idosos se reformam, passam a viver de uma forma mais “*passiva, inativa e cada vez menos reflexiva*”, o que pode prejudicar a sua saúde física e mental da pessoa idosa, contribuindo também para um maior risco de ter declínio cognitivo e/ou demência (Butler, et al., 2004, p.74; Parcias, et al., 2011). Assim sendo, a participação em programas de exercício físico é uma sugestão para preservar a “reserva cognitiva” (Antunes, et al., 2006; Parcias, et al., 2011).

### **3. Demência/Declínio Cognitivo**

Muito se tem falado sobre demência e declínio cognitivo e inúmeras vezes estes dois conceitos são confundidos. Contudo, embora exista uma ligação entre eles, não devem ser interpretados como sendo o mesmo.

O declínio cognitivo, para muitos, é visto como um “retardo”. Segundo Geda, et al (2010), é definido como sendo um estado intermédio entre o EC considerado normal e a demência (Geda, et al., 2010), ou seja, é um conjunto de alterações na forma como o indivíduo processa a informação, está relacionado com a inteligência e encontra-se

principalmente envolvido com a atenção, a percepção, o raciocínio lógico, entre outros. Petersen (2004) parte da mesma definição, considerando que o declínio cognitivo é uma condição patológica e que os défices cognitivos experienciados são maiores do que os esperados para a idade presente, educação, background cultural e condição de saúde, não satisfazendo os critérios para o diagnóstico de demência, nem apresentando alterações nas atividades de vida diárias. As pessoas idosas com risco de declínio cognitivo são aqueles que têm perturbações de memória e déficit cognitivo ligeiro (Cyarto, et al., 2012).

Segundo o Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (DSM-IV TR) (2006, p.147), a demência é definida como um transtorno caracterizado pelo *“desenvolvimento de múltiplos défices cognitivos (incluindo diminuição da memória) devido aos efeitos diretos de um estado físico geral, aos efeitos persistentes de uma substância ou a múltiplas etiologias [...] As perturbações incluídas nesta secção partilham uma apresentação sintomática comum, mas diferenciam-se com base na etiologia”*. Já Sequeira (2010) utiliza as definições elaboradas pela OMS e pelo International Classification of Disease of World Health Organization (ICD 10), que caracterizam a demência como uma *“síndrome resultante da doença do cérebro, em geral de natureza crónica ou progressiva no qual se registam múltiplas alterações das funções nervosas superiores incluindo a memória, o pensamento, a orientação, a compreensão, o cálculo, a linguagem e o raciocínio, [...] As perturbações das funções cognitivas são muitas vezes acompanhadas, e por vezes precedidas por deterioração do controlo emocional, do comportamento social ou da motivação”*. A demência, segundo o ICD10 implica que haja uma diminuição progressiva dos níveis cognitivos (Sequeira, 2010). Alzheimer, demência vascular, demência devido à doença de Parkinson e de Huntington são alguns dos exemplos de demências existentes. A característica essencial da demência é o desenvolvimento de défices cognitivos múltiplos que incluem a diminuição da memória e pelo menos uma perturbação cognitiva, podendo essa(s) perturbação(ões) ser afasia, apraxia, agnosia ou perturbação da capacidade de execução (Laurin, Verreault, Lindsay, MacPherson, & Rockwood, 2001; American Psychiatric Association, 2006; Sequeira, 2010).

Sequeira (2010) diz que inúmeros estudos afirmam que a prevalência e a incidência de demência se encontram altamente relacionadas com a idade. Como tal, tem sido vista como o maior problema de saúde das sociedades envelhecidas, pois com o aumento da população idosa, a sua incidência tem sido cada vez maior, o que leva a um aumento da investigação nesta área (Laurin, et al., 2001; Sequeira, 2010). Sendo o tratamento

dispendioso e verificando-se um acréscimo da sua incidência, são necessárias cada vez mais verbas para a aplicação de um correto tratamento.

Têm havido divergências nos estudos realizados relativamente à prevalência das demências. Sequeira (2010), ao citar Spar e La Rue, diz que a idade dos sujeitos, o tamanho da amostra, os critérios de diagnóstico e o estágio da demência são fatores que levam a essas divergências e, conseqüentemente, a discordâncias relativamente à prevalência e à incidência.

Em relação ao sistema nervoso central, este é o sistema biológico mais comprometido com o envelhecimento, pois é responsável pelas funções biológicas internas, sensações, funções psíquicas e movimento. Ao longo do envelhecimento, o sistema nervoso sofre uma redução do número de neurónios, pois não possui capacidade reparadora. Sexo, genes, ambiente, sistema circulatório, sistema metabólico, sedentarismo, tabagismo e radiações são alguns dos fatores que levam a que a redução do número de neurónios seja mais ou menos acentuada (Calçado & Horta, 2002). Segundo Calçado e Horta (2002, p.202) e Trompieri (2012, p.124) o declínio é mais precoce nas mulheres do que nos homens.

Segundo estes mesmos autores, ao longo do envelhecimento o cérebro perde entre 10% a 20% da sua massa entre os 20 e os 90 anos, podendo mesmo chegar a cerca de 50% em algumas áreas. Esta redução leva a que a atividade química entre neurónios seja afetada frequentemente, levando a uma diminuição de reflexos, respostas e reações.

Com o envelhecimento, verificam-se alterações na estrutura do sistema circulatório, diminuindo a sua capacidade em levar o oxigénio e nutrientes aos tecidos, diminuindo os níveis de oxigénio (hipóxia) nesses mesmos tecidos, neste caso, ao cérebro (Gallahue & Hozmun, 2005).

#### **4. Atividade Física e Declínio Cognitivo**

Os fatores físicos e ambientais associados com o risco de demência estão longe de ser firmemente definidos. Hábitos alimentares, estilos de vida e AF são, entre muitos outros, alguns desses fatores (Laurin, et al., 2001). Contudo, existem evidências que sugerem que a AF pode estar positivamente relacionada com o decréscimo da incidência de demência em pessoas idosas ( Yaffe, et al., 2001; Abbott, et al., 2004). A promoção de

estilos de vida mais ativos e mais saudáveis pode ter efeitos importantes no funcionamento cognitivo em idades avançadas (Abbott, et al., 2004). Pelo menos 10% da população com mais de 65 anos e 50% das pessoas com mais de 85 anos têm algum tipo de comprometimento cognitivo, desde pequenos défices a demências (Yaffe, et al., 2001). Recentemente tem-se verificado um aumento do interesse na relação entre a AF em determinados momentos da vida e o desenvolvimento não só cognitivo como também associado à incidência de doenças neurológicas associadas à idade (Kramer & Erickson, 2007).

A AF tem-se demonstrado benéfica em relação à prevenção de algumas doenças crônicas severas, tais como obesidade, doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral (AVC), diabetes mellitus, densidade mineral óssea, osteoporose e doenças crônico-degenerativas, que podem levar a uma morte precoce. A sua prática pode levar a um retardo do declínio cognitivo e à diminuição do risco de demência através da atividade física (Laurin et al., 2001; Kramer & Erickson, 2007).

Embora haja alguma controvérsia, diversos estudos epidemiológicos analisaram a incidência da AF no comprometimento cognitivo e na demência em pessoas idosas. Tais estudos indicaram que a AF pode diminuir o risco de demências, como doença de Alzheimer, melhorando e protegendo a função cerebral. Esses mesmos estudos sugerem que as pessoas fisicamente ativas têm menos riscos de ter algum tipo de desordem mental, comparativamente às sedentárias (Laurin, et al., 2001; Antunes, et al., 2006; Kramer & Erickson, 2007). Já no estudo de Peña (2012), esta não verificou relação/associação entre a cognição e a funcionalidade em pessoas idosas.

As alterações fisiológicas que o corpo sofre ao longo dos anos fazem com que as pessoas idosas que querem manter um estilo de vida ativo optem por realizar exercícios menos exigentes, menos complexos. A caminhada é uma das opções existentes, sendo mesmo a mais utilizada. Alguns estudos focam-se especificamente na caminhada e na sua relação com a demência, como por exemplo os estudos de Abbott, et al. (2004) e Weuve, et al. (2004). Abbott, et al. (2004) pretendia verificar a associação entre a caminhada e riscos futuros de demência em pessoas idosas do sexo masculino. Após obter os resultados, verificou que homens que andam pelo menos 2 milhas por dia têm uma menor probabilidade de desenvolver demência, em comparação com pessoas sedentárias, e ainda promovem estilos de vida ativos. Weuve, et al. (2004) queria verificar se existia alguma relação entre a prática de exercício regular a longo prazo (incluindo a caminhada) e o funcionamento cognitivo em mulheres idosas. Relatou que níveis maiores de AF a longo prazo estavam associados a uma redução do declínio cognitivo em

peças idosas do sexo feminino (Lautenschlager, et al., 2008; Weuve, et al., 2004). Estes estudos vêm fortalecer a ideia de que a AF se encontra associada à diminuição da incidência de demências e demonstraram que, independentemente das limitações da idade, existe uma associação aparente entre a AF e o funcionamento cognitivo.

Foi encontrada, na maioria dos estudos observacionais realizados, uma relação positiva entre a AF e os níveis cognitivos. Contudo, alguns dos estudos com este intuito falharam, tendo sido difícil explicar as razões que levaram a tal insucesso (Kramer & Erickson, 2007, p.342-348). É complicado saber quais os fatores mais importantes que, ao longo da vida, moderam a influência da AF na demência. Estudos relativos às boas influências da AF nos níveis cognitivos permitem verificar que os efeitos do exercício físico em pessoas com e sem déficit cognitivo são semelhantes e que esses efeitos são mais evidentes em estudos compostos majoritariamente por indivíduos do sexo feminino (Kramer & Erickson, 2007).

Os resultados obtidos num estudo de Benedict, et al. (2012) relativamente à associação entre a AF e a saúde mental em pessoas idosas indicam que a atividade física atua como um componente importante no estilo de vida para manter uma boa saúde mental e capacidade cognitiva ao longo do processo de envelhecimento. Outros estudos experimentais com a aplicação de programas de exercício físico em pessoas idosas demonstraram, de forma geral, uma melhoria no funcionamento cognitivo e que pessoas idosas fisicamente ativas têm um melhor desempenho cognitivo. Contudo, alguns deles não são tão conclusivos devido à diferente metodologia utilizada (duração, intensidade, fatores de inclusão e de exclusão).

Um estudo feito com pessoas com mais de 90 anos também veio demonstrar uma forte relação transversal entre o fraco desempenho físico e a demência. Segundo Bullain (2012), a demência é um processo neurodegenerativo complexo que pode afetar o desempenho físico e a cognição.

Segundo Haywood e Getchell (2004), o exercício é fundamental para a redução de alguns declínios com o envelhecimento do sistema nervoso.

## **5. Idosos Institucionalizados**

Viver na comunidade ou em instituições são duas condições de vida distintas. Por norma, encontram-se associadas a diferentes níveis de AF e de incapacidade.

O internamento de pessoas em instituições de acolhimento é uma realidade situacional e ambiental para algumas pessoas que, por diversos motivos, não encontram respostas na comunidade de satisfação as suas necessidades. Os motivos mais frequentes são a falta de tempo/capacidade para atender ao idoso, o surgimento de doenças, a solidão.

Cerca de 30% das pessoas idosas, após a sua admissão e entrada em instituições, sofrem um declínio na AF (Ayan, et al., 2012).

O número de idosos institucionalizados tem vindo a aumentar, quer em lares, centros de dia ou casas de repouso. Em Portugal, cerca de 33% dos utentes ligados a estabelecimentos da segurança social são idosos, nomeadamente 12% em lares, 11% em apoio domiciliário e 10% em centros de dia (Mota, et al., 2007).

Os idosos muitas vezes são institucionalizados ainda com níveis de autonomia bastante elevados. Esta mudança ambiental leva a que o idoso seja confrontado com uma realidade completamente diferente com a qual não se identifica, encontrando-se inclusive inapto para lidar com esta nova situação. Devido a uma desobrigação em realizar diversas tarefas que realizava no seu dia-a-dia antes da sua entrada na instituição, leva a um aumento da inatividade e, conseqüentemente, a uma redução da aptidão física (Henry, et al., 2001; Mota, et al., 2007; Taveira, 2010; Carvalho & Dias, 2011). Mota, et al., (2007) também verificaram no seu estudo que a prática de atividades e exercícios físicos encontram-se relacionados com a sua perceção do seu próprio equilíbrio e com o medo de cair.

Segundo Santos e Lemos, citados por de Carvalho e Dias (2011), quanto maior o tempo de institucionalização, maior a debilidade do idoso, uma vez que a institucionalização promove o isolamento social e a inatividade física.

Ainda no meio social, quando o idoso se sente desvalorizado, a sua participação diminui, desenvolvendo assim um sentimento de inutilidade e, conseqüentemente, deixando de ter uma vida ativa. Esta situação também se verifica quando o idoso é institucionalizado. A tendência habitual para a inatividade é considerada um fator psicossocial, sendo reforçada quando o idoso é institucionalizado, passando a ser visto como um “objeto de cuidados” excessivos, fomentando desta forma a passividade, visto haver uma falta de disposição para se movimentarem, diminuindo assim as possibilidades de melhorar as suas capacidades corporais, psíquicas, intelectuais e sociais ainda presentes (Vaz & Nodin, 2005).



## **CAPÍTULO II – METODOLOGIA**

### **1. Tipo de Estudo**

Dada a problemática em estudo, reconheceu-se que seria mais adequado optar por um estudo de desenho descritivo-correlacional, com recurso às técnicas de análise qualitativa e quantitativa, estabelecendo-se correlações entre as variáveis de carácter quantitativo e reforçando os resultados obtidos com a informação de natureza qualitativa das entrevistas.

#### **1.1. Objeto de Estudo**

“O *objeto de estudo indica o porquê da investigação*” (Fortin et al., 2009, p.47). O principal objetivo deste estudo foi caracterizar a relação entre a prática de AF com o declínio cognitivo, tentando encontrar alguma informação recolhida nas entrevistas que evidenciasse os dados.

#### **1.2. Questão de Investigação**

A pergunta de investigação é o ponto inicial para o desenvolvimento de uma investigação e esta deve ser explícita relativamente ao tema de estudo que se pretende examinar, ou seja, é um enunciado claro que precisa os conceitos a examinar, especifica a população alvo e sugere uma investigação empírica (Fortin et al., 2009). Assim sendo, foi escolhida a seguinte pergunta de investigação: A nível institucional, verificam-se diferenças do nível cognitivo entre pessoas com uma maior mobilidade e pessoas com uma mobilidade mais reduzida?

## 2. Procedimentos

No presente estudo foi elaborado e validado um guião para as entrevistas, e foram realizadas entrevistas, avaliações físicas e cognitivas. Em relação às variáveis, foram analisadas as variáveis referentes aos dados das avaliações física e cognitiva, o uso de ajudas técnicas e variáveis sociodemográficas (sexo, idade, níveis de escolarização) e declínio cognitivo.

### 2.1. Caracterização do Grupo de Estudo

Uma população é designado como um “conjunto de todos os sujeitos ou outros elementos de um grupo bem definido tendo em comum uma ou várias características semelhantes e sobre o qual assenta a investigação” (Fortin et al., 2009). Chama-se de população-alvo ao grupo constituído por elementos que satisfazem os critérios anteriormente definidos. Como em muitas investigações não é possível ao investigador aceder a todos os elementos que respeitam os critérios, o termo população-alvo pode ser definido como “população para a qual podem ser generalizados os resultados de uma investigação obtida a partir de uma amostra” (Fortin et al., 2009).

Para a seleção dos indivíduos foram definidos alguns critérios de inclusão e de exclusão. Como critérios de inclusão, foram definidos os seguintes:

- Idade igual ou superior a 65 anos.
- Frequentar a resposta social de Centro de Dia de instituições pertencentes ao distrito de Aveiro.
- Discurso coerente.
- Desejo e disponibilidade para participar no estudo.
- Assinar o termo de consentimento informado.
- Autorizar a gravação áudio para entrevista.
- Realização da avaliação física e cognitiva.

Como critérios de exclusão foram definidos os seguintes:

- Utilização de cadeira de rodas ou andarilho.
- Incapacidade de falar.

A amostra utilizada foi não probabilística por conveniência, pois os elementos da população tinham de respeitar os critérios anteriormente definidos e como tal não tinham

a mesma probabilidade de serem selecionados. Para além disso é um tipo de amostragem que, embora possa não ser representativa da população, pode ser reforçada com os critérios definidos, tornando-a mais homogénea (Fortin et al., 2009).

Na análise dos dados, o grupo foi dividido de várias formas: por sexo, idade, escolaridade, faixas etárias com intervalos de 5 anos (à exceção da última que abrangia todas as pessoas com mais de 84 anos) faixas escolares (sem escolaridade, de 1 a 4 anos de escolaridade, mais de 4 anos de escolaridade) e utilização de ajudas técnicas. Após a recolha de dados, como o número de pessoas nas faixas etárias entre os 65 e os 69 anos e os 70 e 74 anos era muito reduzido, optou-se por juntar estas duas faixas. Também se teve em conta a utilização de ajudas técnicas.

Destes 65 idosos foram selecionados 18, 16 do sexo feminino e 2 do sexo masculino, aos quais foi feita uma entrevista.

O grupo de estudo foi constituído por um total de 65 idosos, verificando-se uma predominância do sexo feminino ( $n = 49 - 75,40\%$ ) (Quadro 2).

A média de idades do grupo de estudo foi de  $81,43 \pm 6,971$  anos, sendo as idades mínima e máxima de 65 e 98 anos. A idade média do sexo feminino foi de  $81,57 \pm 6,88$  e do sexo masculino foi de  $81 \pm 7,46$  (Quadro 6). Em termos de faixas etárias, predominam de forma significativa os grupos com idades entre 80 e 84 anos ( $n = 23 - 35,40\%$ ) e superiores a 84 anos ( $20 - 30,8\%$ ). No extremo oposto encontra-se o grupo dos 65 aos 74 anos ( $n = 10 - 15,4\%$ ) (Quadro 2).

Nos dados obtidos na escolaridade por ano, pôde-se verificar que o número de pessoas sem escolaridade ( $n = 22 - 33,8\%$ ), com 3 anos de escolaridade ( $n = 12 - 18,3\%$ ) e com 4 anos de escolaridade ( $n = 16 - 24,6\%$ ) era muito superior aos restantes. No extremo oposto estão as pessoas com 7 e 9 anos de escolaridade, havendo apenas uma pessoa em cada um destes níveis escolares. Ao fazer um agrupamento da escolaridade por faixas, verificou-se que a maioria das pessoas tem entre 1 a 4 anos de escolaridade ( $n = 37 - 56,9\%$ ), seguindo-se as pessoas sem qualquer escolaridade ( $n = 22 - 33,8\%$ ) e por fim as pessoas que tinham mais de 4 anos de escolaridade ( $n = 6 - 9,2\%$ ) (Quadro 2).

Das pessoas pertencentes à amostra, mais de metade utilizava algum tipo de ajuda técnica de auxílio à marcha (bengala, canadiana, tripé) ( $n = 42 - 64,6\%$ ) (Quadro 2).

Atividade Física e Declínio Cognitivo em Idosos Institucionalizados

| <b>Variáveis</b>             | <b>n</b> | <b>%</b> |
|------------------------------|----------|----------|
| <b>Sexo</b>                  |          |          |
| Feminino                     | 49       | 75,4%    |
| Masculino                    | 16       | 24,6%    |
| <b>Idade (faixas)</b>        |          |          |
| [65 – 74]                    | 10       | 15,4%    |
| [75 – 79]                    | 12       | 18,5%    |
| [80 – 84]                    | 22       | 33,8%    |
| [> 84]                       | 21       | 32,3%    |
| <b>Escolaridade</b>          |          |          |
| 0 anos                       | 22       | 33,8%    |
| 1 ano                        | 4        | 6,2%     |
| 2 anos                       | 5        | 7,7%     |
| 3 anos                       | 12       | 18,5%    |
| 4 anos                       | 16       | 24,6%    |
| 7 anos                       | 1        | 1,5%     |
| 9 anos                       | 4        | 6,2      |
| 11 anos                      | 1        | 1,5%     |
| <b>Escolaridade (faixas)</b> |          |          |
| 0 anos                       | 22       | 33,8%    |
| 1 a 4 anos                   | 37       | 56,9%    |
| > 4 anos                     | 6        | 9,2%     |
| <b>Ajudas técnicas</b>       |          |          |
| Utiliza                      | 42       | 64,6%    |
| Não utiliza                  | 23       | 35,4%    |

**Quadro 2** - Caracterização da amostra

No Quadro 3 podem-se comparar os valores das diversas variáveis em relação ao sexo. Segundo as faixas etárias, todas elas tiveram mais elementos do sexo feminino do que do sexo masculino. A faixa com mais pessoas do sexo feminino foi a das pessoas com 85 e mais anos, com 26,15% (n = 17), seguindo-se a faixa entre os 80 e os 84 anos, com 24,62% (n = 16). Estas duas faixas também foram as que tiveram mais elementos do sexo masculino, tendo a faixa entre os 80 e os 84 anos, 9,23% (n = 6) e a faixa dos 85 e mais anos, 6,15% (n = 4). A faixa com menos elementos do sexo feminino foi a dos 65 a 69 anos, com uma percentagem de 10,77% (n = 7). Em relação aos números mais baixos

do sexo masculino estes foram obtidos nas duas primeiras faixas tendo 4,62% (n = 3) cada uma (Quadro 3).

Relativamente à escolaridade, verificou-se que 27,69% das pessoas eram do sexo feminino e não tinham qualquer tipo de instrução (n = 18), enquanto que do sexo masculino, 6,15% também não. Os resultados mais elevados foram obtidos em ambos os sexos com uma escolaridade entre 1 a 4 anos sendo de 40% do sexo feminino (n = 26) e 16,92% do sexo masculino (n = 11) (Quadro 3).

Relativamente à utilização de ajudas técnicas por parte do sexo feminino, 47,69% não utilizavam qualquer tipo ajuda (n = 31) enquanto que 27,69% utilizavam. Do sexo masculino apenas 5 indivíduos utilizavam ajudas técnicas (7,69%) e 11 não tinham qualquer ajuda (16,92%) (Quadro 3).

|                        | Feminino |        | Masculino |        | Total |        |
|------------------------|----------|--------|-----------|--------|-------|--------|
|                        | n        | %      | n         | %      | n     | %      |
| <b>Faixa etária</b>    |          |        |           |        |       |        |
| [65 – 74]              | 7        | 10,77% | 3         | 4,62%  | 10    | 15,38% |
| [75 – 79]              | 9        | 13,85% | 3         | 4,62%  | 12    | 18,46% |
| [80 – 84]              | 16       | 24,62% | 6         | 9,23%  | 22    | 33,85% |
| [> 84]                 | 17       | 26,15% | 4         | 6,15%  | 21    | 32,31% |
| <b>Escolaridade</b>    |          |        |           |        |       |        |
| 0 anos                 | 18       | 27,69% | 4         | 6,15%  | 22    | 33,85% |
| 1 – 4 anos             | 26       | 40%    | 11        | 16,92% | 37    | 56,92% |
| > 4 anos               | 4        | 7,69%  | 1         | 1,54%  | 6     | 9,23%  |
| <b>Ajudas técnicas</b> |          |        |           |        |       |        |
| Utiliza                | 18       | 27,69% | 5         | 7,69%  | 23    | 35,38% |
| Não utiliza            | 31       | 47,69% | 11        | 16,92% | 42    | 64,62% |

**Quadro 3** - Faixa etária, Escolaridade e Ajudas técnicas vs. Sexo

Observando a utilização de ajudas técnicas por faixas etárias tendo em conta o número total de pessoas em cada faixa, verifica-se que das pessoas com idades entre os 65 e os 74 anos (n = 10), o número de pessoas a utilizar ajudas técnicas era muito reduzido (2 - 3,08%) enquanto que as pessoas desta mesma faixa que não utilizavam qualquer ajuda técnica era elevado (8 - 12,31%). Das pessoas com idades compreendidas entre os 75 e os 79 anos, nenhuma utilizava ajudas técnicas. Na faixa

etária entre os 80 e os 84 anos já se verificaram valores mais elevados. 10 das 22 pessoas utilizavam ajudas técnicas (15,38%), e 12 não tinham qualquer tipo de ajuda (18,46%). Entre as pessoas com 85 e mais anos verificaram-se igualmente valores elevados, sendo o número de pessoas com ajudas técnicas ligeiramente superior aos que não utilizam (n = 11 - 16,92%). Ou seja, nas duas primeiras faixas são muito poucas as pessoas que utilizavam ajudas técnicas, verificando-se um aumento considerável nas duas últimas (Quadro 4).

|                       | Utiliza |        | Não utiliza |       | Total |        |
|-----------------------|---------|--------|-------------|-------|-------|--------|
|                       | n       | %      | n           | %     | n     | %      |
| <b>Idade (faixas)</b> |         |        |             |       |       |        |
| [65 – 74]             | 2       | 3,08%  | 8           | 12,31 | 10    | 15,38% |
| [75 – 79]             | 0       | 0%     | 12          | 18,46 | 12    | 18,46% |
| [80 – 84]             | 10      | 15,38% | 12          | 18,46 | 22    | 33,85% |
| [> 84]                | 11      | 16,92% | 10          | 15,38 | 21    | 32,31% |

**Quadro 4** - Utilização de ajudas técnicas vs. Faixa etária

Das pessoas que participaram no estudo aquelas a quem foram feitas as entrevistas, verificou-se que tinham idades compreendidas entre os 65 e os 95 anos e que a maioria tinha algum tipo de formação (n = 13 – 72,22%), verificando-se apenas 5 pessoas sem qualquer nível de escolarização. Em relação às funções laborais que desempenharam ao longo da vida, houve uma predominância de trabalhos rurais e relacionados com atividades domésticas, como de pode verificar no Quadro 5.

| Nome       | Idade | Escolaridade (anos) | Profissão                                                                                        |
|------------|-------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bertina    | 87    | 7 anos              | Empregada de balcão                                                                              |
| Madalena   | 74    | 9 anos              | Administrativa/Dactilógrafa                                                                      |
| Liliana    | 71    | 4 anos              | Costureira                                                                                       |
| Elisabete  | 65    | 9 anos              | Administrativa principal                                                                         |
| Marília    | 90    | Sem escolaridade    | Trabalhos rurais                                                                                 |
| Conceição  | 84    | Sem escolaridade    | Trabalhos rurais                                                                                 |
| Cecília    | 72    | 4 anos              | Doméstica                                                                                        |
| Clementina | 67    | Sem escolaridade    | Doméstica/Auxiliar de cozinha                                                                    |
| Vera       | 89    | Sem escolaridade    | Costureira                                                                                       |
| Luísa      | 81    | 4 anos              | Costureira/Auxiliar de crianças                                                                  |
| Noélia     | 79    | Sem escolaridade    | Caseira/Operária                                                                                 |
| Júlia      | 90    | 2 anos              | Doméstica                                                                                        |
| Catarina   | 85    | 2 anos              | Doméstica/Agricultura/Seca do bacalhau                                                           |
| Matilde    | 80    | 4 anos              | Doméstica/Feirante (legumes)                                                                     |
| Eduardo    | 95    | 4 anos              | Oficial de diligências/Escriturário/Cargo de chefia na segurança social e no fundo de desemprego |
| Susana     | 86    | 1 ano               | Agricultora/Operária de bijuteria e botas/Peixeira                                               |
| Lucília    | 86    | 2 anos              | Doméstica                                                                                        |
| Manuel     | 82    | 4 anos              | Gerente de oficina de ferragens                                                                  |

Quadro 5 - Caracterização das pessoas entrevistadas

## 2.2. Instrumentos e Recolha de Dados

Para proceder à recolha de dados, foram utilizados três instrumentos: o *Mini Mental State Examination* (MMSE) (Anexo I), uma entrevista semi-estruturada (Anexo II) e o teste “andar seis minutos”, pertencente às Baterias de Fullerton (Anexo III).

A recolha de dados foi realizada em instituições com resposta social de Centro de Dia pertencentes ao distrito de Aveiro, nomeadamente, Centro Comunitário de Vera Cruz,

Fundação P<sup>º</sup> M<sup>º</sup> Pereira Pinho e Irmã, Instituição Diocesana Florinhas do Vouga, S<sup>ta</sup> Casa da Misericórdia de Águeda, Centro Social Paroquial da Borralha, Patronato Nossa S<sup>ra</sup> de Fátima, Centro Social Paroquial de São Bernardo e Os Pioneiros. Estas foram selecionadas de forma aleatória e contactadas por correio eletrónico ou por carta entregue pessoalmente, solicitando uma autorização formal ao presidente, diretor técnico ou provedor de cada instituição (Anexo IV).

Antes de iniciar a recolha de dados, foi entregue e lido um consentimento informado, e explicado no caso incompreensão do documento, o qual foi assinado por todos os participantes (Anexo V).

A recolha dos dados ocorreu entre os meses de março e julho de 2013.

### **2.2.1. Consentimento Informado**

A definição de consentimento informado consiste numa *“livre aceitação da intervenção [...] por parte do doente, após adequada exposição pelo profissional de saúde da natureza da intervenção, suas vantagens e desvantagens, assim como das alternativas com os seus riscos e benefícios. [...] O consentimento informado faz parte integrante do processo evolutivo da pessoa humana.”* (Almeida, 2007) O consentimento informado não é apenas uma mera autorização. É também um ato livre, sem contrariedades, manipulação ou coação.

Antes de iniciar qualquer tipo de recolha (entrevista ou avaliações), foi lido e esclarecido um consentimento informado a cada um dos possíveis participantes, informando-os do estudo e procedimentos a realizar, da confidencialidade dos dados e do anonimato dos participantes. Estes, caso optassem por participar no estudo, tiveram de assinar dois consentimentos iguais, para que cada uma das partes (investigador e participante) ficasse com o comprovativo do documento. No caso de pessoas analfabetas, essa assinatura foi efetuada através da impressão digital. Já em relação às pessoas sem discernimento para decidir, mas que preenchiam os requisitos exigidos para a participação no estudo, este documento era apresentado e assinado por um familiar responsável pelo mesmo.

## 2.2.2. Entrevista

A entrevista aberta é uma das estratégias mais frequentemente usadas para a recolha de dados, permitindo que os participantes expliquem a sua experiência sobre o assunto em questão. Normalmente desenrola-se face-a-face para facilitar a partilha de informação entre o entrevistador e o entrevistando (Streubert & Carpenter, 2002), ou seja, “[...] é um modo particular de comunicação verbal entre duas pessoas, um entrevistador que recolhe dados e um respondente que fornece a informação”. Para além disso, “o investigador visa acumular a maior quantidade de informações possíveis, a fim de abarcar os diversos aspetos do fenómeno” (Fortin et al., 2009).

A entrevista semi-estruturada refere-se a uma situação na qual o entrevistador faz uma série de questões pré-estabelecidas sobre o tema que se pretende abordar, permitindo, ao mesmo tempo, uma maior latitude de obtenção de respostas, isto é, não é composta por questões fechadas com uma ordem específica a seguir, como acontece com a entrevista estruturada, nem permite que seja o entrevistado a definir o rumo da entrevista, exemplo da entrevista não-estruturada, mantendo o foco no tema, de uma forma mais flexível (Fortin et al., 2009; Streubert & Carpenter, 2002).

Partindo dos objetivos inicialmente definidos, assim como da população em estudo e da questão de investigação, foi elaborada uma entrevista semi-estruturada. Optou-se por este tipo de entrevista de forma a esta se assemelhar a uma conversa, obtendo assim mais informação sobre o tema abordado. As questões da entrevista encontravam-se relacionadas com o tipo de trabalho/atividades desempenhadas, com a prática de AF, com o tempo que passavam sentados e com a utilização de ajudas técnicas. As questões também foram feitas sobre duas dimensões temporais: antes da reforma e após a entrada na instituição; podendo assim verificar a perceção das pessoas idosas sobre os temas abordados.

### i. Construção e Validação do Guião da Entrevista

Inicialmente, para a entrevista, procedeu-se à elaboração do guião provisório, sujeito a um pré-teste, tendo sido selecionadas algumas questões pertinentes relacionadas com o tema, com base na revisão bibliográfica realizada. O guião era constituído por questões de resposta aberta, fechada e questões-filtro.

O pré-teste do guião consistiu na aplicação do mesmo a três pessoas que se encontravam em Centros de Dia (duas do sexo feminino e uma do sexo masculino) e que correspondessem aos critérios previamente estabelecidos. A aplicação do guião teve

como intuito avaliar as respostas obtidas para verificar se as questões colocadas haviam sido compreendidas pelos entrevistados e se as respostas se encontravam em concordância com o que se pretendia. Este pré-teste teve como objetivo validar o guião aplicado e verificar se seria necessário proceder a alguma alteração na estrutura do mesmo. As pessoas que responderam à versão-teste do guião durante o processo de validação, não fizeram parte do grupo de estudo.

Ao longo das entrevistas, a ordem das questões estabelecidas para o guião foi, por vezes, modificada, tendo em conta o conteúdo das respostas, e a forma como as questões foram feitas também foi alterada, pontualmente, de forma a facilitar não só a compreensão das mesmas, como também aprofundar a informação que se poderia obter, eliminando falhas existentes.

#### ii. Condições e Termos da Entrevista

As entrevistas foram realizadas apenas após o esclarecimento dos idosos e/ou familiar responsável sobre os objetivos do estudo e o assinar do consentimento informado. Antes de iniciar a entrevista foi pedido o consentimento oral aos participantes para realizar uma gravação áudio da entrevista, pois esse aspeto não havia sido esclarecido no consentimento informado, e esta só se realizou após a permissão das mesmas. Ao longo da entrevista teve-se o cuidado de não transparecer a opinião pessoal e em momentos de dispersão tentou-se redirecionar o raciocínio para o tema em foco.

De forma a respeitar a confidencialidade e gravar claramente a informação obtida, as entrevistas foram realizadas individualmente, em ambientes tranquilos, harmoniosos e silenciosos, onde não se encontrassem outras pessoas, evitando assim possíveis perturbações e permitindo uma melhor captação da informação do dispositivo áudio em uso (telemóvel ou computador). Para que a identidade dos participantes não fosse revelada, os nomes foram alterados.

Foram realizadas entrevistas a 18 dos 65 participantes e a sua duração variou entre 6 e 25 minutos devido à heterogeneidade da população em estudo.

#### iii. Transcrição das Entrevistas

A transcrição das dezoito entrevistas foi realizada de acordo com o material áudio recolhido e as entrevistas foram organizadas em documentos Word, respeitando ao máximo as suas características intrínsecas. A todos os entrevistados foram atribuídos nomes fictícios de forma a preservar o seu anonimato.

Depois de transcritas, as entrevistas foram lidas várias vezes, de acordo com as percepções globais provenientes da leitura “massiva”, dando origem a um sistema de categorias. A categorização provém de uma classificação analógica e progressiva de elementos, sendo definido apenas no final de toda a leitura o título que cada categoria irá ter (Bardin, 1979).

### **2.2.3. Avaliação Cognitiva**

A avaliação cognitiva foi realizada através da aplicação do MMSE, também conhecido como teste de Folstein. Segundo Sequeira, este teste é *“provavelmente a escala mais utilizada mundialmente como medida de avaliação do funcionamento cognitivo. Constitui um instrumento de avaliação cognitiva de referência nos idosos com demência, uma vez que possibilita o despiste de défice cognitivo de acordo com o grau de escolaridade.”* É um instrumento traduzido e adaptado à população portuguesa desde 1994, permitindo uma breve avaliação das funções cognitivas de uma forma global através de questões relacionadas com a orientação, retenção, atenção e cálculo, evocação, linguagem e habilidade construtiva (Guerreiro et al., 2010).

Segundo um estudo de Guerreiro et. al (2010), nos últimos 20 anos os fatores culturais sofreram alterações que influenciaram o desempenho dos idosos em provas neuropsicológicas (aumento do nível de instrução), o que levou a uma diferenciação entre os idosos de gerações anteriores e da atualidade. Como tal, estes autores consideram importante atualizar os valores normativos deste instrumento para a população portuguesa, sendo estes os seguintes: 22 pontos para literacia de 0 a 2 anos, 24 para literacia de 3 a 6 anos e 27 para literacia igual ou superior a 7 anos.

O instrumento utilizado corresponde ao atualmente validado para a população portuguesa com a seguinte pontuação: considera que têm défice cognitivo as pessoas sem escolaridade que obtiverem uma pontuação inferior a 16; as que tiverem entre um a onze anos de escolaridade e uma pontuação inferior a 23; as que tiverem mais de onze anos de escolaridade e uma pontuação inferior a 28 pontos.

#### 2.2.4. Avaliação Física

A avaliação física foi realizada através de um exercício de marcha das Baterias de Fullerton. Baterias de Fullerton é um instrumento constituído por uma série de exercícios físicos utilizados para a avaliação da aptidão física e do equilíbrio de pessoas com mais de 60 anos, isto é, avalia a capacidade dos sistemas musculo-esqueléticos, neurológicos e cardio-respiratório, através da monitorização de parâmetros físicos (composição corporal, resistência muscular, capacidade cardio-respiratória, agilidade, flexibilidade). Os objetivos dessa avaliação refletem a necessidade de identificação do risco de perda funcional no sentido de a prevenir ou atrasar, de prescrição no âmbito da prevenção e da reabilitação e de monitorização de programas de intervenção em pessoas idosas (Baptista & Sardinha, 2005). Este instrumento foi desenvolvido e validado por RiKli e Jones para o Ruby Gerontology Center (California) e a nível de aptidão física é constituído por oito testes:

- Levantar e sentar na cadeira;
- Flexão do antebraço;
- Estatura e peso;
- Sentado e alcançar;
- Sentado, caminhar 2,44m e voltar a sentar;
- Alcançar atrás das costas;
- Andar seis minutos;
- Dois minutos de step no próprio lugar

Da diversidade de testes existentes, foi selecionado o teste intitulado “Andar seis minutos”. Este tem como objetivo avaliar a capacidade aeróbica e pretende medir a distância máxima que se consegue percorrer, o mais rápido possível, num intervalo de tempo de seis minutos. O circuito foi medido e marcado com cones e teve um perímetro retangular que variou de instituição para instituição devido ao espaço disponível para a realização do mesmo. Por motivos de segurança, foram colocadas cadeiras ao longo da parte externa do circuito para os participantes se poderem sentar se necessário. O tempo foi controlado por um cronómetro.

O teste “andar seis minutos” é considerado válido, simples, seguro e de baixo custo e é usado em pacientes com diversas patologias (tais como falência cardíaca crónica e doença pulmonar obstrutiva crónica) de forma a avaliar a capacidade funcional e os efeitos provenientes da reabilitação (Kervio et al., 2003).

Antes de iniciar o exercício, as pessoas foram informadas de que tinham de caminhar o mais rápido possível, sem correr, pela parte exterior dos cones. Se necessário, era realizada uma exemplificação para facilitar a compreensão do exercício. O teste era executado por duas pessoas em simultâneo, com um intervalo no início da marcha de alguns segundos entre os elementos, para facilitar a contagem das voltas e o controlo do tempo. Segundo o protocolo, “[...] os participantes podem parar e descansar, sentando-se nas cadeiras colocadas ao longo do percurso e retomar depois a prova” (Baptista & Sardinha, 2005). Não havendo qualquer referência sobre como efetuar a cronometragem nos momentos de pausa, optou-se por parar o tempo no momento em que a marcha era interrompida e retomá-lo quando a marcha fosse reiniciada, até completar os seis minutos.

### **3. Análise dos Dados**

#### **3.1. Dados Quantitativos**

Os dados foram codificados, informatizados e sujeitos a tratamento estatístico através do programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), na versão 20 para Windows (programa de organização de dados e análise estatística quantitativa que permite a realização de análises estatísticas). A concretização dos objetivos deste estudo exigiu o recurso a análises estatísticas do tipo descritivo e inferencial por se tratar de um estudo descritivo-correlacional. Assim sendo, recorreu-se a diversos procedimentos estatísticos segundo o tipo de variáveis existentes. Em relação às variáveis avaliadas e codificadas em escala nominal e ordinal utilizaram-se frequências absolutas (n) e relativas (%). Sempre que apropriado, as variáveis relativas e as escalas intervalares com medidas de tendência central (média) e medidas de dispersão (desvio-padrão – SD; mínimo e máximo).

Todos os procedimentos que implicaram um nível de significância seguiram os critérios  $p\text{-value} > 0,05$  como sendo não significativo e  $p\text{-value} < 0,05$  como sendo significativo, pois essa é a margem de tolerância aceitável a nível estatístico na área da saúde

Quanto aos objetivos do estudo, eles visaram a comparação de médias, de forma a avaliar diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis existentes. Para tal, procedeu-se à realização de análises estatísticas inferenciais. Para definir que testes utilizar na comparação entre médias de duas amostras independentes, iniciou-se por verificar se as variáveis seguiam uma distribuição normal ( $\alpha \geq 0,05$ ) através do teste de Kolmogorov-Smirnov (K-S) quando  $n \geq 30$  e o teste de Shapiro-Wilk (S-W) quando  $n < 30$ . Quando o valor de K-S ou S-W  $\geq \alpha$  (0,05), as variáveis seguiam distribuição normal e utilizava-se o teste paramétrico *t de Student*. Se alguma das variáveis não seguisse distribuição normal utilizava-se o teste não-paramétrico *U de Mann Whitney*.

No caso das variáveis que tinham mais de duas categorias, utilizou-se a ANOVA de um fator de amostras independentes. Para verificar se se iria utilizar o teste paramétrico ou não paramétrico, procedeu-se à verificação dos pressupostos (normalidade dos resíduos e homogeneidade das variâncias). No caso de os pressupostos serem verificados, utiliza-se o teste paramétrico ANOVA. Se os pressupostos não fossem verificados, utilizava-se o teste não paramétrico *Kruskal Wallis*. Para aferir a relação entre as variáveis em estudo procedeu-se à *correlação de Spearman* e ao seu nível de significância.

### 3.2. Dados Qualitativos

A análise dos dados qualitativos foi realizada através da análise de conteúdo. A análise de conteúdo é um “conjunto de instrumentos metodológicos [...] que se aplicam a “discursos” (conteúdos e continentes) extremamente diversificados. O fator comum destas técnicas múltiplas e multiplicadas [...] é uma hermenêutica controlada baseada na dedução: a inferência. Enquanto esforço de interpretação, a análise de conteúdo oscila entre os dois polos do rigor da objetividade e da fecundidade da subjetividade. [...] Analisar mensagens por esta dupla leitura [...] é ser agente, duplo, detetive, espião” (Bardin, 1979).

Bardin estabelece três etapas básicas para se poder proceder à análise de conteúdo: a pré-análise; a exploração do material; e o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação. É na primeira etapa que se procede à organização da análise de dados, ou seja, onde se escolhe os documentos, a formulação das hipóteses e dos objetivos, e a elaboração de indicadores que irão fundamentar a interpretação final.

Iniciou-se por uma primeira leitura das entrevistas transcritas, ou seja, uma leitura “flutuante”, que “...*consiste em estabelecer contacto com os documentos a analisar e em conhecer o texto deixando-se invadir por impressões e orientações.*” (Bardin, 1979, p.96). Ao longo das leituras, estas foram-se tornando mais precisas, suscitando hipóteses emergentes.

Depois da leitura flutuante, procedeu-se, fez-se uma leitura massiva do material recolhido, através do qual foi possível as características comuns existentes entre os entrevistados, designadas por unidades de registo. A unidade de registo é definida como “*unidade de significação a codificar e corresponde ao segmento de conteúdo a considerar como unidade de base, visando a categorização...*” (Bardin, 1979, p.104). Pode ser de natureza e dimensões muito variadas, sendo identificadas como temas, palavras ou até mesmo frases. Para além da unidade de registo também existe a unidade de contexto que serve de unidade de compreensão para codificar a unidade de registo e corresponde ao segmento da mensagem para que se possa compreender a significação exata da unidade de registo (Bardin, 1979, p.107).

Não sendo obrigatória na análise de conteúdo, a análise categorial é a mais utilizada no tratamento de informação, tendo como principal objetivo fornecer por condensação uma representação simplificada dos dados brutos. No presente estudo, tendo como base as unidades de registo, foi também utilizada a análise categorial. A categorização é um processo de classificação de dados por diferenciação e posterior reagrupamento dos critérios anteriormente definidos que vão de encontro com os objetivos do estudo. A categorização pode ser feita com critérios semânticos (categorias temáticas), sintáticos (verbos, adjetivos), léxicos (classificação das palavras segundo o seu sentido) e expressivo (relativos a problemas de linguagem). No presente estudo, as categorias foram definidas de acordo com o critério semântico (Bardin, 1979, p.117 - 119).

Para que uma categoria seja considerada boa tem de ter: *exclusão mútua* (cada elemento não pode existir em mais de uma divisão), *homogeneidade* (a organização das categorias deve ser feita de acordo com um único princípio ou critério), *pertinência* (as categorias devem estar adaptadas ao material de análise escolhido, isto é, aos objetivos do estudo e às questões de investigação), *objetividade e fidelidade* (todo o material deve ser codificado da mesma maneira) e *produtividade* (produzir resultados férteis, tais como índices de inferência, hipóteses novas e dados exatos) (Bardin, 1979, p.119 - 120).

No presente estudo, foram definidas oito categorias: escolaridade, atividades/trabalhos leves, atividades/trabalhos pesados, desporto, frequência da prática desportiva, motivo da prática desportiva, tempo sentado(a) e utilização de ajudas

técnicas. À exceção da escolaridade e da utilização de ajudas técnicas, as restantes categorias foram feitas sobre duas percepções temporais: antes da reforma e como é no presente.

### **Escolaridade**

Esta categoria incorpora todas as referências alusivas à escolaridade.

Exemplos:

*“Não! Nem... nem... Não andei na escola nem nada!”* (Conceição)

### **Atividades/Trabalhos leves prévios à situação da reforma**

Esta categoria incorpora todas as referências alusivas aos trabalhos e atividades mais leves (laborais ou não) realizados antes da reforma, segundo a perspetiva das pessoas idosas.

Exemplos:

*“Quando era costureira a nossa vida era estar ali sentadas para conseguirmos fazer a costura!” [...] “Em casa cheguei a ponto de ter crianças a criar [...] As crianças vinham de manhã e iam à tardinha quando a mãe vinha buscá-las, ou o pai!”* (Liliana)

*“...ainda andei nas senhoras a trabalhar, e a minha vida de casa!” [...] “Olhe... os mais leves era, depois era assim que era por exemplo andar nas senhoras! Trabalhava-se mas era... era assim um trabalho mais leve, não era tão pesado! Era limpar o chão, era esfregar à escova, era limpar as janelas, mas era um trabalho que não cansava tanto!”* (Catarina)

### **Atividades/Trabalhos pesados prévios à situação da reforma**

Esta categoria incorpora todas as referências alusivas aos trabalhos e atividades de carácter mais pesado (laborais ou não) realizados antes da reforma, segundo a perspetiva das pessoas idosas.

Exemplos:

*“Era pesado! Não era leve!” [...] “Andava a limpar valetas e andava no alcatrão!”* (Marília)

*“Olhe... os das terras nunca é leve porque andávamos com a enxada na mão e tínhamos de cavar terra e tínhamos de fazer outras coisas! O da seca ainda era pior, porque era descarregar os navios, agora é tudo por meio de máquinas, mas naquele tempo era tudo a braço! [...] Na seca iam de barco, chegávamos ao pé da seca só para descarregar à cabeça, à canastra! Era muito mais pesado!...”* (Catarina)

### **Atividade física antes da reforma**

Esta unidade temática engloba todas as referências dadas pelas pessoas idosas entrevistadas referentes à prática de exercício físico antes da reforma.

Exemplos:

*“Não! Não se usava, não se fazia ginástica ou exercícios que realmente fosse para bem-estar!” (Júlia)*

*“Não havia tempo para isso, minha querida! A gente nos trabalhos da seca e a trabalhar nas terras, era a gente a trabalhar de sol a sol!” (Catarina)*

*“Ia para a ginástica! Comecei a ir para a ginástica! A minha filha mais nova, comecei a acompanhá-la à ginástica, andei muitos anos na ginástica! Não sei já quantas vezes por semana, mas íamos sempre, e eram as atividades que eu tinha! Era a ginástica!” (Luísa)*

### **Regularidade da prática desportiva previamente à situação da reforma**

Esta categoria contém as referências relacionadas com a frequência com que as pessoas praticavam exercício físico antes da reforma.

Exemplo:

*“Não sei se eram três vezes por semana que nós íamos!” [...] “Ai, uma hora! Uma hora, hora e meia! Fomos para o liceu, ainda andámos muitos anos no liceu, lá em baixo!” (Luísa)*

### **Motivo da (não) prática desportiva antes da reforma**

Esta categoria integra as referências relacionadas com os motivos que levaram as pessoas a praticar, ou não, exercício físico antes da reforma.

Exemplo:

*“Porque nesse tempo não se usava! Para aqui no centro não se usava isso... essas coisas!” (Noélia)*

*“Porque não tinha tempo! O tempo não dava e com cinco filhos...” (Matilde)*

### **Tempo sentado(a) antes da reforma**

Esta categoria abrange as referências ao tempo que as pessoas passavam sentadas antes da reforma.

Exemplo:

*“Se era para cozer roupa ou assim, sentava-me! Tinha sempre roupa para arremendar!...” [...]*

*“Na fábrica era em pé! Por isso é que apanhei estas artroses nos joelhos!” (Noélia)*

*“Não! Em pé! Em pé que eu tinha um estabelecimento das 9 até às 7 da noite, fechava a porta e ainda ficava a pôr as coisinhas todas direitinhas!” (Bertina)*

*“Quando conduzia!” [...] “Muito tempo! Muito tempo! E às vezes horas e horas que eu passava sem... sem comer, para chegar a tempo e horas...” (Manuel)*

### **Atividades/Trabalhos leves posteriores à situação de reforma**

Esta categoria incorpora todas as referências alusivas aos trabalhos e atividades de caráter mais leve (laborais ou não) realizados atualmente, segundo a perspectiva das pessoas idosas.

Exemplo:

*“Agora não! É raro! Chego a casa à noite e depois já não me apetece ir fazer nada! Tenho roupa, ponho-a a lavar na máquina! Tenho loiça, ponho-a na máquina a lavar e depois trato dela, passo a ferro, tiro a loiça da máquina e entretanto arranjo-me para me deitar!” (Vera)*

*“Faço a minha vida de casa de forma como eu posso, devagarinho! E... ainda lavo a minha roupa, ainda limpo a minha casa, ainda vou... passo a ferro! Mais não posso fazer, infelizmente!” (Catarina)*

### **Atividades/Trabalhos pesados após a situação de reforma**

Esta categoria incorpora todas as referências alusivas aos trabalhos e atividades de caráter mais pesado (laborais ou não) realizados atualmente, segundo a perspectiva das pessoas idosas.

Exemplo:

*“Não! Não!” [...] “Nos dias de hoje venho para aqui, estou aqui assentada, também não faço! Não é?” (Bertina)*

*“Agora... vou buscar água à fonte! E lavar a roupa! Também lavo na fonte que tenho lá em casa! Não tenho máquina de lavar!” (Catarina)*

*“Agora não posso, menina! Não posso!” (Lucília)*

### **Atividade física depois da reforma**

Esta unidade temática engloba todas as referências dadas pelas pessoas idosas entrevistadas referentes à prática de exercício físico atualmente.

Exemplo:

*“Sim! Caminhadas!” [...] “Ginástica faço a que fazem aqui!” (Madalena)*

*“É só uma voltinha lá fora! Uns passeios! E a ginástica! É para a semana! É segunda e ... e terça! E eu faço sempre!” (Clementina)*

*“Agora tenho feito só a ginástica, faço ginástica com o pessoal! Já é bom! Ainda faço algumas coisas, não é? Faço uns movimentos e tal que é para me poder mexer!” [...] “...Ginástica normalmente é... nos braços, nos pés, e depois vou dar um passeiozito, assim um passeiozinho, passado algum tempo, claro!” (Eduardo)*

### **Regularidade da prática desportiva posteriormente à situação de reforma**

Esta categoria contém as referências relacionadas com a frequência com que as pessoas praticavam exercício físico atualmente.

Exemplo:

*“Isso era só duas vezes por semana! A ginástica era duas vezes por semana e a natação!” (Bertina)*

*“...faço muita ginástica duas vezes por semana! Uma menina que aí está, que é mesmo doutora, que vem aí à quinta-feira! Faço essa ginástica...”[...] “Dois dias! É à terça de manhã e à quinta de tarde, aqui!” [...] “É meia hora cada uma!” (Noélia)*

### **Motivo da (não) prática desportiva depois da reforma**

Esta categoria integra as referências relacionadas com os motivos que levaram as pessoas a praticar, ou não, exercício físico atualmente.

Exemplo:

*“Porque eu tenho osteoporose!” [...] “...participo em tudo o que elas me pedem! Nunca digo que não!” (Vera)*

*“Ah... vim para aqui, andavam, e disseram se eu queria e eu disse que vou experimentar e gostei! Continuo e gosto de andar!” (Catarina)*

### **Tempo sentado(a) depois da reforma**

Esta categoria abrange as referências ao tempo que as pessoas passavam sentadas atualmente.

Exemplo:

*“Nem muito! Eu até nem gosto muito de estar sentada! Elas estão aqui sempre sentadas e eu ando mais...” [...] Evito estar sentada!” (Madalena)*

*“Ah, pois, que não posso estar em pé! Eu não posso estar tempo nenhum em pé! Tenho de ver a meio caminho onde me sentar!” (Lucília)*

### **Utilização de ajudas técnicas atualmente**

Esta categoria incorpora as referências alusivas à utilização de ajudas técnicas como auxílio à marcha

Exemplo:

*“Não! Graças a Deus não! Não! Subo e desço sem nada! Graças a Deus não preciso! Não tenho precisado!”* (Bertina)

*“É com a bengala. Não ando sem a bengala, porque senão... cambaleio e vou para o chão!”* (Susana)

## CAPÍTULO III – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

### 1. Interpretação da Análise de Conteúdo das Entrevistas

Após a realização, transcrição e categorização das entrevistas, procedeu-se à interpretação das mesmas, de acordo com as categorias definidas e tendo em consideração a literatura e a questão de investigação definida anteriormente.

#### **Escolaridade**

Na recolha de dados verificou-se que 22 dos indivíduos não tinha qualquer tipo de formação, o que corresponde a cerca de 1/3 do grupo em estudo (33,8%). Relatos das pessoas entrevistadas demonstram que a necessidade de trabalhar desde cedo era muito importante e que para isso não tinham possibilidade de frequentar a escola. Este aspeto está relacionado com a peculiaridade e cultura do local onde viveram e da dificuldade de acesso a diversos recursos (Rebouças et al., 2011).

*“Não! Nem... nem... Não andei na escola nem nada! Tínhamos de ir... arranjar para comer, para a gente comer!” (Conceição).*

As questões da entrevista encontravam-se direcionadas para dois momentos temporais, ou seja, qual a perceção das pessoas idosas sobre determinados aspetos que decorreram antes da reforma (ou antigamente) e aspetos que decorreram depois da reforma (ou atualmente). Em relação ao passado foram abordados os aspetos relacionados com atividades/trabalhos leves, atividades/trabalhos pesados, desporto, frequência da prática desportiva, motivo da (não) prática desportiva e tempo sentado(a).

#### **Atividades/Trabalhos leves e Atividades/Trabalhos pesados prévios à situação de reforma**

Colocando o foco nas atividades/trabalhos leves e pesados antes da reforma, verificam-se diferenças entre as perceções dos indivíduos. As pessoas do sexo feminino consideraram como trabalhos mais leves tudo aquilo que estava relacionado com as lidas domésticas, trabalhos fabris e trabalhos em que necessitassem de estar sentadas para

executas essas mesmas tarefas, como se pode verificar pelas respostas dadas. As pessoas do sexo masculino associaram a trabalhos leves os que não exigiam tanto esforço físico.

*“Olhe... os mais leves era, depois era assim que era por exemplo andar nas senhoras! Trabalhava-se mas era... era assim um trabalho mais leve, não era tão pesado!”* (Catarina).

*“Estive nas bancadas onde estavam os homens a fazer as fechaduras, essas coisas! Era mais leve!...”* (Noélia).

*“Quando era costureira a nossa vida era estar ali sentadas para conseguirmos fazer a costura!”* (Liliana).

*“Os trabalhos mais leves era fazer uns chefiamentos, umas participações!”* (Eduardo)

*“... a montagem de fechaduras é leve!...”* (Manuel).

Em relação à percepção que tinham sobre os trabalhos mais pesados, estes estavam muito relacionados com o trabalho na lavoura e com o pegar e transportar pesos, tendo esse aspeto sido enunciado diversas vezes. Algumas das referências encontram-se abaixo citadas.

*“Era pesado! Não era leve!” [...] “Andava a limpar valetas e andava no alcatrão!” [...] “Andei a carregar sal, ao gigo!”* (Marília).

*“A lavoura era um bocado pesada! Era muito pesada! Na minha terra, que eu não sou daqui, trabalhávamos lá muito, na terra!”* (Cecília).

*“Não tínhamos! Eram os homens que lavravam, que cavavam! Aquilo era tudo lavrado!”* (Vera)

*“... antes, ou porque as pessoas estavam mais habituadas talvez a uma coisa mais brutal, não sei, que me deram trabalhos assim pesados e um bocado difíceis!”* (Júlia).

*“Olhe... os das terras nunca é leve porque andávamos com a enxada na mão e tínhamos de cavar terra e tínhamos de fazer outras coisas! O da seca ainda era pior, porque era descarregar os navios, agora é tudo por meio de máquinas, mas naquele tempo era tudo a braço! [...] Na seca iam de barco, chegávamos ao pé da seca só para descarregar à cabeça, à canastra! Era muito mais pesado!...”* (Catarina).

*“Pesados era quando íamos ali para as batatas, íamos logo às oito da manhã, depois vinha fazer o almoço, depois íamos da tarde até à noite, depois tinha outra vez de fazer o comer!”* (Matilde).

*“Na sardinha era muito pesado porque tinha de andar muitos quilómetros a pé e isso é que dava cabo da gente. E carregava à cabeça... com sardinhas, outras vezes com tremoços, cozia tremoços e ia vendê-los, trocavam-mos por feijão, por milho. Eu ia carregada para cima e outras vezes vinha carregada para baixo.” [...] “era semear o milho, era semear o feijão, depois era... sachar, era... regar, era... esses trabalhos assim da lavoura.”* (Susana)

*“Ai, alguns eram muitos pesados!” [...] “Quando a gente vinha com os carregos das castas da quinta do monte... acho que a gente o pescoço até metia dentro dos ossos! Que o carrego pesava!” (Lucília)*

Nas entrevistas realizadas às pessoas do sexo masculino não se verifica qualquer evidência à realização de trabalhos na lavoura e de atividades domésticas. O primeiro aspeto deveu-se ao facto de a lavoura não ser para eles o trabalho principal que desempenhavam no seu dia-a-dia (oficial de diligências e gerente de oficina) e o último ao facto de a cultura ser considerada, segundo Oliveira, Pedrosa e Santos (2009), como uma cultura machista, em que os homens não realizavam atividades domésticas, sendo essas tarefas desempenhadas pelas mulheres.

Fazendo uma breve observação entre os níveis de escolaridade e os trabalhos desempenhados, as pessoas com escolaridades mais baixas associaram trabalhos leves a tarefas domésticas e alguns trabalhos de campo

*“Primeiro andei a trabalhar nas senhoras!” (Cecília), “Andava a fazer limpeza e passava a ferro!” (Clementina).*

*“... andávamos a pôr o gado a pastar...” [...] “... apanhávamos erva para os animais, lavava-se roupa, ia-se sachar batatas ou sachar o milho, e depois à noite é que se fazia o serão, a trabalhar!” (Vera).*

*“Antigamente ainda era lavar os nabos! A gente tínhamos dias em que vinham descarregar à noite para irem para o porto e tínhamos dias de quatrocentas, quinhentas dúzias e geralmente íamos à tarde fazer molhos de meias-dúzias! Depois lavavam, mas não era serviço pesado!” (Matilde).*

enquanto que as pessoas com níveis mais elevados de escolaridade referiram-se a trabalhos em áreas completamente diferentes.

*“Era trabalhar com papéis, máquina de escrever! Era isso!” [...] “... também cheguei a trabalhar na clínica, a trabalhar como... como PBX!” (Madalena).*

*“Tinha de pegar em volumes, tinha de ter em atenção todas as anotações, transferir para fichas... eram tantas fichas, não é? E era assim!” (Elisabete).*

Quando questionadas sobre a realização de trabalhos na lavoura, disseram que não o tinham feito.

### **Atividade física antes da reforma/Regularidade/Motivo**

Sobre a prática de AF regular antes da reforma, verificou-se que a maioria das pessoas não praticava qualquer tipo de AF por diversos motivos (necessidade de

trabalhar, falta de tempo e de vontade para tal, por ser algo incomum). Diversas expressões constataam esses mesmos motivos.

*"...isso... não fazíamos! Nem havia tempo nem dinheiro para essas coisas!" [...] "Porque nem havia! [...] Não havia!" (Madalena).*

*"Não havia tempo para isso, minha querida! A gente nos trabalhos da seca e a trabalhar nas terras, era a gente a trabalhar de sol a sol!" (Catarina).*

*"A gente, olha... fazia ginástica era a trabalhar!" [...] "Não havia nada disso! Nem se ouvia falar nada nisso!" (Lucília).*

*"Ginástica não fazia!" [...] "Nem sabia o que era fazer ginástica nem nada! E não tinha tempo! Era trabalhar para comer! Para comer tínhamos de trabalhar!" (Marília).*

*"Não! Não se usava, não se fazia ginástica ou exercícios que realmente fosse para bem-estar!" (Júlia).*

*"Não me apetecia!" (Elisabete).*

*"... não podia! Tinha muito trabalho, muito que fazer e assim..." (Cecília).*

*"Para ir trabalhar!" (Clementina).*

*"Porque não se usava naquele tempo! Ninguém falava nessas coisas!" (Vera).*

*"O tempo não dava! Não tinha tempo!" (Manuel).*

As pessoas entrevistadas que realizavam algum tipo de exercício físico eram muito poucas e faziam-no por incentivo de outras ou em grupos.

*"Comecei a ir para a ginástica! A minha filha mais nova, comecei a acompanhá-la à ginástica, andei muitos anos na ginástica!" [...] "Não sei se eram três vezes por semana que nós íamos!"... "Ai, uma hora! Uma hora, hora e meia!" (Luísa).*

*"Por desposto nunca fiz! Só o futebol! Só o futebol é que eu jogava!" (Eduardo).*

### **Tempo sentado(a) antes da reforma**

O tempo que as pessoas passavam sentadas, este estava relacionado com o tipo de trabalhos que desempenhavam. As pessoas que referiram ter trabalhado, por exemplo na lavoura, no atendimento ao balcão e a cuidar de crianças, relataram passar muito pouco tempo sentadas. Um ponto comum verificado em várias entrevistas realça que o pouco tempo que permaneciam sentados ocorriam no momento das refeições.

*"Não! Em pé! Em pé que eu tinha um estabelecimento das 9 até às 7 da noite, fechava a porta e ainda ficava a pôr as coisinhas todas direitinhas!" (Bertina).*

*"Era a trabalhar! Ai assentada... Não havia tempo para estar sentada!" (Conceição).*

*"Sim! Como era um trabalho de secretária assim o exigia!" (Madalena).*

*"Não! Não passava muito tempo sentada, não! Não era em serviços para eu que os... estivesse sentada!" (Júlia).*

*"Só para comer!" (Marília).*

*“Muito pouco! Muito pouco! Era na hora da comida, da refeição!”* (Matilde)

Por outro lado, algumas pessoas relataram ter executado, ao longo da vida, trabalhos que exigiam permanecer muito tempo sentadas, como se pode verificar nas citações seguintes.

*“Passava muito tempo quando era na seca!”* (Catarina).

*“Se era para cozer roupa ou assim, sentava-me! Tinha sempre roupa para remendar!”* (Noélia).

*“Quando conduzia!” [...] “Muito tempo! Muito tempo! E às vezes horas e horas que eu passava sem... sem comer, para chegar a tempo e horas...”* (Manuel)

Em relação ao presente foram abordados aspetos relacionados com atividades/trabalhos leves, atividades/trabalhos pesados, desporto, frequência da prática desportiva, motivo da (não) prática desportiva, tempo sentado(a) e utilização de ajudas técnicas.

### **Atividades/Trabalhos leves e Atividades/Trabalhos pesados posteriores à situação de reforma**

Em relação aos trabalhos mais leves desenvolvidos pelas pessoas entrevistadas nos dias de hoje, verificou-se que a maioria dos trabalhos se encontram relacionados com atividades domésticas instrumentais do dia-a-dia muito simples, visto serem trabalhos desempenhados por mulheres.

*“A limpeza da casa, no meu quarto, faço! Na casa tem, uma senhora que faz, não é? E aqueço a sopa, tomo a sopa e lavo a louça, e às vezes tenho lá uma roupa para passar [...]”* (Bertina).

*“O jantar faço! Mas faço umas coisas muito simples! [...] Em casa arrumo... o essencial! Faço a cama, [...] “As coisas que visto assim de... as camisas... lavo!”* (Madalena).

*“Tenho roupa, ponho-a a lavar na máquina! Tenho loiça, ponho-a na máquina a lavar e depois trato dela, passo a ferro, tiro a loiça da máquina e entretanto arranjo-me para me deitar!”* (Vera).

*“Faço sempre a cama toda a semana! [...] Não limpo a casa!”* (Noélia).

*“Ainda faço coisas em limpeza ou assim, ajudar nalguns serviços assim coisa que eu possa...”* (Júlia).

*“Faço a minha vida de casa de forma como eu posso, devagarinho! E... ainda lavo a minha roupa, ainda limpo a minha casa, ainda vou... passo a ferro! Mais não posso fazer, infelizmente!”* (Catarina).

*“Gosto muito de fazer renda, gosto muito de jogar cartas ou dominó, e em casa apenas faço a minha cama de manhã [...] Para além de arrumar o quarto, não faço mais nada!” (Matilde).*

*“Em casa agora só faço uma sopita para comer à noite!” (Susana).*

*“Começo a fazer a comida, ponho a mesa, lavo a louça, arrumo a louça, meto na máquina muitas das vezes, tiro da máquina [...] E depois pôr a roupa na máquina, tirar a roupa da máquina, estender, o que posso estender [...] aquela roupita mais miúda estendo!” (Lucília).*

Algumas pessoas também referiram não realizar qualquer tipo de trabalhos, como se pode verificar nas citações seguintes.

*“Agora não! É raro! Chego a casa à noite e depois já não me apetece ir fazer nada!” (Vera).*

*“Agora não faço absolutamente nada!” (Eduardo).*

*“Praticamente eu não faço nada!” (Manuel).*

Em relação a trabalhos mais pesados, verificou-se que estes praticamente não são realizados, tendo sido referido apenas em uma entrevista a prática de alguma atividade fisicamente mais exigente.

*“Não! Não! [...] Nos dias de hoje venho para aqui, estou aqui assentada, também não faço!” (Bertina).*

*“Não, não! Até porque tenho noção de que não sou uma pessoa de saúde!” (Madalena).*

*“Não posso minha filha, não posso! Canso-me muito!” (Liliana).*

*“Não tenho e não posso que não tenho muitas forças!” (Elisabete).*

*“Não! Não posso! Caio ao chão! Desequ Shorebro-me muito!” (Cecília).*

*“Agora... vou buscar água à fonte! E lavar a roupa!” (Catarina).*

### **Atividade física depois da reforma/Regularidade/Motivo**

Em relação à prática de AF atualmente, verifica-se que esta é realizada muito mais frequentemente do que antes das pessoas se terem reformado. Este aumento encontra-se relacionado com as atividades e dinâmicas das instituições. Ao longo das entrevistas verificaram-se vários os motivos que levaram as pessoas a iniciar a prática de exercício físico, sendo entre elas o convite por parte das pessoas que trabalham na instituição, recomendação médica, incentivo por ver outras pessoas idosas a participar e desejabilidade social. Também se verificaram indícios de a atividade física que realizam se encontrar restrita à que praticam na instituição.

*“Andei na ginástica, andei na natação!” [...] “Gostava muito até! Gostava porque nunca aprendi a nadar (risos)! Na piscina andava... andei nesta piscina aqui, andava com as pernas*

*para trás e para diante, que o médico mandou!” [...] “Isso era só duas vezes por semana! A ginástica era duas vezes por semana e a natação!” (Bertina).*

*“Sim! Caminhadas!” [...] “Ginástica faço a que fazem aqui!” [...] “... faço ginástica, assim, para estar mais ou menos, para me sentir melhor!” (Madalena).*

*“Faço tudo! A gente alevanta os braços, e a cabeça, o pescoço!” [...] “Aqui eram duas vezes por semana! [...] Uma horita, nem isso!” (Cecília).*

*“É só uma voltinha lá fora! Uns passeios! E a ginástica! [...] E eu faço sempre!” [...] (Clementina).*

*“Faço! Faço aqui tudo o que eles costumam fazer! Eu participo em tudo!” [...] “Olhe, é aqui que faço... várias vezes!” [...] “Porque eu tenho osteoporose!” [...] “...participo em tudo o que elas me pedem! Nunca digo que não!” (Vera).*

*“Agora tenho feito só a ginástica, faço ginástica com o pessoal! Já é bom! Ainda faço algumas coisas, não é? Faço uns movimentos e tal que é para me poder mexer!” [...] “Ginástica normalmente é... nos braços, nos pés, e depois vou dar um passeozito, assim um passeozinho, passado algum tempo, claro! Vou dar assim um passeio...” [...] “Aqui é duas vezes por semana, mas eu em casa ao levantar faço sempre um bocadinho de ginástica, mas quase nada!...” “Leva-me a fazer isto porque, olhe, sei de pessoas mais novas do que eu que andam mal, agarradas a uma bengala e tal, e eu queria evitar isso! E é por isso, que a medicina aconselha que se faça movimentos e que se mexa, e eu assim faço! Faço tudo o que o médico manda!” [...] “É sempre... é sempre bom e até uma distração boa e é bom para o corpo, não é?” (Eduardo).*

*“É só pedalar, as pernas! [...] Mas é só o que eu faço!” (Susana).*

*“Ah... é a ginástica! Faço ginástica cá na instituição! Vem cá o professor de ginástica! Ajuda a passar um bocado o tempo!” “Vem duas! [...] Uma hora! Uma hora de cada vez!” “Quer dizer... as pessoas vão e a gente vê os outros e para fazer um... como é que se diz... um giro... e... faz bem fazer uns gestos para... uns gestos de ginástica para o corpo não estar sempre preso!” (Manuel).*

*“...faço muita ginástica duas vezes por semana! Uma menina que aí está, que é mesmo doutora, que vem aí à quinta-feira! Faço essa ginástica!” [...] “Dois dias!” [...] “É meia hora cada uma!” “Foi mesmo aqui a doutora que me disse para fazer a ginástica que pudesse! Ao princípio... às vezes nem posso fazer tudo o que quer!” [...] “Mas faço! O que eu posso, faço!” (Noélia).*

*“Duas vezes por semana, uma hora por cada vez!” [...] “Ah... vim para aqui, andavam, e disseram se eu queria e eu disse que vou experimentar e gostei! Continuo e gosto de andar!” (Matilde).*

### **Tempo sentado(a) depois da reforma**

Atualmente, em comparação com o tempo que passavam sentados antes, passam muito mais tempo sentados, dado esse bastante evidente nos relatos recolhidos.

*“Estamos mais tempo assentadas do que em pé!” (Bertina).*

*“Nem muito! Eu até nem gosto muito de estar sentada! Elas estão aqui sempre sentadas e eu ando mais...” [...] Evito estar sentada!” (Madalena).*

*“Agora... agora estou sempre sentada!” (Conceição).*

*“Agora tenho passado uns bocaditos mais sentada!” (Vera).*

*“Aqui passo... uns bocadinhos sentada!” (Catarina).*

*“Não gosto muito de estar sentado! Sento-me só a conversar ou... se eu não tiver de estar a conversar, não estiver a fazer nada que seja físico e exija estar sentado, eu estou em pé! Até mesmo às vezes estão sentados e eu estou em pé!” (Eduardo).*

*“Ah, pois, que não posso estar em pé! Eu não posso estar tempo nenhum em pé! Tenho de ver a meio caminho onde me sentar!” (Lucília).*

*“Passo um bocado! A maior parte do tempo é sentado, mas tento andar uns metros para cá e para lá para as pernas não ficarem perras!” (Manuel).*

### **Utilização de ajudas técnicas atualmente**

A maioria das pessoas entrevistadas não utiliza ajudas técnicas. Ao serem abordados em relação à sua utilização, verificou-se que as pessoas que não utilizam ajudas técnicas evitam utilizá-las, inclusive por terem medo de se habituarem, mesmo sendo sugerida a sua utilização. As pessoas que utilizam justificam ter medo de cair.

*“Não! Por enquanto ainda não quero nada disso! A doutora disse-me se eu não queria! ‘Não quero bengala nenhuma, doutora! Se eu me habituo já não deixo mais!’ Então quero ver se não me habituo! Se a gente se habitua a uma coisa, depois é difícil deixar!” (Noélia).*

*“Por enquanto ainda ando! Não é que já me apetecesse pegar numa bengalita, mas parece que me custa experimentar, habituar-me àquilo e depois não... quer-se dizer... faço esforço mesmo para andar!” (Catarina).*

*“Tenho uma bengala! Tenho a bengala já, senão eu caio! [...] Já me custa vir sozinha e tenho medo de cair!” (Matilde).*

*“É com a bengala. Não ando sem a bengala, porque senão... cambaleio e vou para o chão.” (Susana).*

## 2. Interpretação dos Resultados da Marcha e do MMSE

No que diz respeito à função cognitiva avaliada através do MMSE, foram obtidos valores entre 8 e 28, com uma média de  $20,11 \pm 5,64$ . Pelos quartis pode-se verificar que 25% das pessoas obteve um máximo de 16 pontos no MMSE, 50% um máximo de 21 e 75% conseguiram valores até 25 pontos (Quadro 6).

Em relação às distâncias percorridas estas obtiveram um valor mínimo de 40 metros e um máximo de 448 metros em 6 minutos, com uma média de  $208,55 \pm 96,11$ . Ao verificar os quartis, 25% das pessoas percorreu entre 40 e 136 metros, metade conseguiram percorrer até 191 metros e 75% conseguiu até 272 metros. Os últimos 25% elementos do grupo de estudo percorreu entre 272 e 448 metros em 6 minutos (Quadro 6).

| Variáveis quantitativas | Mínimo | Máximo | Média $\pm$ SD     | Q <sub>25</sub> | Mediana | Q <sub>75</sub> |
|-------------------------|--------|--------|--------------------|-----------------|---------|-----------------|
| <b>Idade</b>            | 65     | 98     | $81,43 \pm 6,97$   | 77,50           | 82      | 86              |
| Feminino                | 65     | 98     | $81,57 \pm 6,88$   |                 |         |                 |
| Masculino               | 67     | 95     | $81 \pm 7,46$      |                 |         |                 |
| <b>Marcha</b>           | 40     | 448    | $208,55 \pm 96,11$ | 136             | 191     | 272             |
| <b>MMSE</b>             | 8      | 28     | $20,11 \pm 5,64$   | 16              | 21      | 25              |

**Quadro 6** - Dados descritivos das variáveis quantitativas

No MMSE os valores do grupo de estudo variaram entre 8 e 28, com uma média de  $20,11 \pm 5,64$  (Quadro 7). Em relação ao sexo feminino, a variação dos valores foi a mesma, com uma média de  $20,20 \pm 5,54$ . Já no sexo masculino os valores variaram entre 10 e 28, tendo obtido uma média de  $19,81 \pm 6,12$ . Embora a média no sexo feminino tenha sido superior à do masculino, a diferença não foi significativa (Quadro 7).

Ao relacionar os valores do MMSE com as faixas etárias, verificou-se que houve que a diferença entre o máximo das várias faixas foi semelhante, tendo variado entre 27 e 28, ao contrário dos mínimos que se encontraram entre 8 na faixa entre os 65 e os 74 anos, e 13 na faixa entre os 75 e os 79. A média mais elevada foi de  $22,71 \pm 4,92$  na à faixa com idades superiores a 84 anos e a mais baixa de  $18,40 \pm 7,89$  na faixa entre os 65 e os 74 anos (Quadro 7).

Os valores mínimos e máximos do MMSE das pessoas que utilizam e que não utilizam ajudas técnicas foram semelhantes. A média das pessoas que utilizam ajudas técnicas foi de  $21,26 \pm 4,86$ , e a das que não utiliza foi de  $19,48 \pm 5,99$  (Quadro 7).

Como o valor obtido na escala do Mini Mental identifica se uma pessoa tem ou não declínio cognitivo de acordo com a escolaridade, deduziu-se previamente que os valores obtidos pelas pessoas sem escolaridade seriam inferiores às que têm escolaridade, assim como os valores das pessoas com declínio cognitivo. Verificou-se nos resultados obtidos que a média foi superior nas pessoas que tinham mais formação ( $24,50 \pm 2,88$ ) e inferior nas pessoas com menos formação ( $17,09 \pm 4,92$ ) (Quadro 7). O mesmo aconteceu com o declínio cognitivo, onde o mínimo, o máximo e a média das pessoas sem declínio foram superiores aos das pessoas com declínio.

|                              | MMSE   |        |                  |
|------------------------------|--------|--------|------------------|
|                              | Minimo | Máximo | Média $\pm$ SD   |
| <b>Sexo</b>                  |        |        |                  |
| Feminino                     | 8      | 28     | $20,20 \pm 5,54$ |
| Masculino                    | 10     | 28     | $19,81 \pm 6,12$ |
| <b>Idade (faixas)</b>        |        |        |                  |
| [65 – 74]                    | 8      | 28     | $18,40 \pm 7,89$ |
| [75 – 79]                    | 13     | 27     | $18,92 \pm 4,98$ |
| [80 – 84]                    | 10     | 28     | $19,05 \pm 4,90$ |
| [> 84]                       | 9      | 28     | $22,71 \pm 4,92$ |
| <b>Escolaridade (faixas)</b> |        |        |                  |
| 0 anos                       | 9      | 24     | $17,09 \pm 4,92$ |
| 1 a 4 anos                   | 8      | 28     | $21,19 \pm 5,60$ |
| > 4 anos                     | 20     | 28     | $24,50 \pm 2,88$ |
| <b>Ajudas técnicas</b>       |        |        |                  |
| Utiliza                      | 10     | 27     | $21,26 \pm 4,86$ |
| Não utiliza                  | 8      | 28     | $19,48 \pm 5,99$ |
| <b>Declínio cognitivo</b>    |        |        |                  |
| Com declínio                 | 8      | 27     | $15,77 \pm 4,73$ |
| Sem declínio                 | 16     | 28     | $23,83 \pm 3,15$ |

Quadro 7 - Dados descritivos das variáveis em relação ao MMSE

No teste “andar 6 minutos” os valores do grupo de estudo variaram entre 40 e 448 metros, com uma média de  $208,55 \pm 96,11$  (Quadro 8). Em relação ao sexo feminino, a variação dos valores foi a mesma que para o grupo de estudo, com uma média de  $202,76 \pm 94,87$ . Já no sexo masculino os valores variaram entre 41 e 373, tendo obtido uma média de  $226,31 \pm 100,81$  (Quadro 8). Dos 65 elementos pertencentes ao grupo de estudo, 4 não completaram os 6 minutos de marcha devido a dificuldades locomotoras, tendo sido registado o valor no momento de paragem.

Ao relacionar os valores da caminhada com as faixas etárias, verificou-se que, de entre todas as faixas etárias, os mínimos variaram entre 40 e 126, enquanto que os máximos variaram entre 312 e 448. O valor mais elevado foi obtido na faixa etária dos 65 a 74 anos e o mais baixo na faixa com idade superior a 84 anos. A média mais elevada foi de  $229 \pm 97,442$  na faixa dos 65 aos 74 e a mais baixa de  $180,05 \pm 83,52$  na faixa das pessoas com mais de 84 anos (Quadro 8).

Tendo em conta a escolaridade (por faixas), os mínimos das pessoas com mais de 4 anos de escolaridade é superior ao das restantes. Já em relação aos máximos a situação inverte-se, tendo as pessoas com uma escolaridade superior a 4 anos o máximo mais baixo, verificando-se uma grande diferença entre os valores. Em relação às médias, estas foram aumentando à medida que o grau de escolaridade aumentava (Quadro 8).

Na utilização de ajudas técnicas, é significativa a diferença entre as distâncias percorridas. As pessoas que utilizam ajudas técnicas obtiveram um mínimo e um máximo de 40 e 81 metros, respetivamente, enquanto que as que não utilizavam, os valores variaram entre 233 e 448 metros. A média da distância percorrida pelas pessoas que não utilizavam ajudas técnicas na locomoção foi muito superior às que utilizavam ajudas técnicas ( $247,83 \pm 92,35$  e  $136,83 \pm 51,52$ , respetivamente) (Quadro 8).

Em relação ao declínio cognitivo, as pessoas que foram identificadas com declínio percorreram distâncias entre 51 e 448 metros, enquanto que as pessoas sem declínio percorreram distâncias entre 40 e 390 metros. As médias das distâncias percorridas entre as pessoas com declínio foi de  $225,60 \pm 107,04$ , ou seja, superior à das que não tinha declínio ( $193,94 \pm 84,49$ ) (Quadro 8).

| <b>Teste “andar 6 minutos”</b> |               |               |                   |
|--------------------------------|---------------|---------------|-------------------|
|                                | <b>Mínimo</b> | <b>Máximo</b> | <b>Média ± SD</b> |
| <b>Sexo</b>                    |               |               |                   |
| Feminino                       | 40            | 448           | 202,76 ± 94,87    |
| Masculino                      | 41            | 373           | 226,31 ± 100,81   |
| <b>Idade (faixas)</b>          |               |               |                   |
| [65 – 74]                      | 126           | 448           | 229 ± 97,44       |
| [75 – 79]                      | 81            | 312           | 214,33 ± 79,85    |
| [80 – 84]                      | 41            | 440           | 223,32 ± 113,31   |
| [> 84]                         | 40            | 373           | 180,05 ± 83,53    |
| <b>Escolaridade (faixas)</b>   |               |               |                   |
| 0 anos                         | 41            | 448           | 194,36 ± 110,49   |
| 1 a 4 anos                     | 40            | 440           | 212,7 ± 91,80     |
| > 4 anos                       | 126           | 331           | 235 ± 66,59       |
| <b>Ajudas técnicas</b>         |               |               |                   |
| Utiliza                        | 40            | 81            | 136,83 ± 51,52    |
| Não utiliza                    | 233           | 448           | 247,83 ± 92,35    |
| <b>Declínio cognitivo</b>      |               |               |                   |
| Com declínio                   | 51            | 448           | 225,60 ± 107,04   |
| Sem declínio                   | 40            | 390           | 193,94 ± 84,49    |

**Quadro 8** - Dados descritivos das variáveis em relação ao dados do teste “andar de 6 minutos”

Observando os percentis da caminhada, pode-se verificar que  $Q_{25}=136$ ,  $Q_{50}=191$  e  $Q_{75}=272$ , o que significa que  $\frac{1}{4}$  da população percorreu entre 40 e 136 metros,  $\frac{1}{2}$  percorreu entre 40 e 191 metros,  $\frac{3}{4}$  percorreu entre 40 e 272 metros (Quadro 6).

Tendo em conta a grande diferença de resultados obtidos na caminhada entre as pessoas que utilizavam ajudas técnicas, dividiu-se as distâncias em intervalos de 100 metros (iniciando em 0 metros e terminando em 500 metros), de acordo com a distância que haviam percorrido, com o intuito de:

- Verificar os intervalos onde haviam mais ou menos pessoas que haviam percorrido as distâncias pertencentes a esses intervalos;

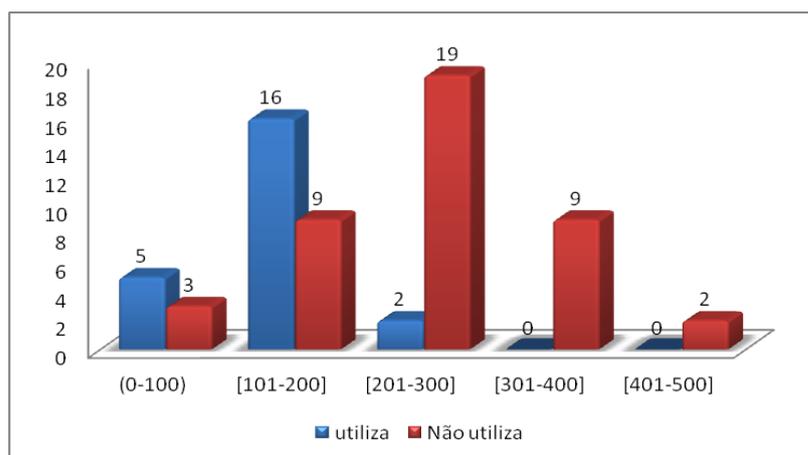
- Verificar em que intervalos haviam mais pessoas com e sem ajudas técnicas;

Assim sendo e independentemente da utilização ou não de ajudas técnicas, verificou-se que a maioria das pessoas percorreu entre 101 e 200 metros

(n=25 - 38,64%), seguindo-se a distância entre 201 e 300 metros (n = 21 - 32,31%), de 301 a 400 metros (n = 9 - 13,85%), de 0 a 100 metros (8 - 12,31%) e por fim de 401 a 500 metros (2 - 3,08%) (Quadro 9). Através do gráfico abaixo apresentado, verifica-se que as pessoas que utilizavam ajudas técnicas percorreram distâncias menores, ultrapassando em cerca de 50% o número de pessoas que percorreram essas mesmas distâncias sem a utilização de ajudas técnicas. Entre os 201 e os 300 metros verifica-se uma grande inversão, onde das 21 pessoas que se encontravam nesta faixa, apenas 2 utilizavam ajudas técnicas. Nas faixas seguintes todas as pessoas deslocavam-se sem qualquer ajuda. Estes dados também se encontram presentes no Gráfico 1.

| Distância percorrida (faixas) | Ajudas Técnicas |               |             |               |           |             |
|-------------------------------|-----------------|---------------|-------------|---------------|-----------|-------------|
|                               | Utiliza         |               | Não utiliza |               | Total     |             |
|                               | n               | %             | N           | %             | n         | %           |
| [0 - 100]                     | 5               | 7,69%         | 3           | 4,62%         | 8         | 12,31%      |
| [101 - 200]                   | 16              | 24,62%        | 9           | 13,85%        | 25        | 38,46%      |
| [201 - 300]                   | 2               | 3,08%         | 19          | 29,23%        | 21        | 32,31%      |
| [301 - 400]                   | 0               | 0%            | 9           | 13,85%        | 9         | 13,85%      |
| [401 - 500]                   | 0               | 0%            | 2           | 3,08%         | 2         | 3,08%       |
| <b>Total</b>                  | <b>23</b>       | <b>35,38%</b> | <b>42</b>   | <b>64,62%</b> | <b>65</b> | <b>100%</b> |

**Quadro 9** - Distâncias percorridas por faixas vs. ajudas técnicas



**Gráfico 1** - Distâncias percorridas com e sem ajudas técnicas (nº de pessoas)

Na análise dos dados relativos ao teste “andar 6 minutos”, tentou-se compreender se as distâncias percorridas eram influenciadas de alguma forma pelas variáveis sexo,

*idade, escolaridade, utilização de ajudas técnicas e ter ou não ter declínio*. Também se testou se as variáveis *sexo, idade, escolaridade e utilização de ajudas técnicas* influenciavam os resultados obtidos no MMSE. Neste caso a variável *ter ou não ter declínio* não foi testada pois esse resultado provém do score obtido através do MMSE.

Ao averiguar se a variável “*sexo*” influenciava de alguma forma a distância percorrida no teste “andar 6 minutos” ( $t = -0,849$ ;  $df = 63$ ;  $p\text{-value} = 0,399$ ), verificou-se que não foi estatisticamente significativo, ou seja, ser do sexo feminino ou do sexo masculino não influenciava de forma alguma a distância percorrida. Em relação à sua influência no score obtido no MMSE ( $t = 0,239$ ;  $df = 63$ ;  $p\text{-value} = 0,812$ ) verificou-se que não é estatisticamente significativo, ou seja, não se verificam grandes diferenças nos resultados obtidos no MMSE entre o sexo feminino e o masculino.

A influência da variável “*idade*” sobre a distância percorrida no teste “andar 6 minutos” ( $F(3,61) = 0,952$ ;  $p\text{-value} = 0,421$ ;  $R^2 = 0,045$ ;  $R^2_{\text{ajustado}} = 0,002$ ;  $\text{potência} = 0,248$ ) demonstrou não ser estatisticamente significativo, ou seja, a idade não influenciava as distâncias percorridas. Contudo, a potência deste teste foi baixa. No que diz respeito aos valores do MMSE ( $\chi^2 = 7,474$ ;  $p\text{-value} = 0,058$ ) também se verificou que a idade não é estatisticamente significativa. O facto de a pessoa ser mais nova ou mais velha não interfere com os resultados do Mini Mental.

Em relação à influência da variável “*escolaridade*” nas distâncias percorridas, utilizou-se o teste de Kruskal-Wallis ( $\chi^2 = 1,040$ ;  $p\text{-value} = 0,594$ ) que demonstrou não ser estatisticamente significativa, isto é, o facto de ter mais ou menos escolaridade não interfere com a capacidade de percorrer distâncias maiores ou menores. Já em relação aos resultados do MMSE, a escolaridade tem uma interferência estatisticamente significativa ( $\chi^2 = 12,530$ ;  $p\text{-value} = 0,002$ ). Este resultado já era esperado.

Ao testar a variável “*ajudas técnicas*” com os valores da caminhada ( $t = 6,221$ ;  $df = 62,952$ ;  $p\text{-value} = 0,00$ ) verificou-se existirem diferenças estatisticamente significativas entre as distâncias percorridas por pessoas que utilizam e que não utilizam ajudas técnicas. Para a forma como esta variável interfere com os valores do MMSE ( $U = 403$ ;  $p\text{-value} = 0,274$ ) não se verificaram resultados estatisticamente significativos, ou seja, utilizar ou não ajudas técnicas não influenciava os resultados do MMSE.

Em relação à variável declínio cognitivo ( $t = 1,332$ ;  $df = 63$ ;  $p\text{-value} = 0,188$ ) com a caminhada, verificou-se que não é estatisticamente significativa, ou seja, ter ou não declínio parece não ter tido influência de forma alguma na distância percorrida.

Em suma, das variáveis testadas com os resultados do teste “andar 6 minutos”, apenas a utilização ou não de ajudas técnicas demonstrou causar diferenças entre as

distâncias percorridas. As restantes variáveis não afetam de forma significativa os resultados obtidos. Em relação aos resultados obtidos entre as variáveis sexo, idade, escolaridade e utilização de ajudas técnicas, não se verificou que estas influenciassem os resultados do MMSE. Já a escolaridade demonstra ter alguma influência sobre os resultados do MMSE, uma vez que as suas médias foram superiores nas escolaridades mais elevadas e inferiores para as pessoas que não tinham qualquer formação.

No Quadro 10 podemos identificar os dados inferenciais relativos ao teste “andar 6 minutos” e ao MMSE anteriormente descritos.

| Variáveis                    | Caminhada        | MMSE          |
|------------------------------|------------------|---------------|
|                              | Média ± SD       | Média ± SD    |
| <b>Sexo</b>                  |                  |               |
| Feminino                     | 202,76 ± 94,872  | 20,20 ± 5,538 |
| Masculino                    | 226,31 ± 100,813 | 19,81 ± 6,123 |
| p-value                      | 0,399            | 0,812         |
| <b>Idade (faixas)</b>        |                  |               |
| [65 – 74]                    | 229 ± 97,442     | 18,40 ± 7,891 |
| [75 – 79]                    | 214,33 ± 79,851  | 18,92 ± 4,981 |
| [80 – 84]                    | 223,32 ± 113,309 | 19,05 ± 4,904 |
| [> 84]                       | 180,05 ± 83,525  | 22,71 ± 4,921 |
| p-value                      | 0,421            | 0,058         |
| <b>Escolaridade (faixas)</b> |                  |               |
| 0 anos                       | 194,36 ± 110,488 | 17,09 ± 4,918 |
| 1 a 4 anos                   | 212,7 ± 91,8     | 21,19 ± 5,597 |
| > 4 anos                     | 235 ± 66,588     | 24,50 ± 2,881 |
| p-value                      | 0,594            | 0,002         |
| <b>Ajudas técnicas</b>       |                  |               |
| Utiliza                      | 136,83 ± 51,517  | 21,26 ± 4,864 |
| Não utiliza                  | 247,83 ± 92,348  | 19,48 ± 5,985 |
| p-value                      | 0,00             | 0,274         |
| <b>Declínio cognitivo</b>    |                  |               |
| Com declínio                 | 225,60 ± 107,038 | 15,77 ± 4,732 |
| Sem declínio                 | 193,94 ± 84,493  | 23,83 ± 3,148 |
| p-value                      | 0,188            | 0,000         |

**Quadro 10** - Resultados inferenciais do teste “andar 6 minutos/MMSE

Ao verificar uma grande variabilidade nos dados obtidos, procedeu-se à análise dos dados inferenciais da caminhada e do MMSE instituição a instituição, obtendo-se os resultados apresentados no Quadro 11 e no Gráfico 2.

|                      | <b>n</b> | <b>Idade<br/>[min – máx]</b> | <b>Caminhada<br/>Média ± SD</b> | <b>MMSE<br/>Média ± SD</b> |
|----------------------|----------|------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| <b>Instituição 1</b> | 3        | 65 – 87                      | 210 ± 73,30                     | 25,33 ± 2,52               |
| <b>Instituição 2</b> | 3        | 82 – 90                      | 147,33 ± 132,59                 | 14 ± 4,58                  |
| <b>Instituição 3</b> | 3        | 67 – 77                      | 343,33 ± 92,61                  | 15,67 ± 4,93               |
| <b>Instituição 4</b> | 14       | 69 – 96                      | 157,5 ± 63,51                   | 16,36 ± 5,21               |
| <b>Instituição 5</b> | 10       | 67 – 90                      | 186 ± 78,44                     | 20,1 ± 5,04                |
| <b>Instituição 6</b> | 16       | 77 – 95                      | 231,5 ± 86,90                   | 24,25 ± 4,55               |
| <b>Instituição 7</b> | 8        | 70 – 98                      | 226,38 ± 129,43                 | 18,25 ± 4,40               |
| <b>Instituição 8</b> | 8        | 73 – 90                      | 234,25 ± 97,26                  | 22,25 ± 4,06               |

**Quadro 11** – Idade e resultados inferenciais da caminhada e do MMSE por instituição

Como se pode verificar no Gráfico 2 e no Quadro 11, a instituição 3 obteve uma média mais elevada que as restantes no teste “andar 6 minutos”, contudo a média dos valores do MMSE foi uma das mais baixas. As pessoas desta instituição que participaram no estudo tinham idades inferiores a 78 anos. Já a instituição 2 obteve as médias com os valores mais baixos, quer no MMSE, quer na caminhada, sendo de realçar que as idades variavam entre 82 e 90 anos e os níveis de escolaridade eram baixos (analfabetismo e 1 ano de escolaridade), fatores que afetam a mobilidade e o desempenho cognitivo, respetivamente.

Para as restantes instituições, através do Gráfico 2, verificou-se algum equilíbrio entre as médias da caminhada e as do MMSE, ou seja, as instituições com médias mais elevadas na caminhada têm também médias mais elevadas no MMSE e as instituições com médias mais baixas na caminhada demonstraram também ter médias mais baixas no MMSE. Contudo a diferença de idades nestas instituições é superior à das instituições 2 e 3, tendo uma variância entre 17 a 28 anos (Quadro 11) que pode ter “camuflado” valores extremos e, conseqüentemente, ter levado a um equilíbrio entre as médias do MMSE e da caminhada.

As políticas de funcionamento de cada instituição também podem interferir no declínio físico e cognitivo dos idosos. Segundo Carvalho et al. (2007), a entrada em instituições é muito associada ao surgimento de incapacidade por parte da população, se

bem que muitas vezes esta entrada se encontra relacionada com outros fatores para além da inaptidão. Uma drástica mudança de rotinas pode levar a um aumento da inatividade, quer física quer cognitiva, se as instituições não desempenharem um papel ativo na prevenção dessas capacidades Carvalho et al. (2007).

Expressões como:

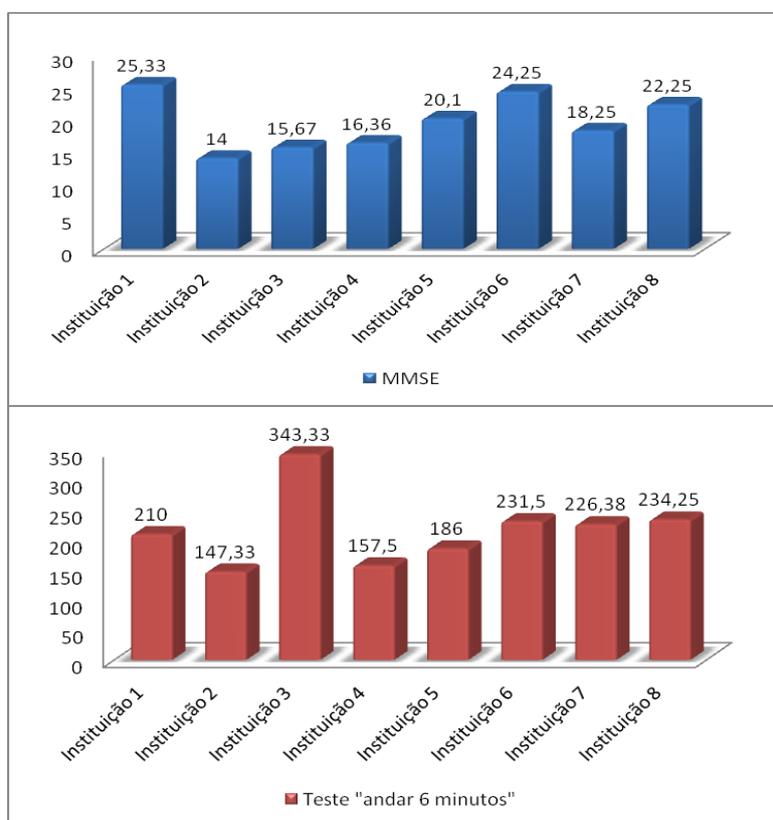
*“Estamos mais tempo assentadas do que em pé!”* (Bertina)

*“Agora... agora estou sempre sentada!”* (Conceição)

são utilizadas pelas pessoas entrevistadas sobre o tempo que passam sentadas. Em relação à prática de exercício físico, este é praticado pela maioria das pessoas quando realizado na instituição.

*“Faço! Faço aqui tudo o que eles costumam fazer! Eu participo em tudo!”* [...] *“Olhe, é aqui que faço... várias vezes!”* [...] *“Porque eu tenho osteoporose!”* [...] *“...participo em tudo o que elas me pedem! Nunca digo que não!”* (Vera).

*“Ah... é a ginástica! Faço ginástica cá na instituição! Vem cá o professor de ginástica! Ajuda a passar um bocado o tempo!”* [...] *“Quer dizer... as pessoas vão e a gente vê os outros e para fazer um... como é que se diz... um giro... e... faz bem fazer uns gestos para... uns gestos de ginástica para o corpo não estar sempre preso!”* (Manuel).



**Gráfico 2 - Médias do MMSE e da caminhada por instituição**

Para verificar a existência de alguma relação entre as variáveis “sexo”, “idade”, “escolaridade”, “utilização de ajudas técnicas” e “ter ou não ter declínio cognitivo” com os resultados obtidos no teste “andar 6 minutos e no MMSE, procedeu-se à correlação de Spearman.

Ao correlacionar a variável “sexo” com as variáveis “andar 6 minutos” ( $r_s=0,161$ ;  $p\text{-value} = 0,201$ ) e “valores do MMSE” ( $r_s= -0,20$ ;  $p\text{-value} = 0,874$ ), pôde-se verificar que não obtiveram resultados estatisticamente significativo. Logo não há relação entre estas variáveis (Quadro 12).

Na correlação entre a variável “idade” com as variáveis “andar 6 minutos” ( $r_s= -0,167$ ;  $p\text{-value} = 0,183$ ) e “valores do MMSE” ( $r_s= 0,275$ ;  $p\text{-value} = 0,026$ ), pôde-se verificar que o primeiro caso (*idade vs. caminhada*) não era estatisticamente significativo, isto é, não há qualquer relação entre estas variáveis, enquanto que o segundo caso (*idade vs. score do MMSE*) já demonstrava ser estatisticamente significativo, embora o valor de correlação tenha sido baixo (Quadro 12).

Na correlação entre a variável “ajudas técnicas” com as variáveis “andar 6 minutos” ( $r_s= -0,553$ ;  $p\text{-value} = 0,000$ ) e com “valores do MMSE” ( $r_s= 0,137$ ;  $p\text{-value} = 0,278$ ), o resultado obtido entre a utilização de ajudas técnicas e as distâncias percorridas foi estatisticamente significativo ( $p\text{-value} < 0,001$ ). Verificou-se também que, embora o valor de correlação não tenha sido muito elevado, há uma relação entre a utilização de ajudas técnicas e as distâncias percorridas. Já com os valores do MMSE não se verificou qualquer relação (Quadro 12).

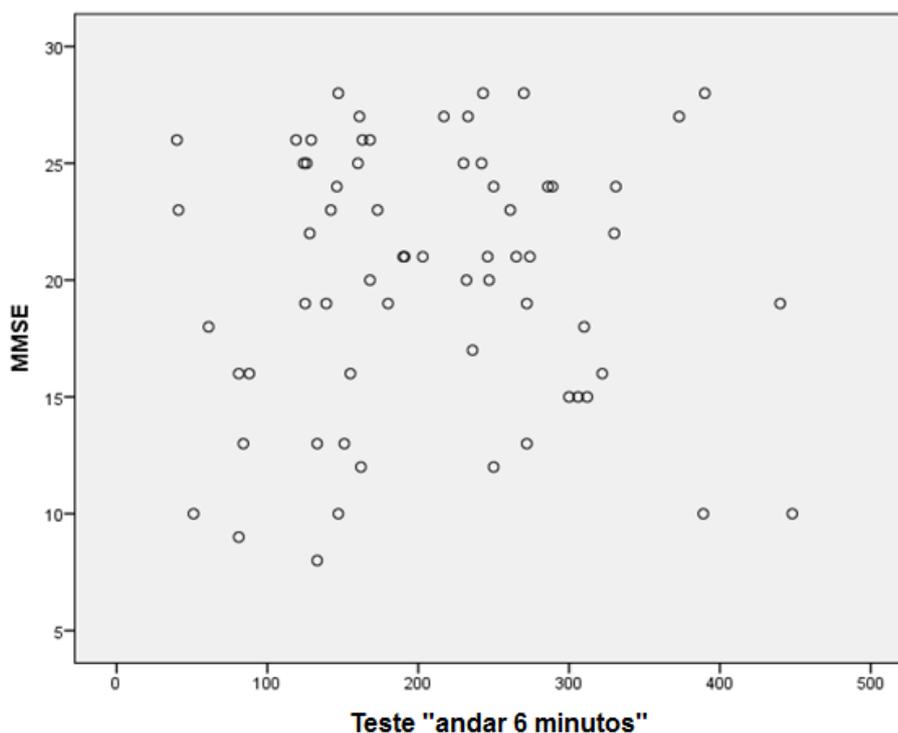
Ao relacionar a variável “declínio cognitivo” com a variável “andar 6 minutos” ( $r_s= -0,150$ ;  $p\text{-value} = 0,234$ ), verificou-se que o valor obtido não é estatisticamente significativo e, conseqüentemente, não há relação entre as variáveis. A correlação entre “declínio cognitivo” e “valores do MMSE” não foi avaliada, pois os resultados que definem ter ou não declínio cognitivo provêm dos resultados obtidos no MMSE, sendo não aplicável neste caso.

Para a correlação entre as variáveis “andar 6 minutos” e “valores do MMSE” foi também utilizada a correlação de Spearman ( $r_s= 0,031$ ;  $p\text{-value} = 0,807$ ) entre as quais o valor de correlação foi extremamente baixo. Ou seja, a relação entre a variável “andar 6 minutos” e “valores do MMSE” é praticamente nula (Quadro 12).

|                    | <b>Andar 6 minutos</b> | <b>MMSE</b> |
|--------------------|------------------------|-------------|
| Sexo               | 0,161                  | -0,020      |
| Idade              | -0,167                 | 0,275       |
| Ajudas técnicas    | -0,553                 | 0,137       |
| Declínio cognitivo | -0,150                 | -----       |
| MMSE               | 0,031                  | -----       |

**Quadro 12** - Correlação entre as variáveis do estudo

O Gráfico 3 demonstra novamente a inexistência de uma relação entre as variáveis em estudo devido à presença de uma nuvem de pontos ao invés de uma linha, não havendo linearidade.



**Gráfico 3** - Gráfico de dispersão da marcha e do MMSE

Segundo a maioria da literatura, o exercício aeróbico, como caminhadas pode melhorar a saúde cognitiva de adultos e idosos sedentários, principalmente se praticado a longo prazo e regularmente (Abbott et al., 2004; Chapman et al., 2013; Weuve et al., 2004). Muitos dos estudos realizados com adultos são efetivados com pessoas de faixas etárias mais jovens e que ainda mantêm níveis de autonomia elevados, o que leva a que

os resultados obtidos sejam diferentes dos que seriam obtidos com um grupo de estudo mais idoso. Por ser uma população muito característica e não ter sido encontrada investigação que aborde as três temáticas em simultâneo, os resultados obtidos parecem surgir em contradição com a literatura publicada.

## **CAPÍTULO IV – CONCLUSÕES**

### **1. Conclusões Gerais**

A reflexão sobre o envelhecimento, a velhice e as alteações que ocorrem a nível anatómico e fisiológico, e particularmente sobre temas relacionados com a AF e o declínio cognitivo tem estado muito presente nas últimas décadas.

O presente estudo pretendeu verificar se as pessoas que percorreram maiores distâncias no teste “andar 6 minutos” também obtiveram maiores valores cognitivos e verificar até que ponto determinadas variáveis, como sexo, idade, escolaridade, utilização de ajudas técnicas e declínio cognitivo influenciavam os resultados obtidos no MMSE e no teste “andar 6 minutos” em idosos que se encontrassem em Centros de Dia, ou seja, parcialmente institucionalizados.

Ao fazer uma observação sobre os dados da caracterização da amostra, verificou-se que as populações que frequentam instituições são populações envelhecidas, compostas maioritariamente por elementos do sexo feminino. Tal aspeto encontra-se relacionado o aumento da esperança média de vida da população, sendo este aumento mais visível em relação ao sexo feminino. O adiamento da entrada dos idosos em instituições devido à sua associação à dependência é mais um facto que reforça a existência de populações envelhecidas em instituições.

Na análise das narrativas das 18 pessoas entrevistadas, verificou-se uma grande quebra entre as rotinas e os estilos de vida que tinham antes de se reformarem e os que começaram a ter depois da entrada nos Centros de Dia. Os aspetos mais evidentes encontravam-se relacionados com o trabalho e com a prática de AF. Enquanto que antes da reforma havia a necessidade de sair para trabalhar o dia inteiro, independentemente do trabalho ser leve ou pesado, não havendo tempo para a prática de AF na atualidade verifica-se alguma prática de AF e realização de atividades na instituição, e trabalhos leves e simples, maioritariamente domésticos.

A nula prática de AF era justificada por a necessidade de trabalhar ser superior à de realizar outras atividades, sendo qualquer tempo livre utilizado para efetuar outras atividades/trabalhos de carácter mais laboral. Atualmente a prática de AF é mais frequente por recomendação médica, mas também pela sua realização em instituições. As pessoas

ao serem admitidas nas instituições acabam por participar nas atividades ou por convite ou por desejabilidade social.

O tempo que passavam sentados também demonstrou ter sido um aspeto que sofreu uma grande transformação visto que a maioria das pessoas desempenhava atividades que exigiam permanecer em pé, havendo apenas um ou outro trabalho que permitia estar sentado. Na atualidade referem passar muito tempo sentados, inclusive devido ao medo que têm de cair.

Ao verificar a influência das diversas variáveis com os resultados obtidos no MMSE, verificou-se que o sexo, a idade, a escolaridade e a utilização de ajudas técnicas não interferiram de forma significativa com os resultados obtidos. Fazendo esta mesma análise para os resultados do teste “andar 6 minutos” também se verificou não existirem variáveis que interferissem com os resultados obtidos, à exceção das ajudas técnicas, que demonstraram interferir na marcha, diminuindo as distâncias percorridas comparativamente com as pessoas que não utilizavam ajudas técnicas.

Na avaliação da existência de algum tipo de relação entre as variáveis sexo, idade, escolaridade, utilização de ajudas técnicas e ter ou não ter declínio cognitivo com os resultados obtidos no MMSE, verificou-se apenas uma pequena relação entre os resultados do MMSE e da idade. Já na correlação das variáveis com os resultados do teste “andar 6 minutos”, a utilização de ajudas técnicas foi a única que demonstrou ter uma relação significativa com os resultados da caminhada.

Após a correlação entre os resultados do teste “andar 6 minutos” e os do MMSE, pôde-se constatar que não existe relação entre estas duas variáveis, relativamente a uma população mais envelhecida.

Em síntese, pode-se concluir que existe uma grande mudança entre os estilos de vida antes da reforma e após a entrada em instituições, havendo uma opção por um estilo de vida mais sedentário a nível institucional. Para além disso verifica-se a inexistência de uma relação entre a AF e o declínio cognitivo.

## **2. Limitações e recomendações para Investigações Futuras**

Este estudo demonstrou que existe uma mudança avassaladora nas práticas diárias das pessoas antes e após a sua entrada em instituições e que os seus hábitos adotados e experiências ao longo da vida poderão ter influenciado o seu desempenho físico.

Uma das limitações que pode ter influenciado os resultados obtidos é o tamanho do grupo de estudo, pois não pode ser representativo da população que frequenta a resposta social de Centro de Dia.

O facto de a amostra conter apenas dados pertencentes a pessoas que frequentam Centros de Dia do distrito de Aveiro também pode ter sido um aspeto limitador por não ter incluído Centros de Dia de outros distritos. Em contrapartida, estes dados podem ser utilizados em possíveis comparações com outros distritos.

Outra limitação detetada foi a existência de variáveis que não foram tidas em conta, como a incidência de patologias que afetam a mobilidade (osteoporose, por exemplo) e consequentemente os resultados da marcha, e o meio onde viveram (rural ou urbano), estando em contacto com diferentes possibilidades de desenvolvimento.

Um número diferente de pessoas por sexo e por faixas etárias também pode ser visto como uma limitação pois poderá ter influenciado os resultados obtidos através de uma análise com a mesma percentagem de pessoas em cada grupo. Contudo veio reforçar a realidade nacional das populações idosas que se encontram em Centros de Dia.

As limitações que não foram tidas em conta podem ter aumentado a heterogeneidade do grupo de estudo.

Embora se tenham verificado várias limitações, todo o material recolhido é de extrema importância não só para a investigação realizada, como também para as instituições onde se procedeu a recolha do mesmo.

Tendo em conta as limitações anteriormente referidas, os estudos realizados neste campo de investigação poderão ter em conta os seguintes aspetos:

- Aumentar o número de elementos pertencentes ao grupo de estudo/amostra;
- Desenvolver o estudo em outras áreas geográficas podendo fazer comparações entre elas;
- Desenvolver o estudo de forma a comparar os dados dos idosos de meios rurais com os de meios urbanos;
- Ter em conta determinadas variáveis, como as que afetam a mobilidade, o contexto social onde nasceram, cresceram e envelheceram;
- Realizar a recolha de dados no momento em que são admitidos na instituição e 6/12 meses depois da sua admissão para comparar os resultados obtidos. Ter também um grupo de controlo que não frequenta qualquer instituição, homogéneo ao que foi admitido, de forma a verificar o quanto o processo de institucionalização influencia as capacidades físicas e cognitivas das pessoas idosas.

## Bibliografia

- Abbott, R., et al. (2004). Walking and dementia in physically capable elderly men. *Jama- Journal of the American Medical Association*, 292(12), 1447–1453.
- Ahlskog, J. E., et al. (2011). Physical exercise as a preventive or disease-modifying treatment of dementia and brain aging. *Mayo Clinic Proceedings* (Vol. 86, p. 876). Mayo Foundation.
- Almeida, O. (2007). *O Consentimento Informado na Prática do Cuidar em Enfermagem O Consentimento Informado na Prática do Cuidar em Enfermagem*. Universidade do Porto.
- Amaro, L. E., Johann, J. R., & Meira, P. R. (2007). O estilo de vida do idoso urbano : o caso de Porto Alegre - RS. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 115–126.
- American Psychiatric Association. (2006). *DSM-IV-TR: Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais* (4ª edição., pp. 147–171). Lisboa: Climepsi Editores.
- Antunes, H. et al. (2006). Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 12(2), 108–114.
- Augusto, D., & Silva, S. (2010). Estágios de mudança de comportamento para atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 15–20.
- Ayan, C., et al. (2012). Influence of the cognitive impairment level on the performance of the Timed “Up & Go” Test (TUG) in elderly institutionalized people. *Arch Gerontol Geriatr*, 56(1), 44–49.
- Baker, L., et al. (2010). Effects of Aerobic Exercise on Mild Cognitive Impairment. *Archives of neurology*, 67(1), 71–79.
- Baptista, F., & Sardinha, L. (2005). *Avaliação da Aptidão Física e do Equilíbrio de Pessoas Idosas - Baterias de Fullerton* (1ª Edição.). Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- Bardin, L. (1979). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.

- Benedict, C., et al. (2012). Association between physical activity and brain health in older adults. *Neurobiology of Aging*.
- Bullain, S. S., et al. (2012). Poor Physical Performance and Dementia in the Oldest Old.
- Butler, R., Forette, F., & Greengross, B. (2004). Maintaining Cognitive Health in an Ageing Society. *The Journal of the Royal Society of the Promotion of Health*, 124(3), 119–121.
- Calçado, F., & Horta, M. (2002). Envelhecimento cerebral. *Tratado de Geriatria e Gerontologia* (2ª edição., pp. 194–211). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Calkins, E., Ford, A. B., & Katz, P. R. (1997). *Geriatria Prática* (2ª edição., pp. 447–456). Rio de Janeiro: Revinter.
- Carvalho, M. (2004). Efeitos do treino intervalado e do treinamento contínuo na redução da composição corporal em mulheres. *Revista Digital Vida & Saúde*, 2(2).
- Carvalho, M., Dias, M. O. (2011). Adaptação dos Idosos Institucionalizados. *Millenium*, 40, 161–184.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, 100(2), 126–131.
- Chagas, L., Silva, F., Andrade, A., Júnior, M., & Dias, V. (2010). Correlação entre a força de prensão palmar e o teste "Times Up and Go" em idosos fisicamente ativos. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 9(6), 109–114.
- Chapman, S., et al. (2013). Shorter term aerobic exercise improves brain, cognition, and cardiovascular fitness in aging. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 5(75).
- Craik, F. (2000). Age related changes in human memory. In Denise Park & N. Schwarz (Eds.), *Cognitive Aging* (1ª edição., pp. 75–92). Nova Iorque: Psychology Press.
- Cruz, J., Machado, P., & Mota, M. (1996). Efeitos e benefícios psicológicos do exercício e da actividade física. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 91–116). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Cyarto, V., (2012). Protocol for a randomized controlled trial evaluating the effect of physical activity on delaying the progression of white matter changes on MRI in older

adults with memory complaints and mild cognitive impairment: the AIBL Active trial. *BMC Psychiatry*, 12, 167.

Duarte, N., et al. (2010). Qualidade de vida ambiental em idosos residentes na comunidade.

Fernandes, P. (2002). *A depressão no idoso* (2ª edição.). Coimbra: Quarteto.

Ferra, A., et al. (2012). Body mass index, life-style, and healthy status in free living elderly people in Menorca Island. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 16(4), 298–305.

Fontinha, M. (2010). *Perspectivas de morte: relação com o suporte social e a solidão em idosos*. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Fortin, M. F., Côté, J., & Filion, F. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. Loures: Lusodidacta. Loures: Lusodidacta.

Freitas, C., et al. (2007). Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercício físico. *Revista Brasileira da Cineantropometria & Desempenho Humano*, 9(1), 92–100.

Freitas, E. et al. (2006). *Tratado de geriatria e gerontologia; Treaty of geriatrics and gerontology*.

Gallahue, D., & Hozmun, J. (2005). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos* (3ª edição.). São Paulo: Phorte.

Geda, Y., et al. (2010). Physical Exercise, Aging, and Mild Cognitive Impairment. *Archives of neurology*, 67(1), 80–86.

Guerreiro, M., et al. (2009). Sinapse. *Sinapse - Sociedade Portuguesa de Neurologia*, 9(2), 10–16. Lisboa.

Haywood, K. M., & Getchell, N. (2004). *Desenvolvimento motor ao longo da vida*. Porto Alegre: Artmed.

Henry, C. J. K., Webster-Gandy, J., & Varakamin, C. (2001). A comparison of physical activity levels in two contrasting elderly populations in Thailand. *American Journal of Human Biology*, 13(3), 310–315.

- Horta, L., & Barata, T. (1995). As actividades físicas e prevenção primária de doenças cardíacas. *Revista Horizonte*, 12(67), maio/junho.
- INE. (2012). População residente por Local de residência, Sexo e Grupo etário. Acedido em [http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_indicadores&indOcorrCod=0005979&contexto=bd&selTab=tab2](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0005979&contexto=bd&selTab=tab2), em 16 de julho de 2013.
- Karpovich, P. (1965). *Physiology of muscular activity*. Philadelphia: Saudnders.
- Kervio, G., Carre, F., & Ville, N. (2003). Realiability and Intensity of the Six- Minute Walk Test in Healthy Elderly subjects. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(1), 169–174.
- Kleinpaul, J., et al. (2008). Exercício físico: mais saúde para o idoso. Uma revisão. *EFDdesportes*, 13(123).
- Kramer, A. F., & Erickson, K. I. (2007). Capitalizing on cortical plasticity: influence of physical activity on cognition and brain function. *Trends in Cognitive Sciences*, 11(8), 342–348.
- Laurin, D., et al. (2001). Physical activity and risk of cognitive impairment and dementia in elderly persons. *Archives of neurology*, 58(3), 498 – 504.
- Lautenschlager, N. T., et al. (2008). Effect of physical activity on cognitive function in older adults at risk for Alzheimer disease - A randomized trial. *Jama-Journal of the American Medical Association*, 300(9), 1027–1037.
- Loureiro, C. M. S., Couto, G. M. A., & Sousa, S. S. (2007). Mobilidade: Um percurso para o envelhecimento activo, 1–8.
- Marchand, E. (2001). A influência da actividade física sobre a saúde mental de idosos. *Revista Digital EFDdesportes*, 7(38).
- Matsudo, S. (2000). Efeitos da actividade física na aptidão física durante o processo de envelhecimento. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 5(2), 60–80.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (1998). *Fisiologia do exercício, energia, nutrição e performance humana* (4ª edição., p. 695). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

- Merlin, A., Kura, G., & Bertolin, T. (2013). Alterações anatômicas no sistema músculoesquelético associadas ao envelhecimento. *EFDesportes*.
- Middleton, L. E., et al. (2010). Physical activity over the life course and its association with cognitive performance and impairment in old age. *Journal of the American Geriatrics Society*, 58(7), 1322–1326.
- Mota, J., Pinto, J., & Carvalho, J. (2007). Um estudo em idosos institucionalizados. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(2), 225–231.
- Nahas, M. V. (2001). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Midiograf.
- Nunes, L. (2006). *A prescrição da atividade física* (2ª Edição.). Editorial Caminho.
- Nunes, M. (2009). Envelhecimento Cognitivo: principais mecanismos explicativos e suas limitações. *Cadernos de Saúde*, 2(2), 19–29.
- Oliveira, S. C. F., Pedrosa, M. I. P. D. C., Santos, M. D. F. S. (2009). Doença versus saúde: como os idosos se percebem diante desses conceitos. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 6(2), 181–188. Acedido em <http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/view/168/788>, em 27 de outubro de 2013
- Parcias, S., et al. (2011). Aptidão Cardiorespiratória e Função Cognitiva em Idosos, 16(1), 127–142.
- Parente, M. A. M. P. (2006). *Cognição e envelhecimento*.
- Park, D. (2000). The basic mechanism accounting for age-related decline in cognitive function. *Cognitive Aging* (1ª edição., pp. 3–21). Nova Iorque: Psychology Press.
- Parreño. (1984). *Atividades físicas na vida diária do idoso* (pp. 270 – 275). Saúde.
- Pate, R. (1988). The Evolving Definition of your Fitness. *The Physical and Sportsmedicine*, 40(3).
- Peña, G. (2012). A Relação entre Cognição e Funcionalidade em Idosos Usuários da Estratégia de Saúde da Família. *Revista de Graduação*, 5(2).

- Petersen, R. C. (2004). Mild cognitive impairment as a diagnostic entity. *Journal of Internal Medicine*, 256(3), 183–194.
- Pierine, D., Nicola, M., & Oliveira, É. (2009). Sarcopenia: alterações metabólicas e consequências no envelhecimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 17(3), 96–103.
- Pluncecic, J., et al. (2012). Influence of the physical Activity on the Cognitive Functions with people Depending on their Age. *Medical Archives*, 66(4), 271 – 275.
- Poon, L. W., Chodzko-Zajko, W., & Tomporowski, P. D. (2006). *Active Living, Cognitive Functioning, and Aging* (1ª edição.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pordata. (2012). População residente segundo os censos: total e por grupo etário. Acedido em <http://www.pordata.pt/Portugal/Ambiente+de+Consulta/Tabela> em 16 de julho de 2013.
- Rebouças, M., Gomes, M., & Barros, M. de. (2011). Diferença entre perfis de brasileiros idosos no início dos anos 2000. *Cedeplar*. Acedido em <http://www.researchgate.net/publication/228239461> em 27 de outubro de 2013
- Rendas, A. B. (2001). *Adaptações Normais e Patológicas do Organismo Humano durante o Envelhecimento - "Idade Biológica" vs "Idade Patológica"* (1ª edição., pp. 45–56). Coimbra: Quarteto Editora.
- Ribeiro, Ó., & Paúl, C. (2011). *Manual do Envelhecimento Activo* (1ª edição.). Lisboa: Lidel.
- Robert, L. (1995). *O envelhecimento* (pp. 53–56). Lisboa: Instituto Piaget.
- Rosenberg, I., & Miller, J. (1992). Nutritional factors in physical and cognitive functions of elderly people. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 55, 1237S–1243S.
- Salmon, J., et al. (2003). Physical activity and sedentary behavior: A population-based study of barriers, enjoyment, and preference. *Health Psychology*, 22(2), 178–188.
- Salthouse, T. (2000). Aging and measures of processing speed. *Biological Psychology*, 54(1), 35–54.
- Saltin, B., & Rowell, L. B. (1980). Funcional adaptation to physical activity and inactivity. *Federation Proceeding*, 39(5), 1506–1512.

- Santos, F., Andrade, V., & Bueno, O. (2009). Envelhecimento: um processo multifatorial. *Psicologia em Estudo*, 14(1), 3–10.
- Santos, S. (2003). Gerontologia e os pressupostos de Edgar Morin. *Textos Envelhecimento*. Acedido em [http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-59282003000200006&lng=en](http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-59282003000200006&lng=en) em 23 de junho de 2013.
- Scarmeas, N., et al. (2009). Physical activity, diet, and risk of Alzheimer disease. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 302(6), 627–637.
- Sequeira, C. (2010). *Cuidar de idosos com dependência física e mental* (1ª edição.). Lisboa: Lidel.
- Sharps, M. (2007). Age-related change in visual information processing: Toward a unified theory of aging and visual memory. *Current Psychology*, 16(3/4), 284.
- Silva, R. (2006). *Características do estilo de vida e da qualidade de vida de professores do ensino superior público em educação física*.
- Spiriduso, W., Francis, K., & MacRae, P. (2005). *Physical Dimensions of Aging*. (J. Anderson, Ed.) (2ª edição.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Streubert, H., & Carpenter, D. (2002). *Análise Qualitativa em Enfermagem* (2ª edição.). Loures: Lusociência.
- Taveira, D. (2010). *Alterações nas Capacidades Motoras Básicas , em Idosos Institucionalizados Submetidos à Prática de Actividade Física Alterações nas Capacidades Motoras Básicas , em Idosos Institucionalizados Submetidos à Prática de Actividade Física*. Instituto Politécnico de Castelo Branco.
- Tribess, S., & Virtuoso Jr., J. (2005). Prescrição de exercício físico para idosos. *Revista Saúde*, 1(2), 163–172.
- Trompieri, N. (2012). O processo de envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso, 1, 106–132.
- Unicovsky, M. (2004). Idoso com sarcopenia. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 57(3), 198–302.
- Vanfraechem, J. (2005). Atividades físicas e terceira idade. Aspectos fisiológicos.

- Vasselai, A., Sgarabotto, B., & Bagnara, I. (2012). Prescrição de exercícios físicos aeróbicos para melhoria da qualidade de vida em idosos. *EFDportes*, 17(169).
- Vaz, R. A., & Nodin, N. (2005). A importância do exercício físico nos anos maduros da sexualidade. *Análise Psicológica*, 3, 329–339.
- Vieira, E., & Ramos, L. (1996). *Manual de Gerontologia. Um guia prático-teórico para profissionais, cuidadores e familiares*. Rio de Janeiro: Revinter.
- Wando, B. (2011). Pirâmide de atividade física. *Educação física*. Acedido em <http://wandoedf.blogspot.pt/2011/06/piramide-de-atividade-fisica.html> em 7 de setembro de 2013.
- Weuve, J., et al. (2004). Physical activity, including walking, and cognitive function in older women. *Jama-Journal of the American Medical Association*, 292(12), 1447–1461.
- WHO. (2002). *Active Ageing: a policy framework*. World Health Organization. Geneve: World Health Organization.
- WHO. (2013). Physical Activity. Acedido em [www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/) em 9 de junho de 2013
- Yaffe, K., et al. (2001). A prospective study of physical activity and cognitive decline in elderly women: women who walk. *Archives of internal medicine*, 161(14), 1703–1708.
- Zambrana, M. (1991). O Desporto na 3ª idade. *Revista Horizonte*, 8(45), 1–8.

## **ANEXOS**



## Anexo I – Mini Mental State Examination (MMSE)

### Mini Mental State Examination (MMSE)

#### 1. Orientação (1 ponto por cada resposta correcta)

Em que ano estamos? \_\_\_\_\_  
Em que mês estamos? \_\_\_\_\_  
Em que dia do mês estamos? \_\_\_\_\_  
Em que dia da semana estamos? \_\_\_\_\_  
Em que estação do ano estamos? \_\_\_\_\_

Nota: \_\_\_\_\_

Em que país estamos? \_\_\_\_\_  
Em que distrito vive? \_\_\_\_\_  
Em que terra vive? \_\_\_\_\_  
Em que casa estamos? \_\_\_\_\_  
Em que andar estamos? \_\_\_\_\_

Nota: \_\_\_\_\_

#### 2. Retenção (contar 1 ponto por cada palavra correctamente repetida)

"Vou dizer três palavras; queria que as repetisse, mas só depois de eu as dizer todas; procure ficar a sabê-las de cor".

Pêra \_\_\_\_\_  
Gato \_\_\_\_\_  
Bola \_\_\_\_\_

Nota: \_\_\_\_\_

#### 3. Atenção e Cálculo (1 ponto por cada resposta correcta. Se der uma errada mas depois continuar a subtrair bem, consideram-se as seguintes como correctas. Parar ao fim de 5 respostas)

"Agora peço-lhe que me diga quantos são 30 menos 3 e depois ao número encontrado volta a tirar 3 e repete assim até eu lhe dizer para parar".

27\_ 24\_ 21 \_ 18\_ 15\_

Nota: \_\_\_\_\_

#### 4. Evocação (1 ponto por cada resposta correcta.)

"Veja se consegue dizer as três palavras que pedi há pouco para decorar".

Pêra \_\_\_\_\_  
Gato \_\_\_\_\_  
Bola \_\_\_\_\_

Nota: \_\_\_\_\_

#### 5. Linguagem (1 ponto por cada resposta correcta)

a. "Como se chama isto? Mostrar os objectos:

Relógio \_\_\_\_\_  
Lápis \_\_\_\_\_

Nota: \_\_\_\_\_

b. "Repita a frase que eu vou dizer: O RATO ROEU A ROLHA"

Nota: \_\_\_\_\_

c. "Quando eu lhe der esta folha de papel, pegue nela com a mão direita, dobre-a ao meio e ponha sobre a mesa"; dar a folha segurando com as duas mãos.

Pega com a mão direita\_\_\_\_\_

Dobra ao meio \_\_\_\_\_

Coloca onde deve\_\_\_\_\_

**Nota:**\_\_\_\_\_

d. "Leia o que está neste cartão e faça o que lá diz". Mostrar um cartão com a frase bem legível, "FECHE OS OLHOS"; sendo analfabeto lê-se a frase.

Fechou os olhos\_\_\_\_\_

**Nota:**\_\_\_\_\_

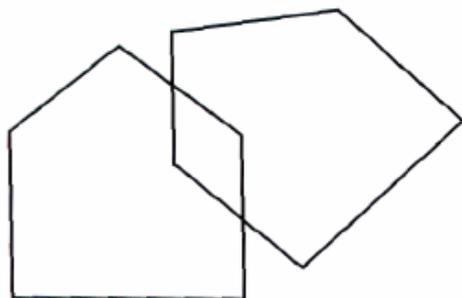
e. "Escreva uma frase inteira aqui". Deve ter sujeito e verbo e fazer sentido; os erros gramaticais não prejudicam a pontuação.

Frase:

**Nota:**\_\_\_\_\_

#### **6. Habilidade Construtiva** (1 ponto pela cópia correcta.)

Deve copiar um desenho. Dois pentágonos parcialmente sobrepostos; cada um deve ficar com 5 lados, dois dos quais intersectados. Não valorizar tremor ou rotação.



Cópia:

**Nota:**\_\_\_\_\_

**TOTAL**(Máximo 30 pontos):\_\_\_\_\_

**Considera-se com defeito cognitivo:**

- analfabetos  $\leq 15$  pontos
- 1 a 11 anos de escolaridade  $\leq 22$
- com escolaridade superior a 11 anos  $\leq 27$

## Anexo II – Entrevista Semiestruturada

### Entrevista

Nome \_\_\_\_\_

Idade \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_ Escolaridade \_\_\_\_\_

#### Antigamente

1. Costumava realizar trabalhos/atividades de esforço **moderado** (mais leves)?  
Sim ( ) Não ( ) (**Se não, passar para a questão 4**)
2. Que tipo de atividades?
3. No dia em que fazia esse tipo de atividades, quanto tempo despendia na realização das mesmas?
4. Costumava realizar trabalhos/atividades de esforço **vigoroso** (mais pesados)?  
Sim ( ) Não ( ) (**Se não, passar para a questão 7**)
5. Que tipo de atividades?
6. No dia em que fazia esse tipo de atividades, quanto tempo despendia na realização das mesmas?
7. Para além do trabalho, costumava dedicar algum tempo ao exercício físico/ginástica?
  - a. (**Se sim**) com que frequência? O que o/a levou a iniciar a prática de exercício físico? E gostava?
  - b. (**Se não**) Porquê?
8. Durante o dia, passava muito tempo sentado(a)?

#### Atualmente

9. Costuma realizar atividades de esforço **moderado** (mais leves)?  
Sim ( ) Não ( ) (**Se não, passar para a questão 12**)
10. Que tipo de atividades?
11. No dia em que faz esse tipo de atividades, quanto tempo dispense na realização das mesmas?
12. Costuma realizar atividades de esforço **vigoroso** (mais pesados)?  
Sim ( ) Não ( ) (**Se não, passar para a questão 15**)
13. Que tipo de atividades?

14. No dia em que faz esse tipo de atividades, quanto tempo despendia na realização das mesmas?
15. Nos dias de hoje, costuma dedicar algum tempo ao exercício físico/ginástica?
  - a. (**Se sim**) com que frequência? O que o/a levou a iniciar a prática de exercício físico? E gostava?
  - b. (**Se não**) Porquê?
16. Durante o dia, passa muito tempo sentado(a)?
17. Utiliza algum tipo de ajuda técnica para se deslocar?

## Anexo III – Teste “andar 6 minutos” – Baterias de Fullerton

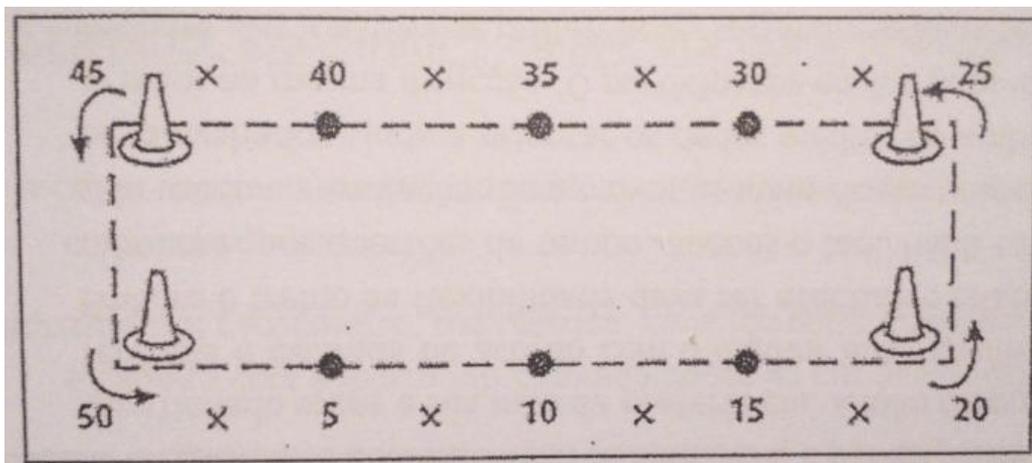
### ANDAR SEIS MINUTOS

**Objetivo:** Avaliar a capacidade aeróbia.

**Equipamento:** Cronómetro, uma fita métrica comprida, cones, palitos, giz e marcador. Devem ser colocadas cadeiras ao longo da parte externa do circuito, por razões de segurança.

**Montagem:** O teste envolve a medição da distância máxima de deslocamento, durante 6 minutos, ao longo de um percurso de 50 m, com marcações de 5 em 5 m. o perímetro interno da distância medida, deve ser delimitada com cones e os segmentos de 5 m com marcador ou giz. A área de percurso deve ser bem iluminada, devendo a superfície ser lisa e não deslizante. Se necessário, o teste pode ser realizado numa área rectangular, marcada em segmentos de 5 m.

**Exemplo de montagem:** 50 m em segmentos de 5 m.



**Protocolo:** para facilitar o processo de contabilização das voltas, do percurso, registar numa folha ou dar ao participante um palito (ou objeto similar), no final de cada volta. Quando a avaliação é efectuada simultaneamente para mais de um participante, aplicar nas camisolas os números correspondentes à ordem de partida. Os tempos de partida dos participantes devem estar desfasados 10 segundos de modo a que não andem em

grupo ou aos pares. Ao sinal de “partida”, os participantes são instruídos para caminharem o mais rápido possível, sem correrem, na distância marcada à volta dos cones. Se necessário, os participantes podem parar e descansar, sentando-se nas cadeiras colocadas ao longo do percurso e retomar depois a prova. Após todos os participantes terem iniciado o teste, o avaliador deverá colocar-se dentro da área demarcada. Os tempos intermédios devem ser anunciados aproximadamente a meio do percurso, quando faltarem 2 minutos e quando faltar 1 minuto. No final dos 6 minutos, os participantes (em cada 10 segundos) são instruídos para pararem (quando o avaliador olhar para eles e disser “parar”), deslocando-se para a direita, onde um assistente registará a distância percorrida.

**Pontuação:** O resultado representa o número total de metros caminhados nos 6 minutos. Para determinar a distância percorrida o avaliador ou assistente regista a marca mais próxima do local onde o participante parou e adiciona-lhe a distância correspondente ao número de voltas dada. Por exemplo, uma pessoa que tenha consigo 10 palitos e que tenha alcançado a marcação de 35 m terá percorrido 535 m.

**Precauções:** o teste deve ser interrompido em caso de ocorrência de tontura, dor, náusea ou fadiga.

## Anexo IV – Pedido de Autorização às Instituições

Exmo(a). Senhor(a) \_\_\_\_\_

**Assunto:** Autorização para estudo académico com idosos institucionalizados

*Eu, Cátia Rodrigues, aluna do 2º ano de Mestrado em Gerontologia da Secção Autónoma de Ciências da Saúde da Universidade de Aveiro, pretendo realizar, no âmbito do plano curricular do referido Mestrado, um trabalho de investigação junto das pessoas idosas com mais de 65 anos, que utilizem no máximo bengala ou canadianas como ajudas técnicas de mobilidade, e que frequentem a resposta social de Centro de Dia de \_\_\_\_\_.*  
*Este trabalho de investigação reveste-se de carácter obrigatório para a conclusão do Mestrado.*

O projeto de tese designa-se “Atividade Física, Declínio Cognitivo – Estudo com Idosos Institucionalizados” e tem como objetivos compreender o impacto da prática de atividade física nos níveis cognitivos de pessoas idosas parcialmente institucionalizadas, tendo também em conta os seus estilos de vida; avaliar os níveis físico e cognitivo das pessoas idosas institucionalizadas; relacionar os estilos de vida e a prática de atividade física com os níveis cognitivos, tanto no geral como por faixas etárias e escolaridade; compreender os estilos de vida adotados pelos idosos (tanto os passados como os presentes) e quais os motivos que os levaram a optar por esse estilo. Na recolha de dados, de acordo com os objetivos a atingir, serão utilizados os seguintes instrumentos junto dos vossos clientes:

- Entrevista semiestruturada descritiva referente aos estilos de vida passados e presentes dos participantes;
- Mini Mental State Examination (MMSE);
- Exercício de 6 minutos de marcha das Baterias de Fullerton;

De \_\_\_\_\_ aguardo permissão para a realização do estudo na instituição e respetiva recolha de dados com os clientes pertencentes à resposta social de Centro de Dia, assim como a vossa colaboração na sinalização de possíveis casos.

Desde já informo que a confidencialidade e a privacidade dos resultados obtidos serão asseguradas pelo anonimato dos participantes e não resultarão quaisquer danos físicos ou psíquicos dos mesmos.

Grata pela vossa atenção e certa que esta solicitação merecerá por parte de vossas Exas. toda a atenção.

Muito respeitosamente.

Aveiro, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2013

Cátia Rodrigues

## Anexo V – Consentimento Informado

### CONSENTIMENTO INFORMADO

Eu, Cátia Rodrigues, aluna do Mestrado em Gerontologia da Secção Autónoma de Ciências da Saúde da Universidade de Aveiro, encontro-me a desenvolver o Projeto de Tese de Mestrado. Este projeto designa-se “Atividade Física, Declínio Cognitivo – Estudo com Idosos Institucionalizados” e consiste em compreender o impacto da prática de atividade física nos níveis de declínio cognitivo de pessoas idosas institucionalizadas.

A sua participação neste estudo é completamente voluntária e se desejar poderá desistir a qualquer momento, não sendo penalizado de forma alguma por recusar participar no estudo. Contudo, a sua participação é muito importante, pois poderá contribuir no desenvolvimento do conhecimento de temas relacionados com o tema em estudo. Para tal, a sua participação consistirá na realização de alguns procedimentos, nomeadamente:

- Responder a um breve conjunto de perguntas relacionadas com o seu dia-a-dia, com um principal foco nas atividades físicas;
- Realizar o teste Mini Mental State Examination (MMSE) para verificar o nível cognitivo atual;
- Realizar de exercícios para a avaliação da condição física.

Toda a informação fornecida será confidencial e a identidade dos participantes irá permanecer em anonimato.

Eu, ....., fui esclarecido(a) sobre o estudo a realizar. Concordo em participar e que os meus dados sejam utilizados na realização do mesmo.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Assinatura: .....

Caso, surja alguma dúvida da sua parte, ou queira desistir do estudo, agradeço que me contacte:

**Nome:** Cátia Rodrigues

**Tlm:** \_\_\_\_\_

Com os melhores cumprimentos,

\_\_\_\_\_

## **Anexo VI – Transcrição das Entrevistas**

### **Entrevista Sra. Bertina**

**O seu nome é?**

Bertina!

**E qual é a sua idade?**

87 anos!

**Profissão?**

Tive um estabelecimento de roupas! Estive ao balcão!

**E foi à escola?**

Fui!

**Estudou até que ano?**

Até ao terceiro ano da escola comercial! Depois desisti! Tirei dois noves, tive vergonha e já não fiz o ciclo!

**Antigamente, costumava realizar atividades de esforço moderado? Ou seja, são atividades que não exigem muito esforço?**

Não! Cozinhar cozinho! Tinha dois filhos e um marido, tinha de tratar de cozinhar, não é?

**Tratava das lidas domésticas?**

É! E ia para o estabelecimento de manhã! Às 9 horas já tinha de lá estar no estabelecimento até às 7/8 horas da noite!

**E que tipo de atividades mais leves é que costumava fazer?**

Andei na ginástica, andei na natação! Aqui, acho que era por aqui! Andei ao pé do liceu também, na ginástica lá e na natação! Andei em Espinho na natação!

**Então a nível de exercício físico era uma pessoa ativa!?**

É, é! Quanto tinha bagagem nunca parava!

**E para além disso, que outro tipo de atividades mais leves é que costumava fazer? Para além das lidas da casa e da natação?**

Quero dizer... passava a ferro, tratava da vida de casa...

**E nos dias em que fazia esse tipo de atividades, fazia-as durante muito tempo?**

Sim, era!

**Mais ou menos quanto tempo? Lembra-se?**

Era para aí duas horas, mais ou menos! Isso era só duas vezes por semana! A ginástica era duas vezes por semana e a natação! Ia para Espinho! Era duas vezes por semana!

**E em relação a atividades que exigissem mais esforço? Um trabalho mais pesado? Não fazia?**

Não!

**Por algum motivo?**

Não... olhe... não calhou! Não calhou, não é? Andava na ginástica, na natação e já não calhou!

**Então a nível de exercício físico...**

Depois de vez em quando ia da minha casa até à estação do caminho-de-ferro!

**Também gostava de andar?**

Gostava de andar!

**E visto que a senhora fazia algum exercício físico, o que é que a levou a iniciar a prática de exercício físico?**

Como não tinha coisa que fazer, reformei-me e depois fui para isso!

**Então foi para passar o tempo?**

Pois, pois! Para passar o tempo!

**E gostava?**

Gostava muito até! Gostava porque nunca aprendi a nadar (risos)! Na piscina andava... andei nesta piscina aqui, andava com as pernas para trás e para diante, que o médico mandou! Eu estou à espera para ir, mas mais para o verãozinho que agora está frio!

**E durante o dia, antigamente, passava muito tempo sentada?**

Não! Em pé! Em pé que eu tinha um estabelecimento das 9 até às 7 da noite, fechava a porta e ainda ficava a pôr as coisinhas todas direitinhas!

**Agora vamos falar sobre o presente, o agora!**

Agora? Agora venho para aqui às 10 horas, vêm me trazer de carrinha às 10 horas, almoço aqui, merendo aqui e às 5 horas vou para casa! Chego lá a casa, tem lá uma senhora que fez uma sopa para o meu marido! Ele sai, mas é para eu não estar a ter muito trabalho!

**Nos dias de hoje, costuma fazer aquelas tarefas de esforço moderado?**

Não! Alevanto-me de manhã, venho para aqui, passo aqui o dia até às 5 da tarde!

**E depois quando volta para casa costuma fazer algum desses trabalhos?**

Vou para casa, o meu marido... aqueço-lhe a sopa porque a senhora já tem feito, como e vou para a cama ver televisão! Tenho a televisão em frente à cama!

**Então esforços mais pesados não os costuma fazer?**

Não! Não! Também subo 3 vezes, ou às vezes 4 vezes 50 degraus para cima e 50 para baixo! Não tenho elevador, tenho que andar!

**Tendo em conta que agora não faz trabalhos moderados, por exemplo, limpeza da casa, é a senhora que faz?**

A limpeza da casa, no meu quarto, faço! Na casa tem, uma senhora que faz, não é? E aqueço a sopa, tomo a sopa e lavo a louça, e às vezes tenho lá uma roupa para passar e passo, se não tenho, não passo!

**E quando faz esse tipo de atividades, demora mais ou menos quanto tempo a fazê-las?**

Quase meia hora, às vezes! Às vezes não passo seguido! Passo duas ou três peças e depois pego outra vez à noite, estou a ... e passo outras duas ou três peças, e assim! Mas não tenho a roupa suja que não gosto! Nunca gostei de roupa suja! Por lavar eu não posso deixar, agora passar a ferro, quando calha, calha! Quando não calha, não calha!

**Quando estávamos a falar do seu passado, disse que não fazia atividades que exigissem mais esforço. E nos dias de hoje?**

Nos dias de hoje venho para aqui, estou aqui assentada, também não faço! Não é?

**E nos dias de hoje costuma fazer exercício físico... ginástica?**

Ginástica... Não! Não faço aí ginástica! Elas não têm aí e eu também não faço! Não vale a pena ir para o liceu com 87 anos, lá para a coisa... que ainda é longe! Eu moro na rua da caixa social, por cima do Montepio...

**Há pouco falou-me que costumava nadar! Quando chega à época costuma nadar?**

Vou! Quando é a época vou para a piscina. Ou para Espinho ou para o pé do jardim, vou para lá! Vou para lá que é jeitosinho!

**E quando vai, costuma fazer aquelas duas vezes por semana?**

É! É!

**E gosta?**

Sim! Ajuda-me a ocupar tempo!

**Tendo em conta que antes não passava muito tempo sentada, agora que está aqui (na instituição), passa muito tempo sentada?**

Pois! Vimos para aqui às 10 horas, estou sentada, ao meio-dia chamam para comer, nós comemos, tornamos a vir assentar e às 5 horas vou-me embora! Estamos mais tempo assentadas do que em pé!

**Então basicamente passam a maior parte do dia...**

Pois! Assentadas!

**Mais ou menos quantas horas? Sabe?**

Olha, a gente... Venho às 10 horas, das 10 ao meio-dia, almoço e depois às 5 horas vou embora, mas estou assentada!

**Então por volta de umas 5/6 horas por dia.**

Pois é!

**E depois em casa?**

Em casa... Em casa deito-me! Deito uma almofada jeitosa na coisa (cama), tenho a televisão em frente, carrego no botão e deito-me!

**Para se deslocar, para andar, costuma utilizar algum acessório, alguma bengala?**

Não! Graças a Deus não! Não! Subo e desço e desço sem nada! Graças a Deus não preciso! Não tenho precisado! Não quer dizer que não venha a precisar, se calhar, mas... Para já faço os possíveis p'ra... Também com 50 degraus para subir 3, 4 vezes por dia, a gente nem precisa de bengala!

## **Entrevista Sra. Madalena**

**Qual é o seu nome?**

Madalena!

**E que idade tem?**

Vou fazer 75 a 19 de março!

**Qual é a sua profissão neste momento?**

Reformada! Era funcionária pública, antes era datilógrafa, trabalhei num escritório e depois é que quando o meu marido era militar, foi para África, continuei a trabalhar num escritório...

**Para África, mais precisamente onde?**

Na África fui para Luanda! Depois trabalhei lá num escritório, depois estivemos lá 3 anos, vim para cá e fui trabalhar para o mesmo escritório onde estava! A segunda comissão que o meu marido fez foi já em Angola, mas foi em Henrique de Carvalho do Nordeste, Henrique de Carvalho! Hoje é... é Saurimo! Chamam-lhe Saurimo! Henrique de Carvalho que foi um português que descobriu! Então aí é que concorri para dactilógrafa de uns serviços! Depois, depois claro, é... aí comecei a fazer várias... era dactilógrafa da terceira oficial, depois da segunda oficial, depois isso acabou e fui para administrativa! Portanto, sou administrativa, trabalho com papéis, trabalhava com papéis! Agora não trabalho nada! É a vida! Trabalhava com papéis, estava no arquivo, esses papéis, recebia papéis, papéis, e depois analisava-os, não é? E mandava para as... para as secções onde trabalhavam os... os técnicos! Os técnicos é que trabalhavam nos papéis e eu arquivava-os e mandava para lá e eles depois mandavam outra vez para o arquivo e eu depois fazia a destruição deles, quando eles diziam que já estavam trabalhados, já tinham tratado de tudo aquilo que precisavam e eu... destruía! Fazia o certificado de destruição, mas tudo feito à mão, à mão, com "fichinhas", com fichas! Depois quando eu me reformei é que vieram os computadores! Andei realmente nuns cursozitos, mas já não foi... já não aprendi muita coisa!

**Mas sabe trabalhar com computadores?**

Sim, sim! Sei trabalhar muito bem! Até tive um computador em casa, mas é daqueles antigos! Mas é dos meus filhos!

**Estudou até que ano?**

Até ao quinto ano... antigo! A quarta classe era a admissão ao liceu, depois fui para o liceu e tive lá cinco anos! Primeiro foi a admissão ao liceu, depois fui para uma escola industrial e tive lá até ao nono ano, que não era o nono!

**Costumava realizar atividades de esforço moderado? Ou seja, trabalhos que não eram muito pesados?**

Sim! Não eram muito pesados, não!

**Que tipo de trabalhos eram esses? Que tipo de atividades eram essas?**

Ginástica! Aquela ginástica normal, não é? O meu trabalho em casa é o normal de fazer! Nunca fui... quero dizer... Tinha uma pessoa que fazia a lida da casa e tudo e eu fazia... sei lá... Tinha os filhos, mas depois tinha de os pôr na creche porque... porque ia trabalhar, não é? Ia sempre pôr os meus filhos na creche! Sabe que antigamente para ter os filhos era só um mês! Com um mês eles lá iam para a creche! Tinha de ser! E uma mulher... a minha vida era pôr os miúdos na creche e ir para o trabalho!

**E no trabalho, que tipo de trabalhos é que fazia?**

Pois, era extremo! Era trabalhar com papéis, máquina de escrever! Era isso!

**E quando fazia esse tipo de trabalhos, despendia muito do seu dia para fazer isso?**

Pois despendia, pois claro! Ia pôr os miúdos à creche de manhã! Depois tinha... na creche até comiam lá! Depois ia buscá-los quando vinha! Quer dizer... eu ia mas o meu marido também é que me mandava porque tinha carro, tínhamos carro e fazia isso, não é? Até só fazia isso por que o meu marido era militar e estava de serviço! Qualquer coisa e pronto, ia buscá-los!

**Passava muito tempo a fazer este tipo de atividades de esforço moderado?**

Sim, era o dia inteiro, porque a gente trabalhava, não... antigamente não haviam greves como fazem agora, senão íamos para a rua, sabes? Uma vez também cheguei a trabalhar na clínica, a trabalhar como... como PBX, PBX mas era daqueles antigos em que para ligar para aquela secção era com um cabo e com um... era a chamar, assim, para as outras secções! Ia ao escritório, estava no escritório e... o primeiro emprego que tive foi... era numa litografia, onde fazíamos, onde fazíamos... onde faziam na litografia que nós tínhamos, tinha tipografia e litografia! Faziam as capas das revistas e

faziam também tipografia! Tinham desenhadores, que faziam as capas, os desenhos para serem imprimidos nas... nas máquinas!

**Em relação a trabalhos que exigissem mais esforço, trabalhos mais pesados! Costumava fazer algum desses tipos de trabalhos?**

Não! Não!

**Para além do seu trabalho, da sua profissão, do que costumava fazer no seu dia-a-dia, costumava dedicar algum tempo a fazer exercício físico?**

Pois... quer dizer... Antigamente havia pouca gente que... Agora é que já há... a minha nora, a minha filha vão para a ginástica e assim! Logo isso... não fazíamos! Nem havia tempo nem dinheiro para essas coisas!

**Mas a senhora fazia antigamente?**

Não! Não fazia!

**E porquê?**

Porque nem havia! Nem havia a febre de... Não! Não havia!

**E durante o dia passava muito tempo sentada?**

Sim! Como era um trabalho de secretária assim o exigia! Trabalhava aí numa máquina, não é? Tinha um ficheiro e ia procurar as fichas!

**Agora costuma fazer trabalhos de esforço moderado, leve?**

Não! A única coisa que eu faço mais é andar! Ando muito a pé! Infelizmente porque já não tenho marido! Fiquei viúva há 10 anos e... Cheguei a tirar a carta! Mas como o meu marido guiava sempre, aos 65 anos desisti da carta! Sabes, é que aos 65 anos temos de renovar a carta e eu já não quis mais! Por acaso fiz mal! Agora faz-me falta! Sou uma pessoa que... tem problemas de saúde! Fui operada ao coração e puxei a bexiga para cima... não fui operada mas puxei a bexiga para cima e... e ao útero! Ao útero, mas também... os ovários... na altura que eu disse ao doutor "*Oh doutor! Já agora tire-me os ovários para...*" e ele "*Oh senhora! A senhora não tem problema nenhum de... é só... só tão descaídos*". Eram os... os... a bexiga e os ovários estavam descaídos!

**E em relação às lidas domésticas, costuma fazer alguma coisa ou continua a ter alguém que a ajude?**

Eu não! Quero dizer... Faço o essencial de todos os dias, não é? Faço o jantar, que almoço aqui! O jantar faço! Mas faço umas coisas muito simples! Vou mais para... para fazer uma canja... coisas mais fáceis de fazer! E então uns bifinhos que eu... compro uns bifinho do lombinho e faço um bifinho, ponho no pão! E o que eu como muito é fruta! Umas maçãs... como todos os dias duas maçãs cozidas e o resto é papaia ou outra coisa qualquer!

**E por exemplo arrumar a casa?**

Em casa arrumo... o essencial! Faço a cama, "puxo-lhe as orelhas" (risos) e pronto, porque tenho esse costume! Não tenho máquina de lavar louça porque para uma pessoa só não ia comprar uma máquina! Tenho frigorífico, para além de lavar roupa, tenho! As coisas que visto assim de... as camisas... lavo! A que vesti ontem já lavei e já pus no estendal! Mas hoje por acaso é o dia de estar lá a senhora!

**E quando faz esses pequenos trabalhos em casa, quanto tempo demora a fazê-los?**

Quero dizer... nunca... Não tenho tempo certo! Às 8 horas normalmente estou a jantar! Depois estou um bocado a ver televisão e... e pronto! Depois deito-me a pensar na vida! Penso muito! Uma tristeza que foi a minha vida!

**Em relação a atividades que exigem mais esforço. Costuma fazer alguma coisa atualmente?**

Não! Não! Até porque tenho noção de que não sou uma pessoa de saúde! Fui operada há dez anos! Portanto, foi em 2003... faz este ano dez anos!

**Nos dias de hoje costuma fazer algum tipo de exercício físico?**

Sim! Caminhadas! Eu, caminhadas... por acaso até agora tenho vindo de carrinha porque tem estado um tempo muito mau, mas eu vou para casa... eu moro é na... A e vou a pé daqui até lá! Subo este caminho e depois chego à igreja e...

**E demora mais ou menos quanto tempo a chegar lá?**

Uns 10 minutos (risos)!

**E que outro tipo de exercícios faz?**

Eu morava na B e... Bem, o meu marido tentava me pôr a andar de bicicleta! Sabe o que é que fazia às vezes a minha filha? Eles andavam de bicicleta, todos eles tinham bicicleta e tentaram convencer-me, mas não conseguiram! Eu fazia assim “Oh Adriana! Tu vais e eu sento-me atrás!” Sentava-me atrás na bicicleta e agarrava-me a ela e ia com a Adriana! Era um bocado assim! Porque quando eu estava grávida do meu filho, o meu filho gosta muito de andar de mota, e ele então diz assim “Sabe quem foi que me colocou este vício no corpo? Foi a mãe!” (risos). O meu marido comprou uma lambreta e eu andava grávida de lambreta! Toda a gente dizia assim “Aquela mulher é maluca!” Agora, quero dizer, vou à praia, apanho um bocado de sol porque tenho osteoporose!

### **E nada? Costuma ir à água nadar?**

Nadar não nado porque aqui ninguém nada! O meu marido é que dava umas braçadas, mas...

### **E ginástica?**

Ginástica faço a que fazem aqui!

### **Essas caminhadas costuma fazê-las com que frequência?**

Nem sempre! Eu sou uma pessoa que não gosta nada de andar de ténis! Detesto andar de ténis! Aliás, eu detesto andar com sapatos rasos! Têm sempre um bocado de salto, como agora, eu já tenho esta idade! Não é? Os meus sapatos são todos assim de cunha e então assim sinto-me bem, porque até os chinelos com que ando lá em casa têm um bocadinho, porque acho que me sinto melhor das costas, sabe? Tenho um bocadinho de curva e a minha vida inteira andei a trabalhar assim, pronto! A minha filha também tem um problemzinho! E os meus netos também têm assim um problemzinho de costas como eu, mas eu às vezes faço o possível para... tomo banho de manhã, faço ginástica, assim, para estar mais ou menos, para me sentir melhor!

### **Como disse que o andar era aquilo que costumava fazer mais vezes, algumas pequenas caminhadas, com que frequência é que as costuma fazer?**

Eu aqui como digo, eu agora não tenho feito tanto porque este inverno tem sido muito rigoroso e eu praticamente ando na carrinha! Mas já fui fazer uma caminhada hoje! Já fui ali para cima e já descí!

### **Mas costuma fazer isso diariamente?**

Gosto de fazer uma caminhada, gosto!

**Atualmente, durante o dia, passa muito tempo sentada?**

Nem muito! Eu até nem gosto muito de estar sentada! Elas estão aqui sempre sentadas e eu ando mais, mais assim! Gosto de andar porque sentada, por exemplo no sofá, é escusado porque eu não me sento no sofá que tenho em casa! É de cabedal, quero dizer, mais duro, mas ponho duas almofadas em baixo e uma assim que é para ficar um bocado direita! Não sou capaz de me encolher assim, ali! Infelizmente é assim!

**Então evita estar sentada?**

Evito estar sentada!

**Para se deslocar, quer cá dentro da instituição, quer na rua, utiliza algum tipo de ajuda técnica, como por exemplo bengala ou assim?**

Não, felizmente não! Nem me fale nisso nossa senhora! Nunca foi preciso! Só peço a Deus que quando acontecer isso, que morra antes disso!

## **Entrevista Sra. Liliana**

**O seu nome?**

Todo? Completo? Liliana!

**Qual é a sua idade?**

71 anos!

**Profissão?**

Olha, minha filha! Fui costureira! Agora infelizmente fui para inválida por causa dos meus olhos!

**Foi sempre costureira?**

Fui! Quando era casada... Em solteira e depois em casada também fui! Deixei de ser porque tinha os meus filhos e não tinha quem mos criasse e fiquei em casa!

**Escolaridade?**

Quarta classe!

**Costumava realizar atividades de esforço moderado? Ou seja, fazer coisas que não fossem assim muito pesadas?**

Mas quando? Em nova ou agora?

**Antigamente!**

Fazia minha filha! Fazia!

**Pode-me dar alguns exemplos?**

Olha minha filha... A minha mãe tinha uma banca de peixe na praça do peixe! E eu estava a ajudá-la e pegávamos naquelas caixas grandes de peixe para gelar, quando crescia, o peixe de um dia para o outro para depois guardarmos para no outro dia se vender! Por isso aquelas caixas de gelo que já trazíamos para a porta da praça, para a banca, já eram muito pesadas!

**Então isso já era trabalho mais pesado!**

Claro! E de que maneira!

**Em relação ao trabalho moderado, aquele que não é muito pesado! Disse que era costureira...**

Quando era costureira a nossa vida era estar ali sentadas para conseguirmos fazer a costura! E eu fiquei inválida porque trabalhávamos numa cave e todo o dia com uma fluorescente... tinha os olhos com miopia com dez e meia dioptrias em cada vista! E custou-me a ver e fiquei inválida!

**E haviam outros tipos de atividades leves que fizesse? Por exemplo em casa?**

Olha... Em casa cheguei a ponto de ter crianças a criar! Por que as minhas filhas andavam na explicação, que andavam no secundário e o meu marido não podia com tanta despesa e eu pus-me a meter crianças em casa para as criar! Cheguei ao ponto de ter cinco crianças com a minha neta!

**E quando fazia esse tipo de atividades, como a costura e cuidar das crianças, ficava muito tempo a fazer isso?**

Era todo o dia, filha! As crianças vinham de manhã e iam à tardinha quando a mãe vinha busca-las, ou o pai!

**Agora em relação àquelas atividades assim mais pesadas, que exigiam mais esforço, costumava fazer esse tipo de atividades?**

Lavava muita roupa à mão! Não tinha máquina, naquele tempo não haviam máquinas de lavar, pegava nas cestas da roupa que eram pesadas para pôr a secar... Deu cabo da minha coluna!

**E também falou do peixe!**

Do peixe também!

**Então eram as atividades mais pesadas!**

Deu cabo da minha coluna!

**E chegou a trabalhar na lavoura?**

Não minha filha! Lá em baixo na C, eu moro na C, não havia (terrenos para a agricultura) ... era mais o peixe!

**E nesse tipo de trabalho mais pesado, despendia muito tempo nisso?**

Na praça era toda a manhã e... e pronto! Arrumávamos a banca e quando tínhamos tudo arrumadinho vínhamos para casa!

**E quando tinha roupa para lavar?**

Quando tinha roupa para lavar, lavava! Quando não tinha, tinha de passar a ferro ou tratar da minha vida e do meu marido! Uma mulher em casa tem sempre que fazer!

**Para além do trabalho, costumava dedicar algum tempo para fazer algum tipo de exercício físico, de ginástica?**

Não! Nunca fiz!

**Porquê?**

Oh filha, porque nós lá na C não eramos assim muito... pronto, nunca fui para essas vidas, nunca fui para essas coisas, não minha querida!

**E antigamente passava muito tempo sentada?**

Eu com as crianças em casa não podia passar muito tempo sentada, porque uma queria água porque tinha sede e outra porque tinha de adormecer ou ia dar de comer! Quer-se dizer... Tinha sempre a minha vida preenchida!

**Mas quando trabalhava na costura, aí já passava algum tempo sentada?**

Estava sentada a trabalhar... nas cadeiras pequeninas! Normalmente era o dia todo! Vínhamos almoçar e voltávamos à tarde às duas e meia!

**Agora vamos falar sobre o presente, sobre o agora! Costuma realizar atividades de esforço moderado?**

Não posso! Não posso fazer! E agora fiz uma limpeza às cataratas! Fui ao Porto, à Ordem da Lapa! Foi o Dr! V. que me foi fazer! Gastei 450 euros para me fazer uma limpeza às lentes das cataratas, da vista, dos olhos! Custa-me muito enfiar a agulha e coisas muidinhas custa-me muito!

**Então as atividades de esforço assim mais pesado também não as faz, pois não?**

Não posso minha filha, não posso! Canso-me muito! Canso-me muito e além disso agora também não posso porque os meus braços não abrem por causa da minha coluna!

**E nos dias de hoje? Costuma dedicar algum tempo ao exercício físico? À ginástica?**

Não posso minha querida! Este meu mal o pior que me faz é querer fazer mais e não posso! Mas sabe que depois de fazer estes trabalhos tirei um peito e desde aí há certas coisas que não posso fazer! Ficamos debilitadas!

**Em relação aos dias de hoje, passa muito tempo sentada?**

Passo minha filha!

**Ou seja... é completamente diferente daquilo que era quando era nova?!**

Ai eu quando era nova... eu dizia assim ao meu pai, ao meu falecido pai eu dizia assim “Ai meu Deus! Tenho tanta vida para governar aí!” – “Oh mulher... Para o relógio! Ele não anda mais e assim tens mais tempo para trabalhar!” Tinha muita vida minha filha! E eu era educadora... era encarregada de educação dos meus filhos e eu ia ao ciclo a correr para saber... para ver como é que eles iam, e vinha a correr para depois dar de comer às crianças e acudia à minha mãe “Oh mãe! Tome conta dos meninos, menos que estejam sujos deixe estar que quando eu vier eu lavo!” E assim era! A minha falecida mãe é que me ajudava, coitadinha!

**Hoje em dia usa algum tipo de ajuda para se poder deslocar, para poder andar?**

Uso duas canadianas!

## **Entrevista Sra. Elisabete**

**O seu nome?**

Elisabete!

**A sua idade?**

65 anos!

**Profissão?**

Era assistente administrativa principal! Agora sou reformada!

**Escolaridade?**

Antigo quinto ano do liceu!

**Antigamente costumava realizar atividades de esforço moderado? Isto é, atividades que não exigissem muito esforço, que não fossem muito pesadas?**

Sim!

**Que tipo de atividades?**

Passeava muito, andava muito! Depois é que perdi com o tempo!

**E o seu trabalho?**

Exigia bastante esforço!

**Exigia? Então vamos deixar isso para mais tarde. Em casa? Tarefas mais leves que fazia?**

Limpar o pó, arrumar o quarto e alguma coisa que comer! E varrer também!

**Costumava trabalhar na agricultura, na pesca?**

Não!

**Nos dias em que fazia esse tipo de atividades mais leves, quanto tempo é que dedicava a esse tipo de atividades?**

Ai... não me lembro!

**Mas costumava ser muito?**

Não! Era pouco! Estava sempre morta por acabar!

**Agora em relação às atividades mais pesadas, costumava fazer algum tipo de atividades mais pesadas?**

Não!

**E o seu trabalho como é que era?**

O meu trabalho exigia bastante esforço!

**Então era um trabalho pesado!?**

Era, um bocado de trabalho! Tinha de pegar em volumes, tinha de ter em atenção todas as anotações, transferir para fichas... eram tantas fichas, não é? E era assim! Era um bocado pesado!

**A nível de esforço físico?**

Mais intelectual!

**Então o seu trabalho a nível físico não era assim muito pesado?**

Não, mas exigia alguma destreza!

**A nível intelectual é que era mais exigente?**

Pois!

**E quanto tempo é que demorava a fazer esse tipo de atividades durante o horário laboral?**

Era durante o horário laboral! E ainda levava trabalho para casa para fazer!

**Para adiantar trabalho?**

(Acenou que sim.)

**Para além do seu trabalho, costumava dedicar algum tempo a fazer algum tipo de exercício físico? De Ginástica?**

Não!

**Nunca teve esse tipo de hábitos?**

Não!

**E porquê?**

Não me apetecia!

**E durante o dia, passava muito tempo sentada? Quer em casa, quer no trabalho?**

Sim!

**Durante... assim... muito tempo? Mais ou menos quanto tempo?**

No trabalho era o tempo que era necessário, não é? Para fazer as coisas! Ou andava de um lado para o outro ou estava sentada!

**Dependia do serviço?**

Pois! Dependia do serviço!

**Agora, atualmente, nos dias de hoje, costuma realizar aquelas tarefas que enunciou anteriormente? Costuma realizar esse tipo de tarefas, assim, as mais leves?**

Não!

**E as atividades de esforço mais pesado?**

Não tenho e não posso que não tenho muitas forças!

**E nos dias que está cá, costuma dedicar tempo a fazer exercício físico?**

Sim! O tempo que nos chamam para fazer exercício físico, ginástica!

**Com que frequência?**

Duas vezes por semana!

**E o que é que a levou a fazer ginástica e exercício físico?**

Fui chamada para isso!

**E gosta de fazer?**

Assim, assim! Estou um bocado enferrujada!

**E agora durante o dia, passa muito tempo sentada?**

Passo!

**Mais ou menos quanto tempo?**

Não sei dizer!

**E para se deslocar, de um lugar para o outro, costuma utilizar algum tipo de ajuda técnica, algum objeto ou bengala?**

Não!

## **Entrevista Sra. Marília**

**O seu nome?**

Marília!

**Qual é a sua idade?**

90 anos!

**Qual foi a profissão que teve?**

Olha, foi a trabalhar na rua, ao gigo, ao sal, a trabalhar muito!

**Então, trabalhava no sal? E na agricultura?**

Trabalhava nas praias, na lavoura! Depois eu fui para a câmara!

**Estudou?**

Não!

**Costumava fazer algum tipo de trabalho assim mais leve?**

Era pesado! Não era leve!

**Eram todos pesados?**

Andava a limpar valetas e andar no... no alcatrão!

**E teve outro tipo de atividades assim pesadas?**

Claro!... Deu-me conta dos intestinos... do calor do alcatrão!

**E no sal o que é que fazia?**

Andei a carregar sal, ao gigo!

**E nos dias em que fazia esses trabalhos assim pesados, passava muito tempo a fazê-los durante o dia?**

Ai não me digas! Tinha de andar!

**Mas passava muito tempo a fazer?**

É assim! De dia... descarregamos o barco, o sal!

**Mas começava de manhã?**

De manhã! Era! Quando chegava começávamos a descarregar e depois de descarregar íamos para o palheiro!

**E faziam isso o dia todo? De manhã à noite?**

De manhã!

**Para além do trabalho que costumavam fazer, costumavam fazer algum tipo de exercício físico? Algum tipo de ginástica?**

Ginástica não fazia!

**E por algum motivo?**

Nem sabia o que era fazer ginástica nem nada! E não tinha tempo! Era trabalhar para comer! Para comer tínhamos de trabalhar!

**Nos dias de hoje costuma fazer algum tipo de atividades leves?**

Lavar roupa no tanque! Era o que eu fazia!

**E agora também lava a roupa?**

Agora quem lava a roupa é o lar!

**Então antigamente o trabalho mais leve que fazia era lavar roupa!**

Era, lavar roupa!

**E nos dias de hoje não o faz!**

Não! Agora já me custa um bocado! Ainda faço uma coisinha ou outra!

**Ainda faz uma coisinha ou outra?**

Faço!

**O que é que faz?**

Virar pasto no quintal...

**E aquelas atividades que exigiam mais esforço, que eram mais pesadas? Ou trabalhos da lavoura e carregar pesos? Costuma fazer alguma dessas coisas nos dias de hoje?**

Tenho de cortar milho e coisas assim!

**Nos dias em que faz esse tipo de trabalhos, durante quanto tempo é que os faz?**

Quando tenho tempo!

**Começa a fazer e depois fica a fazer por ou menos quanto tempo?**

Fazia sempre ou de manhã ou à tarde! Quando me chamavam eu ia...

**Estou a falar agora, do presente! Como é que é agora? Faz algum tipo de trabalho mais pesado?**

Não! Agora não!

**E agora costuma fazer algum tipo de exercício físico? Ginástica?**

Vinha a menina aqui (instituição)!

**Há ginástica aqui?**

Agora não tanto!

**E quando faz, gosta de fazer aquela ginástica, de mexer?**

Gosto!

**Antigamente costumava passar muito tempo sentada?**

Só para comer!

**E agora como é?**

Agora, olha... Chego a casa, como, vou para a cama...

**Passa a maior parte do tempo sentada, então?**

Passo!

**Quando anda, costuma usar algum tipo de bengalas?**

Eu por enquanto ainda não preciso!

## **Entrevista Sra. Conceição**

**O seu nome?**

Conceição!

**Qual é a sua idade?**

84!

**Que profissões é que teve?**

Humm...?

**Que profissões é que teve?**

A minha profissão foi... andar na apanha do arroz, ao sal, ia ao gigo... e servir!

**Em casas! E atualmente?**

Hamm?

**E agora?**

E agora?

**A profissão?**

A... a... a profissão agora é... Eu agora não faço nada!

**É reformada?**

Sou! Eu agora não faço nada! Antes fizesse! Antes fizesse!

**Escolaridade?... Estudou?**

Não! Nem... nem... Não andei na escola nem nada! Tínhamos de ir... arranjar para comer, para a gente comer! A fome! Tínhamos... tínhamos de ir para a bicha... buscar senhas para... para comer! Era o tempo da fome! Mas era muito diferente nesse tempo! Havia mais respeito, e havia... era outro tempo, não é como agora! Agora não há respeito... não há respeito pelos idosos, não respeitam ninguém agora! Novos e velhos a se matarem uns aos outros! Eu gostava mais do tempo do Salazar que era mais respeito e tudo!

**Costumava realizar trabalhos mais leves?**

Pegava, o trabalho no pesado, trabalhava!

**Leves! Os leves!**

Leves?... hammm... era apanhar pasto e... também ia ajudar a fazer os molhos...

**Isso era leve ou era pesado?**

Apanhar pasto... era à foicinha!

**Isso era um trabalho pesado? Acha que era um trabalho pesado?**

Trabalho pesado também tinha... também era...

**Sim, mas eu agora quero saber do leve! Costumava fazer trabalhos... trabalhos mais ou menos leves? Leves, moderados?**

Era tudo pesado! Era tudo pesado!

**Era tudo pesado?**

Era tudo pesado! Uma pessoa quer fazer e não pode!

**E que tipo de trabalhos eram esses?**

Era... carregar toros, era carregar toros, carregar junco, carregar junco, e... e... e andar a lavrar e a virar a charrua... e seixar sozinha... e mondar milho sozinha, apanhar sozinha... ia apanhar pasto sozinha, ia apanhar o pasto sozinha e apanhar umas lajas sozinha, e assim! E escorrer pelos regos abaixo!

**E trabalhos de lida doméstica? Costumava fazer?**

Fazia tudo! Fazia limpeza em casa...

**Isso são trabalhos mais leves!?**

Pois! Às vezes vinha cá, mas eu vinha à noite! Era à noite que fazia!

**Então como trabalhos que não exigissem tanto esforço, tinha trabalhos domésticos, como limpar, varrer, lavar, e como pesados tinha carregar os toros e o junco...**

Pois era!

**E quando fazia esse tipo de trabalhos... Disse que os mais leves costumava fazer durante a noite!**

É!

**Mas durante a noite... a que horas?**

Depois de comer!

**Depois do jantar? Até se deitar?**

(Acenou com a cabeça)

**E os que diz que eram mais pesados? Por quanto tempo é que os fazia? Era durante o dia?**

Era até ao meio-dia!

**Até ao meio-dia?**

E às vezes íamos de tarde! Para a mata, carregar mato!

**Então era praticamente durante o dia inteiro!? E depois à noite é que fazia os mais leves!?**

Era!

**Para além de todo este trabalho que costumava ter...**

Fazia trabalho de homem e de mulher!

**Para além de todo este trabalho que costumava ter, costumava dedicar algum tempo ao exercício físico, à ginástica? Costumava fazer?**

Não! Nunca fiz! Fiz aqui! Aqui fazia, mas agora deixaram de fazer!

**Mas não fazia porquê?**

Eu não... não havia nada disso em tempos!

**E tinha tempo para fazer esse tipo de exercícios?**

Não! Não, não tinha! O trabalho... Todo o dia andava na limpeza, até de noite, na limpeza...

**Durante o dia passava muito tempo sentada?**

Oh... oh! Era sempre a trabalhar filha!

**Então não costumava a estar sentada!?**

Não senhora! Era a trabalhar! Ai assentada... Não havia tempo para estar sentada! Não havia tempo para isso!

**Costuma ter trabalhos assim mais... fazer trabalhos assim mais leves?**

Agora não faço nada!

**Agora não faz nada?**

Agora não faço nada! É preciso lavar, é preciso vestir...

**Então em relação a trabalhos mais... mais pesados, também não... não faz, não é?**

Não faço!... Não faço nadinha! Não faço uma palhinha!

**E em relação ao exercício físico e à ginástica? Costuma fazer algum tipo de exercício físico ou algum tipo de ginástica agora?**

Fazia! Quando vinha a professora de ginástica, fazia!

**E gostava?**

Gostava! Fazia bem! Aquilo fazia bem! Agora, agora já não há ginástica, não há nada!

**E com que frequência é que fazia?**

Ai era só... era uma hora só!

**Sim, mas quantas vezes por semana?**

Duas vezes por semana!

**Duas vezes por semana durante uma hora! E gostava de fazer exercício físico?**

Não!

**Agora, durante o dia, passa muito tempo sentada?**

Agora... agora estou sempre sentada!

**A maior parte do dia?**

Pois!... Todo o dia sentada! O que é que a gente vai fazer?

**E para se deslocar de um lado para o outro, utiliza algum tipo de ajuda?**

Uso isto!

**Duas moletas!**

É preciso as duas, mesmo para a carrinha!

## **Entrevista Sra. Cecília**

**O seu nome?**

Cecília!

**A sua idade?**

Nasci em 1941, tenho 72 (anos)!

**Ao longo da sua vida, que profissões é que teve?**

Primeiro andei a trabalhar nas senhoras!

**Como doméstica?**

Sim, exato! Depois fui operada à cabeça! Depois de ser operada ainda fui trabalhar uns diazitos!

**Também no mesmo trabalho?**

Sim, nas senhoras e depois fui... que me deu um AVC, então nunca mais pude fazer nada!

**Então durante toda a sua vida trabalhou como empregada doméstica!**

É isso mesmo!

**Antigamente costumava fazer tarefas que não eram muito pesadas nem eram muito leves? Moderadas, digamos assim, como por exemplo as lidas domésticas!**

Sim, sim, sim!

**E que tipo de atividades eram essas?**

Limpeza!

**Também cozinhava?**

Não! Só às tardes (que trabalhava)! De manhã fazia a minha vida e dava de comer aos meus filhos! Tenho dois filhos! Um tá casado e tem uma menina que vai fazer agora 6 anos e está muito linda! Fazia o comer para eles e à tarde ia trabalhar!

**Mas então em casa cozinhava?**

Não cozinhava! Em casa cozinhava! Agora não cozinho!

**E nos dias em que fazia esse tipo de trabalhos, como cozinhar e as limpezas, fazia durante muito tempo, durante o dia?**

Sim, fazia!

**Começava quando, mais ou menos? De manhã?**

Não! Às duas horas! Ou então à uma e meia! Eram três... duas, senhoras! Uma ia às duas e outra ia à uma e meia!

**E trabalhava quantas horas mais ou menos, em casa de cada senhora?**

Uma eram quatro horas! Em casa da outra era o tempo que calhasse, quando o trabalho tivesse feito!

**Dependia do serviço!**

Sim, era! No dia que tinha de passar a ferro saía sempre mais tarde!

**Em relação a trabalhos pesados, que exigissem muito esforço, como trabalhar na lavoura e pegar em pesos...**

Quando vim para cá trabalhava na lavoura!

**Quando não trabalhava na casa das senhoras ia para a lavoura também?**

Pois! Isso foi antes! Depois é que arranjei as senhoras! Até tenho uma cunhada minha que falou com elas, e eu passei agonias e nem dormia, mas depois graças a Deus...

**Então também trabalhava como agricultora?**

Pois, no princípio quando vim para cá! Tenho um quintal que já o cavei todo de cima a baixo! Agora não! Agora não faço nada que não posso! Ando sempre aos tombos!

**E nos dias em que ia trabalhar para a lavoura, passava muito tempo a trabalhar lá? Muito tempo do dia?**

(Acena que sim com a cabeça)

**la para lá mais ou menos em que altura do dia?**

A lavoura era um bocado pesada! Era muito pesada! Na minha terra, que eu não sou daqui, trabalhávamos lá muito, na terra!

**Quando ia para a terra, quanto tempo é que passava lá?**

Ahh! Andávamos todo o dia!

**O dia todo! E iam de manhã?**

Pois! Íamos almoçar por volta do almoço e depois continuávamos a trabalhar!

**Para além dos trabalhos que teve, tanto a trabalhar na lavoura como a trabalhar na casa das senhoras, costumava fazer algum tipo de exercício físico, de ginástica ou caminhadas?**

Não! Ginástica só fiz em *D* depois do meu AVC, que fui para *D*!

**Mas isso foi agora?**

Pois!

**E antigamente?**

Antigamente não! Trabalhinho e uma sopinha, a gente chamava-lhe pão das couves!

**Pão das couves?**

Sim! Pão das couves!

**Como disse que não fazia nenhum tipo de exercício físico antigamente, não fazia porquê?**

Oh querida! Eu sou de *E*, não sei se já ouviu falar, de *F*! Isso é lá para cima! Mas... nunca fiz nada!

**Porque não podia ou porque não tinha tempo?**

Sim, não podia! Tinha muito trabalho, muito que fazer e assim... aqui também! Tenho trabalhado, mas nunca fiz!

**Antigamente passava muito tempo sentada?**

Não!

**Era sempre de pé?**

Era! Quando ia lá para cima, era como em *G*, às vezes nem comia! Fazia o comer para os meus filhos, às vezes nem comia, depois lavava a loiça e ia-me embora! Quando ia lá para *G*, ia à uma e meia e saía às cinco! Chegava aqui para aí às seis e o meu filho ia pôr-me lá e depois ia para o meu trabalho, o mais novo! Depois deixei de trabalhar! Tanto fui operada à cabeça que ainda trabalhei nelas, nas senhoras, mas depois deu-me isto (AVC) e pronto!

**Agora costuma fazer atividades que não exigem muito esforço?**

Faço aqui de vez em quando!

**O que é que faz aqui?**

Faço tudo! A gente alevanta os braços, e a cabeça, o pescoço!

**Então aqui faz ginástica!**

Faço! Todos os dias não!

**Mais ou menos quantas vezes por semana?**

Hoje não fizemos! Fomos para a rua! Aqui eram duas vezes por semana! Hoje não fizemos! Fomos dar uma voltita!

**E para além da ginástica que faz cá, também costuma fazer caminhadas lá fora?**

Ah pois! Isso é que eu tenho um mal! Às vezes vou assim, dar umas voltinhas pequenas, mas não posso! E tenho medo de andar sozinha!

**Aqui, a ginástica, quando fazer, costuma durar mais ou menos quanto tempo?**

Uma horita, nem isso!

**E agora, trabalhos pesados! Costuma fazer?**

Não! Não posso! Caio ao chão! Desequilibro-me muito!

**Também já disse que costuma fazer algum exercício físico e ginástica aqui, algumas caminhadas, duas vezes por semana (a ginástica)! E porque é que começou a fazer a ginástica cá? Houve algum motivo que a levou a fazer?**

Não, não! Já faziam antes!

**Já faziam antes na instituição e a senhora gostou e...**

Pois, venho todos os dias para aqui! Ajuda a passar o tempo!

**E gosta de fazer a ginástica?**

Gosto!

**Agora, aqui, passa muito tempo sentada?**

Pois passo! É o meu mal!

**Mais ou menos, como é que é o seu dia aqui? Chega,...**

Comemos três bolachas cada pessoa e um iogurte, e depois se vamos à rua, vamos à rua! Fazemos ginástica, estamos aqui e fazemos a ginástica! Vamos dar uma voltinha e tomar um café! E aqui passamos assim o dia, sentados! Por isso é que eu estou paralisada mais das pernas! Então quando vim ia à farmácia, ia à missa e hoje não vou sozinha! Ao cemitério, que o meu marido morreu já há 14 anos! E é assim!

**A senhora costuma usar algum objeto para se poder deslocar de um lado para o outro? Bengalas, moletas?**

Não! Nada, nada! Por enquanto, graças a Deus, por enquanto nada!

## **Entrevista Sra. Clementina**

**O seu nome?**

Clementina!

**Qual é a sua idade?**

67 anos!

**Antigamente costumava fazer trabalhos leves? Que não fossem muito pesados?**

Eu fazia tudo!

**Tudo? Que tipo de trabalhos é que fazia?**

Estava no café de um irmão meu, do... que é lá em baixo, onde é um senhor que já morreu, que a menina não conhece, que é um senhor careca, que é o dono do café, e tá lá outro café lá ao pé onde eu trabalhava mais o meu irmão! Era o café Beira-Mar!

**Mas que tipo de trabalhos é que fazia no café?**

Fazia o que a minha cunhada me mandava! Era arranjar batatas, era arranjar cenouras, era arranjar a couve, era lavar... cortar a carne, é...

**Cozinhava! Trabalhava na cozinha?**

A minha cunhada é que cozinhava, que ela mandava!

**Então a senhora trabalhava como auxiliar da cozinha?**

Sim! Lavava... a lavar a louça, fazer a limpeza ao chão...

**E que mais?**

E fazia o que ela me mandava!

**Sim! E trabalhou em outros sítios?**

Andava a trabalhar nas senhoras primeiro! Depois vim para aqui, para o café do meu irmão!

**E quando fazia esse tipo de trabalhos...**

Fazia limpezas!

**Quando fazia esse tipo de trabalhos, demorava... quanto tempo é que demorava a fazer? Tipo, num dia, quando fazia esse tipo de trabalhos, demorava quanto tempo a fazer?**

Já foi há tantos anos!

**Mas lembra-se mais ou menos como era o dia-a-dia?**

A limpar, a fazer limpeza... de manhã, depois era até ao meio-dia! Primeiro era nas senhoras, quando era mais nova! Andava a fazer limpezas e passava a ferro!

**Eu quero saber o tempo! De manhã ia para casa das senhoras e trabalhava até que horas?**

Até ao meio-dia!

**E da parte da tarde?**

Da parte da tarde ia outra vez! Acho que era à... ou era às duas horas ou era às três! Três da tarde! E vinha às sete da noite!

**E no café como era?**

No café era só de manhã! Era de manhã e acabava o meu serviço e o meu irmão e a minha cunhada mandavam-me vir para casa!

**Mas trabalhava só de manhã no café?**

Era só de manhã!

**Em relação a trabalhos mais pesados, que exigissem muita força, como pegar em pesos, fazia desse tipo de trabalhos?**

Só fazia aquilo que ela me mandava!

**Então sempre trabalhou como... na casa das senhoras e no café?**

Sim!

**Para além desses trabalhos que fazia, costumava fazer algum tipo de exercício físico?**

Andava! Ia a pé! À chuva e ao frio... naquele tempo!

**Mas fazia isso porquê?**

Para ir trabalhar! Trabalhava ao pé da estação! O meu irmão também tinha lá o café, mas depois passou para outros senhores!

**Mas quando não tinha de ir trabalhar, costumava andar a pé?**

Andava! A passear! Sempre!

**Durante o dia, antigamente, passava muito tempo sentada?**

Em casa? Sentada? Só sentava para comer!

**Então não passava muito tempo sentada!?**

Não!

**Agora costuma fazer algum tipo de trabalho?**

Aquí? No centro? Ponho os coisinhos nas mesas, os... os papeizinhos, e outras senhoras põem os pratos e eu ponho os guarnapinhos assim! Ponho assim, em cima do prato, ponho os talheres e os copos!

**E para si isso é leve ou é pesado?**

É levezinho!

**E as ajudas que dá aqui no centro, demora muito tempo a fazê-las?**

Não! É rápido!

**E trabalhos pesados? Costuma fazer?**

Não! É só isso!

**E exercício aqui? Andar ou ...?**

É só uma voltinha lá fora! Uns passeios! E a ginástica! É para a semana! É segunda e ... e terça! E eu faço sempre!

**E a ginástica que costuma fazer? Gosta?**

Gosto! A que faço aqui, gosto!

**E começou a fazer porquê?**

Faz bem! Faz bem aos ossos!

**Agora costuma passar muito tempo sentada?**

Agora costumo estar sentada para lanchar!

**Durante o dia! Durante o dia ... se passa muito tempo sentada!**

Estou sempre sentada! Estar a fazer... pintar... pintar os desenhos!

**Para andar de um lado para o outro, costuma utilizar alguma bengala ou moleta?**

Não sou disso! Não, não!

## Entrevista Sra. Vera

**O seu nome?**

Vera!

**A sua idade?**

89!

**Profissão?**

Doméstica... Costureira!

**Foi costureira ao longo da vida?**

(Acenou que sim com a cabeça)!

**E teve mais alguma profissão?**

Não!

**Escolaridade?**

Nenhuma!

**Costumava realizar atividades de esforço moderado? Isto é trabalhos leves, como jardinagem, rega...**

Tudo isso! E apanhar ervas para os animais... Tudo isso! Trabalhos assim!

**E em casa?**

Em casa também fazíamos tudo, em casa! Fiávamos o linho, semeávamos o linho, tratávamo-lo e púnhamo-lo em pano! Tínhamos de fiar e tudo pra... pra fazer isso!

**E nas lidas domésticas? Também costumava fazê-las?**

Também! Cada uma fazia a sua parte! (risos) Nós éramos muitas, e muitos... (risos)

**Em relação a trabalhar fora de casa! Disse que tinha sido costureira!**

Ai era! Em casa!

**Então sempre trabalhou em casa? Não trabalhou fora?**

Não! Trabalhei para uma indústria de roupa feita, mas não foi o tempo todo! Foi 4 ou 5 anos!

**E nos dias em que fazia estes trabalhos como o trabalhar o linho e...**

Tudo isso nós fazíamos! Fiá-lo, tecê-lo... tudo até tirá-lo em pano

**Passava muito tempo a fazer esses trabalhos?**

Era nas horas vagas!

**Nas horas vagas?**

E de noite! O tear e o tecer era de dia, mas o linho para fiar e aquilo tudo era de noite, que a gente fazia o serão, à luz da candeia e à fogueira na lareira!

**Então se era nas horas vagas, o que fazia no restante tempo?**

Andávamos a pôr o gado a pastar...

**Trabalhava na agricultura? Na lavoura?**

Não! Púnhamos o gado a pastar, tínhamos muitas vacas e muitos bois, porque era uma casa muito grande de lavoura e o meu pai tinha camiões de pasto porque ele era dentista!

**Então e esse tipo de trabalhos fazia durante o dia inteiro?**

Fazia durante o dia, apanhávamos erva para os animais, lavava-se roupa, ia-se sachar batatas ou sachar o milho, e depois à noite é que se fazia o serão, a trabalhar!

**E trabalhos mais pesados?**

Mais pesado era só isso! Não tínhamos! Eram os homens que lavravam, que cavavam! Aquilo era tudo lavrado!

**Então os trabalhos pesados ficavam para os homens! A senhora fazia trabalhos mais leves!**

Claro!

**Para além do trabalho que costumava ter, costumava dedicar algum tempo ao exercício físico? Isto é, fazer ginástica, andar de bicicleta, nadar...**

Nada! Nada!

**Por que motivo?**

Porque não se usava naquele tempo! Ninguém falava nessas coisas!

**E durante o dia passava muito tempo sentada?**

Não! Não! A gente andava sempre, ou para aqui ou para acolá, ou pôr roupa a lavar ou a secar ou... a trabalhar!

**E quando estava sentada fazia o quê?**

A minha mãe punha-nos a escolher feijões! Os feijões misturavam-se às vezes no campo! Uns eram brancos, outros eram amarelados, outros eram às riscas, e a gente sempre nas horas vagas, a gente escolhia os feijões para os saquinhos deles!

**Mas isso era um trabalho que fazia sentada?**

Era!

**E por exemplo o linho, transformar o linho em pano, também era um trabalho que fazia sentada?**

No tear tem que se tar em pé! O tear é com as pernas que aquilo anda como uma bicicleta! Para baixo e para cima! E depois tem uma coisa como isto que leva o fio (apontou para o telemóvel)! Quando o pé vai para este lado (direito), a lançadeira, aquilo chamava-se uma lançadeira, que levava o fio assim metido, e ia para este lado (esquerdo) e a gente carregava o pé daqui (da esquerda) e ela vinha, passava à mão para cá outra vez (para o lado direito)!

**Agora costuma fazer algum tipo de atividades, trabalhos leves ou de esforço moderado?**

Como bordar à máquina! Gostava e gosto imenso!

**Continua a bordar à máquina?**

Já não consigo estar por causa do tremer! Porque eu tenho quadros, quadros muito lindos e dei quadros às minhas filhas e aos meus netos todos! Eles ficam com a recordação!

**Mas costuma fazer algum tipo de atividades leves agora?**

Agora não! É raro! Chego a casa à noite e depois já não me apetece ir fazer nada! Tenho roupa, ponho-a a lavar na máquina! Tenho loiça, ponho-a na máquina a lavar e depois trato dela, passo a ferro, tiro a loiça da máquina e entretanto arranjo-me para me deitar!

**Então cuida da roupa e da loiça?**

É! E de comer! (risos) Que eu não como aqui à noite!

**E nas lidas domésticas? É que costuma tratar delas lá em casa? Como limpar a casa...**

Tenho uma mulher um dia por semana... por mês! Só! Para lavar vidros, varandas, quartos-de-banho, para me mudar a roupa das camas que é trabalho mais pesado, porque de resto tenho aparelhos para limpar! Aspiradores e máquinas!

**E no tratar da roupa e da louça, costuma passar muito tempo a fazer esses trabalhos?**

Não! Não! Nunca é muito tempo! Às vezes junto a roupa de uma semana para a outra e depois já tenho trabalho! Tenho mais roupa para lavar e passar!

**E em relação a trabalhos pesados?**

Agora não tenho trabalhos pesados! (risos)

**Nos dias de hoje, agora, costuma dedicar algum tempo ao exercício físico, à ginástica?**

Faço! Faço aqui tudo o que eles costumam fazer! Eu participo em tudo!

**E eles costumam ter atividades cá quantas vezes por semana?**

Às vezes é muitas! Olhe, ainda agora fomos ali a H! Foi tudo também só ginástica, mas primeiro tivemos quem nos tirasse, medisse a tenção! Todos os cuidados tiveram, sim senhora! Só depois fomos à ginástica e depois perguntavam quem tinha sido operada algum dia, se tinha tido alguma doença assim grave ou...! tudo! Fomos lá muito bem recebidos por eles!

**Mas...**

Fizeram uma boa consulta!

**Mas normalmente quantas...**

Mediram a tensão, o peso... Tudo!

**Mas mais ou menos quantas vezes por semana é que costumam fazer exercício?**

Olhe, é aqui que faço... várias vezes!

**Por semana?**

Sim!

**E o que é que a levou a fazer exercício físico? A começar a fazer?**

Porque eu tenho osteoporose!

**E ajuda? Fazer exercício ajuda?**

Pois!

**E gosta?**

Gosto!

**Agora durante o dia, passa muito tempo sentada?**

Agora tenho passado uns bocaditos mais sentada! Mas participo em tudo o que elas me pedem! Nunca digo que não!

**Em comparação com o antigamente? Passa mais tempo?**

Sentada? Sempre tem mais um bocado (risos)!

**Pois!**

Porque em casa a gente não para, a gente não se senta (risos)!

**Atualmente utiliza algum tipo de ajuda para se poder deslocar?**

Não! Por enquanto ainda... ainda ando por aí pelo meu pé e vou!

**É?**

É!

## **Entrevista Sra. Luísa**

**O seu nome?**

Luísa!

**A sua idade?**

81 anos!

**Profissões que teve ao longo da vida?**

Costureira e depois auxiliar de crianças!

**Antigamente costumava fazer trabalhos de esforço moderado? Ou seja, atividades que não fosse necessário fazer muito esforço para serem realizadas?**

Não eram atividades... não tinha atividades de me esforçar, porque antigamente, depois da escola fui para a costura, aprender a costurar! Depois que comecei a costurar, até aos 18 anos... 20 anos, até aos 20, costurei e ensinei meninas a costurar! Sempre poucos esforços tinha!

**Então o que costumava fazer era costura! E depois?**

Costurava para fora! Trabalhava para fora!

**E como auxiliar de crianças, como tinha dito?**

Depois fui para auxiliar! Depois o senhor... o diretor desta casa foi-me convidar para eu vir para a direção desta casa! Aos 50 anos, talvez! E eu vim. Ainda andei uns dois anos, trabalhei aqui como membro de direção, que continuo, e ele começou a dizer que havia muitas meninas aí que saíam da escola primária e andavam pela rua e ele começou a pedir-me para eu deixar de costurar, deixar as minhas freguesas que tinha, e vir para aqui ensinar meninas a costurar! Então andei muito tempo, não sei quantos anos, a ensinar meninas a costurar! Entretanto começaram a haver fábricas onde começaram a empregar muitas meninas e começou... e a costura falhou! E comecei a tomar conta de bebés! As mães iam trabalhar e os bebés começaram a vir para aqui! E comecei com bebés e andei sempre até me reformar! Continuo aqui na casa mas não é como a atividade que eu tinha, mas sim para ajudar e fazer o que é preciso!

**Nos dias em que fazia estas atividades, quer na altura em que fazia costura, quer na altura em que cuidava de crianças o que ensinava costura, quanto tempo é que demorava a fazer estas atividades? Por exemplo, num dia levantava-se...**

Levantava-me de manhã, eu vinha para aqui cedo, levantava-me de manhã... que eu tinha três filhas! Elas andavam na escola, no liceu e o meu marido trabalhava fora, não trabalhava cá, levava o comer... ainda era na altura em que eu lhe arranjava o comer e ele levava, depois começou a haver cantina... aí já deixei! E eu praticamente passava o dia! E elas comiam no liceu e à tarde vinham aqui ter comigo e estavam aqui comigo a fazer os deveres delas, os que tinham, que traziam, e à noite íamos todas para casa, regressávamos para casa! De manhã continuávamos no mesmo ... ritmo!

**Então era durante o dia?**

Sim!

**As horas de trabalho?**

Sim!

**À noite ia para casa. Em casa também desempenhava algumas atividades relacionadas com as atividades domésticas?**

Sim! Costumava costurar ainda! Ainda fazia a minha costura para as minhas filhas, para algumas amigas que me pediam para eu fazer trabalho e eu fazia de noite! Fazia, costurava!

**Mas em reação às lidas domésticas?**

As lidas domésticas fazia-as todas! Só tinha uma senhora para me fazer limpeza à casa! De resto fazia tudo!

**E essas tarefas? Considerava que eram tarefas leves ou pesadas, ou moderadas?**

Moderadas! Moderadas! Eu orientava-me!

**Costumava fazer algum tipo de atividades que exigissem muito esforço?**

Ia para a ginástica! Comecei a ir para a ginástica! A minha filha mais nova, comecei a acompanhá-la à ginástica, andei muitos anos na ginástica! Não sei já quantas vezes por semana, mas íamos sempre, e eram as atividades que eu tinha! Era a ginástica!

**Isso era antigamente? Chegou a ir à ginástica antigamente?**

Sim!

**Então trabalhos pesados, não tinha?**

Não! Não! Era aquelas canseiras de trabalhos de casa e de... na costura estava sentada a talhar e a orientar as meninas! Com as crianças já tinha um bocadito de mais de movimento, não é? Que eu tinha bebés!

**Na ginástica que disse que costumava fazer com a sua filha, com que frequência é que a costumava fazer?**

Não sei se eram três vezes por semana que nós íamos!

**E de cada vez, quanto tempo é que demorava?**

Ai, uma hora! Uma hora, hora e meia! Fomos para o liceu, ainda andámos muitos anos no liceu, lá em baixo!

**E o que é que a levou a fazer exercício físico?**

Porque fui levada pela minha filha! Ela andava no liceu, começou a ir e eu também gostei e continuei! E fez-me muito bem!

**Então gostava de fazer exercício físico!?**

Gostava! E hoje noto que me fez muito bem!

**Durante o dia, antigamente, passava muito tempo sentada?**

Quando costurava, passava, mas depois comecei a tomar conta de crianças, já nunca quase me sentava! Só para lhes dar comer na boca, quando era para dar comida!

**Mais ou menos quanto tempo esteve na costura?**

Eu estive na costura uns dois anos... ou três!

**E a cuidar das crianças?**

Das crianças tive até me reformar!

**Então como cuidou de crianças muitos anos, a maior parte do tempo passava em pé?**

A maior parte do tempo!

**Atualmente, atividades de esforço moderado, costuma realizar?**

A ginástica!

**Mas costuma trabalhar aqui!? A ajudar a fazer algumas coisas!?**

Venho todos os dias para aqui! Aqui? O meu trabalho? O meu trabalho aqui? Olhe... tenho uma responsabilidade que não a deixei que é fazer as ementas e ir fazer as compras para a cá! Essa é uma atividade que eu tenho já há muitos anos! E o resto do tempo eu aproveito a fazer... a estar aqui no Centro do Dia, a ensinar também pontinhos, a fazerem costura, eu faço a costura e eles acabam, tiram os alinhavos, leiam, pregam botões em roupinhas que estamos a fazer e que depois fazemos uma exposição com os trabalhos que nós executamos e é assim que nós passamos o dia ou que eu passo o meu dia!

**Disse que trabalhava na cozinha, que fazia algumas coisas na cozinha... (referido antes de iniciar a entrevista)**

Já fiz! Olhe por acaso hoje estou lá porque falta uma das cozinheiras e eu estou lá a ajudar!

**Então às vezes também ajuda na cozinha!?**

Ajudo! Ajudo!

**Das coisas que me esteve a dizer agora, tanto da costura como da cozinha e da elaboração das ementas, costuma estar muito tempo a fazer essas coisas?**

Não! As compras às vezes ando durante a semana várias horas, a fazer compras!

**Em relação a trabalhos mais vigorosos, mais esforçados, costuma fazer algum agora? Antigamente não fazia! E agora?**

Não!

**Atualmente costuma dedicar algum tempo ao exercício físico ou ginástica?**

Sim!

**Com que frequência?**

Duas vezes por semana! Às vezes uma!

**E quanto tempo é que dura casa sessão?**

Uma hora!

**E o que é que a levou a continuar, neste caso, a fazer ginástica?**

Gosto! Gosto muito! Já andei também na dança! Mas findou, que fizeram aqui, por um período onde vinha cá um professor ensinar dança! Também andei e gostei muito, mas as pessoas começaram a desistir e desistiu-se mesmo dessa atividade!

**Agora costuma passar muito tempo sentada?**

Não!

**Utiliza algum tipo de ajuda para se poder deslocar, alguma moleta, algum objeto para poder andar?**

Graças a Deus... Não!

## **Entrevista Sra. Noélia**

### **O seu nome?**

Noélia!

### **Idade?**

79 anos!

### **Ao longo da sua vida, que tipo de trabalhos realizou?**

Tudo! Tanto no campo como em... Primeiro foi em campo! Ceifar trigo, ceifar aveia, essas coisas! Depois vim para / que não estava em ! Que eu estava em J, em K! Nós tínhamos lá terras e eu andava a trabalhar lá com a minha mãe nas terras! Depois viemos para / já tinha... 18 anos quando vim aqui para ! Fui para a fábrica da telha trabalhar! Depois o senhor quando precisava de mim, ia lá para casa fazer limpezas! Quando precisava de mim, não é? Eu metia a mão sempre a todo o trabalho! Ainda hoje faço o que eu puder, porque lavar paredes e assim já não consigo! Tenho uma senhora que me faz a limpeza em casa, porque como eu fui operada à cabeça...

### **Para já vamos falar sobre o antigamente!**

E então... fui para a fábrica da telha, que ele precisou de mim e fui para uma quinta que ele tinha, como caseira! Tinha duas filhas já e tinha vacas turinas, tinha ovelhas, tinha porcos, tinha todo o gado! Tratava dele! Depois apanhei uma doença nos meus pulmões, e tinha de subir aqueles cabeços com a erva à cabeça e tudo e eu não aguentei! Fui ao médico e ele proibiu-me até de varrer a casa! Pronto... eu tive de sair lá da quinta e vim para casa com baixa! Depois daí não fui para a fábrica da telha, fui para o Valente de Almeida, [...] que é em /... era, que agora já fechou, que era no centro, quase ao pé do hospital, e agora já fechou! Acho que há para aí um... não sei se já fechou aqui também se não... trabalhei lá e de lá depois apanhei... estava numa máquina que tinha de lidar com as duas mãos e as pernas ao mesmo tempo! E depois caí, tive de ser operada à coluna, já foi nessa fábrica, e depois fiquei com artroses nos joelhos, que ainda hoje as tenho! Querem-me operar, mas eu não quero! Tenho medo porque o doutor O. disse-me que isto... tomar os medicamentos só para não ter tanta dor, mas que só a operação! Mas quanto mais tarde melhor! Então nesse caso eu estou a aguentar, mas como fui agora nas marchas no São João aqui no lar, cansei-me muito! E levavam a carrinha para eu ir para a carrinha, mas eu quis caminhar... ir e vir até aqui! No ano passado não consegui, mas este ano consegui! Não estou pior das pernas, graças a...

faço muita ginástica duas vezes por semana! Uma menina que aí está, que é mesmo doutora, que vem aí à quinta-feira! Faço essa ginástica e agora estou aqui no lar, porque aos quarenta e poucos anos já vim para cá!

### **Mas está em lar... em Centro de Dia?**

Em Centro do Dia! Vão-me buscar e vão-me levar à noite! E sinto-me bem cá!

### **Desses trabalhos que me disse que fazia, havia alguns que considerasse serem mais leves e mais pesados?**

Quer-se dizer... havia nas bancadas, mas eu não gostava de estar nas bancadas! Gostava de estar em máquinas!

### **Mas esteve em bancadas?**

Estive nas bancadas onde estavam os homens a fazer as fechaduras, essas coisas! Era mais leve! Mas eu não gostava de estar assim... nas bancadas com os homens! Gostava de estar nas máquinas sozinha! Depois puseram-me na máquina! Não tinha medo de pegar nelas! Está-me a compreender?

### **Sim! Então leves era nas bancadas?**

Sim senhora! Isso era o mais leve do trabalho que há numa fábrica, na oficina é as bancadas! Embora que tenham que trabalhar, mas é mais leve do que estar numa máquina, que a máquina não está ligada e nós tínhamos que dar vasão!

### **E os trabalhos mais pesados?**

As máquinas! Eu não pegava em caixotes! Uma vez que o patrão... o J., eu tirava com as mãos o trabalho para cima da bancada para eu... para a máquina, para depois pôr na máquina e o patrão disse-me *“Olhe... não faça isso! A senhora quando precisar de trabalho aí na sua máquina”* tem aqui uma bancada e depois tinha aqui uma máquina para depois pôr o trabalho *“chame ali um senhor, um colega seu ali das bancadas!”* E uma vez fiz o que o senhor mandou! Fui lá e pedi *“Olhe, se faz favor! Podia ir-me ali ajudar ali a pôr uma obra nas bancadas?”* e ele ficou muito chateado comigo porque era ele que lá estava! Está-me a compreender? Mas eu não tenho culpa de o tirarem de lá! E ele vai assim *“Quem está a ganhar o dinheiro e tirou o lugar de um homem, faça tudo!”* E eu enervei-me e chego lá e agarro no caixote e botei para cima e na hora que o fiz, caí! Caí e foi quando aleijei a coluna! Já não pude trabalhar sem ser operada! Mas fui eu que fui a culpada!

**E também disse que tinha sido caseira?**

Sim!

**Considerava esse trabalho leve ou pesado?**

Pesado! Deitar leite às vacas de manhã cedo, tinha muitas ovelhas, porcos, coelhos... tinha de dar de comer a tudo, a esse gado todo! Andar todo o dia a apanhar erva, e... tratar do gado!

**E passava o dia inteiro a tratar de...**

A tratar do gado, o dia inteiro! E tinha duas filhas!

**E quando trabalhava na agricultura? Disse no início que começou pela agricultura.**

Gostava muito de andar ao ar livre!

**Mas era um trabalho pesado ou leve?**

Bem... não é... tinha de andar abaixada com o foicinho a ceifar, mas eu gostava também de andar cá fora! Mas era de sol a sol! Lá onde eu estava tínhamos de estar ou pegar ao nascer do sol e saíamos ao pôr-do-sol!

**E na fábrica? Trabalhava durante quanto tempo por dia?**

Era das oito às seis, porque ao sábado trabalhava só até às onze horas da manhã! Para recebermos o mês todo! Trabalhávamos e umas vezes saíamos às cinco e outras vezes saíamos às seis!

**E fora do trabalho, em casa, que tipo de trabalhos é que costumava realizar?**

Tinha de lavar a roupa, passar a ferro, limpar a casa e os filhos!

**As lidas domésticas?**

Pois! Tenho cinco filhos!

**E esses trabalhos que fazia em casa eram leves ou eram pesados?**

Há de tudo, filha! Há pesados e há leves! Se for limpar umas janelas altas e paredes e essas coisas, e encerar o chão, puxar a cera que antigamente não havia máquinas... Agora já há máquinas, mas antigamente não havia! Era tudo há mão com um pano de lá e a puxar essas coisas, também dava trabalho! Se a gente quer ter as coisas limpas, tem que se trabalhar!

**Para além do trabalho que costumava fazer, dedicava algum tempo a fazer exercício físico? A fazer ginástica?**

Ai não! Nunca fiz!

**Porquê?**

Porque nesse tempo não se usava! Para aqui no centro não se usava isso... essas coisas!

**E durante o dia, antigamente, costumava passar muito tempo sentada?**

Estava em casa, só que quando os filhos foram para a escola tinham um que tinha muita bronquite asmática e o senhor doutor mandou-me ir para a praia na Barra, de manhã cedo, para ele apanhar o iodo do mar! Todos os dias de manhã antes da maré encher, quando estava vazia, apanhava aquele cheiro do mar, e passou mais ao menino! E depois levou uma injeção num ombro, que andou três dias a apanhá-la, e ele livrou-se disso! Ficou bom, graças a Deus ficou bom disso! E é assim!

**Mas o que eu lhe perguntei é se passava muito tempo sentada!**

Estava sentada na praia a tomar conta dos meninos!

**E nos trabalhos que realizou? Costumava estar em pé ou sentada?**

Se era para cozer roupa ou assim, sentava-me! Tinha sempre roupa para remendar!  
Agora...

**Em casa?**

Em casa!

**E na fábrica?**

Na fábrica era em pé! Por isso é que apanhei estas artroses nos joelhos!

**E como caseira também era em pé? Na agricultura?**

Tudo em pé!

**Agora costuma fazer algum tipo de trabalho mais leve?**

Faço ao sábado e ao domingo! Tenho de fazer a minha cama, tenho de fazer ao sábado e ao domingo! Faço sempre a cama toda a semana! É! Fazer a cama! Não limpo a casa que vem uma senhora de quinze em quinze dias aspirar e limpar!

**Limpar a casa para si já é um trabalho mais pesado?**

Dá mais trabalho, é mais pesado! E limpar os vidros e as paredes, isso já não posso fazer que eu caio! Está a compreender? Não posso ir pelo escadote que eu mesmo assim a andar aqui no pinhal já tenho caído! Já caí aqui uma vez dentro!

**As atividades mais leves que costuma realizar agora, demora muito tempo a fazê-las?**

Tem de ser devagar, filha! Tem de ser devagar!

**Demora mais ou menos quanto tempo? Sabe?**

Oh... Não marco! Não sei!

**E pelo que me esteve a dizer, trabalhos mais pesados não faz agora?**

Não filha, não! Não faço não! Não posso mesmo!

**Agora, nos dias de hoje, costuma fazer ginástica?**

Faço sim senhora!

**Quantas vezes por semana?**

Dois dias! É à terça de manhã e à quinta de tarde, aqui!

**E quanto tempo dura cada sessão de ginástica?**

É meia hora cada uma!

**Então faz ginástica uma hora por semana?**

Pois!

**O que a levou a iniciar a fazer exercício físico agora?**

Foi mesmo aqui a doutora que me disse para fazer a ginástica que pudesse! Ao princípio... às vezes nem posso fazer tudo o que quer! Tenho que vir para trás da cadeira segurar-me à cadeira! Está-me a compreender? Mas faço! O que eu posso, faço!

**E gosta?**

Gosto sim senhora!

**Agora durante o dia, passa muito tempo sentada?**

Passo sentada. Até quando a doutora... se precisar de fazer algumas flores ou que me chame, eu com as mãos ainda vou fazendo! Agora o que é de pernas já não!

**Então passa muito tempo sentada durante o dia?**

Pois é!

**Para se deslocar, utiliza de algum tipo de bengala ou andarilho?**

Não! Por enquanto ainda não quero nada disso! A doutora disse-me se eu não queria! *“Não quero bengala nenhuma, doutora! Se eu me habituo já não deixo mais!”* Então quero ver se não me habituo! Se a gente se habitua a uma coisa, depois é difícil deixar!

## Entrevista Sra. Júlia

**O seu nome?**

Júlia!

**Idade?**

90 anos!

**Que tipo de trabalhos é que realizou ao longo da sua vida?**

Vários, não é? Comecei em serviços mais pequenos, ajudava os meus pais e coisas assim, até que depois fui trabalhar! Como diziam, servir, não é? Em serviços domésticos, e mais ou menos foi isto assim! Estive em África também com uma família e estive em Moçambique e depois mais tarde fui até África do Sul! Andei bastante! E por aí fora, pois, continuei... até cá! Mas então quando vim de África fiquei na minha casa depois de me realizar, e assim fiquei até à pouco que vim para aqui em abril!

**Então os trabalhos que realizou foram sempre em volta de trabalhos domésticos?**

Domésticos, exato!

**E esses trabalhos que realizava como doméstica, considerava serem trabalhos leves ou pesados?**

Ultimamente até eram mais leves, mas antes, ou porque as pessoas estavam mais habituadas talvez a uma coisa mais brutal, não sei, que me deram trabalhos assim pesados e um bocado difíceis! Mas eu lá fui e eu era assim... bem-mandada, ou melhor, aceitava e... mas assim talvez até prejudicar-me! Disse até pelo médico mais tarde me disse! Mas passou-se! Agora está passado, fiz a asneira, há que... que viver com o que tenho (risos)! Mas ainda cheguei, felizmente... olhe... aceito e Deus me perdoe, que eu estou contente por chegar à... mesmo com todas estas coisas mas soube o que era a vida e o que custava e... e também ajudei muita gente! Até pensando nestes meus sacrifícios também fui prestável a outros, o que me satisfaz! E então... agora já estou com os noventa, fiz em maio, e ainda faço a minha vida, assim, normal!

**Dos trabalhos que realizava, que tipo de trabalhos é que considerava serem pesados?**

Pesados... Era, portanto, serviços assim de casa que às vezes faziam assim, de que fossem forçados, pesados e tudo assim! Pois... eram vários! Mas quando eu era assim mais novita e caladita, lá ia eu debaixo daquilo tudo o que me diziam!

**O que eu estou a perguntar é quais eram mesmo esses trabalhos! Para me dar alguns exemplos desses trabalhos!**

Quer-se dizer, portanto, trabalho de casa, que era tudo trabalho doméstico, e também cheguei a trabalhar assim, a ajudar lá numa fábrica também! Não era mas ajudava, também, a família! E assim passei outras vezes quando estava em casa dos meus pais também trabalhava mais ou menos nesses trabalhos! E depois, agora, mais tarde fazia até o meu serviço de... tinha um quintal, tratava dele, e a casa e assim! Fiz assim! Fui-me entretendo sozinha!

**Na fábrica o trabalho era pesado ou era leve?**

Não era muito pesado, não! Eu ia lá arrumar umas coisitas e pô-las lá em prateleiras e assim! E não era pesado, mas antes até abusaram de mim, realmente! Era muito!

**Quando fazia este tipo de trabalhos, os leves, passava muito tempo a fazê-los durante o dia?**

Sim! Quando eu estive nessa parte assim de maiores trabalhos, pois, era mais ou menos todo o dia, sim, porque me davam melhor situação! Mas passei de tudo, não é?

**Disse-me que também tinha alguns trabalhos pesados, não era?**

Sim!

**E quando fazia os trabalhos pesados, mais ou menos quanto tempo é que demorava a fazê-los?**

Isso nem dava, nem dava por isso! Não era assim para estar a notar e... isso!

**Não se lembra?**

Não! Não me lembro! Não dava conta, não sei!

**Para além do trabalho, costumava dedicar algum tempo a fazer algum tipo de exercício físico ou de ginástica?**

Não! Não se usava, não se fazia ginástica ou exercícios que realmente fosse para bem-estar!

**Então a senhora não fazia porque não se fazia na altura? Não era hábito?**

É isso! Não posso dizer que era por ser para mim! Era porque era assim!

**Durante o dia, antigamente, costumava passar muito tempo sentada?**

Não! Não passava muito tempo sentada, não! Não era em serviços para eu que os... estivesse sentada! Pronto! Trabalhava, tinha que andar e essas coisas!

**Costuma fazer algum tipo de trabalhos mais leves agora?**

Sim! Ainda faço coisas em limpeza ou assim, ajudar nalguns serviços assim coisa que eu possa, até ainda vou! Ainda gosto de ir!

**E costuma passar muito tempo a fazer esse tipo de trabalhos?**

Não! Não são já trabalhos demorados, não, mas faço assim umas coisitas, não é, que às vezes até gosto de ir ajudar ou assim, estar também presente! Eu acho que até é por isso que durei mais tempo (risos)!

**Sabe mais ou menos quanto tempo é que demora?**

Sim! Propriamente são assim serviços que se fizesse... pois não... olha, era para fazer até acabar isto, aquilo e aquele outro, e tinha umas coisas e outras! Não era assim como em fábrica, como se fosse em fábrica, coisas assim!

**Uma hora? Duas? Três?**

Sim! Sim, talvez por aí! Até três, mas foi assim mesmo mal! Só que no princípio é que foi assim muito mal, como eu a disse! Foi muito pesado e foram violentos, mesmo! Com a minha idade e assim!

**Mas isso foi em nova?**

Foi!

**Estamos a falar de agora! Como é que é agora?**

Agora não! Felizmente não! Eu estive em África, gostei muito... mas mesmo... em África não tive lá pesados! Agora é assim... só fazer os, portanto, os serviços de casa, não é? Que tem que ser... cozinhar para mim, limpar a casa quando às vezes é a... tantos a tantos convidado alguém para a limpeza maior por que já não posso limpar paredes e assim! E é assim! Tenho vivido! Agora vim para cá, não é? E também já estou mais reduzida lá na minha casa! E daqui a pouco terei de a entregar, não é? Aos sobrinhos, porque naturalmente já é aqui que eu acabo!

**Em relação aos trabalhos pesados, agora costuma fazer algum tipo de trabalhos pesados?**

Não! Agora até nem... já nem usam mesmo! Sim, já nem se usa aqueles tipos de trabalhos que era, que havia! Em princípio, então, quando eu passei por essa época de trabalhos pesados e violentos e assim, isso na verdade não... pronto, não tinha... não se preocupavam, não é? Era p'ra... interessava era trabalho!

**Em relação aos dias de hoje, costuma fazer algum tipo de ginástica ou de exercício físico?**

Sim! Agora tenho feito! Eu até já há tempo que... já faço assim... até ia lá também quando ia a minha casa, ia assim em grupo e íamos, portanto, também onde havia ginástica e onde se fazia qualquer outro exercício!

**Estou a falar se agora! É agora que costuma fazer isso?**

É! Agora é! Cá, por exemplo!

**Cá na instituição?**

Cá na instituição faço! Ainda ontem foi ginástica! E amanhã é quinta-feira, não é? Amanhã, quinta-feira também se faz e dou-me bem, assim, a fazer uns exercícios!

**Com que frequência é que costuma fazer esses exercícios, essa ginástica?**

A frequência, é só assim... agora estou aqui, agora tenho mais possibilidade, não é? E antes, pois ia lá na...

**Mas de quanto em quanto tempo é que costuma fazer?**

Ahh! Duas vezes por semana!

**Mais ou menos quanto tempo de cada vez?**

Será o quê? Meia hora, três quartos de hora!

**E gosta?**

Sim! Não desgosto porque sinto-me melhor!

**Durante o dia passa muito tempo sentada? Agora?**

Um bocadinho mais!

**Para andar costuma utilizar algum tipo de bengala, de ajuda técnica?**

Não! Até à data ainda não! Faço para me segurar às vezes! Parece que vou cair! Até hoje ainda não! Lá me tenho segurado (risos)!

## Entrevista Sra. Catarina

**O seu nome?**

Catarina!

**Idade?**

85 anos!

**Ao longo da sua vida que tipo de trabalhos realizou?**

Andei a trabalhar, andei a servir, fui com a minha avó, andava muito a sachar milho! Vínhamos pela estrada a pé para vir para Ovar para sachar milho para a ribeira de Ovar, íamos e vínhamos a pé! Depois comecei a vir para Aveiro... sou natural de L... vim para Aveiro, fui para São Jacinto andar a baldear areia à pazada para carregar para o barco quando lá estava e quando estava mais baixo, atravessávamos a ria de Ovar! Passávamos de barco, num bote, um botezito aqui de São Jacinto para... de Aveiro para São Jacinto, depois vínhamos para cá outra vez, depois de sair de lá para a seca do bacalhau, tinha 14 anos, andei na seca do bacalhau durante 15 safras... a gente chamava uma safra porque não era o ano inteiro! Era só o tempo que demorava o bacalhau quando era para lavar e secar, e assim sucessivamente! E depois passei... depois comecei a andar nas terras, a trabalhar! Vínhamos para a feira aqui para Aveiro, mondar chicória, trabalhar na chicória, e era assim!

**Chicória?**

Chicória era o que se bota e ainda hoje se usa para dar no café! No café, assim, estes cafés de mistura! Então, depois, olhe... casei-me, continuei nas terras, ainda andei nas senhoras a trabalhar, e a minha vida de casa! E agora estou aqui no Centro de Dia!

**Desses trabalhos que fez, havia alguns que considerava serem mais leves e mais pesados?**

Olhe... os das terras nunca é leve porque andávamos com a enxada na mão e tínhamos de cavar terra e tínhamos de fazer outras coisas! O da seca ainda era pior, porque era descarregar os navios, agora é tudo por meio de máquinas, mas naquele tempo era tudo a braço! Andavam uns poucos de pessoas no fundo do navio, eles faziam uns tipos de uns bairréus que eram um tipo de portas e depois umas tábuas e a gente passava de mão em mão para cima para o convés! Depois era a descarrega-lo na seca! Na seca iam de barco, chegávamos ao pé da seca só para descarregar à cabeça, à

canastra! Era muito mais pesado! E depois era lavar o bacalhau, e era secá-lo, e era... depois era encastelá-lo, a gente chamava encastelá-lo, era fazer fardos, era encastelá-lo e depois era andar com eles à cabeça a acartar outra vez para o barco, depois ia para a comissão reguladora para tornar a ser desmanchado e tornava outra vez a ser encastelado! E depois era acartado à cabeça do rés-do-chão, faz de conta, para cima para os outros andares para meter nas câmaras!

**Então pesados eram a agricultura e trabalhar nos barcos?**

Isso!

**E os mais leves?**

Olhe... os mais leves era, depois era assim que era por exemplo andar nas senhoras! Trabalhava-se mas era... era assim um trabalho mais leve, não era tão pesado! Era limpar o chão, era esfregar à escova, era limpar as janelas, mas era um trabalho que não cansava tanto!

**E por exemplo, nos trabalhos pesados, quanto os fazia, fazia-os durante muito tempo ao longo do dia?**

Tínhamos uns dias em que andávamos o dia inteiro agarrados à canastra, a passar o bacalhau do barco para a seca!

**E nos trabalhos mais leves, nas senhoras?**

Ai, isso eram umas horas! Era... trabalhava-se umas três, quatro horas ou cinco! Era como calhava!

**Para além do trabalho que costumava fazer, costumava dedicar algum tempo a fazer algum tipo de exercício físico, algum tipo de ginástica?**

Não havia tempo para isso, minha querida! A gente nos trabalhos da seca e a trabalhar nas terras, era a gente a trabalhar de sol a sol!

**Então não tinha tempo para isso?**

Para nada! Não tinha tempo para nada!

**E antes durante o dia passava muito tempo sentada?**

Passava muito tempo quando era na seca! De resto era andar! Estar sempre de pé e estar forçada na tina a lavar o peixe, o bacalhau! Era um trabalho que a gente tinha de

estar ali paradas, não era? E o andar a carregar era andar de um lado para o outro com a canastra à cabeça! Sessenta quilos! Catorze anos!

**Mas costumava lavar o bacalhau era sentada?**

Lavar o bacalhau não era sentada! Era à seca!

**Agora que tipo de trabalhos é que costuma realizar?**

Eu, o meu trabalho agora, olha... eu não faço quase nada! Tenho 85 anos!

**E faz o quê?**

Faço a minha vida de casa de forma como eu posso, devagarinho! E... ainda lavo a minha roupa, ainda limpo a minha casa, ainda vou... passo a ferro! Mais não posso fazer, infelizmente!

**E em relação aos trabalhos pesados? Costuma fazer algum agora?**

Agora... vou buscar água à fonte! E lavar a roupa! Também lavo na fonte que tenho lá em casa! Não tenho máquina de lavar! O dinheiro nunca chegou para... para ter essas coisas!

**E agora costuma dedicar algum tempo a fazer algum tipo de ginástica, algum tipo de exercício físico?**

Desisti porque eu não podia! Andávamos aqui na ginástica como andam estas senhoras que foram agora lá para cima, mas eu desisti porque, olha... não podia das duas maneiras! Não me sentia bem porque tenho andado doente, e depois não tinha isto (roçou os dedos em sinal de pouco dinheiro)! O dinheiro também não chega! Não chegava, porque também já viu como é! Sou sozinha, tenho renda de casa para pagar... Sozinha, quer-se dizer... tenho filhos mas eles estão na vida deles! Tinha que... renda de casa para pagar, água e luz, e pagar, tenho telemóvel também para carregar quando é preciso, tenho que... os medicamentos! Todas essas coisas e às vezes lá vai uma vez que tenho de ir fazer uma consulta particular! Eu agora estou mal da vista e tive de ir fazer uma consulta particular, tive de pagar 65 euros! Depois deixei que não podia e tive de ir para o hospital, e dão-me no hospital e agora não tenho de pagar, mas tenho de estar a pedir a quem me vá lá buscar! E é assim a minha vida agora!

**Agora durante o dia passa muito tempo sentada?**

Aqui passo... uns bocadinhos sentada!

### **Utiliza algum tipo de bengala para andar?**

Por enquanto ainda ando! Não é que já me apetecesse pegar numa bengalita, mas parece que me custa experimentar, habituar-me àquilo e depois não... quer-se dizer... faço esforço mesmo para andar! Gosto de andar!

## Entrevista Sra. Matilde

### **O seu nome?**

Matilde!

### **Idade?**

80 anos!

### **Ao longo da sua vida, que tipo de trabalhos realizou?**

Fui doméstica, mãe de cinco filhos, depois fazia à praça três vezes por semana, e vinha fazer o comer, e depois foi tratar dos filhos... foi uma vida muito difícil!

### **Ia à praça fazer o quê?**

Íamos vender hortaliça! Nabos, batatas, feijão! Dependia em cada altura da época em que havia fazia pelo menos um canteiro de nabos, o meu marido ia levar ao atrelado as hortaliças e eu depois ia de manhã vender! Tinha de levar na véspera e depois no outro dia de manhã às cinco e meia para a praça e às seis já estávamos em Aveiro, que morávamos aqui em *M!*

### **E em casa, que tipo de trabalhos fazia?**

Em casa era tratar dos filhos, fazia o comer e ainda ia muitas vezes para a terra! Passava muitas horas durante o dia na terra!

### **Destes trabalhos que disse, quais é que acha que eram pesados e quais é que acha que eram leves?**

Pesados era quando íamos ali para as batatas, íamos logo às oito da manhã, depois vinha fazer o almoço, depois íamos da tarde até à noite, depois tinha outra vez de fazer o comer! Nessa altura os filhos já estavam no infantário, estavam lá durante o dia! Eram os serviços pesados, mesmo, esses! E muitas vezes íamos ao Jumbo, ainda com o meu pai, íamos até... levantávamos às quatro da manhã, conforme as marés, e depois andávamos a acartar os molhos de junco... para Ovar... e era um dia muito pesado de trabalho andar naquele junco, descalça, com molhos à cabeça, era pesado!

### **E faziam isso o dia inteiro?**

Era! Dava quase para todo o dia!

### **E os trabalhos na agricultura, nas batatas?**

Também era pesado! Nós tínhamos trabalhos muito pesados, mas eu gostava muito de trabalhar nas terras! Tenho muitas saudades agora quando deixei por não poder, antes era tratar mais das flores, e tive muitas saudades, muitas saudades de deixar a terra, mas não podia e tive de deixar mesmo!

### **E quais eram os trabalhos que considerava serem mais leves?**

Agora, ultimamente quando tratava de flores já era muito mais leve, que eu apanhava-as e iam-mas buscar e ia para casa fazer os ramos, e era assim trabalhos muito mais leves, tratar dessas coisas!... Antigamente ainda era lavar os nabos! A gente tínhamos dias em que vinham descarregar à noite para irem para o porto e tínhamos dias de quatrocentas, quinhentas dúzias e geralmente íamos à tarde fazer molhos de meias-dúzias! Depois lavavam, mas não era serviço pesado! Era mais pesado o serviço das batatas!

### **E isso do trabalho dos nabos, costumava fazer durante muito tempo durante o dia?**

Tinha uns dias que eram inteiros os dias! Começávamos logo de manhã, íamos apanhá-los... arrancá-los de véspera, no dia começávamos a limpar! Dá muito trabalho a limpar, tirar as folhas velhas, depois é preciso lavar e emolhar em molhinhos de meias-dúzias, para à noite chegava a camionete para carregar!

### **Para além de todo o trabalho, costumava dedicar algum tempo a fazer exercício físico ou ginástica?**

Não! Nessa altura fazíamos ginástica na terra a trabalhar!

### **E não fazia porquê?**

Porque não tinha tempo! O tempo não dava e com cinco filhos...

### **Durante o dia passava muito tempo sentada?**

Muito pouco! Muito pouco! Era na hora da comida, da refeição!

### **E agora costuma fazer algum tipo de trabalho?**

Agora faço! No centro faço! Gosto muito de fazer renda, gosto muito de jogar cartas ou dominó, e em casa apenas faço a minha cama de manhã, depois venho para aqui, depois vou para casa dos filhos, tenho cinco filhos e estou uma semana em casa de cada

um! Para além de arrumar o quarto, não faço mais nada! De manhã venho para aqui e à noite vou para casa deles!

**E esses trabalhos que costuma fazer são leves?**

Sim, são! Agora são leves!

**Costuma fazer algum tipo de trabalho pesado agora?**

Não! Dentro de casa a limpar o pó porque ele agarra-se às mãos, assim limpo, mas já mais não faço! Tenho uma mulher para me fazer a limpeza à casa! Também agora já lá nem durmo em casa! É só de manhã e agora à tarde quando vou aí uma horita até me irem buscar, mas não estou em casa!

**Em relação aos trabalhos leves que disse fazer, a renda e arrumar o quarto, quando os faz costuma demorar muito tempo a fazer isso?**

Agora demoro mais de quando podia bem, mas faço... é razoável! Arrumar o quarto... 10 minutos! É fazer a cama! O resto é com elas!

**Trabalhos pesados? Faz algum?**

Não!

**Nos dias de hoje costuma dedicar algum tempo à ginástica, ao exercício físico?**

Estamos a ter terça e sexta aqui!

**Então fazem duas vezes por semana?**

Duas vezes por semana, uma hora por cada vez! Depois tenho fisioterapia à segunda e à quarta, e o resto da semana estamos todas ocupadas!

**E o que é que a levou a iniciar a prática de ginástica e de exercício físico?**

Ah... vim para aqui, andavam, e disseram se eu queria e eu disse que vou experimentar e gostei! Continuo e gosto de andar! Tenho um filho em Barcelos e como vou amanhã para lá e só venho domingo a oito dias! De vez em quando vou lá passar a semana quando calha a ele! Nem tenho ginástica e já avisei o professor que não estou, mas acho que me faz falta, mesmo assim noto, sem fisioterapia e sem ginástica noto logo nos joelhos e nas pernas que custa muito mais a andar!

**Agora, durante o dia, passa muito tempo sentada?**

Passo! Há delas que passam muito mais! Eu agora tenho esta hora assim, ora vamos lancha, depois também vamos embora às cinco horas... mas tirando isso ainda estou muitas horas sentada!

**Para andar, costuma utilizar algum tipo de objeto?**

Tenho uma bengala! Tenho a bengala já, senão eu caio! Para já é só uma bengala, mas tenho uma vizinha que vive ao pé de mim, ela de manhã chama-me e eu ponho o braço e dou-lhe a mão, venho mais segura! Já me custa vir sozinha e tenho medo de cair!

## Entrevista Sr. Eduardo

### O seu nome?

Eduardo!

### Ao longo da sua vida, que tipo de trabalhos realizou?

Andei na escola, saí da escola fui para um escritório trabalhar e depois segui por aí fora! Andei... fiz serviço de oficial de diligências... oficial de diligências agora quase que nem existe! Mandam um postal às pessoas a fazer a intimação! Naquele tempo o oficial ia mesmo avisar a pessoa que tinha de comparecer no tribunal, ou para responder ou por ser testemunha a tantas horas e tal! Passava uma certidão que dizia que notifiquei a fulana assim assim assim assim para comparecer no tribunal tal tal! Depois, daí fui para a intendência geral dos abastecimentos! Rebentou a guerra e passou tudo a ser racionado, os géneros alimentícios assim assim a ser racionados, e fui para a intendência geral dos abastecimentos! Depois, é claro que acabava a guerra, a intendência também acabava e eu antes, antes de acabar a intendência, já estava casado, já tinha filhas, já tinha duas meninas, de forma que, comecei a pensar a forma de arranjar outra colocação! E assim foi! Inscrevi-me no gabinete social do fundo de desemprego e fui admitido, fui fazer exames, fui admitido, fiquei em Lisboa durante 25 dias! Depois, aqui, abriu uma vaga em Aveiro e eu pedi, tive de me agarrar, tive que me agarrar a alguém que desse lá umas voltas e vim aqui para Aveiro e aqui estou, em Aveiro, desde 1950!

### E cá em Aveiro ficou a fazer o quê?

Estive a trabalhar na repartição do fundo de desemprego! Entrei como escriturário de 2ª classe! Fui fazer provas, passei a escriturário de 1ª classe, depois fui fazer provas e passei a 3º oficial, depois fui fazer provas e fiquei com estatuto de 2º oficial, fiz outra vez provas e passei a 1º oficial e depois já me encarregava da delegação distrital de Aveiro! Depois acabou, o fundo de desemprego, passou para a segurança social! E quando passou para a segurança social, eu como estava no lugar de chefia tinha de ir para um lugar de chefia da segurança social! E o que é que me calha? Calhou-me a tesouraria! Ora, pus-me a pensar *“vou para a tesouraria, é claro que não percebo nada daquilo ainda, tenho de andar a perguntar a este, àquele e àquele”!* Só que o funcionário que estava à boca para entrar, não me ficava a ver com bons olhos, não é? E de certeza que não estava, de certeza, para me dar informações! Eu então já tinha quase 40 anos de serviço e o ministro Cadilho decretou que todas as pessoas que tivessem mais de 36 anos podiam pedir a reforma, porque a reforma era só aos 70 anos! 70 anos só por

doença! E eu felizmente não estava doente, então pedi a reforma, mas fiz mal! Fiz mal porque passado ano e meio de eu estar reformado, ainda podia ter lá estado mais algum tempo, que eu tinha 68 anos, perdi 40% do vencimento! Quer dizer... foi uma remodelação de vencimento e as pessoas com funções de chefia ficavam a receber mais 40% do seu ordenado! Ora veja bem a diferença que era! Depois arrependi-me, mas se já estava, já estava! E fiquei só com a aposentação, o ordenado que tinha, o vencimento que tinha antes!

**Dos trabalhos que teve ao longo da sua vida, quais é que considerava serem leves ou pesados?**

Felizmente sentia-me sempre bem fisicamente! Sentia-me sempre bem! Bem... no início não eram leves porque isto de oficial de diligências exigia que nós tivéssemos de ir à residência das pessoas que tinham de ser intimadas e o Concelho nessa altura era Vila da Feira! Agora é Santa Maria da Feira! Mas Santa Maria da Feira, a Vila da Feira é muito grande, de forma que tinha freguesias a uma distância quase de 30 quilómetros, de forma que tinha de fazer isto de bicicleta, a pedalar! E eu andava ali, dava às vezes a volta ao Concelho, porque eu fazia dois serviços ao mesmo tempo! Ficava no escritório com o doutor Belchior e além das diligências que ele me dava, fazia serviços, requerimentos, participações e tal, e ganhava muito dinheiro por fora! Só não podia estar a abandonar esses serviços para ir fazer o serviço que tinha de fazer, os sociais, então juntava os serviços todos e quando tinha já bastantes serviços, bem sabe que tinha de respeitar os prazos, ia fazer os serviços! Saía por exemplo de casa às cinco da manhã, de bicicleta, e chegava aí às dez da noite! Corria o concelho quase todo de bicicleta, que é bastante acidentado! O concelho da Feira, do lado da serra é bastante acidentado!

**E em relação a trabalhos mais leves?**

Mais leves, olhe, mais leves foi de facto na delegação no fundo de desemprego! Depois passei a cargo de chefia e o meu trabalho era mais mental do que físico! Ora bem... Nessa altura era o diário do governo e agora é o diário da república! Nessa altura era o diário do governo, e revia todos os dias os decretos, né?, para ver como fazia o serviço e depois indicar ao pessoal, que tinha de ter duas pessoas a trabalhar! Eu é que estava a dirigir aquilo tudo, de forma que tinha de dar as minhas instruções, mas trabalhava mais mentalmente! Mas ainda mesmo assim servia umas coisas, uns livros... escrevia uns livros... fazia uns poemas e tal, fazia teatro, fazia umas coisas de teatro, umas peças de teatro, depois representei muitas vezes no teatro, no Sá da Bandeira,

representei lá, tive na feira do teatro de São João II, depois até cá em N, fiz teatro em N quando vim para cá! Assim... umas coisas que eu fazia... umas brincadeiras!

**Nesses trabalhos leves, costumava fazê-los durante muito tempo durante o dia?**

Era... quando estava a trabalhar na repartição, quando saía da repartição ia para casa e geralmente escrevia, ia escrevendo e metia onde... ia arrumando lá numa gaveta! Juntava aquilo tudo! Os trabalhos mais leves era fazer uns chefiamentos, umas participações! Olhe... a parte em que fazíamos uns pagamentos na tesouraria das finanças, vinham-me pedir para eu pagar e... aquilo era muito longe! E eu às vezes eu passava na bicicleta *“Oh, venha cá e tal! Pode me fazer este pagamento na... lá na frente? – Posso sim senhor!”* E lá vinham indivíduos davam mais vinte escudos e eu... davam qual era a importância que era para pagar, o talão, o aviso, e mais cinco escudos... aquilo chegava ao fim do dia que era bastante dinheiro! Chegava ao fim do dia com cinquenta ou sessenta escudos ganhos! Nesse tempo era dinheiro!

**Para além do trabalho, costumava dedicar algum tempo ao exercício físico?**

Ah... olhe! O exercício físico era quando era novo quando eu fazia muita ginástica, na tropa, muita ginástica! Era isso! Só! Depois a andar de bicicleta é que eu andei muito... vinha muitas vezes de Aveiro, de Santa Maria da Feira para Aveiro, que são 45 quilómetros, e eu vinha de bicicleta e ia! Nessa altura eu fazia exercício físico porque era obrigado a fazer! Eu nunca fiz, nunca pratiquei exercício físico, a não ser na tropa, que tinha de ser! Por desposto nunca fiz! Só o futebol! Só o futebol é que eu jogava! Futebol! Brincadeiras, mas, mas... Era o único exercício físico que eu fazia! De resto era andar de bicicleta!

**Jogava futebol porque gostava?**

Jogava futebol, mas na brincadeira! Não era profissional! (risos) Gostava de jogar antigamente!

**Antigamente, durante o dia, costumava passar muito tempo sentado?**

Não! Era raríssimo! Era raríssimo sentar-me! Eu ainda hoje, ainda hoje eu sento-me muito pouco tempo! Até gosto mais de andar a pé! Levantar de manhã e ir assim, passear! Aqui não! Aqui em Aveiro já não, mas mais lá para os meus lados, os passarinhos a cantar, os melros, o rouxinol... era muito bonito! Porque isto era tudo pinhais! A gente ia pela estrada fora, pinhal, pinhal e campos de cultivo e tal! Às vezes eu

ia... ia por aí fora e eu conhecia aquela gente toda e estavam no tempo da agricultura... trabalhos agrícolas, na cultura do milho, lá é mais o milho, lá mais onde ia! E andava lá e passava só para cumprimentar! Geralmente era azeitonas e vinho, aquele vinho que os lavradores usam, e eu ia por ali, pousava a bicicleta e sentava-me ali a comer e a conversar! Eu comia um punhado de azeitonas e comia um pedaço de broa e um copo de vinho e pronto, já ficava lanchado e seguia por ali fora!

**Que tipo de trabalhos é que costuma fazer agora?**

Agora não faço absolutamente nada! Faço às vezes umas coisas que me pedem, uns poemas aqui, ali, acolá, uma brincadeira, mas agora estou em descanso!

**Então não costuma fazer atividades de esforço moderado nem trabalhos pesados?**

Só o que quero! Já há uns anos!

**E agora costuma dedicar algum tempo ao exercício físico?**

Agora tenho feito só a ginástica, faço ginástica com o pessoal! Já é bom! Ainda faço algumas coisas, não é? Faço uns movimentos e tal que é para me poder mexer! Eu vejo muitas pessoas mais novas do que eu que mal se mexem! E eu não sei, mas talvez sejam porque... não procuram por esforçar-se, sabe? Não procuram por esforçar-se e eu procuro e às vezes, às vezes dói-me as costas e tal e eu faço ali os meus movimentos e tal e continuo e faço! Acaba por ser ginástica!

**E o que é que o leva a fazer esses exercícios de manhã e a ginástica?**

Leva-me a fazer isto porque, olhe, sei de pessoas mais novas do que eu que andam mal, agarradas a uma bengala e tal, e eu queria evitar isso! E é por isso, que a medicina aconselha que se faça movimentos e que se mexa, e eu assim faço! Faço tudo o que o médico manda! Tudo! E tomo os remédios todos! Faço tudo o que ele manda! Se mandar mal, olhe... o mal é meu (risos)!

**E gosta de fazer ginástica?**

Gosto! É sempre... é sempre bom e até uma distração boa e é bom para o corpo, não é?

**E o andar também acaba por ser... sei que o senhor costuma andar!**

Ando! Ando! Acaba por ser um pouco de ginástica porque eu nunca ando devagar! Eu... Nunca ninguém me viu andar devagar! Eu ando sempre com aquele paço certo! Eu

aqui há uns tempos as pessoas admiravam-me, agora já não faço isso, mas dizem-me que ia a pé daqui a *N*, ainda é um pedaço, bastante, eu fazia aquilo em 40 minutos e às vezes antes disso já cá estava! 20 para lá e 20 para cá! E eles diziam “O senhor já cá está? Já foste?” Porque ando sempre naquele passo! Agora é que me está já... a doer os joelhos! Também tenho 95 anos, quase 96, já tinha razão de queixa, não é?

**Com que frequência é que costuma fazer ginástica? Quantas vezes por semana?**

Aqui é duas vezes por semana, mas eu em casa ao levantar faço sempre um bocadinho de ginástica, mas quase nada! Ginástica normalmente é... nos braços, nos pés, e depois vou dar um passeiozito, assim um passeiozinho, passado algum tempo, claro! Vou dar assim um passeio... e depois venho para o pequeno-almoço e pronto!

**E gosta de fazer ginástica?**

Gosto, gosto!

**Durante o dia, agora, passa muito tempo sentado?**

É como disse antes! Não gosto muito de estar sentado! Sento-me só a conversar ou... se eu não tiver de estar a conversar, não estiver a fazer nada que seja físico e exija estar sentado, eu estou em pé! Até mesmo às vezes estão sentados e eu estou em pé!

**Para andar costuma usar algum tipo de bengala ou assim?**

Não! Nunca precisei de bengala, graças a Deus! Nunca precisei de bengala! Ando sempre sem bengala!

## Entrevista Sra. Susana

**O seu nome?**

Susana!

**Idade?**

86 anos!

**Ao longo da sua vida, que tipo de trabalhos realizou?**

Isso agora?... Muitos! Tinha nove anos, ia pela serra acima vender sardinha! Com nove anos! Era no tempo da fome, no tempo da guerra, a vender sardinhas, vendia a sardinha e trazia! Ia acolá para Macieira de Alcova, pra... para... para muitos lados, mas em Macieira de Alcova é que eu trazia aí uma arroba de milho! Eram 15 quilos! A gente naquela altura eram 15 quilos de milho! Mas vinha por travessas por causa dos fiscais, porque se a gente era apanhados pelos fiscais, tiravam-nos o milho! Eu tinha aí uma tia que é que me vendia o milho! Ela já não existe, coitada! Há tantos anos... já morreu! Ela ainda era da família aqui da dona R.! Mais tarde é que eu soube porque a minha mãe dizia que tinha uma prima no casério e eu não sabia quem era! E depois quando vim... quando vim para aqui, que falei com a dona R. e por certas coisas, que eu não lhe disse que era da família, por certas coisas que ela me disse, é que eu vi que ela era prima da minha mãe! A tia da minha mãe ou era, era tia da dona R. também! Pois era! Era irmã da mãe da dona R.! A mãe da dona R. também esteve aqui uns tempos! Zangou-se com o marido e veio para cá (risos)! Mas isto não interessa! E... muita coisa! Olhe... depois vim trabalhar... depois andava o dia fora! Ia para o outro lado do rio, um lugar que lhe chamam Cagaveira, não sei se conhece, e o Moitedo... ia para lá trabalhar! Ia para lá sarchar milho, semear batatas mais a minha mãe, e íamos assim... íamos trabalhar! Nesse tempo íamos ganhar... a minha mãe ia ganhar quatro contos à hora e eu ia ganhar dois, que era mais pequena, ia ganhar dois! Depois davam-nos o comer! Lá davam-nos o comer! Depois disso vim para /, estive em casa de um que lhe chamavam o barão daquela zona de Vizela, acima de Préstimo! Depois aí é que conheci o meu marido e é que me casei daí! Mas antes, mas antes disso... depois saí muito com a minha mãe porque namorei o meu marido e depois tive o meu filho mais velho antes de me casar, tive outro a seguir também sem me casar e a minha mãe... o meu marido era daqui da O! E a minha mãe estava a morar na Alagoa! E olhe... depois a minha mãe não me queria lá com os meus filhos, eu vim para aqui para o pé da minha sogra, a minha sogra também cá não me queria, que ela não queria que eu casasse com o meu marido... Olhe... se eu

fosse a escrever, a minha vida era um romance, que não vale a pena estar a contar do princípio! Depois de casada, casámos então e depois fomos então para... eu tinha um irmão no Canadá, que o governo do Canadá chamou pessoas para a terra e ele foi! Foi! O meu marido não foi porque tinha tido uma fábrica e tinha um cartão de... de... tinha o cartão de quê? Como é que se diz quando tem uma fábrica?... Bem... Tinha o cartão da fábrica! E não o deixaram ir! Pois então o meu irmão foi e mandou-me ir a mim e ao meu marido! E eles foram e os meus filhos também! No Canadá trabalhei numa bijuteria 20 anos! Nessa bijuteria nunca me tiraram o dinheiro para a reforma! Nunca me descontaram o dinheiro para a reforma! Depois vim cá... vim cá mais o meu marido, viemos todos, o meu mais velho casou-se cá, está casado aí, depois então meti-os todos, primeiro meti-os todos num colégio nos Carvalhos! Depois dos Carvalhos foram para Oliveira do Bairro e depois trabalhei então nessa bijuteria, trabalhei lá 20 anos! Fazia colares, fantasia! E depois então viemos cá! Quando cheguei lá já tinham metido uma senhora no meu lugar e eu fui para uma... uma fábrica de botas! Foi o que eu trabalhei lá, nas botas! Trabalhei 10 anos nas botas e é essa reforma que eu tenho desses 10 anos! Dos outros não tenho mais nada! E depois, então, apanhámos a nossa reforma e vim para cá mais o meu marido e os meus filhos ficaram lá! Só o mais velho é que veio para aqui! É o que eu trouxe para cá porque lá haviam muitos drogados e depois eu ia... ia à... à escola buscá-lo, que ele metia-se com os canadianos e fumava a mariajoana, e eu estava a ter medo de ele ir atrás da mariajoana e ir... ir a droga e trouxe-o pra cá! Depois ficou cá, cá se casou, cá esteve, cá ficou, divorciou-se e agora já está com outra, há 10 anos que não me fala, que nem olha por mim nem quer saber! Eu estou fartinha! O meu marido fez uma casa tão grande para trazer para cá os filhos todos! Os filhos ficaram lá os três mais novos e o mais velho é que veio!

**Dos trabalhos que mencionou, dos trabalhos que disse que realizou, quais eram os que considerava serem leves e quais os que considerava serem pesados?**

Olhe... isso era tudo pesado! No Canadá eu andava sempre a correr! Era para o autocarro, era para o metro, depois trabalhava a 80 quilómetros a contar de casa! 40 para um lado e 40 para o outro! Andava sempre a correr, sempre a correr, sempre a correr, e os meus filhos andavam no colégio! Os meus filhos nem nunca souberam aquilo que eu passei!

**O fazer os colares era um trabalho pesado?**

Não não não! Era leve! O que era preciso era muita atenção para fazer os colares direitos!

### **E o trabalho na fábrica das botas?**

Nas botas primeiro fui cortar as pontas às botas... e depois puseram-me numa mesa a lavar as botas e a pô-las numas prateleiras que eram para ir para as máquinas! Não era um trabalho pesado, que a gente tinha de estar o dia todo em pé ao pé de uma mesa!

### **Então era um pouco mais esforçado por estar em pé, mas o trabalho em si não era pesado?**

Não! O trabalho não era pesado! Era fatigante porque cansava as pernas e... mas... mas... não era pesado!

### **E quando era pequena, como disse, que estava cá e trabalhava na agricultura e vendia sardinha, como é que eram esses trabalhos? Eram leves ou pesados?**

Olhe... a sardinha, quando ia para a serra, era pesado porque tinha de andar muitos quilómetros a pé! E na lavoura... já sabe como a lavoura é! A gente tem que fazer tudo na lavoura! Eu ia mais o meu marido, os meus filhos estavam no colégio, no Canadá... um estava aqui e os outros estavam lá no colégio do Canadá, e lá estudaram, e lá ficaram, e lá estão!

### **Então os trabalhos leves eram os trabalhos que realizou no Canadá, nas botas e na bijuteria, e os pesados eram na sardinha e na agricultura?**

Pois era! Na sardinha era muito pesado porque tinha de andar muitos quilómetros a pé e isso é que dava cabo da gente! E carregava à cabeça... com sardinhas, outras vezes com tremoços, cozia tremoços e ia vendê-los, trocavam-mos por feijão, por milho! Eu ia carregada para cima e outras vezes vinha carregada para baixo!

### **E quando fazia esse tipo de trabalhos, os leves e os pesados, durante o dia quanto tempo é que demorava a fazê-los?**

Quando eu ia para a serra vender, era o dia inteiro! Às vezes até vinha de noite!

### **E na lavoura também?**

Na lavoura a gente levantava-se de manhã cedo, íamos para a lavoura trabalhar, quando chegava ao meio dia vínhamos para casa fazer o comer e comíamos e de tarde se tivéssemos tempo íamos outra vez! Era... era semear o milho, era semear o feijão, depois era... sachar, era... regar, era... esses trabalhos assim da lavoura!

### **E no Canadá? Na sapataria e na bijuteria? Quanto tempo é que trabalhava ao longo do dia?**

Olhe... na bijuteria trabalhava oito horas por dia! E na sapataria saia às sete da manhã para pegar às sete e meia! Era às sete da manhã, era! Levantava-me às quatro e meia para arranjar o lanche para os meus filhos, e para mim e para o meu marido! O meu marido... os meus filhos andavam todos os quatro na mesma escola, o que é... em classes diferentes, mas tinha que lhes arranjar o lanche para eles levarem! E para o meu marido também, porque o meu marido ia comigo até ao metro e no metro eu caminhava para o sul e ele caminhava para o norte! Ele chegava primeiro a casa do que eu, mas eu já deixava o comer adiantado e chegava a casa e acabava de o fazer! E eu muitas vezes chegava a casa às 10 horas, outras vezes dez e meia... era conforme o lugar em que trabalhava... conforme como a gente tinha o trabalho!

**Para além do trabalho, costumava dedicar algum tempo a fazer exercício físico ou ginástica?**

Não!

**Porquê?**

(Risos) Porque o tempo não dava!

**Durante o dia passava muito tempo sentada?**

Não! Nem na bijuteria nem nas botas! Nas botas era todo o dia em pé a uma mesa a lavar as botas e a pô-las nas prateleiras, e estavam outras raparigas a embalá-las nas caixas para elas seguirem caminho para os clientes! E na bijuteria tinha de... tinha de dar trabalho à mulheres que lá tinha, tinha sete mulheres a trabalhar, tinha de as ensinar como é que elas haviam de fazer, pondo à frente um colar à frente delas para elas fazerem igual! Andava sempre em pé! Pouco tempo me sentava... só para comer!

**E agora como é? Que tipo de trabalhos é que costuma fazer?**

Em casa agora só faço uma sopita para comer à noite! Eu podia levá-la daqui porque já a tenho paga, mas ando enjoada desta sopa! Antes quero fazer uma sopinha à minha maneira... e é o que eu faço! Não limpo a casa porque elas vão-ma lá limpar, a roupa também ma lavam, também tomo banho aqui...

**Então costuma apenas cozinhar um bocadinho à noite?**

É só à noite, fazer... mas não é sempre! Eu faço uma panela de sopa ao domingo e dá-me para toda a semana! Fervo-a a meio da semana para ela não se estragar, e dá-me para toda a semana!

**E considera isso de cozinhar... acha que é um trabalho pesado ou leve?**

Não, não é pesado!

**E quando cozinha, quanto tempo é que demora a cozinhar?**

Oh... é conforme os legumes que eu lhe ponho dentro!

**E agora, nos dias de hoje, costuma dedicar algum tempo a fazer exercício físico ou ginástica?**

(Risos) Não! É só pedalar, as pernas! Pintar como eles pintam aí eu não posso! E fazer outros trabalhos também não posso! Desenhar eu também não posso desenhar por que a mão... não está boa! Mas é só o que eu faço!

**Disse que agora também não faz exercício físico. Porquê?**

Porque eu tenho um mal na coluna, tenho aqui uma hérnia na barriga, as pernas também não ajudam, os braços, a cabeça... eu caí três vezes, bati com o crânio nas pedras e... de vez e quando parece que ando doída da cabeça, não... não regulo bem da cabeça! Não estou bem! Pronto! Então precisamente ao meio-dia quando como, levanto-me da cadeira para vir para cá para dentro e a minha cabeça parece que anda atordoada!

**Durante o dia passa muito tempo sentada, agora?**

Não! Às vezes vou caminhar aqui para o corredor! Lá para fora não porque eu tenho medo de cair nas pedras, mas às vezes ainda vou, às vezes ainda vou até lá fora, dou uma voltita devagarinho e venho cá para dentro! Mas aqui no corredor ainda passeio muito! Não muito depressa porque eu não posso andar depressa, mas ainda caminho um bocadito!

**Utiliza algum tipo de ajuda para se deslocar, para andar?**

É com a bengala! Não ando sem a bengala, porque senão... cambaleio e vou para o chão!

## **Entrevista Sra. Lucília**

**O seu nome?**

Lucília!

**A sua idade?**

86 anos!

**Ao longo da sua vida, que tipo de trabalhos realizou?**

Fui toda a vida doméstica! Nunca estive empregada!... Também era na lavoura que eu trabalhava! Tínhamos uma quinta e trabalhava nessa quinta!

**No dia em que fazia esse tipo de trabalhos, como doméstica e na lavoura, quanto tempo do dia é que trabalhava?**

Trabalhava sempre! E depois eu já... a minha mãe fazia-nos andar nas quintas, na quinta, a trabalhar, cavar terra, a tratar de apanhar erva para as ovelhas! Olha... termos uma vida, regar, apanhar azeitonas, apanhar tudo... a trabalhar como umas negras! E a quinta era muito longe, que a gente tinha uma quinta, descalço zinhos para aquela quinta, e tínhamos lá muita videira, e depois tínhamos muitos cachos, e vindimávamos, e trazíamos carregos de cachos à cabeça da quinta do monte até casa, que era mais de um quilómetro e meio, e era pedras... pedritas a aleijar os pés! Não havia tamancos, não havia calçado... coitadinha da gente onde foi criada! Fomos criadas muito tristes, mas era... era aquela vida, era aquele tempo! Não tínhamos outro!

**E destes trabalhos que fazia, quer na lavoura, quer como doméstica, considerava que esses trabalhos eram leves ou eram pesados?**

Ai, alguns eram muitos pesados!

**Quais?**

Quando a gente vinha com os carregos das castas da quinta do monte... acho que a gente o pescoço até metia dentro dos ossos! Que o carrego pesava!... Ai Jesus!

**E os leves?**

Oh... os leves a gente já não ligava tanto!

**Mas eram quais?**

Olha... os leves era, era... olhe, eu sei lá! Depois comecei a ter filhos, a cuidar dos filhos! Depois, olhe... era trabalhar! Era trabalhar sempre assim!

**Como doméstica, os trabalhos eram leves ou eram pesados?**

O de gente doméstica era mais leve o trabalho! Era mais leve!

**Então os trabalhos como doméstica eram mais leves e os que estavam relacionados com a agricultura é que eram mais pesados?**

Eram mais pesados, pois!

**Para além do trabalho, costumava dedicar algum tempo a fazer ginástica ou exercício físico?**

A gente, olha... fazia ginástica era a trabalhar! Com enxada, com... com tudo a gente... ai Senhor! Aquelas terras que cavava à enxada tudo, tudo, tudo, tudo! A gente... muito trabalhinho que a gente fazia!

**Mas então a ginástica por... fazer desporto...?**

Não havia nada! Naquele tempo não havia nada!

**Então não fazia porque não havia?**

Não havia nada disso! Nem se ouvia falar nada nisso!

**Durante o dia passava muito tempo sentada?**

Não, porque a gente tinha pouco tempo para estar sentada, porque o trabalho fazia-nos... fazia-nos andar!

**Que tipo de trabalhos é que costuma realizar agora?**

Agora? Olha... chego a casa, venho de manhã para aqui, quando é nove horas já venho-me embora da minha casa! Moro ao cimo de !! E depois venho para aqui, chegamos aqui, estou aqui, veem-me os diabetes, que eu sou diabética, três vezes por semana! Hoje já os medi e medi na quarta e medi na segunda! E depois vou tomar o pequeno-almoço, venho para dentro... o Júlio nunca nos deixa estar paradas! Vamos fazer isto ou aquilo ou aquele outro, aquele outro, aquele outro ... a gente! Posso estar um pouquinho deitada na cadeira mas, mas pouco tempo que ele... ele não nos deixa! Vamos pedalar e assim! E é o que a gente agora aqui faz!

**E em casa? Costuma fazer algum tipo de trabalhos?**

Chego a casa à noite, às vezes a minha filha já está em casa! A minha filha é cabeleireira! E depois já chego a casa e já lá está e já está a adiantar a comida! Quando ela não está e se eu sei o que é que se vai fazer, começo a fazer! Começo a fazer a comida, ponho a mesa, lavo a louça, arrumo a louça, meto na máquina muitas das vezes, tiro da máquina... mas gosto de trabalhar!

**Então costuma ajudar a sua filha em casa?**

Sim!

**E esses trabalhos, lavar a louça, pôr a mesa, colocar a louça na máquina, considera que isso são trabalhos leves ou pesados?**

São leves! E depois pôr a roupa na máquina, tirar a roupa da máquina, estender, o que posso estender, que lençóis não posso estendê-los... aquela roupita mais miúda estendo! Mas agora já estou muito... muito... muito pesada menina! E os braços não posso... já chegar com eles acima! Já estou muito velha!

**E em relação a trabalhos mais pesados? Costuma fazer algum agora?**

Agora não posso, menina! Não posso!

**Nos dias de hoje costuma fazer algum tipo de ginástica ou exercício físico?**

Em casa não! Faço aqui! Aqui faço! Já estive a pedalar um quarto de hora! E fazemos todos os dias ginástica! Vem o professor de ginástica à terça-feira e depois aqui o Júlio também nos faz muitas vezes, também... a gente nunca aqui nunca... é raro estar parada! De cabeça ou este jogo ou aquele jogo ou o pintar ou fazer isto ou fazer aquilo, ele nunca nos deixa estra parada!

**Então... costuma fazer ginástica todos os dias? Pedalar todos os dias cerca de 15 minutos?**

Sim!

**E ginástica com o professor é...**

É uma vez por semana aqui para nós! Ele vem duas vezes, mas vem uma para as autónomas que são mais... e outra para aquelas que podem melhor... de fazer!

**Então... uma vez por semana! E quanto tempo dura essa ginástica...?**

Uma hora e tal!

**Com o professor!**

Sim!

**Agora durante o dia passa muito tempo sentada?**

Ah, pois, que não posso estar em pé! Eu não posso estar tempo nenhum em pé! Tenho de ver a meio caminho onde me sentar! Não posso estar em pé que já me deu dois AVC's!

**Para andar costuma utilizar algum tipo de ajuda?**

É a moleta! (Risos) É a bengala! É a bengala! Ando muito devagarinho! Elas vêm cá para fora muitas vezes juntas cá para fora... Disse *"Eu não vou que eu tenho medo de cair!"* Já caí duas ou três vezes e tive de ir para o hospital! Eu sou uma burra tropeçada! Por qualquer coisa, é certo que por qualquer coisa desequilibro-me, logo caio! E se eu caio e não tenho quem me levante, eu morro ali, que eu não... Eu não sou capaz, não tenho forças para me levantar! Não tenho onde me agarre, não tenho forças de me levantar! E é assim a minha vida!

## **Entrevista Sr. Manuel**

**O seu nome?**

Manuel!

**A sua idade?**

82 anos!

**Ao longo da sua vida, que tipo de trabalhos realizou?**

Industrial!

**Industrial! Mais precisamente o quê? O que é que fazia?**

Ferragens!

**Trabalhava numa fábrica de ferragens?**

Sim!

**E agricultura?**

Também!

**E o trabalho na oficina de ferragens era leve ou pesado?**

Quer-se dizer... o andamento era todo primeiro máquinas, não era muito pesado, portanto, a montagem... a montagem de fechaduras é leve! Só o que era mais pesado quando era preciso levar aos clientes, saía às tantas da manhã, portanto ainda era de noite, e andava todo o dia e toda a noite para chegar ao local que pretendia chegar! De maneiras que... era preciso lutar muito com a cabeça para realmente resolver o problema de uma empresa! Muito! Hoje ainda muito mais, mas... é mais fácil, porque há estradas melhores que havia antigamente! Da maneira que, a responsabilidade que o industrial, empresário tinha de ter era muito grande! E hoje também é grande! Para quem quer cumprir como deve ser!

**Então o seu cargo como empresário?**

Como gerente! Não tinha mais ninguém, era só eu! De maneiras que tinha de arranjar a maneira de arranjar dinheiro para pagar aos fornecedores, arranjar maneira de arranjar dinheiro para pagar aos trabalh... aos empregados e pagar os impostos! De maneiras que era um bocado difícil! Mas tudo se resolvia! Que eu sabia onde é que se já ia levar a carga!

**E quando ia levar a carga, é que costumava carregar os pesos?**

Não era muito pesado, não!

**E em relação à agricultura era um trabalho leve ou era um trabalho pesado?**

Só o que era mais pesado quando era preciso levar aos clientes, saía às tantas da manhã, portanto ainda era de noite, e andava todo o dia e toda a noite para chegar ao local que pretendia chegar!, claro, com o esforço do meu trabalho a administrar a empresa, de maneira que consegui resolver a minha vida!

**Quando fazia esse tipo de trabalhos, quer os leves quer os pesados, quanto tempo durante o dia é que costumava demorar a fazê-los?**

Ora bem... eu demorava pelo menos aí... dois, três dias, mas quando eu ia, tentava resolver os problemas todos, se possível fosse, um, dois dias e voltava! Quer-se dizer... andava longamente, por noite dentro e com o carro e com as suspensões um bocado duras que... a doer-me um bocado!

**Então praticamente trabalhava o dia todo?**

O dia todo, pois!

**Nas distribuições?**

Exatamente!

**E na agricultura?**

Na agricultura começava ao sábado, quando estava em dias vagos, no sábado dedicava-me um bocadinho à agricultura, os filhos andavam... quer-se dizer também ... fora do horário da fábrica, também se dedicavam à agricultura! Foram criados dentro desse ambiente!

**Então a agricultura era mais um trabalho que realizava em casa?**

Exatamente! Pois!

**Disse que um dos trabalhos mais leves que costumava fazer era a parte da montagem! Quando fazia esse trabalho, quanto tempo é que demorava a fazer?**

Quer dizer... eu estava pouco! Os filhos é que estavam a tratar da parte da montagem mais as minhas filhas! Montagem, a parte do escritório onde guardava os livros, uma funcionária de escritório para resolver os problemas do... do pessoal! Pagar a caixa de presidência, pagar nas finanças, os seguros e essa coisa toda!

**Para além do trabalho, costumava fazer algum tipo de exercício físico ou ginástica?**

Não!

**Porquê?**

O tempo não dava! Não tinha tempo!

**Antes, durante o dia, passava muito tempo sentado?**

Algum! Eu só tinha tempo ao domingo era... ir à missa e depois para ir... ia com a carrinha com os meus amigos distrair-me! Quer-se dizer... ao domingo ia merendar mais eles, pessoas que trabalhavam na agricultura por minha conta, e eu ao domingo, que estava disponível de tarde ia até a casa deles, chamava um, chamava outro e ia com eles espalhar um bocado! Quer-se dizer... andámos e começámos a fazer coisas que eram precisas, trabalho que era preciso fazer e, de maneira que... era com quem me distraia!

**Então basicamente o tempo que passava sentado era mais tempo em que se distraia!**

Quando conduzia!

**Quando conduzia! Então, tendo em conta que passava muito tempo a conduzir, passava ainda algum tempo sentado?**

Muito tempo! Muito tempo! E às vezes horas e horas que eu passava sem... sem comer, para chegar a tempo e horas do cliente ainda estar aberto para entregar o material!

**Para cumprir horários?**

Era sim!

**Agora costuma realizar que tipo de trabalhos?**

Eu agora estou aqui no centro, vou para casa e entretenho-me lá com dois gatinhos que lá tenho! São a minha companhia, a mulher também está, e a minha filha e o meu genro! E quer dizer, entretinha-me lá com os meus netos, mas eles agora estão lá... um está em Angola e o outro está em Sacavém! A fazer a vida deles!

**Mas em casa costuma fazer algum tipo de trabalho para se entreter?**

Praticamente eu não faço nada!

**E agora que está aqui na instituição, costuma fazer algum tipo de exercício físico ou ginástica?**

Ah... é a ginástica! Faço ginástica cá na instituição! Vem cá o professor de ginástica! Ajuda a passar um bocado o tempo!

**E quantas vezes é que está com o professor de ginástica por semana?**

É mais ou menos aí à terça ou quarta-feira!

**Vem uma ou duas vezes por semana?**

Vem duas!

**Duas vezes por semana. E costuma estar com ele essas duas vezes?**

Sim!

**E mais ou menos quanto tempo é que dura cada sessão, cada aula de ginástica?**

Uma hora! Uma hora de cada vez!

**O que é que o levou a fazer exercício físico?**

Quer-se dizer... A vir para aqui?

**A fazer exercício físico cá! A fazer ginástica aqui!**

Quer dizer... as pessoas vão e a gente vê os outros e para fazer um... como é que se diz... um giro... e... faz bem fazer uns gestos para... uns gestos de ginástica para o corpo não estar sempre preso!

**E gosta?**

Gosto!

**Agora durante o dia passa muito tempo sentado?**

Passo um bocado! A maior parte do tempo é sentado, mas tento andar uns metros para cá e para lá para as pernas não ficarem perras!

**Para andar costuma utilizar algum tipo de ajuda, de bengala ou assim?**

Eu até agora ainda não! Graças a Deus ainda não uso nada!