

**Estudo Sobre o Uso do Tempo das Pessoas Reformadas
com 65 ou mais anos e Não Institucionalizadas**

*Study About Use of Time of Non-Institutionalized Retired People
with 65 and over*

Nome da autora: Débora de Pinho Pereira

Orientadora: Professora Doutora Stella Bettencourt da Câmara

*Dissertação para obtenção de grau de Mestre
Em Gerontologia Social*

Resumo

Objetivos: Este estudo tem por objetivo geral, identificar as atividades do uso do tempo das pessoas reformadas com 65 ou mais anos, não institucionalizadas, e por objetivos específicos, identificar como as pessoas mais velhas usam o tempo no dia-a-dia; verificar o uso do tempo destas pessoas antes e após a reforma; analisar a satisfação destas pessoas relativamente às atividades do uso do seu tempo; identificar quais são os fatores que influenciam o uso do tempo dos entrevistados e associar o uso do tempo dos entrevistados ao envelhecimento ativo.

Metodologia: O estudo é de tipo qualitativo e foram realizadas entrevistas semiestruturadas a 14 pessoas reformadas, com 65 ou mais ano, residentes na Zona Metropolitana de Lisboa.

Resultados: Neste trabalho identificaram-se 9 dimensões de atividades do uso do tempo, sendo estas as Atividades da Vida Diária (AVD), Atividades da Vida Prática (AVP), Atividades Religiosas/Espirituais, Atividades Desportivas, Atividades Cuidado com Outras Pessoas, Atividades de Lazer/Hobbies, Atividades com Familiares/Amigos e Atividades relacionadas com a Saúde. As principais atividades do uso do tempo são realizadas dentro de casa, como por exemplo, ver televisão, ler e arrumar a casa, no entanto, outras atividades como ir ao café, conviver com amigos e/ou familiares também são frequentemente mencionadas. Verificou-se que apesar da maioria dos entrevistados afirmarem estarem satisfeitos com as suas atividades estas as realizam, sobretudo, por serem atividades de caráter obrigatório e alguns referem a vontade de realizar outras atividades de lazer/hobbies, como por exemplo, viajar. Os principais fatores que influenciam a realização das atividades dos reformados são a saúde, socioeconómico e de género. E o envelhecimento ativo associa-se às atividades dos entrevistados, no sentido em que estas apresentam uma “responsabilidade individual” por partes dos participantes.

Palavras-chave: atividades, uso do tempo, pessoas reformadas, envelhecimento ativo, qualidade de vida

Abstract

Aims: The purpose of this study is to identify the time-use activities of non-institutionalized retired persons aged 65 and over, and by specific objectives, identify how older people use their time in everyday life; verify the use of these people's time before and after retirement; analyze their satisfaction with the activities of their time use; identify which factors influence respondents time use and associate respondents time use with active aging. **Method:** This is a qualitative study and semi-structured interviews were conducted with 14 retired people, aged 65 and over, living in the Lisbon Metropolitan Area. **Results:** In this paper identified 9 dimensions of time use activities, the Activities of Daily Living, Practical Life Activities, Religious/Spiritual Activities, Sport Activities, Caring for Other People Activities, Leisure Activities, Family/Friends Activities and Health related Activities. The main activities of day-to-day use are performed indoors, such as watching television, reading and tidying up the house, but other activities such as going to coffee shop, hanging out with friends and/or family as well are often mentioned. It was found that although most respondents said they were satisfied with their activities, they perform them mainly because they are mandatory activities and some of them refer to the desire to perform other leisure activities/hobbies, such as travel. The main factors influencing pensioners' activities are health, socioeconomic and gender. And active aging is associated with the respondents' activities, in the sense that they have an "individual responsibility" on the part of participants.

Keywords: activities, time use, retired people, active aging, quality of life (QoL)