



## ***Significado do envelhecer: análise sobre a autopercepção e fatores pessoais em adultos e idosos***

Ana Flávia Pedroso Viécili<sup>1</sup>, Bruna Fagundes da Silva<sup>1</sup>, Giovana Corrêa Bueno<sup>1</sup>, Laura Helena Ferreira da Silva<sup>1</sup>, Maria Eduarda Flores Eidt<sup>1</sup>, Thaise Gueiros Santos<sup>1</sup>, Antonio Sales<sup>1</sup>



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n10p1814-1833>

Artigo recebido em 18 de Setembro e publicado em 28 de Outubro de 2025

### **ARTIGO ORIGINAL DE PESQUISA**

#### **RESUMO**

O envelhecimento é um processo inevitável e caracterizado por transformações multifatoriais que reduzem gradualmente a capacidade de adaptação do indivíduo ao seu meio. Assim, este estudo analisou o significado do envelhecimento em indivíduos a partir de 45 anos de idade. Trata-se de uma pesquisa descritiva, com abordagem quantitativa, realizada por meio de formulário digital aplicado a 217 participantes. Os dados foram analisados estatisticamente utilizando análise bivariada, testes Qui-quadrado e G de associação. Os resultados indicaram que a percepção do envelhecimento varia conforme gênero, condição conjugal e grau de realização pessoal: mulheres e pessoas casadas apresentaram maior contentamento com a vida em comparação aos indivíduos solteiros. Conclui-se que fatores individuais e sociais influenciam a experiência do envelhecimento, o que reforça a importância de políticas públicas que promovam a qualidade de vida e o bem-estar da população idosa.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Autoimagem. Saúde do Idoso.

## Meanings of aging: analysis of self-perception and personal factors in adults and older adults

### ABSTRACT

Aging is an inevitable process and is characterized by multifactorial transformations that gradually reduce an individual's ability to adapt to their environment. Thus, this study examined the meaning of aging among individuals aged 45 years and older. It is a descriptive research with a quantitative approach, conducted through a digital questionnaire applied to 217 participants. Data were statistically analyzed using bivariate analysis, Chi-square, and G association tests. The results indicated that the perception of aging varies according to gender, marital status, and level of personal fulfillment: women and married individuals reported greater life satisfaction compared to single participants. It is concluded that individual and social factors influence the experience of aging, reinforcing the importance of public policies that promote quality of life and well-being among the elderly population.

**Keywords:** Aging. Self Concept. Health of the Elderly.

Instituição afiliada – <sup>1</sup>Universidade Anhanguera - UNIDERP

Autor correspondente: *Thaise Gueiros Santos* [thaise\\_q10@hotmail.com](mailto:thaise_q10@hotmail.com)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



## **INTRODUÇÃO**

O envelhecimento é um processo natural da vida humana, mas sua percepção e aceitação variam conforme as experiências individuais, os fatores socioculturais e as condições pessoais e familiares. A maneira como cada indivíduo enfrenta essa etapa pode influenciar diretamente sua qualidade de vida, bem como sua busca por cuidados preventivos e estratégias para prolongar a longevidade (Schneider; Irigaray, 2008). A senescência faz parte do desenvolvimento evolutivo e fisiológico de cada indivíduo e, por ser irreversível, muitas vezes pode ser interpretada como um fator negativo que evoca incertezas e insatisfações nos sujeitos (Jardim; Medeiros; Brito, 2006). No entanto, as percepções sobre essa etapa da vida são subjetivas, sendo também influenciadas pela forma como o indivíduo vive, pelas crenças que ele possui, pelos ambientes nos quais está inserido e pela sociedade que o cerca (Guerra; Caldas, 2010).

Além das alterações fisiológicas inerentes a esse estágio da vida, o envelhecimento promove mudanças nas dimensões psicológicas, o que traz a percepção de que os idosos são indivíduos mais reflexivos (Moreira, 2012). Sob essa ótica, acredita-se que o envelhecimento se torne um momento propício para a revisão existencial, no qual o sujeito analisa suas realizações e percepções, podendo experimentar satisfação com o que alcançou ou insatisfação diante de objetivos não concretizados e questões pendentes (Santos; Andrade; Bueno, 2009). As incertezas pessoais, a falta de motivação para planejar o futuro, as perdas afetivas, além dos questionamentos sobre autoestima e autoimagem, também podem fazer com que esse processo seja assustador e, até mesmo, frustrante para parte da população que vivencia o envelhecimento (Oliveira *et al.*, 2014). Na dimensão sociocultural, é importante mencionar que a transição do trabalho para a aposentadoria implica não apenas perda de status social, mas também questionamentos sobre a existência e o propósito de vida (Altman, 2011).

Diante disso, acredita-se que o processo de envelhecimento promova modificações físicas e intelectuais que podem influenciar a personalidade do indivíduo que vivencia esse processo, resultando em sentimentos como insegurança, medo e tensão. Parte desses temores relaciona-se à proximidade da morte, marcada pelo mistério e pela ansiedade quanto ao desconhecido. Esses fenômenos sempre instigaram

diversas sociedades que passaram a buscar respostas em mitos, na filosofia, nas artes e em religiões, promovendo narrativas que pudessem tornar compreensível o desconhecido, no intuito de aliviar a angústia gerada pela finitude do ser (Caputo, 2008). Além do medo da morte, o envelhecimento também desperta preocupações nos sujeitos relacionadas à solidão e ao abandono, o que pode intensificar a necessidade de construir vínculos sociais significativos e de participar de grupos que favoreçam a aceitação, a inclusão e a sociabilidade (Silva; Fixina, 2018).

Diante da complexidade do processo de envelhecimento, surge naturalmente o questionamento sobre a existência de ações e de políticas públicas capazes de promover uma velhice mais satisfatória. Historicamente, essa preocupação já se fazia presente no pensamento clássico. Cícero [106-43 a.C.], filósofo e político do Império Romano, observou que a velhice poderia se tornar uma etapa marcada por insatisfação e infelicidade, sobretudo resultante das transformações físicas e das mudanças no papel social dos sujeitos (Cícero, 2023). Visando enfrentar essas limitações, ele sugeriu estratégias que permanecem pertinentes na discussão contemporânea sobre o envelhecimento: incluir os idosos em processos decisórios; direcioná-los a funções profissionais voltadas à gestão e à orientação; e estimular a presença deles em projetos sociais e em espaços de convivência e lazer. Quanto ao temor da morte, o referido autor utiliza o pensamento de Epicuro [341-270 a.C.], que defendia que não há motivo para temer a morte, uma vez que ela não está presente enquanto existimos e, quando ocorrer, já não estaremos mais vivos (Cícero, 2023; Epicuro, 2002).

Essas reflexões convergem para o conceito contemporâneo de envelhecimento bem-sucedido, que se relaciona a uma transformação ideológica em que a senilidade não é sinônimo de doença, inatividade ou perda de funcionalidade. Viver uma boa senescência denota um processo contínuo de desenvolvimento da inteligência emocional, amadurecimento e manutenção da capacidade funcional, no qual a satisfação está diretamente relacionada à aceitação da própria idade (Meneses *et al.*, 2013). Adicionalmente, acredita-se que a Inteligência Emocional Percebida (IEP) possa auxiliar na aceitação positiva e no autocuidado na senilidade, devido à compreensão e gestão das emoções associadas a essa fase da vida. Ela envolve três dimensões principais: atenção, clareza e reparação emocional, relacionadas respectivamente ao

reconhecimento, à compreensão e ao manejo adequado dos sentimentos e emoções (Queirós; Carral; Berrocal, 2004).

Nesse contexto, a inteligência emocional emerge como fator relevante na aceitação do envelhecimento, envolvendo a capacidade cognitiva de entender e gerenciar as próprias emoções a partir das experiências vividas (Queroz; Neri, 2005). Reconhecer os significados e as percepções do envelhecer torna-se, então, fundamental para identificar as necessidades da população idosa, beneficiando tanto aqueles que vivenciam essa fase quanto os profissionais que atuam com esse público (Silva Júnior; Eulálio, 2022). Há, portanto, relevância em compreender como as pessoas enfrentam o envelhecimento, qual o nível de satisfação com suas conquistas, como se preparam para essa etapa e se o consideram um obstáculo ou um processo natural (Menezes *et al.*, 2018).

Nesse sentido, a escuta ativa e a valorização da autopercepção daqueles que experimentam essa fase tornam-se fundamentais para uma abordagem mais ampla e humanizada do envelhecer, sobretudo entre os profissionais da saúde. É nesse contexto que a presente pesquisa se insere. Esse estudo parte da hipótese de que a percepção do envelhecimento varia significativamente entre os indivíduos de acordo com aspectos como gênero, profissão e vínculos familiares, sendo esses fatores mais determinantes para a aceitação e realização pessoal do que variáveis meramente demográficas, como idade, estado civil ou religião.

Diante disso, objetivou-se analisar o significado do envelhecimento para pessoas com 45 anos ou mais, pertencentes a diferentes regiões geográficas, classes sociais, etnias e religiões. A pesquisa objetiva também identificar os fatores pessoais, familiares e socioculturais que influenciam a interpretação e a aceitação da velhice, com ênfase na autopercepção e no nível de satisfação pessoal dos participantes.

## **METODOLOGIA**

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva de abordagem quantitativa. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário virtual elaborado por um grupo de pesquisadores e estudantes do curso de Medicina da Universidade Anhanguera - Uniderp, em Campo Grande (MS), como parte das atividades

de extensão da disciplina de Metodologia Científica na área da saúde. O questionário utilizado para a coleta de dados foi composto por 50 perguntas destinadas a mapear informações demográficas básicas (idade, sexo, religião e etnia). Além das questões fechadas, havia perguntas abertas que permitiram a investigação de aspectos qualitativos relacionados à percepção individual do envelhecimento e às influências socioculturais desse processo.

A prospecção dos entrevistados foi realizada por meio de abordagem presencial em diversos pontos da cidade de Campo Grande, incluindo a região central e alguns bairros da capital sul-mato-grossense. Durante as abordagens, a pesquisa era explicada aos potenciais participantes, que, após preencherem os requisitos de participação (como idade mínima de 45 anos) e concordarem espontaneamente em participar, recebiam um QR-Code e preenchiam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) na plataforma do questionário. Esse termo apresentava os objetivos da pesquisa, assegurando a confidencialidade das respostas dos participantes, bem como informava sobre o direito de desistência a qualquer momento, sem prejuízos. Após o aceite, os entrevistados eram redirecionados ao formulário digital hospedado na plataforma Google Forms, em que respondiam às questões do estudo.

Além da abordagem presencial, o link do questionário foi compartilhado espontaneamente entre os participantes do estudo, o que ampliou o alcance da pesquisa e contribuiu para uma amostra ainda mais diversificada. Ao todo, participaram 217 indivíduos, provenientes de 18 unidades federativas de todas as cinco grandes regiões do Brasil (Centro-Oeste, Sudeste, Sul, Nordeste e Norte), com destaque em proporção para os estados de Mato Grosso do Sul (66 entrevistados) e São Paulo (57 entrevistados). De forma complementar, a pesquisa também contou com a contribuição de participantes brasileiros residentes em outros países, incluindo Moçambique, Portugal, Bélgica, Reino Unido e Canadá, o que evidencia o alcance geográfico ampliado e o potencial de diversidade cultural da amostra.

Em relação aos critérios de inclusão e exclusão, apenas os participantes que concordaram com o TCLE prosseguiram para a aba de preenchimento do questionário. Foram excluídas, portanto, as pessoas que não cumpriram o requisito de idade mínima (45 anos) ou que optaram por não aceitar o termo ou por não completar o questionário. As respostas foram armazenadas de forma segura, e os dados tratados foram

automaticamente registrados em uma planilha de acesso restrito aos pesquisadores, o que garantiu a integridade e a proteção das informações.

A análise estatística foi conduzida com o auxílio dos softwares Epi Info e BioEstat. As análises descritivas contemplaram a distribuição das respostas em frequências, médias e desvios-padrão. Complementarmente, realizaram-se análises inferenciais, incluindo testes de correlação bivariada, com o objetivo de identificar possíveis associações entre variáveis demográficas e percepções sobre o envelhecimento. Os resultados foram apresentados com intervalos de confiança de 95%, assegurando a precisão e a robustez das inferências. A metodologia empregada possibilitou uma compreensão ampla e detalhada das percepções sobre o envelhecimento entre indivíduos de diferentes contextos sociais, culturais e religiosos, constituindo uma base para análises comparativas e contribuindo para futuras reflexões e discussões no campo dos estudos sobre o envelhecimento.

O estudo foi devidamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), sob o parecer nº 6.650.899 e Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE): 74367223.2.0000.0199, garantindo conformidade com as normas éticas vigentes para condução da pesquisa.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A análise das correlações entre as variáveis coletadas revelou que identidade de gênero, relacionamentos familiares e realização profissional apresentam associações significativas com a realização pessoal, indicando que esses fatores influenciam diretamente a percepção de autorrealização dos participantes. Em contraste, estado civil, faixa etária e religião não mostraram correlação significativa, sugerindo que esses aspectos exercem pouca influência sobre a percepção de realização ou temor em relação ao envelhecimento. O Quadro 1 apresenta a análise bivariada detalhada dessas correlações.

Quadro 1. Análise bivariada das correlações entre as variáveis presentes no questionário de pesquisa.

Variáveis correlacionadas	Correlação	Descrição
Identidade de Gênero e Sexo Biológico	Sim ( $p < 0.0001$ )	Forte associação entre identidade de gênero e sexo biológico

Sexo Biológico e Estado Civil	Não ( $p = 0.3017$ )	Estado civil não depende do sexo biológico
Realização Pessoal e Sexo Biológico	Não ( $p = 0.0812$ )	Diferença de realização pessoal entre sexos não é significativa
Realização Pessoal e Estado Civil	Não ( $p = 0.1611$ )	Estado civil tem pouca influência na realização pessoal
Faixa Etária e Realização Pessoal	Não ( $p = 0.8224$ )	Idade não influencia a realização pessoal
Temor à Velhice e Sexo Biológico	Não ( $p = 0.2439$ )	Temor à velhice é independente do sexo biológico
Aceitação da Velhice e Sexo Biológico	Não ( $p = 0.1073$ )	Homens e mulheres têm percepções semelhantes sobre a velhice
Relacionamento com Filhos e Realização Pessoal	Sim ( $p < 0.0001$ )	Relacionamento familiar contribui para realização pessoal
Realização Pessoal e Profissão	Sim ( $p < 0.0001$ )	Satisfação profissional impacta realização pessoal
Faixa Etária e Realização Pessoal (sem “dúvida”)	Não ( $p = 0.9524$ )	Idade não impacta a realização pessoal (sem “dúvida”)
Sexo Biológico e Realização Pessoal (sem “dúvida”)	Marginal ( $p = 0.0576$ )	Possível relação entre sexo biológico e realização

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

A Tabela 1 (abaixo) apresenta a análise bivariada de aspectos relacionados ao sentimento de realização pessoal, considerando as variáveis sexo biológico, faixa etária e estado civil. Ressalta-se que a amostra utilizada foi não probabilística, de modo que os percentuais refletem o total de cada categoria de participante. Embora a coleta tenha ocorrido de forma aleatória e cega, não houve controle de proporcionalidade entre os grupos, uma vez que os formulários foram distribuídos livremente e os pesquisadores não tiveram controle sobre o retorno das respostas. Assim, a amostra configura-se como de conveniência, o que deve ser considerado na interpretação dos resultados.

Tabela 1 - Relação da realização pessoal com as principais variáveis encontradas na pesquisa, referente ao sexo biológico, faixa etária e estado civil atual.

Sexo Biológico	Concorda	Discorda	Tem dúvidas	Total
Feminino	132 (82,5%)	3 (1,8%)	25 (15,6%)	161
Masculino	41 (73,2%)	5 (8,9%)	10 (17,9%)	56

Faixa Etária	Concorda	Discorda	Tem dúvidas	Total
45 ---50	37 (74,0%)	2 (4,0%)	11 (22,0%)	50
50 ---55	39 (81,2%)	2 (4,1%)	7 (14,6%)	48
55 ---60	16 (72,7%)	0 (0,0%)	6 (27,3%)	22
60 ---65	37 (86,0%)	2 (4,6%)	4 (9,3%)	43
65 ---70	18 (78,3%)	1 (4,3%)	4 (17,4%)	23
70 ---75	21 (84,0%)	1 (4,0%)	3 (12,0%)	25
75 ---80	5 (100%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	5

  

Estado Civil	Concorda	Discorda	Tem dúvidas	Total
Casado(a)	134 (84,3%)	4 (2,5%)	21(13,2%)	159
Divorciado(a)	20 (66,7%)	2 (6,7%)	8 (16,7%)	30
Solteiro(a)	7 (53,8%)	1 (7,7%)	5 (34,5%)	13
Viúvo(a)	12 (85,7%)	1 (7,1%)	1 (7,1%)	14

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Em relação ao percentual de realização pessoal dos participantes (conforme pode ser verificado a seguir na Tabela 2), observa-se uma variação significativa conforme sexo biológico, faixa etária e estado civil. Nas mulheres, a certeza de realização pessoal supera em 65% as dúvidas e convicções negativas, indicando um alto nível de satisfação com a trajetória de vida, enquanto nos homens esse índice é menor, alcançando 46%. Entre as faixas etárias, destaca-se a plenitude percebida pelos participantes entre 75 e 80 anos, que apresentam 100% de autorrealização, sugerindo que a experiência acumulada ao longo da vida contribui para uma percepção mais positiva do envelhecimento.

As faixas intermediárias, como 60 a 65 anos e 70 a 75 anos, também apresentam índices elevados de realização (72% e 68%, respectivamente). Quanto ao estado civil, os viúvos demonstram o maior índice de realização pessoal (71%), seguidos pelos casados (69%), enquanto solteiros e divorciados apresentam valores significativamente menores, indicando que a vivência de vínculos afetivos consolidados ou experiências relacionais anteriores influencia positivamente a percepção de autorrealização.

Tabela 2 - Percentual de prevalência da realização pessoal em relação à dúvida e à não

realização.

Sexo Biológico	As certezas de realização pessoal superam as dúvidas e convicções negativas em
Mulheres	65%
Homens	46%
Faixa Etária	
45   ---50	48%
50   ---55	63%
55   ---60	45%
60   ---65	72%
65   ---70	57%
70   ---75	68%
75   ---80	100%
Estado Civil	
Casado	69%
Divorciado	33%
Solteiro	8%
Viúvo	71%

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Conjetura-se que muitos viúvos vivenciem a conclusão de seus relacionamentos com sentimento de dever cumprido, enquanto as mulheres apresentam índices de realização significativamente superiores aos dos homens. Cabe mencionar que apenas 13,9% dos participantes da pesquisa tinham 70 anos ou mais, sendo as mulheres dessa faixa etária o dobro dos homens, o que pode ter influenciado os índices de realização observados.

Na Tabela 3 (abaixo) são apresentados os percentuais de participantes que aceitam o envelhecimento de forma natural, os que o aceitam por falta de alternativa e os que não aceitam. Ressalta-se que ambas as formas de aceitação (naturalmente e por falta de opção) configuram manifestação de concordância com o processo: a primeira ocorre de maneira espontânea, enquanto a segunda se caracteriza por conformação, ou seja, aceitação diante da inevitabilidade do envelhecimento.

Tabela 3 – Percentual de aceitação da velhice

Sexo Biológico	Aceita naturalmente	Aceita por falta de opção	Não aceitam	Total
Feminino	117 (75,9%)	3 (1,9%)	34 (22,1%)	154

Masculino	35 (64,8%)	0 (0,0%)	19 (35,2%)	54
-----------	------------	----------	------------	----

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

A aceitação natural foi considerada um valor positivo. As mulheres que aceitam naturalmente o envelhecimento (75%) superam as que não aceitam (22,1%) em 239,4%, enquanto entre os homens essa superação é de apenas 84,1% (64,8% aceitam e 35,2% não aceitam). Entretanto, não há associação entre sexo e aceitação da velhice ( $p>0,05$ ). Contudo, a diferença de perspectiva entre homens e mulheres merece destaque. A aceitação do processo de envelhecimento pelos participantes, considerando o sexo biológico, indicou uma prevalência na aceitação do processo de envelhecimento, em que mulheres, por sua vez, possuem uma aceitação de 57,8% maior do que a dúvida e a não aceitação explícita que, em termos proporcionais, representa uma superioridade de 252,9%.

Baseando-se na amostra de 56 participantes do sexo masculino, observa-se que 37 deles, ou seja, 66,1%, discordam do temor pelo envelhecimento, indicando que enfrentam o processo de forma mais natural. Em contrapartida, dentre as 159 participantes do sexo feminino, 90 manifestaram ausência de temor em relação ao envelhecimento, correspondendo a 56,6% da amostra. Dessa forma, embora parte dos homens também enfrente o envelhecimento sem medo, os dados sugerem que as mulheres, em média, demonstram maior adaptação a esse processo.

Uma hipótese é que as mulheres temam menos o envelhecimento do que os homens por manterem, mesmo quando se afastam do trabalho formal, a noção de função laboral, especialmente no âmbito doméstico. Elas continuam administrando as tarefas do lar, definindo o cardápio familiar e controlando o orçamento da casa. Para parte dos homens, contudo, o trabalho externo constitui o principal eixo de identidade; assim, quando deixam de exercê-lo, tendem a sentir-se deslocados, sem saber como ocupar o próprio espaço. No entanto, alguns estudos indicam que esse não parece ser o fator determinante do temor em relação ao envelhecer (Amaro, 2015; Ribeiro *et al.*, 2018).

A Tabela 4, por sua vez, apresenta a distribuição das respostas quanto à necessidade de vivenciar uma nova chance no amor, considerando as variáveis sexo biológico e estado civil. Para avaliar a associação entre essas variáveis, aplicou-se o teste

Qui-Quadrado, que evidenciou associação estatisticamente significativa ( $p= 0,036 < 0,05$ ). No entanto, trata-se de uma associação fraca, com valor de 16,2% ( $r\phi=0,1623$ ).

Tabela 4 – Desejo de nova chance no amor comparado com sexo biológico e estado civil.

Sexo Biológico	Concorda	Discorda	Não se aplica	Total
Feminino	39 (24,4%)	73 (46,6%)	48 (30%)	160
Masculino	10 (17,8%)	31 (56,4%)	15 (26,8%)	56
Estado Civil	Concorda	Discorda	Não se aplica	Total
Casado(a)	14(8,8%)	96 (60,4%)	49 (30,8%)	159
Divorciado(a)	22 (73,3%)	3 (10,0%)	5 (16,7%)	30
Solteiro(a)	7 (53,8%)	1 (7,7%)	5 (38,5%)	13
Viúvo(a)	6 (43,9%)	4 (28,6%)	4 (28,6%)	14

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Notas: O “não se aplica” foi entendido como não resposta.

Considerando que a discordância foi interpretada como indicador de satisfação com a condição amorosa atual, pode-se inferir que esta, presumivelmente, contribui para o bem-estar pessoal. Os dados por sexo biológico mostram que os homens apresentam maior satisfação no amor, com 56,4% discordando da necessidade de uma nova chance, enquanto entre as mulheres essa proporção é menor (46,6%). As mulheres também registram maior percentual de “não se aplica” (30%), sugerindo maior diversidade de experiências ou indecisão quanto à temática. A análise por estado civil revela tendências mais claras quanto à satisfação amorosa. Apenas 8,8% dos participantes casados concordaram com a necessidade de uma nova chance no amor, o que pode indicar estabilidade e bem-estar afetivo no relacionamento atual. Por outro lado, os divorciados demonstram a maior insatisfação, com 73,3% concordando com a necessidade de vivenciar uma nova chance, seguidos pelos solteiros (53,8%) e viúvos (43,9%).

Essa distribuição sugere que a experiência de ruptura ou ausência de relacionamento está associada a maior percepção de necessidade de novas oportunidades afetivas, enquanto a manutenção de um vínculo estável tende a favorecer a satisfação amorosa. A proporção de respostas “não se aplica” também é relevante, especialmente entre casados (30,8%), indicando que uma parcela significativa

da amostra não se identifica com a pergunta ou não considera pertinente a temática no momento. Estes resultados sugerem que o estado civil exerce influência mais expressiva sobre a percepção de satisfação no amor do que o sexo biológico, embora a associação geral entre essas variáveis seja relativamente fraca.

### ***Fatores que influenciam o sentimento de realização pessoal***

Entre os achados mais expressivos do presente estudo, destaca-se a conexão estatisticamente significativa entre a realização pessoal e fatores como identidade de gênero, relação com os filhos e satisfação no trabalho. Indivíduos que se sentem realizados em suas trajetórias ocupacionais demonstraram maior aceitação do processo de envelhecimento, sugerindo que o reconhecimento do próprio percurso contribui para a construção de uma identidade positiva na etapa final da vida. Esse achado está em consonância com Marton (2018), que associa a realização profissional ao sentimento de completude e à percepção de uma vida significativa. Além disso, esses resultados também corroboram a perspectiva de que o envelhecimento é influenciado por elementos subjetivos, relacionais e contextuais, em consonância com o modelo biopsicossocial do desenvolvimento humano (Engel, 1977).

Outro fator com impacto expressivo na realização pessoal foi o relacionamento familiar, especialmente com os filhos. Ao analisar as respostas às perguntas abertas, percebeu-se que os participantes que relataram possuir fortes laços afetivos demonstraram uma maior sensação de dever cumprido, o que contribuiu para um envelhecimento mais tranquilo, com menor incidência de sentimentos de arrependimento. Essa percepção está de acordo com os achados de Silva e Fixina (2018), que apontam a manutenção dos vínculos familiares e sociais como um fator protetivo frente ao sofrimento psíquico na senescência. A convivência afetiva e o suporte intergeracional são reconhecidos como elementos fundamentais para a construção de uma velhice com significado, pois favorecem o sentimento de pertencimento e continuidade (Neri, 2016).

Destaca-se que elementos como identidade de gênero, vínculos familiares e sucesso profissional estão fortemente ligados a uma visão positiva do envelhecimento, enquanto variáveis como idade, estado civil e religião se mostraram estatisticamente irrelevantes na percepção direta de realização pessoal. Adicionalmente, a associação

entre religião e medo do envelhecimento não se mostrou significativa, apesar da literatura frequentemente apontar a religiosidade como um fator de enfrentamento frente à morte e à finitude (Caputo, 2008).

Em relação ao temor do envelhecimento, a pesquisa evidenciou que a maioria dos homens e mulheres não teme essa etapa da vida. A ausência de medo foi mais frequentemente relatada entre os homens (66,1%), apesar de as mulheres terem demonstrado níveis mais elevados de aceitação do processo. Esse achado revela que as variáveis “aceitação” e “temor” não são mutuamente excludentes, podendo coexistir de forma distinta entre os gêneros. Tais diferenças podem ser compreendidas a partir de dimensões psicológicas e socioculturais que moldam a experiência do envelhecer em cada grupo, além de fatores como resiliência, clareza e inteligência emocional (Queirós; Carral; Berrocal, 2004; Ferreira *et al.*, 2017; Silva Júnior; Eulálio, 2022).

Além disso, ressalta-se que a população da pesquisa de 75 a 80 anos apresentou o índice de 100% de autorrealização, sinalizando que, ao contrário do paradigma tradicional que associa a velhice a um declínio progressivo, essa etapa da vida pode ser vivida como um período de plenitude e satisfação. No geral, percebeu-se que a aceitação do envelhecimento, em sua maioria, ocorreu de maneira espontânea, embora alguns participantes relataram vivenciá-la por conformidade, ao reconhecerem a inevitabilidade do processo. Esses achados reforçam a concepção de que o envelhecer não se resume a um processo físico, mas envolve experiências subjetivas que são socialmente mediadas e individualmente elaboradas ao longo do tempo (Debert, 1999, 2004; Camargo *et al.* 2009; Previato *et al.* 2019).

A abordagem existencial de Frankl (2022), em *Sobre o Sentido da Vida*, também oferece uma contribuição significativa para a compreensão do envelhecimento como um processo contínuo de resignificação. O autor argumenta que a busca por sentido constitui a principal força motivadora do ser humano, mesmo diante de perdas, sofrimentos ou limitações impostas pelo avanço da idade. Essa concepção dialoga diretamente com os achados deste estudo, que apontam maior aceitação da velhice e sensação de autorrealização entre indivíduos que mantêm vínculos afetivos sólidos e reconhecem propósito em suas trajetórias de vida.

### ***Avaliação dos resultados e limitações da pesquisa***

Na exposição dos resultados, também é essencial destacar e discutir alguns aspectos do trabalho. A escolha de incluir participantes a partir dos 45 anos buscou ampliar a compreensão do envelhecimento, considerando que os sujeitos dessa faixa etária já experimentam transformações físicas, sociais e existenciais significativas (Neri, 2001, 2014). Essa abordagem está alinhada à literatura que considera a meia-idade uma fase de transição, em que se iniciam processos de adaptação às mudanças impostas pelo tempo (Andrade; Vaitsman, 2002). No entanto, a inclusão de indivíduos mais jovens poderia ter enriquecido o estudo, permitindo comparações entre expectativas e percepções de diferentes faixas etárias e oferecendo uma visão mais ampla sobre a percepção social do envelhecimento.

O questionário aplicado, composto por 50 perguntas, buscou mapear diversas dimensões da experiência da velhice. No entanto, conforme Gil (2008), instrumentos extensos podem gerar fadiga ou desmotivação, afetando a qualidade das respostas. Pesquisas futuras poderiam se beneficiar de versões mais objetivas, alinhadas aos objetivos específicos, favorecendo maior engajamento. Na amostra de 217 participantes, observou-se a baixa participação de indivíduos com mais de 65 anos, possivelmente devido a barreiras tecnológicas ou pelo desinteresse em responder instrumentos longos de pesquisa.

Adicionalmente, o método quantitativo, com análise bivariada e testes de correlação (Qui-Quadrado e Teste G), permitiu examinar detalhadamente as relações entre variáveis sociodemográficas e percepção subjetiva do envelhecimento. O uso de softwares específicos, como Epi Info e BioEstat, promoveu a confiabilidade dos achados. Questões abertas no questionário também demonstraram potencial para aprofundar a compreensão do envelhecimento sob a perspectiva dos próprios sujeitos. Apesar disso, por se tratar de uma amostra de conveniência e não probabilística, a generalização dos resultados é limitada, e as interpretações das correlações observadas podem estar sujeitas a vieses.

No entanto, este estudo apresenta contribuições relevantes ao evidenciar que a vivência da velhice é determinada, sobretudo, por fatores afetivos, relacionais e subjetivos, em detrimento de dados puramente sociodemográficos. Destaca-se a relevância de vínculos significativos, suporte emocional e autorreflexão na construção de um envelhecimento satisfatório. Esses achados dialogam com a perspectiva da



Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015) que enfatiza a necessidade de promover um envelhecimento ativo e significativo, centrado na autonomia, na participação e na dignidade da pessoa idosa.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo revelou que o envelhecimento é experimentado de forma individual por pessoas de diferentes classes sociais, gêneros, grupos de idade e convicções religiosas, sendo fortemente afetado por elementos afetivos, emocionais e socioculturais. Tais aspectos foram evidenciados na análise desenvolvida, que apontou que variáveis como a identidade de gênero, vínculos familiares e satisfação profissional tiveram correlação positiva com a realização pessoal e com uma percepção mais serena do envelhecer, especialmente entre mulheres e indivíduos com laços familiares e afetivos fortalecidos. Em contraste, fatores como a ausência de relações sociais significativas, sentimentos de medo, solidão, dependência e perda de autonomia foram relacionados a uma vivência mais difícil do processo de envelhecimento. Ainda, constatou-se que variáveis como idade, estado civil e religião não apresentaram relação estatisticamente significativa com a realização pessoal, evidenciando que o envelhecer é um fenômeno mais relacionado às experiências subjetivas do que a marcadores meramente objetivos.

A apreciação da vivência individual acerca do envelhecimento, juntamente com a escuta ativa e a inclusão do idoso nas instâncias decisórias, é crucial para a formação de uma sociedade que entenda o envelhecimento como um processo legítimo e enriquecedor, e não meramente como uma etapa de declínio físico e social. Assim, conclui-se que compreender o significado do envelhecimento demanda uma perspectiva interdisciplinar e humanizada, que considere a variedade de percursos e as subjetividades implicadas.

Os resultados apresentados destacam a necessidade de expandir o debate sobre o envelhecimento nos âmbitos público, acadêmico e político, visando à promoção de um envelhecimento digno, participativo e emocionalmente equilibrado. Nesse contexto, a pesquisa não busca fantasiar uma imagem idealizada do processo de senescência, mas enfatizar as reflexões dos idosos participantes, os quais podem contribuir para uma



atuação mais eficaz, principalmente entre os profissionais da saúde, e capaz de abordar de forma integrada os diversos aspectos (físicos, emocionais, sociais e culturais) que permeiam o processo de envelhecimento.

## REFERÊNCIAS

ALTMAN, Miriam. O envelhecimento à luz da psicanálise. *Jornal de Psicanálise*, v. 44, n. 80, p. 193–206, 2011.

AMARO, Fausto. Envelhecer no mundo contemporâneo: oportunidades e incertezas. *RBCEH*, Passo Fundo, v. 12, n. 3, p. 201-211, set./dez. 2015.

ANDRADE, Gabriela de; VAITSMAN, Jeni. Apoio social e redes: conectando solidariedade e saúde. *Ciência & saúde coletiva*, v. 7, p. 925-934, 2002.

CAMARGO, Brígido et al. As representações sociais do envelhecimento: uma abordagem psicossocial. *Psicologia & Sociedade*, v. 21, n. 1, p. 100–110, 2009.

CAPUTO, Rodrigo. O homem e suas representações sobre a morte e o morrer: um percurso histórico. *Revista Multidisciplinar da Uniesp*, p. 73–80, 2008.

CÍCERO, Marco Túlio. *Sobre a amizade e para saber envelhecer*. São Paulo, 2023.

DEBERT, Giuta. *A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento*. São Paulo: Edusp, 1999.

DEBERT, Giuta. A dissolução dos papéis sociais da velhice e a experiência do envelhecimento. *Cadernos Pagu*, n. 22, p. 37–58, 2004.

ENGEL, George. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, v. 196, n. 4286, p. 129–136, 1977.

EPICURO. *Carta sobre a felicidade* (a Meneceu). São Paulo: Editora Unesp, 2002.

FERREIRA, Marielle Cristina Gonçalves et al. Representações sociais de idosos sobre qualidade de vida. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 70, p. 806-813, 2017.

FRANKL, Viktor. *Sobre o sentido da vida*. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2022.

GIL, Antônio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.



GUERRA, Ana Carolina Lima Cavaletti; CALDAS, Célia Pereira. Dificuldades e recompensas no processo de envelhecimento: a percepção do sujeito idoso. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 15, p. 2931-2940, 2010.

JARDIM, Viviane; MEDEIROS, Bartolomeu; BRITO, Ana. Um olhar sobre o processo do envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 9, n. 2, p. 25–34, 2006.

MARTON, Scarlett Zerbetto. *A morte como instante de vida*. Curitiba: PUCPRESS, 2018. 40 p. (Café Filosófico, v. 3).

MENESES, Dayse et al. A dupla face da velhice: o olhar de idosos sobre o processo de envelhecimento. *Enfermagem em Foco*, v. 4, n. 1, p. 15–18, 2013.

MENEZES, José et al. A visão do idoso sobre o seu processo de envelhecimento. *Revista Contexto e Saúde*, v. 18, n. 35, p. 8–12, 2018.

MOREIRA, Jacqueline de Oliveira. Mudanças na percepção sobre o processo de envelhecimento: reflexões preliminares. *Psicologia: teoria e pesquisa*, v. 28, p. 451-456, 2012.

NERI, Anita. *Palavras-chave em gerontologia*. Campinas: Alínea, 2001.

NERI, Anita. (Org.). *Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar*. Campinas: Alínea, 2014.

NERI, Anita Liberalesso. Teorias psicológicas do envelhecimento: percurso histórico e teorias atuais. In: FREITAS, Elizabete Viana de (Ed.). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016. p. 77-94.

OLIVEIRA, Nicácia et al. Percepção dos idosos sobre o processo de envelhecimento. *Revista de Psicologia* v. 8, n. 22, 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Relatório mundial sobre envelhecimento e saúde*. Genebra: OMS, 2015.

PREVIATO, Giselle Fernanda et al. Grupo de convivência para idosos na atenção primária à saúde: contribuições para o envelhecimento ativo. *Revista Online de Pesquisa Cuidado é Fundamental*, p. 173-180, 2019.



QUEIRÓS, Maria; CARRAL, José, BERROCAL, Pablo. Inteligência emocional percebida (IEP) e atividade física na terceira idade. *Psicologia, Educação e Cultura*, v. 8, n. 1, p. 187–209, 2004.

QUEROZ, Nelma. NERI, Anita. L. Bem-estar psicológico e inteligência emocional entre homens e mulheres na meia-idade e na velhice. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 18, p. 292–299, 2005.

RIBEIRO, Pricila et al. Permanência no mercado de trabalho e satisfação com a vida na velhice. *Ciência & Saúde Coletiva*, v.23, n.8, p.2683-2692, 2018.

SANTOS, Flávia; ANDRADE, Vivian; BUENO, Orlando. Envelhecimento: um processo multifatorial. *Psicologia em Estudo*, v. 14, n. 1, p. 3–10, 2009.

SCHNEIDER, Rodolfo; IRIGARAY, Tatiana. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos de Psicologia*, v. 25, n. 4, p. 585–593, 2008.

SILVA JÚNIOR, Edivan; EULÁLIO, Maria. Resiliência para uma velhice bem-sucedida: mecanismos sociais e recursos pessoais de proteção. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 42, p. 1–16, 2022.

SILVA, Crislayne; FIXINA, Eliana. Significados da velhice e expectativas de futuro sob a ótica de idosos. *Geriatrics e Gerontologia*, v. 12, n. 1, p. 8–14, 2018.