

## ROMPENDO O SILÊNCIO: DESVELANDO A SEXUALIDADE EM IDOSOS

### RESUMO

Objetivo: Com o passar dos anos, ocorreu uma revolução na concepção de sexo na terceira idade, este estudo de caso, tem como objetivo mostrar as diferentes visões, de três gerações de uma família em relação à sexualidade, e o que isso implica na sociedade atual. Método: o estudo de caso foi realizado com cinco pessoas de uma mesma família, representando três gerações, onde foram questionados sobre a sexualidade na terceira idade. Resultados: Concluímos que o sexo na terceira idade ainda gera um preconceito e um conflito entre as gerações, porém os idosos lutam para vencer mais esse tabu. Nota-se que na opinião das avós, o sexo é natural e deve ser praticado, mas para os filhos e netos o foco muda, já que a imagem de "vó" continua sendo de uma mulher "pura" e intocável. Porém o sexo é natural e saudável, por isso pode e deve ser praticado com segurança, afinal o processo de envelhecimento faz parte da vida.

**Palavras-Chave:** Sexo. Idosos. Família.

### BREAKING SILENCE: REVEALING THE ELDERLY'S SEXUALITY

### ABSTRACT

Objective: Over the years, there has been a revolution in the design of sex in old age, this case study, aims to show the different views, three generations of a family regarding sexuality, and what it implies in society current. Method: The case study was carried out with five people from the same family, representing three generations, where they were questioned about sexuality in old age. Results: We conclude that sex in old age still generates a bias and a conflict between generations, but the elderly struggle to win over this taboo. Note that if in the opinion of grandparents, sex is natural and should be practiced, but to focus children and grandchildren changes, since the image of "grandmother" remains of a woman "pure" and untouchable. But sex is natural and healthy, so it can and should be practiced safely, after the aging process is part of life.

**Keywords:** Sex. Elderly. Family.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento demográfico é um desafio do mundo contemporâneo e vem ocorrendo tanto em países desenvolvidos quanto em desenvolvimento de forma assimétrica e individual.

Nos últimos anos vem ocorrendo uma revolução na concepção e na prática da sexualidade, o que tem se refletido de forma indiscutível na terceira idade. Alguns fatores tiveram influência direta no processo, sendo três os mais importantes. Primeiro: a vida sexual deixou de ter apenas função de procriação para se tornar uma fonte de satisfação e realização de pessoas de todas as idades. Segundo: o aumento notável e progressivo de pessoas que chegam a uma idade sempre mais avançada em condições psicofísicas satisfatórias e não dispostas a renunciar a vida sexual. Terceiro: o aparecimento da AIDS nos obrigou a repensar sobre a sexualidade, reforçando a necessidade de todos informarem-se e falarem mais abertamente sobre sexo.

Tratar da sexualidade na terceira idade é tratar de um tema efervescente ao qual novas descobertas se acrescentam a cada novo dia, muito embora ainda se encontre cercado de tanto preconceito, seja por parte dos mais jovens, dos próprios idosos e de muitos profissionais, inclusive aqueles que atuam na área da Gerontologia.

## O PROCESSO DO ENVELHECIMENTO, AS DIFERENÇAS FÍSICAS, SOCIAIS E PSCICOSOCIAIS CORRELACIONADOS À INTERVENÇÃO DA FAMÍLIA

Acreditamos que ao se discutir a etapa do envelhecimento humano, é preciso considerar tanto os critérios cronológicos, como os eventos biológicos que ocorrem ao longo desse período. Comparando as idades cronológicas e biológicas de uma pessoa, ela não se apresenta no mesmo patamar, ou seja, a idade em si não representa o estado do envelhecimento de uma pessoa, mas a combinação de vários fatores associados, embora seja difícil tal avaliação. Nesse sentido percebemos que o envelhecimento, como muitas outras situações de vida, se apresenta diferente para cada ser humano (HAYFLICK, 1996).

No Brasil, houve uma elevação da população maior de sessenta anos, numa proporção de 4%, em 1940, para 8% em 1996. Além disso, a população "mais idosa", ou seja, de oitenta anos e mais, também está aumentando, alterando a composição etária dentro do próprio grupo (CAMARANO, 2002).

Diante do vertiginoso crescimento da população idosa, emergem novas demandas, como a necessidade de espaços de socialização nos quais os idosos possam compartilhar suas vivências, manter e fazer novas amizades, sentirem-se valorizados e inseridos em seu meio social. Pelas suas características, nesses grupos há uma maior aproximação entre os idosos e a formação de novos vínculos afetivos; conseqüentemente, há maior possibilidade de expressão da sexualidade por parte de seus integrantes. Entretanto, para alguns idosos a sexualidade não é um componente que faz parte de sua vivência atual, seja por não possuírem companheiro(a), seja por não terem interesse.

A sexualidade na terceira idade pode ser vivenciada pelos idosos das mais diversas maneiras, mas sempre acontece como uma forma de expressão verdadeira de carinho. Esses sentimentos não se perdem com o tempo. Vasconcelos (1994, p. 84) afirma que o amor e o sexo podem significar muitas coisas para as pessoas de terceira idade como:

- a) Oportunidade de expressar afeto, admiração e amor;
- b) Afirmação do corpo, seu funcionamento. O sexo ativo prova para os idosos que seus corpos ainda são capazes de funcionar bem e causar prazer;
- c) Uma forte percepção de si mesmo – sexualidade é uma das formas pelas quais as pessoas percebem suas identidades – e o impacto que causam nas outras pessoas.
- d) Sentir-se "feminina" ou "viril", está ligado a sensações muito valorizadas pelas pessoas. Reações negativas deprimem e desestimulam as pessoas de mais idade, podendo fazer com que desistam por completo de sua sexualidade;
- e) Proteção contra a ansiedade – a intimidade e a proximidade trazem segurança e significado para a vida das pessoas, principalmente quando o mundo ameaça com riscos e perdas;
- f) O prazer de ser tocado ou acariciado – viúvos(as) relatam como sentem falta de prazeres simples e do calor da proximidade física, de serem tocados(as) abraçados(as) e acariciados(as).
- g) A geração atual de idosos(as) construiu seus conceitos através de experiências vividas em uma educação repressora presente na cultura da época. (MOURA, LEITE, HILDEBRANDT, 2008).

As alterações físicas são os primeiros sinais do envelhecimento, como os cabelos brancos, as rugas da pele, a lentidão do caminhar e a diminuição da atividade física. Entendemos que essas modificações podem ser aceleradas ou retardadas, dependendo do ritmo e do estilo de vida adotado por cada pessoa (CALDAS CP, 1998).

A sexualidade do ser humano foi, é e continua sendo palco de discussões, interpretações e visões multifacetadas. Na terceira idade esta necessidade básica da pessoa enfrenta muitos preconceitos socioculturais, construídos a partir de heranças da civilização, em que as suas normas e dogmas rígidos de comportamento discriminam o idoso. Esses aspectos determinam uma equivalência que necessariamente pode não existir, ou seja, como a diminuição ou perda da função reprodutiva, também declina a necessidade sexual, como se a presença do sexo fosse somente com o objetivo de procriação. Outro fator que se soma a esta visão está relacionado aos preconceitos que parecem negar ou condenar a existência da sexualidade, da sensualidade e do afeto na terceira idade certamente reforçando, assim, a manutenção de tabus. Entendemos que a sexualidade não se restringe à relação sexual em si, mas envolve muito mais do que uma penetração; estabelece-se na união de dois seres que possuem afinidades, desejos, e sentimentos semelhantes em qualquer fase do desenvolvimento do ser humano.

Atualmente, os aspectos relativos à sexualidade na terceira idade começam a ser enfrentados de forma menos preconceituosa, mais tolerada pela família e pela sociedade. O fato de já não sermos mais um país só de jovens e de vivenciarmos um maior índice de sobrevivência, parece que fortaleceram os condicionadores sociais para ampliar a compreensão de que as pessoas idosas necessitam ser sujeitos e donos de sua própria vontade com escolhas e desejos.

A terceira idade, por geralmente significar para o senso comum o final da vida, é apontada por vários autores como a fase das perdas, das dependências, da solidão, do afastamento, da depressão, do ressentimento, em que surgem os problemas de identidade, de inferioridade, de confusão mental, de dificuldade geral de adaptação e dos problemas de relacionamento. Frequentemente a pessoa idosa apresenta como fator limitante a dificuldade em aprender, relacionada à tendência de redução da memória pertinente ao avançar da idade.

A sexualidade da pessoa de terceira idade torna-se reprimida, uma vez que, a família residente na mesma casa, composta por pessoas que vão além do casal, impede com frequência a privacidade. Dificilmente os cônjuges conseguirão exprimir os sentimentos de maneira desejada, pois o convívio com as demais pessoas pode criar um ambiente onde não há liberdade para expressar os afetos. (CATUSO.M., 2005)

Capodieci (2000, p. 162) enfatiza dizendo que “[...] O resultado e as modificações deste processo de ‘remanejamento’ para a última adaptação dependem não só dos vários elementos que constituem o psiquismo de um indivíduo, mas também de fatores externos presentes na realidade sociofamiliar da pessoa idosa”.

Ribeiro (1999, p. 125) salienta que “em família, os filhos são geralmente os primeiros a negar a sexualidade dos pais. Interpretam a necessidade sexual dos pais, isto quando admitem que ela existe como algo depreciativo, como sinal de segunda infância ou como sinal de demência.”

## QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

A expressão qualidade de vida é baseada na Declaração Universal dos Direitos do Homem, aprovada na Assembléia Geral das Nações Unidas, em 1948 (FILHO, 2006).

Medir qualidade de vida é bastante complexo pelo fato de não encontrar definições consensual sobre o que ela realmente significa (SPITZER, 1987).

Atualmente existem duas formas de mensurar a qualidade de vida, através de instrumentos genéricos e instrumentos específicos. Os genéricos abordam o perfil de saúde ou não, procuram englobar todos os aspectos importantes relacionados à saúde e refletem o impacto de uma doença sobre o indivíduo. Os instrumentos específicos avaliam de maneira individual e específica determinados aspectos de qualidade de vida como as funções físicas, sexuais, o sono, a fadiga e etc (FAYERS, 2000).

O aumento em grandes proporções do número de idosos está diretamente ligado às mudanças de vida de qualidade de vida, como melhores condições de higiene, controle de enfermidade, melhores condições de moradia e de alimentação, entre outros (VIANA, 2003).

Diante da realidade inquestionável das transformações demográficas iniciadas no último século que nos fazem observar uma população cada vez mais envelhecida, evidencia-se a importância de garantir aos idosos não só uma sobrevivência maior, mais também uma boa qualidade de vida (FLECK, 2003).

Os modelos de qualidade de vida vão desde a "satisfação com a vida" ou "bem-estar social" a modelos baseados em conceito de independência, controle, competências sociais e cognitivas (VICTOR, 2000). Aceitar mudanças, prevenir doenças, modificar estilo de vida prejudicial a saúde, estabelecer relações sociais e familiares positivas e consistentes e manter senso de humor elevado contribuem sobremaneira para um aumento de qualidade de vida fator indispensável para um envelhecimento bem sucedido.

Em nosso meio, a velhice é comumente associada a perdas. Generalizam características de alguns idosos para todo universo. Tal visão estereotipada, aliada à dificuldade de distinguir entre envelhecimento normal e patológico, senescência e senilidade, levando à negação da velhice (FREITAS, 2006).

De modo geral, o idoso evita pedir qualquer tipo de ajuda porque não quer incomodar, em medo que o pedido seja negado gerando frustração, o trabalho dos filhos e dos netos é mais importante do que ele, e medo de ser mal visto. É preciso mudarmos essa postura. No "pacote" da velhice devem constar idéias como a de que os velhos já produziram muito ao longo de sua vida, continuam produzindo de diversas maneiras e agora merecem receber mais atenção e respeito (ZIMMERMAN, 2000).

As deficiências e comprometimentos de habilidades sociais estão geralmente associadas a dificuldades nas relações interpessoais e a diversos tipos de transtornos psicológicos como, por exemplo, a timidez, o isolamento social, o suicídio e a depressão (DELL PRETE, 1999).

Segundo Scala a educação para idosos deve ser desenvolvido numa ampla variedade de lugares, incluindo universidades, clubes de terceira idade, centros comunitários, igrejas, sindicatos, associações de classe e grupos de convivência (SCALA, 1996). E o idoso acaba deixando de lado a idéia de que é alguém inútil (ZIMMERMAN, 2000).

## A INFLUÊNCIA DA FAMÍLIA NA SEXUALIDADE DOS IDOSOS

Como em todas as fases da vida, também na terceira idade a família tem uma importância fundamental. Muitas vezes a família tem dificuldades para entender as mudanças de papéis e lidar com elas. Muitas vezes os jovens olham os idosos mas não o enxergam, não o que sentem (ZIMMERMAN, 2000).

Segundo Butler e Lewis (1985), o sexo e a sexualidade são experiências prazerosas, gratificantes e reconfortantes que realçam os anos vindouros, proporcionando um maior bem estar individual. O ato sexual é complexo, abrangendo o corpo, a mente e as emoções. Antigamente a sexualidade, foi cercada de muitas regras, tornando-se um processo mecânico (RISMAN, 1999).

Sexualidade não depende somente do prazer que depende do funcionamento do aparelho genital, mas também uma série de excitações e atividades presentes na infância que proporcionam um prazer irredutível a satisfação de uma necessidade fisiológica fundamental (respiração, fome, função de excreção e etc) e dessa forma se encontram a título de componentes na chamada forma normal do amor sexual (LAPLANCHE; PONTALIS, 1992).

A sexualidade tem sofrido mudanças profundas desde de 1960. Mais do que uma revolução sexual trata-se de uma individualização de comportamentos e de normas, paralelamente a outras transformações da sociedade e da família, em um contexto de dissociação radical entre a procriação e a sexualidade (BOZON, 2004).

O preconceito que habita o jovem contra a sexualidade do velho também está no velho com relação à sua própria sexualidade. Muitas instituições como mesmo a família, não toleram que os velhos se autorizem a manter relações amorosas, o que equivale a dizer que negam a fonte da vida (FREITAS, 2006). Na família os primeiros a negarem a sexualidade dos pais são os filhos, acabam vendo isso como uma segunda infância ou como um sinal de demência (PAPALÉO NETO, 2002).

De acordo com Risman (2005), a sociedade tem uma visão restrita da sexualidade quanto à velhice, muitas vezes classificam esse período da vida como assexualidade. Dessa forma o idoso teria que assumir um único papel de avô ou de avó, sendo delegado pelos seus filhos cuidar dos netos, na expectativa de os monitorarem, enquanto realizam atividade como fazer tricô e assistir à televisão, usufruindo sua aposentadoria.

Pode até haver um desejo de ir ao encontro do outro e, de ser amado, por parte dos idosos, mais não há motivação suficiente porque estes acreditam que se o fizerem serão estigmatizados como pervertidos a partir dos ditames que lhe são impostos (LOWNDES, 2002).

A ampliação das atividades de lazer cria a possibilidade para que o idoso faça escolhas prazerosas que propiciem a manifestação da sexualidade, e ocupe o seu tempo de maneira criativa, de forma a mantê-lo ativo (6).

Os idosos ao procurarem atividades como programa de dança estão a procura de diversão e amizades, querem aprender dançar, não só com os idosos mais também para interagir com a família, e então a dança funciona como um veículo para aproximação e convívio social (SILVA e IWANOWICZ, 1998).

É preciso que a velhice se integre as demais idades e vice versa, a sociedade tem que encarar a vida de modo integrado e não composta de tempos ou de idades, a sociedade precisa se livrar de preconceitos, que interfiram na qualidade de vida dos idosos (ZIMERMAN, 2000).

A velhice está diretamente ligada a uma responsabilidade pessoal e ao desejo de viver (NOVAES, 1997).

Recomeçar a vida amorosa para os homens idosos é mais fácil, inclusive com mulheres mais jovens, do que para as mulheres idosas (FREITAS, 2002). A maior parte das mulheres ao entrar na velhice sentem que a sensualidade vai embora, perdendo assim o interesse pela sexualidade, acabam adequando a postura, a vestimenta de acordo com a sua idade, deixando de lado a vaidade (MOTTA, 1998). A ligação do corpo é tão importante que hoje em dia a hipervisibilidade sobre ele faz com que elas acabem usando produtos e serviços destinados a retardar a ação do tempo (ATTIAS, 2004).

A melhor maneira para vencer os complexos sexuais advindo com o passar dos anos é assumindo as mudanças, as limitações, as próprias fraquezas e aceitando o que se tem (SANCHES, 1999).

## RELATO DE CASO

Foi colhido opiniões sobre a sexualidade na terceira idade em três gerações de uma família. Os relatos foram os seguintes:

### Avó materna

"A sexualidade na terceira idade é algo normal e um bem necessário na vida cômica tanto das mulheres quanto dos homens. O preconceito com os idosos é algo que não se restringe somente ao sexo, mas em outras atividades de vida diária, que a sociedade acha que nós não somos capazes de executar". (84 anos).

### Avó paterna

"Totalmente normal... todas as minhas amigas que ainda tem seus companheiros vivos, praticam, e se cuidam." (77 anos).

### Mãe

"Eu acredito que seja ainda um tabu na sociedade preconceituosa que ainda vivemos, mas o sexo é totalmente natural e um gesto de amor e respeito entre os casais. Se ainda existe amor, por que não praticar o sexo? A idade não é sinônimo de incapacidade nesse sentido, pelo contrário eu conheço muitas idosas(os) que são saudáveis e tem uma vida sexualmente ativa." (58 anos)

### Pai

"O sexo é algo natural, porém quando se trata de idosos a idéia muda um pouco... é complicado imaginar seus pais tendo relação sexual... mas eles são normais como nós e também sentem desejo pelo seu marido ou sua mulher..." (55 anos)

### Irmã

"Nossa, que difícil imaginar meus avós e meus pais tendo relação sexual, pra mim o sexo é normal, a não ser que se trate dos meus pais ou das minhas avós!" (22 anos)

## CONCLUSÃO

Concluimos que o sexo na terceira idade ainda gera um preconceito e um conflito entre as gerações, porém os idosos lutam para vencer mais esse tabu. Nota-se que na opinião das avós, o sexo é natural e deve ser praticado, mas para os filhos e netos o foco muda, já que a imagem de "vó" continua sendo de uma mulher "pura" que serve para tomar conta dos netos e passa seu tempo em frente da TV!

Com nossos conhecimentos hoje á partir do conteúdo transmitido em sala de aula pelas Professoras:Sheila Borges e Soraya Leodini de França Cunha,nós mudamos o modo de ver o sexo na terceira idade,que antes era algo incomum e inimaginável,e agora passa a ser natural e saudável.

## REFERÊNCIAS

- A VISÃO DO IDOSO SOBRE A SEXUALIDADE: uma contribuição da enfermagem pg 5  
[http://74.125.155.132/scholar?q=cache:PfUUYC8STMJ:scholar.google.com/+Sexualidade%2Bidosos%2Bfamilia&hl=pt-BR&as\\_sdt=2000](http://74.125.155.132/scholar?q=cache:PfUUYC8STMJ:scholar.google.com/+Sexualidade%2Bidosos%2Bfamilia&hl=pt-BR&as_sdt=2000)
- ATTIAS-DONFUT C. Sexo e envelhecimento. In:Peixoto CE, organizador. Família e envelhecimento. Rio de Janeiro: FGV; 2004. p. 85-108 [http://www.crde-unati.uerj.br/img\\_tse/v12n2/pdf/art\\_12.pdf](http://www.crde-unati.uerj.br/img_tse/v12n2/pdf/art_12.pdf)
- BOZON M. Sociologia da Sexualidade Rio de Janeiro: Ed. FGV, 2004
- BUTLER, R.N.; LEWIS, M. I. Sexo e amor na terceira idade. 2. ed. São Paulo: Summus, 1985
- CALDAS CP. A saúde do idoso: a arte de cuidar. Rio de Janeiro: Ed UERJ; 1998.
- CAMARANO, A. A. Envelhecimento da população brasileira: uma contribuição demográfica. In: FREITAS, E. V et al. Tratado de geriatria e gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan,2002. p. 58-71.
- CAPODIECI, Salvatore. A idade dos sentimentos: amor e sexualidade após os 60 anos. Tradução de Antonio Angonese. Bauru, São Paulo: EDUSC, 2000.
- CATUSO.M Rompendo o silêncio: desvelando a sexualidade em idosos., Revista Virtual Textos & Contextos, nº 4, dez. 2005
- DEL PRETTE, Z. A. P., & Del Prette, A. (1999). Psicologia das habilidades sociais: Terapia e educação. Petrópolis, RJ: Vozes <http://www.scielo.br/pdf/prc/v20n2/a08v20n2.pdf>
- EURICO THOMAS de CARVALHO FILHO et al. Geriatria: fundamentos, clinica e terapêutica- 2.ed- São Paulo: Editora Atheneu, 2006
- FAYERS PM, D. Quality of life. Assessment, analysis and interpretation. Chichester: John Wiley; 2000.
- FLECK MPA, Chachamovich E, Trentini CM. WHOQOLOLD Project method and focus group results in Brazil. Rev Saúde Publica 2003; 37(6): 793-9 <http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v8n3/06.pdf>
- FREITAS, ELIZABETE VIANA et al.- Tratado de Geriatria e Gerontologia 2ªed- Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006
- FREITAS, ELIZABETE VIANA et al.- Tratado de Geriatria e Gerontologia 1ªed- Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002
- FREITAS, ELIZABETE VIANA et al.- Tratado de Geriatria: fundamentos, clínica e terapêutica- 2. ed- São Paulo- ;editora Atheneu, 2006
- HAYFLICK L. Como e por que envelhecemos. Rio de Janeiro: Editora Campus; 1996
- LA PLANCHE, B.; PONTALIS, J. Vocabulário da psicanálise. São Paulo: Martins Fontes, 1992. ASPECTOS DA SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE Arquivos Médicos Canoas ano 8, nº1 maio 2005 p.117-137
- LOWNDES L. Como fazer qualquer pessoa se apaixonar por você. 9. ed. Rio de Janeiro: Record; 2002  
[http://www.unati.uerj.br/tse/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232007000100008&lng=pt&nrm=iso](http://www.unati.uerj.br/tse/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232007000100008&lng=pt&nrm=iso)
- MOTTA, F Velha é a vovozinha: identidade feminina na velhice. Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 1998  
<http://siaibib01.univali.br/pdf/Carrubla%20Colpo.pdf>
- MOURA I.,LEITE M., HILDEBRANDT L. ; Idosos e sua percepção acerca da sexualidade na velhice. 2008.
- NOVAES M H. Psicologia da terceira idade: conquistas possíveis e rupturas necessárias, 2. ed. Rio de Janeiro: NAU; 1997 A PERSPECTIVA DO ENVELHECER PARA O SER IDOSO E SUA FAMÍLIA Fam. Saúde Desenv., Curitiba, v.7, n.1, p.42-50, jan./abr. 2005
- PAPALÉO NETTO, MATHEUS Gerontologia: A Velhice e o Envelhecimento em Visão Globalizada São Paulo: Ed. Atheneu, 2002
- Revista inspirar vol.1 nº1 junho/julho 2009; 34 Benefícios da Fisioterapia na melhoria da qualidade de vida na terceira idade [http://www.pontinho.com.br/IMG\\_UP/not\\_64mhrevista\\_cientifica1.pdf#page=35](http://www.pontinho.com.br/IMG_UP/not_64mhrevista_cientifica1.pdf#page=35)

- RIBEIRO, Alda. Sexualidade na Terceira Idade. In: NETTO, Matheus Papaleo. Gerontologia. A velhice e o envelhecimento em visão globalizada. São Paulo, Athenes, 1999.
- RISMAN, A. (1999). Corpo–psique–sexualidade: Uma expressão eterna. Em: R. P. Veras (Org(s).), Terceira idade: Alternativas para uma sociedade em transição (pp. 161-172). Rio de Janeiro: Relume-Dumará. O Sentido Subjetivo da Sexualidade na Terceira Idade <http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v8n3/06.pdf>
- RISMAN, A. Sexualidade e terceira idade: uma visão histórico-cultural. Textos sobre Envelhecimento, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, 2005 <http://www.superartigos.com/pdf/article-124.pdf>
- SANCHES SALGADO, C.D Gerontologia Social Porto Rico: Publicaciones Puertorriqueñas, 1999 [http://bdtd.furg.br/tde\\_arquivos/9/TDE-2009-01-30T111651Z-130/Publico/Luiz.pdf](http://bdtd.furg.br/tde_arquivos/9/TDE-2009-01-30T111651Z-130/Publico/Luiz.pdf)
- SCALA MA. Going back to school: participation motives and experience of older adults in n undergraduate classroom Educ Gerontol 1996; 22:747-73
- SILVA, V.M.T. GOMES DA, IWANOWICZ, J.B. A importância dos programas de Universidade na Terceira Idade para os idosos que deles participam Anais do V Congresso Mundial de Lazer e 10o Encontro Nacional de Recreação e Lazer. São Paulo, 1998. DANÇA E DESENVOLVIMENTO DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS-BRUNA MARIA ACEDO CHIARION <http://www.unimep.br/phpg/mostraacademica/anais/5mostra/backup/2/144.pdf>
- SPITZER WO. State of Science 1986: Quality of life and functional status as target variables for research. J Chronic Dis 1987;40(6):465-71 <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v11n4/v11n4a17.pdf>
- VASCONCELOS, Maria de Fátima. Sexualidade na 3ª Idade. In: SOCIEDADE Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Caminhos do envelhecer. Rio de Janeiro: Revinter, 1994.
- VERAS RP. Modelos contemporâneos no cuidado a saúde. Novos desafios em decorrência da mudança do perfil epidemiológico da população brasileira. Revista USP 2001; 51: 72-85.
- VIANA, H. B. A influência da atividade física sobre a avaliação subjetiva da qualidade de vida de pessoas idosas. 2003. Dissertação (Mestrado) -Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas 2003
- VICTOR C, SCAMBLER S, BOND J, BOWLING A. Being alone in later life: loneliness, social isolation and living alone. Rev Clin Geronto 2000;10:407-17 <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v37n3/15866.pdf>
- ZIMERMAN, GUIITE I. Velhice: aspectos Biopsicossociais- Porto Alegre. Artmed, 2000
- ZIRMERMAN, GUIITE I. Velhice: aspectos biopsicossociais- Porto Alegre: Artmed, 2000