

TURISMO, ENVELHECIMENTO E QUALIDADE DE VIDA

Kelly Cristina Escudeiro Simão dos Santos

Instituto Federal de São Paulo – Câmpus Cubatão (IFSP), Cubatão, SP, Brasil

Ketheleen Cristine Simão dos Santos

Instituto Federal de São Paulo – Câmpus Cubatão (IFSP), Cubatão, SP, Brasil

Rodrigo Alexandre Messias da Silva

Instituto Federal de São Paulo – Câmpus Cubatão (IFSP), Cubatão, SP, Brasil

Me. Giliard Sousa Ribeiro

Instituto Federal de São Paulo – Câmpus Cubatão (IFSP), Cubatão, SP, Brasil

Resumo: O presente artigo teve como finalidade analisar a pessoa idosa, sua relação com o turismo e os resultados benéficos na qualidade de vida e bem estar. Nessa pesquisa foi utilizado o método descritivo exploratório. Utilizou-se um questionário online e pessoal direcionado para idosos, alcançando o total de 115 pessoas, entre homens e mulheres. Constatou-se que o turismo e suas atividades contribuem de forma positiva para a saúde e bem estar da pessoa idosa já que o ato de viajar está associado a autonomia, sociabilidade, elevação da autoestima, conhecimento de outras culturas e realização pessoal, dando assim para o idoso mais qualidade de vida no âmbito físico e emocional.

Palavras-chave: Idosos. Turismo. Bem estar.

Abstract: The purpose of this article was to analyze the elderly, their relationship with tourism and the beneficial results in quality of life and well being. In this research the exploratory descriptive method was used. An online and personal questionnaire directed to the elderly was used, reaching a total of 115 people, between men and women. It was found that tourism and its activities contribute positively to the health and well-being of the elderly, since the act of traveling is associated with autonomy, sociability, elevation of self-esteem, knowledge of other cultures and personal

fulfillment, thus giving the elderly more quality of life in the physical and emotional realm.

Keywords: *Seniors; Tourism; Welfare.*

INTRODUÇÃO

Ansiedade, pressa e excesso de produtividade, um estado de alerta constante e a impressão que não há tempo para fazer tudo que precisamos são características do mundo contemporâneo. Cada vez mais, as pessoas vivem uma rotina estressante, com longas jornadas de trabalho, estudos contínuos, obrigações familiares e compromissos sociais. No meio dessa correria do dia a dia, durante a vida ativa de trabalho pouco conseguimos relaxar e menos ainda viajar para recarregar as energias.

Quando alcançamos o privilégio de viajar é muito comum que seja durante as férias de trabalho, férias escolares ou feriados prolongados, desde que se consiga poupar uma quantia suficiente para viajar e aproveitar os destinos comumente cheios e enfrentar horas no trânsito, filas nos terminais rodoviários, marítimos ou aeroportos, características da alta temporada.

Porém, nem todos precisam viajar assim. Férias escolares, do trabalho e feriados prolongados não são requisitos para os idosos viajarem, muito pelo contrário, normalmente até evitam levando em consideração que os destinos turísticos ficam cheios e com preços elevados.

Antes o ditado popular dizia que “a vida começa aos quarenta”, porque não dizer que nos dias atuais a “vida começa aos sessenta?”. Podemos observar que a expectativa de vida no Brasil aumentou nos últimos anos, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2018), em 1940 a expectativa de vida do brasileiro era de 45,5 anos, já em 2017 é de 76 anos.

Será que estamos diante de um grande nicho de mercado? O turismo com seus benefícios incontáveis tem voltado esforços para esse público? Aliás, a atividade

turística é importante para os idosos? Quais benefícios podem proporcionar? Por meio de revisão bibliográfica, aplicação de questionários e entrevistas semi-estruturadas, nosso objetivo é responder a estes questionamentos.

ENVELHECER

Em meio a tantas incertezas, podemos afirmar com convicção que a vida tem fases definidas, nós nascemos, vivemos e morremos. Há quatro ciclos dentro da vida: a infância, a adolescência, a fase adulta e a velhice. Para alguns, a velhice é algo que deve ser adiado, podemos observar como prova disso, o crescimento da indústria dos cosméticos para o público sênior (ESTADÃO, 2017) e seus inúmeros produtos anti-idade, um mecanismo de retardar as marcas do tempo, de esconder as rugas e envelhecer com aspecto jovem, isso sem contar as cirurgias plásticas.

Outros associam a velhice a maturidade e sabedoria, outros com doenças e dependência dos outros (dos mais jovens), já outros por sua vez, relacionam ao fim da vida. Mas, afinal, o que é envelhecer? Para a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015, p. 13):

(...) No nível biológico, o envelhecimento é associado ao acúmulo de uma grande variedade de danos moleculares e celulares. Com o tempo, esse dano leva a uma perda gradual nas reservas fisiológicas, um aumento do risco de contrair diversas doenças e um declínio geral na capacidade intrínseca do indivíduo. Em última instância, resulta no falecimento. Porém, essas mudanças não são lineares ou consistentes e são apenas vagamente associadas à idade de uma pessoa em anos. Além disso, a idade avançada frequentemente envolve mudanças significativas além das perdas biológicas. Essas mudanças incluem mudanças nos papéis e posições sociais, bem como na necessidade de lidar com perdas de relações próximas. Em resposta, os adultos mais velhos tendem a selecionar metas e atividades em menor número, porém mais significativas, otimizar suas capacidades existentes, por meio de práticas e novas tecnologias, bem como compensar as perdas de algumas habilidades encontrando outras maneiras de realizar tarefas.

De maneira mais simples, Erminda (1999, p.43) define o envelhecimento como um processo de diminuição orgânica e funcional, não decorrente de doença, e que acontece inevitavelmente com o passar do tempo.

Na velhice, não necessariamente significa que o indivíduo tenha mais ou menos capacidade de exercer suas atividades físicas ou psíquicas pois pode haver

variações de pessoa para pessoa, já que cada um lida com o envelhecimento de forma diferente.

De acordo com o Jornal Tribuna do Paraná (2003):

Nas sociedades primitivas, os velhos eram objetos de veneração. Os jovens a eles recorriam em busca de seus conselhos, eram respeitados e lhes confiavam negócios. Na antiga China, o filósofo Confúcio pregava que todos os elementos de uma família deveriam obedecer os mais velhos. Em geral, as sociedades da antiguidade, consideravam o estado de velhice dignificante e adotavam como sábio aquele que atingia essa etapa. Passou a ser importante o papel de ancião, época terminal da vida, que aos que nela ingressaram era reservado um papel de intensa atuação nos destinos políticos dos grupos sociais e na tomada de decisões importantes. [...] Com a evolução em andamento, fruto da revolução industrial, ocorre uma inversão de valores, em vez da sabedoria, passa-se a julgar o homem pela sua capacidade de produção [...], ao idoso começa a restar um lugar de exclusão e marginalização.

Nem sempre o problema de saúde do idoso está relacionado ao físico, mas sim ao emocional, muitas vezes se sentem excluídos, já não desempenham da mesma forma as atividades de antes. “A baixa autoestima pode causar transtornos emocionais como a dificuldade de interação, insegurança, depressão, falta de asseio pessoal, desmotivação e exclusão social” (BARSANO; BARBOSA; GONÇALVES, 2014, p. 25).

A questão da autoestima está relacionada com diversos fatores e um deles é o da sociabilidade, geralmente a falta de interação social nessa fase da vida faz com que a pessoa idosa se sinta improdutiva e esse isolamento não contribui em nada para um envelhecimento saudável, pois o ser humano desde a sua origem têm a necessidade de estar em sociedade.

Há algumas décadas envelhecer era a fase do descanso e do comodismo, a imagem que se tinha de um idoso era a de uma pessoa frágil, debilitada, cansada e sem nenhuma disposição ou vontade de vivenciar coisas novas.

Para Mairona (2017), essa imagem que tínhamos dos idosos sentadinhos, quietos em casa e em um lugar tranquilo, já está ultrapassada há algum tempo. O número de idosos aposentados, que querem curtir a idade da melhor maneira cresce

a cada dia, e não satisfeitos, eles querem é sair para conhecer o mundo, pois agora vivem em “férias prolongadas”, a aposentadoria.

TURISMO PARA IDOSOS

Segundo a Organização Mundial do Turismo - OMT (1994), “o turismo compreende as atividades realizadas pelas pessoas durante suas viagens e estadas em lugares diferentes do seu entorno habitual, por um período consecutivo inferior a um ano, por lazer, negócios ou outros.”

Entre várias outras definições, de uma maneira mais filosófica, Urry (1996 *apud* PANOSSO NETTO, 2010) explica o turismo como a possibilidade da libertação do estresse cotidiano, a busca de um sentido para a vida, o encontro de novas pessoas e novos conhecimentos.

Independente da conceituação ser mais técnica ou filosófica, sabemos que o turismo tem forte relação com a espacialidade (a atividade tem que ocorrer fora do entorno habitual), com o tempo (que deve ser inferior a um ano, senão configura moradia), com as inúmeras motivações (desde saúde a estudos) e com os benefícios que ele proporciona, desde a sociabilidade à aumento do repertório cultural.

A definição de Panosso Netto (2010) dialoga com a realidade de algumas pessoas idosas, a busca de um novo sentido para a vida, em especial após a aposentadoria. É preciso entender que o turismo possui um valor significativo na qualidade de vida dos idosos. Falcão (2009, p.117) afirma que:

Entendido como ato de viajar pela maioria das pessoas, o turismo é, na verdade, uma atividade multidisciplinar que cria relações e situações que combinam educação, saúde, cultura, lazer e meio ambiente, influenciando as condições de vida de indivíduos e comunidades.

Os idosos buscam cada vez mais uma melhor qualidade de vida, pois não tem mais tempo a perder, o que antes era um empecilho, como as obrigações sociais e a falta de tempo, agora já não é mais. Muitos continuam trabalhando por necessidade ou simplesmente por não querer se entregar a uma vida sem ocupação, outros optam pela prática do voluntariado para se manterem ativos.

Mas, independentemente das “novas rotinas” ou ausência delas, a prática de atividades turísticas contribuem para um envelhecimento saudável. De acordo com Barsano, Barbosa e Gonçalves (2014, p. 54):

O turismo é um importante fenômeno cultural, pois à medida que se desloca em viagens o indivíduo se insere em uma realidade diferente da sua, que lhe permite não só adquirir conhecimentos ou viver experiências novas, mas estimula a percepção e uma nova forma de expressão que compreende conhecimento, visão sobre o mundo e realização pessoal.

O turismo para a pessoa idosa é uma grande oportunidade para o setor, pois diminui o efeito da sazonalidade¹ do mercado, já que trata-se de um público que dispõe de tempo livre para viajar em qualquer época do ano.

De acordo com o Plano Nacional de Turismo 2018-2022 (BRASIL, 2018), o setor tem estado mais atento ao crescimento do número de pessoas idosas em relação à população mundial. Esse número cresceu 55% em 10 anos e representa 12% da população mundial. Projeções do Fundo de Populações das Nações Unidas indicam que uma em cada nove pessoas no mundo tem 60 anos ou mais.

O número de pessoas idosas dobrou nos últimos 20 anos no Brasil. O IBGE aponta que, no Brasil, a população idosa está em cerca de 23,5 milhões de pessoas, mais que o dobro do registrado em 1991, quando a faixa etária contabilizava 10,7 milhões. A população está envelhecendo e a expectativa de vida está mais elevada (BRASIL, 2018).

Com o aumento dessa parcela da população, podemos constatar que o desejo de viajar também cresceu significativamente e traz benefícios para a cadeia produtiva do turismo, o aumento da demanda. Atento ao crescimento da pessoa idosa no mercado turístico, o Ministério do Turismo criou recentemente a cartilha *Dicas para atender bem turistas idosos* (BRASIL, 2016), que tem por objetivo apresentar ao prestador de serviços turísticos informações sobre a pessoa idosa e particularidades desse público consumidor.

¹ Sazonalidade é a variação da demanda turística de acordo com os períodos do ano. É a alteração no fluxo de turistas em determinada localidade influenciada diretamente por férias escolares, estações climáticas e feriados prolongados.

Informações como o Decreto nº 5.934, de 2006, que prevê o acesso de pessoas idosas à gratuidade ou ao desconto de, no mínimo, 50% no valor das passagens interestaduais – ônibus, trens ou barcos. Um direito garantido pelo Estatuto do Idoso (Lei 10.741/2003) para todo brasileiro com mais de 60 anos e renda de até dois salários mínimos.

Outra ação por parte do Estado, é o Projeto de Lei (PL 655/2015) do deputado Luiz Nishimori (PR-PR), que altera o Estatuto do Idoso (Lei 10.741/2003) para incluir o turismo como direito fundamental do idoso e o dever do Poder Público em estimular o desenvolvimento de mercado turístico nacional para este segmento. Atualmente o PL está aguardando parecer do relator na Comissão de Constituição e Justiça e de Cidadania (CCJC), já tendo sido aprovado por unanimidade em todas as outras coordenações e comissões.

Por meio de uma pesquisa sobre a de intenção de viajar, Rodrigues (2017 *apud* BRASIL, Ministério do Turismo, 2017), observou que:

[...] o desejo de viajar sozinho ou acompanhado subiu de 23,7% para 26,9% no grupo de viajantes com idades acima dos 60 no mês de junho deste ano, em comparação com o mesmo período do ano passado. Segundo a mesma pesquisa, cresceu a opção por viagem de avião entre os acima de 60 anos, em detrimento do automóvel e do ônibus, e também pela estadia em hotéis e pousadas (67,5%), em vez da hospedagem em casa de parentes e amigos ou em residência própria ou alugada.

Os números indicam, portanto, que o turismo para idosos é promissor e que a tendência é de crescimento. Atentos à realidade do mercado, os prestadores de serviço turístico têm moldado as suas ofertas ao estilo de vida e às necessidades desses clientes, como por exemplo, na elaboração de pacotes turísticos, dar preferência a atrativos e equipamentos adaptados às normas e padrões de acessibilidade.

Uma ferramenta que tem impulsionado o turismo para idosos são as redes sociais, pois proporcionam facilidade de acesso e comunicação entre empresas da área e esse público consumidor. No *Facebook* e *Instagram*, já se encontram agências

direcionadas à organização de viagens em grupos para a terceira idade², várias delas, inclusive com atendimento por *WhatsApp*.

Inclusive, de acordo com a professora Aldemita Vaz de Oliveira, ex-coordenadora do grupo de trabalho da Universidade de Brasília (UnB) que estuda a vida do idoso na comunidade, “a tecnologia permitiu mudanças excepcionais nas vidas dos idosos. Evita que fiquem isolados, integrando-os na rotina da sociedade. Hoje, esse segmento da população tem outro perfil, com comportamento diferente” (RODRIGUES, 2017).

ENVELHECIMENTO E BEM ESTAR

Entendemos que adicionar qualidade à vida é um desafio importante para quem envelhece. O sentido de pertencimento, de realização e de utilidade para a sociedade, relacionado à atividade laboral, atua de forma a organizar e direcionar os esforços na busca de melhor qualidade de vida. Para nós, o conceito mais completo de qualidade de vida é o que harmoniza e integra as várias áreas da nossa vida, tais como a social, a familiar, a espiritual, a saúde e o autocuidado, a social e esportiva, a cultural e de lazer, além da prática constante da cidadania (NERI, 2012, p.56)

Mesmo sendo um desafio, atualmente os idosos buscam cada vez mais por qualidade de vida. Muitos optam por praticar alguma atividade prazerosa, seja para o bem estar físico ou mental, e se possível os dois, seja a prática de algum esporte, a aprendizagem de algum idioma ou tecnologia, viajar, entre tantas outras atividades.

O desenvolvimento tecnológico e científico trouxe para a população uma melhor qualidade de vida, possibilitando a população alcançar idades mais avançadas de um modo mais saudável, como escrito por Ruschmann e Solha (2012, p. IX):

Atualmente, a evolução da medicina, dos medicamentos e da qualidade de vida das pessoas contribui para garantir a maior longevidade da população, que tem atingido idades mais elevadas de forma saudável e apta para o desenvolvimento de esportes, caminhadas ou outras atividades que precisam de concentração e atividade cerebral.

² Terceira idade é o termo comumente utilizado no turismo para se referir a produtos/serviços turísticos para a pessoa idosa.

Essa evolução tem feito com que o número de idosos no Brasil e no mundo esteja em constante crescimento. Permanecer ativo e engajados será essencial para a saúde e o bem-estar dos idosos. Em pesquisa feita pelo IBGE (2017) observou-se que:

Em 2012, a população com 60 anos ou mais era de 25,4 milhões. Os 4,8 milhões de novos idosos em cinco anos correspondem a um crescimento de 18% desse grupo etário, que tem se tornado cada vez mais representativo no Brasil. As mulheres são maioria expressiva nesse grupo, com 16,9 milhões (56% dos idosos), enquanto os homens idosos são 13,3 milhões (44% do grupo).

O público feminino vem se destacando também no turismo, em especial mulheres idosas que depois de uma longa jornada de anos trabalhando, cuidado dos filhos e família, optaram em viajar depois da tão esperada aposentadoria. Como é o caso de Josefa Feitosa, uma aposentada que deixou a família e a casa no Brasil para dar uma volta ao mundo e só pretende voltar ao Brasil apenas para renovar o passaporte, ver a família e resolver questões burocráticas (FOLHA DE S.PAULO, 2019).

Josefa Feitosa (FOLHA DE S.PAULO, 2019), Iracema Genecco (BBC, 2018), Vera Lúcia Andrade (BBC, 2018), Flora Contin (BBC, 2018) e tantas outras mulheres com mais de 60 anos tem algo em comum, costumavam sonhar com as viagens que fariam para conhecer o mundo, mas só conseguiram depois de aposentadas.

O público idoso tem crescido bastante como demanda dos produtos turísticos. Sabemos que é um público que demanda atenção diferenciada, por terem suas próprias peculiaridades. Há uma transformação, inclusive, no comportamento desse público, o qual, com o aumento da expectativa de vida e as variações culturais dispõe de maior interesse em viajar e usufruir seu tempo de lazer.

A psicóloga Daniela Zanini afirma que as viagens trazem diversos benefícios aos idosos. "Representam estímulos diversos e diferentes dos habituais. Aumentam a rede social do idoso, além de melhorar a autoestima, a qualidade de vida e o bem-estar" (BBC, 2018).

O sentimento de autonomia e independência surte um efeito muito positivo nessa fase da vida. Estar em constante atividade faz com que o idoso se sinta útil e afaste os maus pensamentos, a solidão, a sensação de abandono e eleve a sua autoestima. “Viver de forma ativa e atuando de forma a contribuir para a melhoria da vida de outras pessoas tem um efeito muito positivo para a autoimagem, a autoestima e a conseqüente sensação de realização pessoal” (NERI, 2012, p.56).

Uma das maneiras de se manter ativo e feliz é a prática de viajar , independente do tempo, do percurso ou do lugar viajar causa um efeito positivo múltiplo na vida das pessoas. A interatividade, conhecer novas culturas, sair da rotina e espairecer a mente são alguns dos resultados benéficos que uma viagem pode proporcionar ao idoso.

Em entrevista dada ao Jornal El País (2017) o especialista Andrés Ramírez e a psicóloga Nadya Andrea relatam alguns benefícios de viajar:

Durante a viagem, você pode experimentar várias emoções diferentes, mas a mais comum é a felicidade. Um estudo realizado pela Universidade de Breda, na Holanda, mostrou que, de 1.500 pessoas, 974 delas mostraram uma felicidade crescente planejando uma viagem. Isso ocorre porque, desde que a decisão é tomada e a saída é planejada, o sistema imunológico está pronto para liberar endorfinas, responsáveis por ter um estado emocional ideal. Durante a viagem, as pessoas geralmente fortalecem o sistema imunológico, graças às experiências que elas coletam e aos momentos que mantêm, sozinhas, com a família ou amigos. Portanto, um remédio eficaz para combater a tristeza ou o aborrecimento é tirar aquelas férias que você tanto deseja (EL PAÍS, 2017, tradução própria).

MÉTODOS DE PESQUISA

Foi realizada a revisão bibliográfica em livros, artigos acadêmicos e sites acerca dos conceitos utilizados neste estudo, além de pesquisas recentes desenvolvidas pelo IBGE, OMS e Ministério do Turismo sobre a população idosa no país, de acordo com o modelo de pesquisa bibliográfica e documental proposto por Gil (2017).

Para alcançar os objetivos propostos neste artigo, no período de abril a maio aplicamos 115 questionários on-line, disparados em redes sociais para pessoas acima de 60 anos, mas levando em consideração o perfil do nosso público estudado (pessoa

idosos), foi necessário a aplicação pessoal do questionário, ou seja, fomos a campo com nossos smartphones em mãos, pois nem todos tem facilidade com as tecnologias da informação e comunicação.

ANÁLISE DOS RESULTADOS

Analisando os dados obtidos, percebemos que a maioria das pessoas que responderam o questionário são mulheres (72,2%). Do total do número dos questionários aplicados, 63,5% têm entre 60 a 70 anos. Os participantes residem em sua maioria nas cidades de Praia Grande (33,9%), São Paulo (20%), Santos (15,6%) e São Vicente (13%). Os idosos são bem instruídos, a maioria com o ensino médio completo (36,5%) ou superior completo (27,8%).

Quanto a renda mensal, a maior parte dos entrevistados (47%) recebe entre 2 e 4 salários mínimos. A grande maioria, 91,3% realizou alguma viagem no último ano, dentre esses, 34,8% fizeram de 2 a 3 viagens, enquanto 29,6% realizaram apenas 1 viagem. A preferência de época de viajar está no período de outubro a dezembro com 35,7%, conseqüentemente abril a junho em segundo lugar (31,3%).

Os meios de transporte mais utilizados são avião (43,5%), ônibus (39,1%) e veículo particular (23,5%). A maioria viaja com a família (30,4%) ou companheiro(a) / esposa(a) (25,2%), sendo a principal motivação o lazer (67%). Sobre os destinos mais procurados 52,2% viajaram para outros estados brasileiros, enquanto 28,7% viajaram pelo estado de São Paulo.

Todos os entrevistados responderam que viajar é importante por diversos motivos, conhecer novas culturas foi o argumento mais recorrente com 27%, seguido de conhecer novas pessoas (17%). Quando questionados se gostariam de viajar mais, 108 dos 115 entrevistados responderam que sim (93,9%) e apenas 7 responderam que não (6,2%). Dentre os motivos pelos quais não viajam quanto gostariam, a maioria (75%) respondeu que não viajam por motivos financeiros.

Indagados se a viagem contribui para a melhoria na qualidade de vida das pessoas acima de 60 anos de idade 114 responderam que sim (99,1%) e dentre os motivos mais destacados foi o bem estar que a viagem os proporciona com 31%.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O turismo traz benefícios incontáveis tanto para o indivíduo quanto para a sociedade. Ele tem o poder de transformar positivamente uma pessoa e por isso é defendido como um direito humano pela Organização Mundial do Turismo – OMT (MADUREIRA, 2018) e existe o projeto de Lei 655/2015 está em tramitação para incluir o turismo como direito fundamental para o idoso, porém na perspectiva da realidade brasileira será que realmente podemos considerá-lo um direito? Não seria muito utópico levando em consideração os 13 milhões de desempregados no país (EXAME, 2019)?

Com o questionário aplicado obtivemos dados comprobatórios de que viajar é de suma importância para o bem estar dos idosos, pois as atividades turísticas estão intimamente ligadas com a sensação de bem estar, inclusive isso ficou em evidencia em alguns relatos obtidos, como: “Conhecer mais pessoas, (ter) mais entrosamento e melhorar a qualidade de vida”; “(...) poder rever meus familiares, me trouxe o amor que estava com saudade”; “(com as viagens) não fica tão ocioso, não se sente tão solitário faz novas amizades”; “abre a mente e sensação de bem estar”; “Você se sente animado com isso. Isso alivia o seu corpo”; “a vida é uma só, então aproveitar enquanto está vivo é ótimo, e viagens traz felicidade quando estamos do lado de quem amamos”.

O turismo para idosos é um campo que vem se destacando no mercado, pois permite a inclusão de um público que era tido como não mais lucrativo para a economia e ao mesmo tempo contribui para que os idosos voltem a se sentir independentes para prosseguir com suas realizações pessoais.

Logo, concluímos que o ato de viajar tem um fator positivo no psíquico da pessoa idosa já que a sociabilidade proporciona alegria, motivação e elevação da autoestima, resultando assim em sensações de bem estar ao idoso. Entretanto, com a aposentadoria cada vez mais tardia, com encerramento do programa do Ministério do Turismo “Viaja mais melhor idade” e a falta de incentivo do Estado, a pessoa idosa ainda encontra dificuldades para colocar em prática os seus objetivos, como o de viajar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARSANO, Paulo Roberto; BARBOSA, Rildo Pereira; GONÇALVES, Emanoela. **Evolução e envelhecimento humano**. São Paulo: Érica, 2014.

BBC NEWS BRASIL. **Mochileiras depois dos 60: as mulheres que, na terceira idade, foram conhecer o mundo**. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-44177612>>. Acesso em: 20 mar. 2019.

BRASIL, Ministério do Turismo. **Dados e Fatos**. Disponível em: <<http://www.dadosefatos.turismo.gov.br/gloss%C3%A1rio-do-turismo/67-outros/gloss%C3%A1rio-do-turismo/901-t.html>>. Acesso em: 27 nov. 2018.

BRASIL, Ministério do Turismo. **Dicas para atender bem turistas idosos**. Disponível em: <http://www.turismo.gov.br/images/pdf/27_09_2016_cartilha_idoso.pdf>. Acesso em: 27 abr 2019.

BRASIL, Ministério do Turismo. **Turismo depois dos 60**. Disponível em: <<http://www.turismo.gov.br/ultimas-noticias/7137-turismo-depois-dos-60.html>>. Acesso em: 27 abr 2019.

BRASIL. Câmara dos Deputados. **Projeto de lei 655/2015**. Disponível em: <<https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=996281>>. Acesso em: 28 abr 2019.

BRASIL. Câmara dos Deputados. **Seguridade aprova inclusão de turismo como direito fundamental do idoso.** Disponível em: <<https://www2.camara.leg.br/camaranoticias/noticias/TURISMO/559641-SEGURIDADE-APROVA-INCLUSAO-DE-TURISMO-COMO-DIREITO-FUNDAMENTAL-DO-IDOSO.html>>. Acesso em: 20 fev. 2019.

BRASIL. Ministério do Turismo. **Plano Nacional de Turismo 2018-2022: mais emprego e renda para o Brasil.** Disponível em: <<http://www.turismo.gov.br/images/mtur-pnt-web2.pdf>>. Acesso em: 27 abr 2019.

EL PAÍS. **Viajar puede mejorar la salud, conozca 10 beneficios.** Disponível em: <<https://www.elpais.com.co/familia/viajar-puede-mejorar-la-salud-conozca-10-beneficios.html>>. Acesso em: 20 abr. 2019.

ERMINDA, J.G. **Os idosos: Problemas e realidades.** Coimbra (Portugal): Editora Formasau, 1999.

ESTADÃO. **O mercado de cosméticos para o público sênior.** Disponível em: <<http://patrocinados.estadao.com.br/abihpec/2017/05/29/o-mercado-de-cosmeticos-para-o-publico-senior/>>. Acesso em: 23 abr 2019.

EXAME. **Desemprego sobe e atinge 13,1 milhões de brasileiros, diz IBGE.** Disponível em: <<https://exame.abril.com.br/economia/brasil-tem-desemprego-de-124-no-trimestre-ate-fevereiro-diz-ibge/>>. Acesso em: 23 abr 2019.

FALCÃO, Carlos Henrique Porto. *et al.* Turismo social. In: BARROS JÚNIOR, Juarez Correia (Org). **Empreendedorismo, trabalho e qualidade de vida na terceira idade.** São Paulo: Edicon, 2012. 498 p. Disponível em: <<http://www.trabalhoevida.com.br/download/livro2.pdf?fbclid=IwAR2j9FDIjo0cPqu1AC9VpSa8MNBewJxH3nCDH4Ld3K7cnIRKRu7E08hWlw8>>. Acesso em: 28 nov. 2018.

FOLHA DE S.PAULO. **Aos 105, lúcida e ainda trabalhando, tia Cida dá receita de vida feliz.** Disponível em: <<https://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2019/02/aos-105->

lucida-e-ainda-trabalhando-tia-cida-da-receita-de-vida-feliz.shtml>. Acesso em: 20 mar. 2019.

FOLHA DE S.PAULO. **Avó não foi feita para cuidar de neto**. Disponível em: <<https://fotografia.folha.uol.com.br/galerias/nova/1627001430736837-avo-nao-foi-feita-para-cuidar-de-neto#foto-1627001430905468>>. Acesso em: 20 mar. 2019.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Agência IBGE: notícias. **Expectativa de vida do brasileiro sobe para 76 anos**. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/23206-expectativa-de-vida-do-brasileiro-sobe-para-76-anos-mortalidade-infantil-cai>>. Acesso em: 23 abr 2019.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Agência IBGE: notícias. **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017**. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>>. Acesso em: 29 nov. 2018.

JULIA MAIORANA. **Turismo para idosos: o que saber sobre viagens para a terceira idade**. Disponível em: <<https://www.juliamaiorana.com.br/turismo-para-idosos-o-que-saber-sobre-viagens-para-a-terceira-idade/>>. Acesso em: 27 abr 2019.

MADUREIRA, Mariana. Viajar verde. **Turismo: um direito humano praticado direito? Entenda suas contradições**. Disponível em: <<http://viajarverde.com.br/turismo-um-direito-humano/>>. Acesso em: 23 abr 2019.

NERI, Aguinaldo Aparecido. **O Envelhecimento no universo do trabalho – Desafios e oportunidades depois dos 50 anos**. In: BARROS JÚNIOR, Juarez Correia (Org). Empreendedorismo, trabalho e qualidade de vida na terceira idade. São Paulo: Edicon, 2012. 498 p. Disponível em: <<http://www.trabalhoevida.com.br/download/livro2.pdf?fbclid=IwAR2j9FDIjo0cPqu1AC9VpSa8MNBewJxH3nCDH4Ld3K7cnIRKRu7E08hWlw8>>. Acesso em: 28 nov. 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. Disponível em: <<https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>>. Acesso em 26 abr 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE TURISMO (OMT). **Introdução ao turismo**. Trad. Dolores Martins Rodriguez Córner. São Paulo: Roca, 2001.

PANOSSO NETTO, Alexandre. **O que é turismo**. São Paulo: Brasiliense, 2010.

RODRIGUES, Lucianna. **Ganhar o mundo depois dos 60: turismo para terceira idade cresce no Brasil**. Correio braziliense, 9 ago. 2017. Disponível em: https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/turismo/2017/08/09/interna_turismo,616454/ganhar-o-mundo-depois-dos-60-turismo-para-terceira-idade-cresce-no-br.shtml. Acesso em: 8 mar. 2019.

RUSCHMANN, Doris Van de Meene; SOLHA, Karina Toledo. **Turismo e lazer para a pessoa idosa**. Barueri (SP): Manole, 2012

TRIBUNA PR. **A evolução histórica da imagem do idoso. Envelhecimento social**. 2003. Disponível em: <<https://www.tribunapr.com.br/arquivo/vida-saude/a-evolucao-historica-da-imagem-do-idoso-envelhecimento>>. Acesso em: 25 out. 2018.

APÊNDICE A

QUESTIONÁRIO “A INFLUÊNCIA DO TURISMO NO BEM-ESTAR DOS IDOSOS”

Cubatão (SP), ____ abril de 2019.

Prezado(a) participante,

Este questionário faz parte da pesquisa “**A influência do turismo no bem-estar dos idosos**”, desenvolvida pelos alunos Kelly Cristina Escudeiro Simão dos Santos, Kethellen Cristine Simão dos Santos e Rodrigo Alexandre Messias da Silva como Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) na graduação de Tecnologia em Gestão de Turismo do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo (Câmpus Cubatão), sob orientação do professor Me. Giliard Sousa Ribeiro.

O questionário levará poucos minutos para ser respondido e sua identificação é opcional. Os dados serão tratados de modo coletivo e sua aplicação possui apenas finalidade acadêmica.

Agradecemos sua participação!

1. Nome (opcional): _____

2. Gênero: () Masculino () Feminino () Não declarado

3. Idade: () de 60 a 70 anos () de 70 a 80 anos () acima de 80 anos

4. Cidade onde reside: _____

5. Qual seu nível de Escolaridade?

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| () Ensino Fundamental Completo | () Superior Completo |
| () Ensino Fundamental Incompleto | () Pós Graduação Incompleta |
| () Ensino Médio Completo | () Pós Graduação Completa |
| () Ensino Médio Incompleto | () Outros _____. |
| () Superior Incompleto | |

6. Renda Mensal

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| () até 1 salário mínimo | () mais de 7 salários mínimos |
| () 2 a 4 salários mínimos | () não informado |
| () 5 a 7 salários mínimos | |

7. Você realizou alguma viagem durante 2018?

- Sim Não

8. Se sim, quantas viagens?

- apenas 1 de 3 a 5
 de 2 a 3 mais de 5 viagens

9. Em que época do ano você prefere viajar?

- janeiro, fevereiro ou março julho, agosto ou setembro
 abril, maio ou junho outubro, novembro ou dezembro

10. Qual o meio de transporte normalmente utilizado para chegar ao destino da viagem?

- veículo particular
 ônibus
 avião
 outro. Qual? _____

11. Qual foi sua companhia na última viagem?

- Sozinho(a)
 Companheiro(a) / Esposo(a)
 Família
 Amigos
 Excursões em grupos, Clubes, Associações, etc.
 Outra. Qual? _____

12. Qual foi a motivação dessa última viagem?

- Lazer/descanso
 Visitar amigos e parentes
 Contato com a natureza
 Cultura
 Saúde (tratamentos)
 Atividades de aventura
 Religião
 Outros. Qual? _____

13. Para onde viajou na última vez?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Baixada Santista | <input type="checkbox"/> Outros estados brasileiros |
| <input type="checkbox"/> Estado de São Paulo | <input type="checkbox"/> Exterior |

14. Acredita que viajar é importante? Por quais motivos?

15. Gostaria de viajar mais? Se sim, por quais motivos não viaja da maneira/quantidade que gostaria?

16. Você acredita que as viagens podem melhorar a qualidade de vida das pessoas com mais de 60 anos de idade? Por qual(is) motivo(s)?

17. Descreva alguma lembrança significativa vivida em sua última viagem?
