

OS EFEITOS DA PRÁTICA DO LAZER TURÍSTICO PARA A PESSOA IDOSA

Luciana Ferreira Cavalcanti Leite ¹

Isolda da Silva Sousa ²

Orientadora: Prof. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho ³

RESUMO

O crescimento exponencial do número de idosos vem ganhando cada vez mais espaço nas discussões atuais, a busca por estratégias que visam à melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa é um assunto que está sendo explorado e estudado com mais intensidade tanto dentro quanto fora do âmbito acadêmico. Dentre as práticas vivenciadas pela pessoa idosa pode-se destacar as palestras, os cursos e as atividades de lazer sejam elas, físicas, sociais, culturais, turísticas, entre outros, vivenciadas dentro de projetos, programas e grupos de idosos encontrados nas universidades, nas associações e outros espaços que tem como objetivo o processo de envelhecimento ativo, que proporcione o bem-estar, a satisfação e a valorização do longo tempo no mundo atual. Nota-se que dentre as práticas de lazer, o Lazer Turístico é um dos maiores interesses por parte desse público, isso porque além de ser uma atividade que promove divertimento e alegria, retirar a pessoa idosa da rotina na qual muitas vezes encontra-se inserida. O objetivo desse estudo foi analisar os efeitos que a prática do Lazer Turístico traz para as pessoas idosas. O presente estudo se configura como uma revisão bibliográfica composta por cinco publicações, entre os anos de 2018-2022, encontrados nas plataformas digitais: Google Acadêmico e Scielo. Após análise das publicações selecionadas verificou-se que as atividades de Lazer Turístico proporcionam momentos de divertimento, descontração, melhoria da autoestima, do prazer de viver e consequentemente melhoria da qualidade de vida de maneira geral. É importante evidenciar que o Lazer Turístico contribui principalmente, na socialização da pessoa idosa, ao passo que permite a reinserção desse público no contexto social, seja através do conhecimento de novos lugares, de novas amizades e/ou compartilhamento de novas experiências.

Palavras-chave: Pessoa idosa; Qualidade de vida; Lazer turístico; Socialização.

INTRODUÇÃO

Compreende-se que envelhecer de maneira autônoma, independente, gozando de uma ótima qualidade de vida é a grande meta almejada pelo indivíduo quando o assunto é envelhecer de maneira saudável. Segundo as informações contidas no Portal do Envelhecimento e Longevidade (PEL), nos dados apresentados pela Organização das Nações Unidas (ONU) o número de habitantes do mundo em novembro de 2022 atingiu a marca de 8 bilhões de habitantes.

Desse total populacional, cerca de 1,1 bilhão são de idosos com 60 anos ou mais, totalizando uma fatia de 13,9% dos habitantes do mundo. (PEL, 2022) No Brasil, de acordo com Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o número de idosos aumentou

¹Graduanda do Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, lucianaferreira.cg@gmail.com;

² Graduada pelo Curso de Educação Física do Centro Universitário Unifacisa, isolda.s.sousa@gmail.com;

³ Professora orientadora: Prof. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, regimenia2020@servidor.uepb.edu.br.

consideravelmente, concluindo-se que um em cada quatro habitantes é idoso, ou seja, cerca de 16,7% do total de indivíduos são idosos.

Depreende-se que desenvolver estratégias e ações que contemplem um processo de envelhecimento saudável, com a solidificação dos pilares da saúde física e mental, como boa alimentação, prática de exercícios físicos, manutenção da saúde psíquica, práticas de lazer, etc, garante, como afirma a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), uma melhoria da qualidade de vida dos longevos. Observa-se que dentre os pilares supracitados encontra-se a prática de lazer, discutidas e analisadas por estudiosos como Dumazedier, Camargo e Schwartz, que refletem sobre os benefícios do lazer para saúde física e mental do indivíduo.

Segundo Almeida (2021) as práticas de lazer contemplam diversos conteúdos como atividades manuais, sociais, artísticas, intelectuais, físico-esportivos, turísticos e virtuais, sendo praticadas pelo indivíduo de maneira livre, de escolha própria, sem nenhuma forma de obrigação ou imposição. Como afirma Camargo (2017) as atividades que mais despertam o interesse e a multiplicidade de sensações prazerosas encontra-se as atividades de Lazer Turístico, isso porque altera a rotina do indivíduo inserindo-o em ambientes que despertam o desejo de conhecimento daquele lugar, de interação com pessoas novas, motivando o imaginário e oportunizando o desfrute de momentos de diversão.

Essa prática de lazer vem sendo estudada no meio acadêmico por diversas áreas como Psicologia, Turismo, Gerontologia, entre outras, que apresentam vários estudos sobre a relação entre Lazer Turístico e a pessoa idosa. Todavia, o Lazer Turístico é pouco explorado pela Educação Física, sendo esse um dos fatores que motivou para realização dessa pesquisa. O estudo teve como objetivo analisar os efeitos da prática do Lazer Turístico para as pessoas idosas.

METODOLOGIA

O presente estudo se configura como uma revisão bibliográfica composta por cinco estudos, selecionados entre os anos de 2018-2022. Esses estudos foram encontrados nas plataformas digitais Google Acadêmico e Scielo. Como critério de inclusão foram selecionados estudos que tivessem no título, no resumo, na análise dos dados e nos resultados a presença das consequências dessa prática na vida dos longevos.

REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Considerações sobre velhice, envelhecimento e pessoa idosa

O processo de envelhecimento humano vem ganhando cada vez mais espaço nas discussões atuais, isso porque além de ser um processo natural que acomete o indivíduo, também temos um crescimento exponencial do número de pessoas idosas globalmente. Com esse cenário, depreende-se que os estudos referentes às questões que envolvam velhice, envelhecimento, pessoa idosa e qualidade de vida adquiriram cada vez mais espaço no panorama mundial.

A Assembleia Geral das Nações Unidas no ano de 2020 culminou em um programa chamado a década do Envelhecimento Saudável, compreendendo os anos de 2021 a 2030. Segundo a Organização Pan-americana de Saúde (OPAS) a expectativa é que até 2050 o número de indivíduos com mais de 65 anos dobre, chegando a 1.6 bilhão. Assim, ações, estratégias e projetos que visam à melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa tem sido pauta em inúmeras reuniões e convenções pelo mundo.

Ao passo que os estudos vão surgindo, os conceitos de velhice, envelhecimento e pessoa idosa vão sendo adaptados para abarcar toda a demanda de elementos intrínsecos dentro desse contexto. O conceito de velhice elencado pela legislação, abrange apenas a esfera cronológica, temos segundo a Organização das Nações Unidas (ONU) que idoso é todo aquele indivíduo que possui a idade igual ou maior que 65 anos (países desenvolvidos) e de 60 anos (países em desenvolvimento), sendo este último adotado pelo Brasil, através das considerações do Ministério da Saúde (MS) (ONU, 2022). Corroborando com o conceito cronológico sobre velhice, o Estatuto da Pessoa Idosa declara no seu artigo 1º, da Lei Federal 10.741, a regulamentação “dos direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos” (BRASIL, 2022. p.1) considerando dessa maneira, pessoa idosa todo aquele que possui uma idade cronológica igual ou superior a sessenta anos.

Observa-se que as legislações estipulam uma idade cronológica baseada nos aspectos fisiológicos e biológicos no qual se inicia a velhice. Todavia, nota-se através dos estudos de alguns autores que conceituar velhice, envelhecimento e pessoa idosa perpassa essa dimensão apresentada. Nas pesquisas realizadas por Dardengo e Mafra (2018) verifica-se que essa classificação de velhice está ligada aos fatores sociais, como observa-se no fragmento abaixo,

A imagem que se tem da velhice é através de fontes históricas e varia de cultura em cultura, de tempo em tempo e de lugar em lugar. Esta imagem reafirma que não existe uma concepção única ou definida da velhice, mas sim

concepções incertas, opostas e variadas através da história (DARDENGO; MAFRA, 2018, p. 18).

Dessa forma, infere-se que o conceito de velhice se encontra imerso em uma série de significados não apenas cronológicos, fisiológicos e/ou biológicos, mas também sociais, constando que não existe uma definição única sobre velhice, ela vai variando conforme o contexto que está inserido.

Para Dardengo e Mafra (2018) pode-se encontrar reflexões sobre o conceito de envelhecimento, observado como um processo, resultante dos momentos e das relações históricas e culturais vivenciados pelo indivíduo na sociedade. Dessa forma, compreende-se o envelhecimento como:

Um fator biológico, natural da vida, constituindo um processo complexo e dinâmico que ocorre das mais variadas formas a partir do modo de vida do indivíduo, com mudanças morfológicas e funcionais que variam de indivíduo para indivíduo e, principalmente, a visão individual e social sobre o processo de envelhecer (DARDENGO; MAFRA, 2018, p.14)

Assim, após as discussões e considerações sobre os conceitos de velhice, envelhecimento e pessoa idosa infere-se que essas definições, devem ser observadas nos seus aspectos cronológicos, fisiológicos, biológicos e sociais. A visão social é importantíssima para conceituação desses termos, pois são nelas que se encontram as experiências de vida, as relações consigo e com o outro, estabelecidas pelos indivíduos durante todo processo existencial. Conclui-se que o processo natural do envelhecer humano deve ser entendido como um fenômeno de construção do desenvolvimento do indivíduo e que as suas relações com a sociedade, com a história e a cultura são fatores que vão influenciar incisivamente no processo individual de envelhecimento pelo qual o indivíduo passa.

2.2 A importância do lazer

O lazer encontra-se presente na vida do ser humano como uma ferramenta importantíssima para construção do ser humano. Nas análises realizadas por Almeida (2021), segundo os estudos de Joffre Dumazedier e Stanley Parker, várias inferências foram realizadas. Dentre elas, observa-se a conceituação do Lazer como uma atividade que pode acontecer de diversas formas desde que seja efetivada,

com qualidade e com dedicação pelo indivíduo, além do aspecto material, existe também a busca pelo prazer e pela satisfação da mente e do espírito. [...] o lazer é uma atividade que tem como principal característica a liberdade de escolha possuindo como objetivo descansar e regenerar o indivíduo (ALMEIDA, 2021, p. 221).

Nos estudos de Alves (2014) há uma distinção de cinco categorias das atividades de lazer, fundamentadas nos interesses dos indivíduos que foram estudadas por Dumazedier. O autor expõe nos seus estudos os interesses físicos (esportes, caminhada, andar de bicicleta), os interesses artísticos (ênfase nos sentimentos, emoções, experimentação de novas atividades: dança, ginástica), os interesses intelectuais (aquisição das informações da realidade, jogos de estratégias, leituras), os interesses manuais (relacionados com a criatividade: trabalhos artesanais) e os interesses sociais (contato e o convívio com o meio social, a experiência de conhecer outras pessoas, conversar e se divertir), inferindo-se, assim, que a prática desses interesses oportunizam uma melhoria na qualidade de vida do indivíduo.

Camargo (2017) ao apresentar o Lazer Turístico, menciona que esse tipo de interesse desperta no indivíduo um sentimento de ansiedade, sendo essa ansiedade vista de maneira positiva, despertando a imaginação e o interesse em conhecer lugares novos, pessoas novas, alterando assim rotina do indivíduo. Outra forma de lazer é apresentada por Schwartz (2003) o Lazer Virtual, que segundo a autora soma-se aos outros seis mencionados anteriormente e traz características que reconstrói e reorganiza as interações sociais, trazendo outras formas de influência mútua entre os contextos sociais e de trabalho, refletindo conseqüentemente na melhoria da vida dos indivíduos.

Diante dos achados elencados acima, observa-se que a prática do lazer é importantíssima para a qualidade de vida do ser humano. O lazer sendo visto como uma necessidade do ser humano e como um fenômeno social inerente ao indivíduo, reforçando o quão é importante a pessoa usufruir de momentos de que lhe proporcionem prazer.

2.3 Lazer, idoso e lazer turístico

O Lazer, segundo os estudos de Mori e Silva (2010) tem uma função importantíssima na qualidade de vida da pessoa idosa. Dentre os benefícios, os autores elencam a interação e socialização com outros indivíduos, com o meio social e cultural, decorrentes dos momentos de comunicabilidade e extroversão vivenciados durante a prática do lazer.

Segundo Pont (2003) durante toda a vida o indivíduo se articula entre tempo de trabalho, tempo de não trabalho e tempo livre. Infere-se que o trabalho acompanha o indivíduo até a velhice, sendo quando criança, jovem e adolescente a dedicação aos estudos e quando adulto o trabalho propriamente dito. Quando o indivíduo se depara com a velhice acontece uma transformação enorme, porque o tempo é articulado agora apenas em duas esferas: tempo de

não-trabalho e tempo livre, o que acarreta uma série de implicações a qualidade de vida da pessoa idosa como

1. Término da fonte de relação com um grupo social muito importante, o grupo de referência; 2. Redução do salário e, com isso, diminuição do poder econômico; Ocorrência de grande contradição, já que há mais tempo livre para ser dedicado a outras atividades; mas, no entanto, a pessoa não dispõe do mesmo poder aquisitivo para fazer seus gastos, tendo de aprender a administrar a economia novamente; 3. Existência de situações e de sensações de solidão; 4. Fácil ocorrência de situações depressivas e rejeição da nova situação (PONT, 2003, p.3).

Baseado nessas implicações, nota-se que, como afirma Gomes, Pinheiro e Lacerda (2010) as atividades de lazer para pessoa idosa são importantíssimas, além de ser um fator básico no exercício da cidadania, tendo em vista uma vida com mais qualidade, mais sentido e mais prazer.

Restringindo aos interesses ao lazer turísticos, Camargo (2017) apresenta que esse tipo de Lazer é o que mais motiva as pessoas idosas, por retirá-las da rotina a qual estão inseridas. Vários são os lugares que podem ser elencados como lazer turístico

A praia é, disparadamente, a intenção número um de destino turístico, seguida das montanhas, do campo e dos lugares históricos. Mas o turismo não abrange apenas as longas viagens. Os sítios, as casas de campo, os ranchos de pesca constituem opção para as classes médias e ricas. E a própria cidade onde se mora é, em escala social, o principal espaço turístico (CAMARGO, 2017, p. 11-12)

Depreende-se que o Lazer Turístico não se encontra apenas nas longas viagens, até mesmo dentro do próprio município um simples passeio pode tornar-se um momento para divertimento da pessoa idosa.

Outros benefícios que o lazer turístico proporciona podem ser elencados através dos estudos de Mota e Babinski (2016) ao observá-los como uma ferramenta capaz de estimular a socialização da pessoa idosa. Isso porque, como afirmam os autores é através da convivência, interação e integração com a sociedade, que o idoso pode desenvolver-se e enxergar essa nova fase com expectativas positivas. Reforçando esse posicionamento os estudos de Esperança, Cerchiari, Martins e Donato (2009) evidenciam os inúmeros efeitos positivos na saúde mental, na qualidade de vida e na socialização da pessoa idosa que pratica o Lazer Turístico, melhorando a autoestima, autonomia e o aumento do ciclo social.

O lazer turístico para a pessoa idosa apresenta-se como diferencial porque propicia o prazer e a motivação para continuar a viver nessa fase da vida, como pode-se observar no fragmento abaixo:



Os idosos fazem passeios turísticos pelos mesmos motivos que os jovens, para se divertir, para conhecer novas pessoas, e também pela vaidade de se fazer uma viagem, porém, eles possuem razões adicionais para participar do turismo, como, combate ao stress, favorecer a autoestima, se descontrair fazendo novas amizades e conseguindo novas companhias. O meio social turístico concede o idoso a sensação de liberdade, transmitindo o bem-estar vital (TAVARES, 2012, p.33).

Um fator relevante que se pode observar no lazer turístico é a presença marcante da socialização como ferramenta de inclusão da pessoa idosa. Tavares (2012) afirma que o fato de conhecer lugares novos, o entusiasmo de fazer novas amizades e a troca de experiências produz nos longevos uma sensação de pertença ao meio social, favorecendo o crescimento pessoal da pessoa idosa. Confirmando a reflexão de Mota e Babinski (2016), ao afirmar que o lazer turístico permite a socialização seja através do conhecimento de novas pessoas, de novos lugares, de novas culturas, como também amplia os vínculos sociais que, às vezes, são perdidos dentro do contexto familiar com o avanço da idade.

Assim, com a prática do lazer turístico pode-se constatar efetivamente a contribuição positiva na vida da pessoa idosa, devolvendo a alegria, o entusiasmo, a inclusão, a melhoria da autoestima através da independência e autonomia e principalmente da socialização. Isso, proporciona um enriquecimento na qualidade de vida do longevo, que readquiri o seu lugar no processo de construção da sociedade muitas perdido quando a velhice chega.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este tópico tem como objetivo apresentar os processos de desenvolvimento e análise das publicações acerca dos estudos referentes aos efeitos do lazer, em particular o lazer turístico, para melhoria da qualidade de vida e socialização da pessoa idosa. Para melhor análise dos dados foi elaborado o quadro abaixo com as principais informações sobre os estudos selecionados:

Título / Autores/ Ano	Área de pesquisa / Natureza do estudo	Objetivos	Resultados
Idosos em excursão: entretenimento, biossociabilidade e aventura (Verônica Werle, Alexandre Fernandez Vaz) 2018	Educação Física / Empírica	Identificar e analisar alguns sentidos que o turismo adquire no contemporâneo para os idosos que viajam em excursão.	O lazer turístico contribui na formação de sociabilidades ou de integração e inclusão social, como é comum nos discursos que incentivam a participação nas práticas de lazer, consiste em ocupação para o entretenimento, contribui na formação de "amizades de excursão" e biossociabilidades.
A viagem a lazer como experiência (transformadora para idosos (Caio César Braga de Sousa, José Airton Nascimento Diógenes Baquit, Karla Patricia Martins Ferreira) 2019	Psicologia / Empírica	Compreender os significados da viagem a lazer para o idoso.	A viagem vivenciada pelo idoso assume mais do que um caráter recreacional e de divertimento, pois aparece como possibilidade existencial de integração, socialização e valorização social, possibilidades que geram satisfação, fortalecimento de laços sociais, de valorização de si, de resgate da autoestima. Essa ampliação da percepção sobre si mesmos, suas potencialidades e limites, continua reverberando no dia a dia após a viagem, trazendo para o idoso um efeito terapêutico, com melhoria de sua autoestima e saúde psíquica.
Lazer e qualidade de vida no segmento turismo da terceira idade (André Luis F. Duarte, Levy Freitas de Lemos) 2020	Ciências Contábeis / Empírica	Investigar o lazer e a qualidade de vida no segmento turismo da terceira idade, verificar qual é a importância do segmento turístico na terceira idade e o que o turismo agrega na vida desse público.	O Lazer turístico proporciona grande melhoria na qualidade de vida do idoso, pois lhe proporciona sentimento de utilidade, participação social e diversos sentimentos positivos.
Benefícios da atividade turística na manutenção da saúde da terceira idade (Mirian Cristina Vidal da rocha, Ricardo Luís da Silva, Iramir Gabrig oliveira, André Luís Faria Duarte) 2021	Administração / Teórica	Refletir sobre a forma como as atividades turísticas podem interferir positivamente na saúde física, mental e emocional da população chamada terceira idade.	As atividades de lazer como um todo tem importante papel na promoção e manutenção qualidade de vida e saúde de idosos e as atividade de lazer turístico traz benefícios para saúde físico-mental com maior possibilidade de socialização.
Lazer na terceira idade: um estudo das publicações de turismo entre os anos de 2016 e 2018 (Natasha Karl Mioni) 2022	Turismo/ Teórica	Realizar uma coleta de dados sobre publicações acerca do lazer para idosos em revistas de turismo.	As atividades de lazer como um todo tem importante papel na promoção e manutenção qualidade de vida e saúde de idosos e as atividade de lazer turístico traz benefícios para saúde físico-mental com maior possibilidade de socialização, integração social, promovendo melhoria na saúde mental e física. Uma possibilidade de lazer importante no que tange a promoção de inclusão do idoso através de integração e sociabilização. Isso favorece e estimula seu poder de escolha, autoestima e maior valorização desse estágio da vida.

Observando os objetivos apresentados nota-se que os autores estabelecem uma relação entre a prática do lazer turístico e a melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. Essa relação corrobora com os estudos apresentados por Abreu e Casotti (2018) sobre os efeitos positivos proporcionados pelas atividade de lazer turístico na vida da pessoa idosa, seja através da diversão, da interação social ou pela conquista de novos amigos.

Referente aos resultados apresentados nos estudos verificou-se que o lazer turístico impacta de maneira positiva a vida da pessoa idosa, trazendo satisfação pessoal, bem-estar e motivação para continuar vivendo e interagindo com a sociedade. Reforçando os argumentos de Gomes, Pinheiro e Lacerda (2010) apresentam o lazer turístico como uma maneira de oportunizar a capacidade de tomar decisões, exercitar o pensamento, a imaginação e principalmente ampliar a interação social perdida por alguns idosos.

Constatou-se nas publicações selecionadas que os efeitos da prática do Lazer Turístico para os idosos são inúmeros, como, entretenimento, diversão, integração, valorização social, bem-estar, satisfação, elevação da autoestima, melhoria na saúde física e mental, promoção e manutenção da qualidade de vida, inclusão, entre outros. Nota-se também, que a socialização está presente nos cinco estudo, sendo a mais evidenciada, para Ribeiro e Carvalho (2020) as experiências são benéficas, as atividades turísticas proporcionam através dos encontros sociais, trazem reequilíbrio emocional e impactando de maneira positiva o processo de envelhecimento ativo.

Infere-se que a socialização para pessoa idosa é importante porque é através dela que a pessoa idosa se (re)insere no contexto social, conquistando novas amizades, convivendo com outros indivíduos e desfrutando de outras formas de vivenciar a vida. Pont (2003) observou que

com a chegada da velhice acontece a diminuição das interações sociais, desenvolvimento de depressão e ansiedade que por consequência irá gerar situações que levem a pessoa idosa a sentir solidão, sendo assim, a prática do Lazer Turístico torna-se uma ferramenta importantíssima para a melhoria da qualidade de vida do idoso.

Durante as pesquisas percebeu-se que muitas são as áreas que estão explorando o Lazer Turístico para o público idoso. Identificou-se que o número de publicações dos profissionais de Educação Física referentes a essa temática são escassos. Observou-se que a maioria dos estudos acadêmicos desses profissionais encontram-se voltados aos interesses físicos, alguns estudos voltados para o lazer esportivo (práticas de tênis, câmbio, entre outros) e os demais interesses da esfera do lazer são pouquíssimos explorados pela área de Educação Física, como é caso do Lazer Turístico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A população idosa está crescendo exponencialmente a cada dia que passa. Estratégias, projetos, programas são criados para poder abranger a demanda de idosos que estão chegando, visto que o idoso atual se diferencia (e muito) do idoso do passado. A inclusão da pessoa idosa no contexto social e a melhoria da qualidade de vida são debates constantes nas organizações como ONU, OPAS, entre outros, isso porque o processo de envelhecimento ativo está tomando cada vez mais espaço e incentivando os longevos na busca dos seus direitos.

Para que o indivíduo possa ter um envelhecimento saudável os pilares da saúde física e mental devem ser concretizados. Dentre um desses pilares encontra-se as atividades de lazer. Sabe-se que as práticas de lazer são elencadas nos interesses: físicos, artísticos, culturais, sociais, manuais, turísticos e virtuais, e cada interesse provoca no indivíduo um prazer diferente. O Lazer Turístico tem uma potencialidade maior de devolver na pessoa idosa sentindo de viver, fazendo com que o longevo ressignifique a sua vida. Isso foi observado no decorrer dessa pesquisa através dos inúmeros benefícios elencados com a prática da atividade de Lazer Turístico.

O Lazer Turístico propicia a pessoa idosa reconstruir-se tendo autonomia e independência, possibilitando superar os seus limites diários, interagindo e socializando com outras pessoas. Também deve ser evidenciado a melhoria da autoestima, dos sentimentos positivos referentes a vida (entusiasmo, alegria, felicidade, divertimento, etc), a valorização dentro do contexto social e principalmente a socialização. um elemento importantíssimo para que a pessoa idosa se torne ativa novamente. Assim, ela constrói relações sociais para que se

sinta parte do meio, inserida nas decisões, devolvendo a existência, muitas vezes perdida pela pessoa idosa.

Destarte, o objetivo desse estudo foi alcançado mostrando as inúmeras implicações positivas que o Lazer Turístico traz para pessoas idosas, contribuindo com esclarecimentos esboçados através de inferências e reflexões dos efeitos benéficos que a prática desse tipo de lazer propicia na melhoria da qualidade de vida biológica, fisiológica e social dos longevos. Dessa maneira, revela-se o quanto é de extrema importância a abordagem desse interesse de lazer na área de Educação Física para a promoção da qualidade de vida e o envelhecimento humano ativo da pessoa idosa.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, F. M. O Conceito de Lazer: uma análise crítica. **Revista Novos Rumos Sociológico**, v. 9. nº 16, 2021 Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/NORUS/article/view/21887>. Acesso em 02 de Maio de 2023.

ALVES, U. S. Lazer e saúde: discussões sob a ótica da Educação Física. **Revista Digital EFDesportes.com** Ano 18, nº 189, 2014. Buenos Aires – AR Disponível em: <https://www.efdesportes.com/efd189/lazer-e-saude-sob-a-educacao-fisica.htm> Acesso em: 03 de Maio de 2023.

CONGRESSO DE ADMINISTRAÇÃO E CONTABILIDADE – ADCONT, 11, 2020. DUARTE; A. L. F.; LEMOS, L. F. **Lazer e Qualidade de Vida no Segmento Turismo da Terceira Idade**. Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: https://www.academia.edu/44495099/Lazer_e_Qualidade_de_Vida_no_Segmento_Turismo_da_Terceira_Idade Acesso em: 03 de Maio de 2023.

ABREU, R. G.; CASOTTI, L. M. Turismo na Terceira Idade sob a Ótica da Transformative Consumer Research: proposição de uma agenda de pesquisa. *Revista Turismo em Análise (RTA)*, v. 29. n. 2. p. 255-272, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1984-4867.v29i2p255-272> Acesso em: 14 de Junho de 2023.

BRASIL. Portal do Envelhecimento e Longevidade (PEL). **8 bilhões de habitantes e 1,1 bilhão de idosos no mundo**. São Paulo. 2022 Disponível em <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/8-bilhoes-de-habitantes-e-1-1-bilhao-de-idosos-no-mundo>. Acesso em: 12 de Junho 2023

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Saúde da pessoa idosa**. Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-pessoa-idosa> Acesso em: 30 de Maio 2023.

CAMARGO, L. O. L. Atividades de Lazer. **O que é Lazer?** 1ª Ed. E-book. Brasiliense Tatuapé – SP. 2017.

BRASIL. Constituição (1988); **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidente da República, 2016. Disponível em https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm Acesso em: 02 de Maio de 2023.

DARDENGO, C. F. R.; MAFRA, S. C. T. Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição ou adaptação? **Revista de Ciências Humanas**, v. 18, n. 2, 2018. Viçosa – MG Disponível em [https://www.ufv.br/campus-vicosas/odemirbaeta,+Os+conceitos+de+velhice+e+envelhecimento+ao+longo+do+tempo%20\(2\).pdf](https://www.ufv.br/campus-vicosas/odemirbaeta,+Os+conceitos+de+velhice+e+envelhecimento+ao+longo+do+tempo%20(2).pdf). Acesso em: 30 de Junho de 2023.

BRASIL. **Estatuto da Pessoa Idosa**; Lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Lei federal 14.423, de 22 de julho de 2022 (atualização) Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm. Acesso em: 30 de Maio de 2023.

GOMES, C.; PINHEIRO, M.; LACERDA, L. Velhice: realidades e Perspectivas. **Lazer, turismo e inclusão social: Intervenção com idosos**. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2010. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/236487/lazerTurismoInclusaoSocial.pdf?sequence=1>. Acesso em: 03 de Maio de 2023.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Censo Brasileiro de 2021**. Rio de Janeiro: IBGE, 2022. Disponível em <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/31461-ibge-divulga-estimativa-da-populacao-dos-municipios-para-2021>. Acesso em: 14 de Junho de 2023.

Organização das Nações Unidas (ONU). ONU News. ONU quer mais apoio para população em envelhecimento. Disponível em <https://news.un.org/pt/story/2023/01/1807992> Acesso em 30 de Junho de 2023.

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS); Organização Mundial da Saúde, (OMS). **Década do Envelhecimento Saudável nas Américas (2021-2030)**. Disponível em <https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-nas-americas-2021-2030> Acesso em 30 de Maio de 2023.

MOTA, K. M.; BABINSKI, L. R. Lazer na terceira idade: o turismo como opção. **O turismo como Estratégia do Desenvolvimento**. UCS, 2016. Rio Grande do Sul. Brasil. Disponível em: <https://www.ucs.br/site/midia/arquivos/gt11-lazer-na-terceira-idade.PDF>. Acesso em: 21 de julho de 2023.

MORI, G.; SILVA, L. F. Lazer na terceira idade: desenvolvimento humano e qualidade de vida. **Revista Motriz – Educação Física**. Rio Claro- SP, v.16 n.4 p.950-957, Out./Dez. 2010. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p950>. Acesso em: 03 de julho de 2023

MIONI, N. K. **Lazer na terceira idade: um estudo das publicações de turismo entre os anos de 2016 e 2018**. 2022. TCC (Bacharelado em Turismo) – Universidade de Brasília.

Brasília, 2022. Disponível em <https://bdm.unb.br/handle/10483/32761> Acesso em: 05 de Junho de 2023.

PONT, P. G. Característica socioafetivas. **Atividade física e Saúde na Terceira Idade – teoria e prática**. Artmed. Ed. 5ª. Taubaté – SP. 2003. E-book. Disponível em: <https://statics-submarino.b2w.io/sherlock/books/firstChapter/237881.pdf> Acesso em: 03 de junho de 2023.

ROCHA, M. C. V.; SILVA, R. L.; SOUZA, T. S.; LEMOS, L. F.; DUARTE; A. L. F. Benefícios da Atividade Turística na Manutenção da Saúde da Terceira Idade. *In* Revista Estudos e Pesquisas em Administração. Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/repad/article/view/11634> Acesso em: 12 de Maio de 2023.

SEMINÁRIO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DA UEMS – SEMEX, 6. 2009, Mato Grosso do Sul. *Anais*. ESPERANÇA, DIAS, R. L.; CERCHIARI, E. A. N.; MARTINS, P. C. S.; DONATO, C. Turismo e Qualidade de Vida na Terceira Idade: O Lazer Como Indutor De Saúde. UEMS. 2009, MS. Disponível em: <https://anaisonline.uems.br/index.php/semex/article/view/203/195>. Acesso em: 13 de Junho de 2023.

SCHWARTZ, G. M. O conteúdo Virtual do lazer - contemporizando Dumazedier. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 6. n°. 2, p.23-31, 2003. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1468/1029> Acesso em: 03 de Junho de 2023.

SOUSA, C. C. B.; BAQUIT, J. A. N. D.; FERREIRA, K. P. M. A viagem a lazer como experiência (trans)formadora para idosos. *Revista Subjetividades - Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PEPSIC)*, v. 19, n. 2, 2019. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2359-07692019000200009 Acesso em: 10 de Junho de 2023.

TAVARES, I. M. N. **O Turismo Social Favorecendo a Qualidade de Vida da Terceira Idade. Fortaleza –CE**. 2012. Monografia (Bacharelado em Turismo) – Centro de Ensino Superior - Faculdade Cearense, Ceará, 2021. Disponível em: <http://www.faculdadescearenses.edu.br/biblioteca/TCC/TUR/O%20TURISMO%20SOCIAL%20FAVORECENDO%20A%20QUALIDADE%20DE%20VIDA%20DA%20TERCEIRA%20IDADE.pdf>. Acesso em: 04 de Julho de 2023.

WERLE, V.; VAZ, A. F. Idosos em excursão: entretenimento, biossociabilidade e aventura. *Revista Movimento – Educação Física UFRGS*, v. 25. ed.25006. Porto Alegre, 2018. Disponível em <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/86543/52289> Acesso em: 08 de Maio de 2023.

RIBEIRO, M. P. S.; CARVALHO, K. D. Envelhecimento ativo, qualidade de vida e turismo: o olhar de um grupo de idosos do município de São Bernardo, Maranhão. **Revista Turismo e Sociedade**, v. 13. n, 1, 2020 Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/ts.v13i1.71290> Acesso em: 15 de Maio de 2023.