

A PRÁTICA DO LAZER PARA IDOSOS: UM ESTUDO DE CASO DE UMA IES DO INTERIOR DO ESTADO DE SÃO PAULO

Ana Thereza Camargo Cardoso Monge; Lucinda Sutil dos Santos; Luciene Ferreira da Silva

Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – FCL; Centro Universitário da Fundação Educacional de Barretos – UNIFEB, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – FC/UNESP,
anatccardoso@outlook.com, lu_sutil@hotmail.com, silvalucienef@gmail.com

RESUMO

O envelhecimento é um processo natural, contínuo e relativamente lento que ocorre com todas os seres humanos. O cidadão tem direito ao lazer (BRASIL, 1988), e podendo usufruir dessas práticas, o transcorrer do tempo de vida se torna mais inclusivo, completo e humano. Para tanto se faz necessário que os cidadãos compreendam a organização da vida social, que inclui o tempo de trabalho, o das obrigações e o tempo livre, no qual podem usufruir o lazer. Também é necessário, ao longo da vida, que haja a Educação para o Lazer, considerando-o como fator de qualidade de vida. Diferentes fatores da vida, física, psicológica e social são alterados quando o idoso possui um envelhecimento ativo e pratica atividades voltadas para o lazer. Em um projeto em andamento, com Educação para o lazer e com vivências de lazer para idosos, há necessidade de se avaliar o entendimento dos participantes sobre a temática. Dessa forma, se fez necessário verificar o que os alunos do Programa da Terceira Idade compreendem sobre o lazer e como utilizam suas horas livres do dia a dia, que é o objetivo desta pesquisa.

PALAVRAS-CHAVE: Lazer, Educação, Terceira Idade, Educação Física.

INTRODUÇÃO

As pessoas da terceira idade no Brasil passam por aproximadamente trinta e cinco anos de trabalho até se aposentarem. Muitos cidadãos trabalham mais e outros trabalham, mas não há registro das atividades informais realizadas. O fato é que os idosos em muitos casos não tiveram uma Educação para o lazer, ao longo da vida que lhes proporcionasse maior conscientização sobre a importância da temática, para a educação, a saúde e a qualidade de vida. Há no meio social prevalência de uma educação para o trabalho e muitos cidadãos não sabem que o lazer faz parte dos seus direitos. (BRASIL, 1988).

Sobre a qualidade de vida há de se destacar que o conceito, embora de difícil precisão não tem aqui a ver com modelos de classificação e diagnósticos simplistas e de caráter funcionalista, vinculados à produção e ao consumo. (ASSUMPÇÃO JR; KUCZYNSKI, 2010)

Prevalece atualmente a busca não pelo combate ao modelo de organização do trabalho e do tempo, que provoca estresse e doenças, mas sim, a criação de alternativas que favoreçam a sobrevivência das pessoas aos exageros e inadequações das formas de organização do trabalho.

Por isso, não se adota aqui adesão a modelos compensatórios, mas com a qualidade de vida, que respeita a individualidade, com limitações e potencialidades e que se posiciona criticamente à sociedade capitalista globalizada, que secundariza o homem ao priorizar a produção e o lucro. (ASSUMPÇÃO JR; KUCZYNSKI, 2010)

A saúde não é aquela vista apenas como ausência de doenças, mas envolve um equilíbrio entre as esferas da vida humana: psicológica, sociocultural e biológica. (ASSUMPÇÃO JR; KUCZYNSKI, 2010)

Para este equilíbrio muito deve ser feito

Promover apenas a saúde não é promover qualidade de vida, mas sim um dos muitos itens que a compõem. Reduzir a morbidade e a mortalidade associadas à alimentação não saudável e à falta de atividade física é considerar só alguns indicadores gerais daquilo que chamamos de qualidade de vida, fenômeno de muito maior complexidade que meramente a análise desses indicadores. (ASSUMPÇÃO JR; KUCZYNSKI, 2010)

Na sociedade capitalista com modelo neoliberal, as relações humanas se tornam mais distanciadas e precarizadas. O trabalho, a jornada de trabalho, o controle do tempo e do ritmo do trabalho tendem a esgotar o trabalhador. Seu tempo livre se vê diminuído, os finais de semana e feriados são dias de trabalho ou de tempo para repor a energia para a realização de mais trabalho futuro. O tempo de repouso adequado, o tempo para o lazer e a realização de um trabalho que gere prazer e realização pessoal e sociocultural, além da inserção social, não fazem parte do estilo de vida da maioria dos trabalhadores brasileiros. (ASSUMPÇÃO JR; KUCZYNSKI, 2010). Este que envelhecerá e não terá a saúde e nem a qualidade de vida que aqui descrevemos e, ainda, terá hábitos difíceis de serem rompidos para a melhoria do seu bem estar, pois, o envelhecimento é um processo natural e inerente a todas as pessoas, que traz consigo diversas mudanças biofisiológicas e socioculturais.

Porém, tais modificações não devem se constituir em barreiras para a vida no meio social. (ACOSTA & PACHECO, 2013), mas pelo contrário, há de se ter uma sociedade desenvolvida e preparada para o atendimento de todas as pessoas, em todas as fases de vida. O que se torna um

grande desafio, pois, na sociedade do trabalho, via de regra, os que não trabalham não são valorizados tais como os cidadãos produtivos.

Nesse sentido, a Educação, a Educação Física e outras áreas da saúde, podem colaborar ao longo de toda a vida do cidadão para que ao se tornarem idosos estejam aptos às limitações que poderão ocorrer e com as formas mais adequadas para se viver, de modo a terem qualidade de vida, saúde, satisfação e prazer.

O lazer favorece a introdução de uma cultura de fruição do tempo que propicia o prazer, o acesso à cultura, à educação e à saúde do cidadão.

Lazer aqui compreendido como fato social decorrente do modo de viver advindo das relações socioculturais após a revolução industrial, que propiciou outra divisão do tempo social, não mais considerando a sazonalidade do tempo da natureza. (DUMAZEDIER, 2014)

Para usufruto do lazer são necessários além do tempo livre, uma atitude para o lazer e também equipamentos de lazer para que os cidadãos, nas cidades, vivenciem os vários grupos de interesses: sociais, artísticos, físico esportivos, intelectuais, manuais e turísticos. (MARCELLINO, 2002)

Então, para a vivência do lazer, as pessoas necessitam ter a cultura do lazer e se entregarem de livre escolha às vivências, que lhes proporcionem prazer e criatividade em situação de total espontaneidade.

Diferentes fatores determinantes estão associados ao estilo de vida ativo ao longo da vida, inclusive durante o envelhecimento, como por exemplo, os fatores psicológicos, os hábitos de vida saudáveis, a genética, os fatores ambientais, o apoio social, a educação, os fatores econômicos e o trabalho (PINTO et. al., 2015).

A partir do envelhecimento e da aposentadoria espera-se aumento do tempo livre, que segundo Bacal (2003) é um tempo excluídas as obrigações e o trabalho, no qual pode ser usufruído o lazer e segundo Marcellino (1987), este tempo livre se refere à possibilidade de desfrutar de vivências, cujos valores possam contribuir para mudanças, tanto de ordem moral, como cultural e é um dos elementos indispensáveis para o desenvolvimento do lazer e do homem (REQUIXA, 1977); portanto, este tempo considerado livre não serviria somente como possibilidade de descanso, mas de desenvolvimento e divertimento do indivíduo. (DUMAZEDIER, 2014)

Verifica-se que faltam opções de políticas de lazer voltadas para os idosos, que tem se tornado cada dia mais ativo, de acordo com as possibilidades de acesso. Essas que por sua vez se concentram nas camadas mais favorecidas sócio economicamente. A educação para o lazer

contribui também para a prática de atividades nesse sentido, visto que as pessoas não estão acostumadas a praticá-lo em seu cotidiano e, ao envelhecerem acabam se ocupando de deveres profissionais e familiares, pois não tem o hábito de utilizar seu tempo livre para a prática do lazer.

Os projetos voltados às pessoas da terceira idade, para discussões e conscientização sobre o lazer e a qualidade de vida, variam de região para região e, neste artigo, o objetivo foi o de verificar o estado atual de conhecimento de um grupo de alunos que freqüentam um programa de atendimento para a Terceira Idade, de uma Instituição de Ensino Superior, de uma cidade do localizada no interior do Estado de São Paulo.

Tratou-se de uma pesquisa qualitativa, do tipo exploratória, com pesquisa bibliográfica, documental e de campo. Foi utilizado um questionário para coleta de dados empíricos.

Como o processo de envelhecimento pode ser acompanhado pelas limitações físicas, diminuição da capacidade funcional, declínio das capacidades cognitivas e redução da percepção, gerando muitas vezes isolamento da população idosa que acaba se sentindo incapaz de realizar determinadas atividades, devido às restrições motoras e psíquicas causadas pelo envelhecimento (SANTOS et. al., 2009) e também porque segundo Berger (1995), o envelhecimento vai além da degenerescência biológica, resulta em parte de condições políticas, econômicas, históricas e culturais da sociedade é que projetos voltados à saúde e qualidade de vida dos idosos proporcionam integração sociocultural, estimulando a adoção de uma atitude psicossocial positiva para a sua educação, saúde e qualidade de vida. Para um envelhecimento saudável é de suma importância que os idosos estejam integrados no meio em que vivem, participando da vida social. O lazer, além de ser fator de qualidade de vida, reduz o isolamento, estimula a criatividade e a inclusão, o que pode refletir diretamente na melhoria da autoestima e da condição de saúde (SANTOS et. al., 2009).

METODOLOGIA

Esta pesquisa do tipo quali quantitativa, de caráter exploratório se configura como um estudo de caso, por se restringir ao estudo de um grupo com peculiaridades que mereceram ser estudadas, pois o grupo se encontrava em fase de desenvolvimento de uma proposta de inserção do Lazer e Educação, que ocorreu há aproximadamente dois anos. (FLICK, 2009)

Os idosos que participaram da pesquisa faziam parte de um projeto de pesquisa e extensão de uma Instituição de Ensino Superior, com atividades da área de Educação Física, Práticas Corporais Alternativas, Lazer, estudo de línguas - Italiano e vivências de Contação de História e

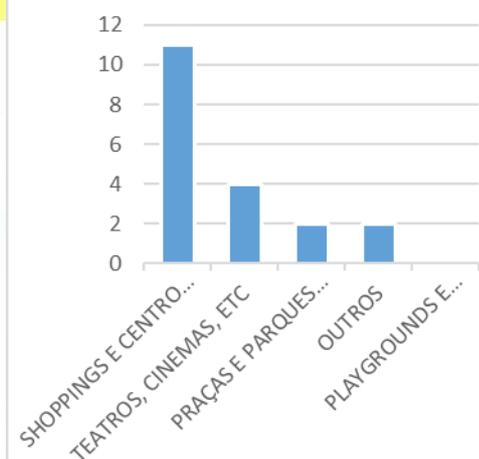
Palestras sobre temáticas variadas. Tais atividades ocorreram três vezes por semana, no período da tarde, na própria IES. Os pesquisados assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, após serem informados da possibilidade de desistirem a qualquer momento da participação na pesquisa.

Participaram da pesquisa vinte idosos com idade entre 60 e 89 anos e com idade média de 71,25 anos, sendo dezoito mulheres e dois homens. Todos eram alfabetizados e puderam responder ao questionário, sem ajuda das pesquisadoras.

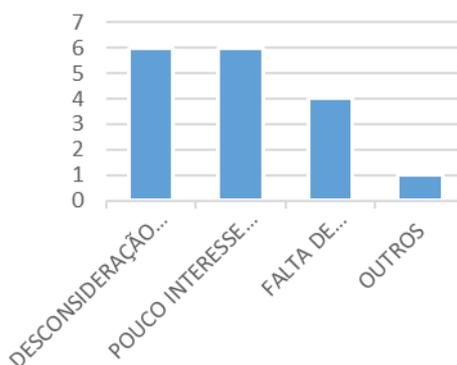
O questionário continha seis questões, de múltipla escolha, das quais os sujeitos participantes puderam escolher uma alternativa, a fim de verificar o que eles compreendiam a respeito do lazer e da(s) prática(s) que vivenciavam cotidianamente.



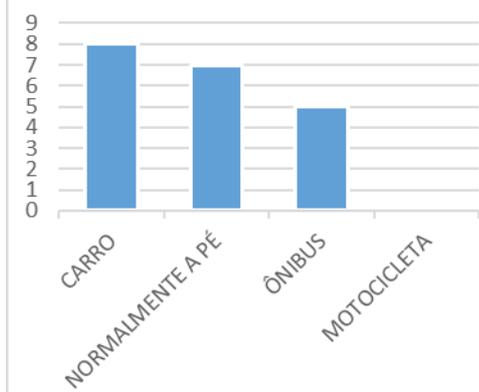
OPÇÕES DE LAZER NA REGIÃO



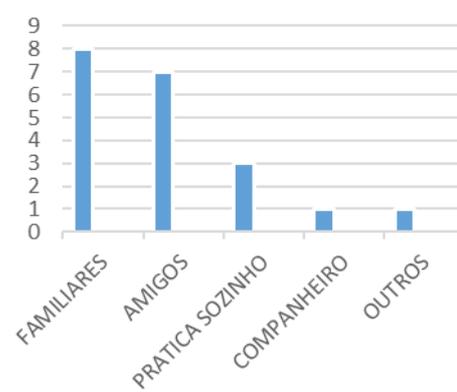
MOTIVOS PARA A FALTA DE ESTRUTURA PARA O LAZER EM LOCAIS PÚBLICOS



TRANSPORTE UTILIZADO PARA PRATICAR O LAZER



QUAL SUA COMPANHIA PARA PRATICAR O LAZER?



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Embora as pesquisadoras desenvolvam atividades com os alunos há alguns meses, através dos questionários respondidos pelos alunos atendidos pelo projeto da Instituição de Ensino Superior verificou-se que os participantes possuíam diferentes concepções sobre o lazer e sua prática e que a frequência nas atividades está intimamente associada às aulas oferecidas no projeto. Identificou-se também que os sujeitos consideraram o desinteresse pessoal e a falta de consideração do poder público, pontos igualmente importantes, para que não haja uma prática tão efetiva do lazer na comunidade.

Não houve relato sobre a vivência de lazer doméstico, mas houve ênfase sobre o lazer mercadológico, associado a passeio no shopping Center, refletindo falta de opções e de entendimento do sentido mais aproximado do lazer para a qualidade de vida e de saúde.

O prazer lúdico e as manifestações socioculturais também não foram citados, embora vivenciadas pelo grupo, incluindo passeios. Assim, ações mais sistematizadas deverão ser organizadas para que haja a introjecção das vivências nas falas e na memória dos sujeitos e do grupo.

Toda essa situação, sem dúvida, favorece as influências da indústria cultural, que tende a gerar necessidades padronizadas, para maior facilidade no consumo, perpetuando ou dificultando a superação de uma situação de conformismo. Torna ainda mais necessário um processo educativo de incentivo à imaginação criadora, ao espírito crítico, ou seja, uma educação para o lazer, que procure não criar necessidades, mas satisfazer necessidades individuais e sociais... (MARCELLINO, 2010)

Sobre este assunto destacam-se aqui os estudos de Marcellino (2008) sobre a necessidade de estabelecimento de políticas públicas que estejam “entrelaçadas”, ou seja, que o lazer, a saúde, a educação, o turismo, o esporte, etc., interfiram em projetos interdisciplinares para que os cidadãos possam usufruir de melhor qualidade de vida e de saúde.

Verificou-se também que um fator facilitador para a prática do lazer é ter uma companhia, sejam familiares ou amigos e que haver um meio de transporte para a prática não é um elemento essencial, pois o grupo tem condições de serem transportados e acompanhados até a instituição. Mas, considera-se aqui que o grupo poderia ser ampliado e que o projeto atingisse outra parcela da comunidade, que não pode participar por restrições de acesso e locomoção. Neste caso, o público atendido não seria apenas o ligado à IES, mas também outros que viriam a freqüentá-la.

O estudo de caso favoreceu a compreensão de necessidades de superação de prática pela prática, que se dá com a Educação para o Lazer, com práticas refletidas e com estímulos e vivências dos grupos de interesses do lazer.

CONCLUSÃO

Tendo em vista o objetivo da pesquisa que foi o de identificar o entendimento do lazer e das práticas realizadas por um grupo que já participa de um programa há pelo menos dois anos, diante do exposto acima e da pesquisa bibliográfica e documental realizadas, verificou-se que o conceito de lazer está orientado pelo senso comum, sendo os interesses esportivos os mais repetidos pelos sujeitos.

Sobre a frequência, consideraram duas ou três vezes por semana, o que se constituiu em fator positivo, no entanto não houve entendimento por parte dos sujeitos do lazer doméstico. Também entenderam como passeio ao shopping Center como uma prática de lazer.

A principal limitação para a vivência do lazer ficou explícita na falta de políticas públicas que ofereçam não só os equipamentos de lazer, mas também pessoal qualificado para a gestão dos projetos de lazer.

Em relação à companhia são sempre os familiares e amigos que os acompanham.

Assim, o projeto, que se encontra em nova fase, pois a professora da área de Educação Física interferirá com conhecimentos sobre o lazer, a saúde, a educação e os grupos de interesse, de modo que os sujeitos, mais conscientes dos seus direitos e das vantagens de viverem o lúdico cotidianamente, participem mais e convidem mais idosos para o programa, que é mantido pela Instituição de Ensino Superior.

A IES também poderá a partir do estudo, empreender mais esforços para ampliar o atendimento da comunidade, envolvendo alunos dos vários cursos superiores sob a coordenação de docentes preparados.

Ficou claro que se faz necessário criar, melhorar e ampliar as políticas de lazer existentes, e estimular a educação para o lazer, visto que a idade populacional está aumentando e que os idosos tem saído de casa em busca de práticas de lazer, mesmo, por vezes, não sabendo conceituá-lo.

A falta de interesse da população está intimamente ligada ao conhecimento efetivo do lazer, juntamente com a falta de investimentos das gestões públicas para criação de equipamentos de lazer com profissionais qualificados para atendimentos em projetos multiprofissionais indissociados, espaços que permitam essa prática de forma satisfatória e constante.

É importante incentivar e proporcionar o lazer visando uma melhor compreensão da vida, para além do trabalho, integrando-os em um processo social de reconstrução dos valores sociais, levando-os a refletir e a ressignificar o contexto social nos quais se encontram, permitindo uma melhor reflexão sobre as atividades praticadas em seu cotidiano, as necessidades e os benefícios proporcionados para todos do seu entorno.

Assim, a educação para o lazer, compreendida pela Associação Mundial de Recreação e Lazer (WLRA, 1993) como “um processo de aprendizado contínuo que incorpora o desenvolvimento de atitudes, valores, conhecimentos, aptidões e recursos de lazer” e “tem sido entendida como parte importante do processo de socialização no qual uma variedade de agentes desempenha um papel importante”, acaba não ocorrendo efetivamente na vida escolar, principal

ambiente para o ensino da educação para o lazer, o que desfavorece a prática do lazer no envelhecimento.

A pesquisa demonstrou que há necessidade de maior difusão da cultura do lazer, com a compreensão do contexto que inclui a sociedade, o trabalho, o tempo, o tempo livre e o lazer e a organização sociopolítica e econômica brasileira, que prioriza a produtividade e não a saúde do trabalhador.

REFERÊNCIAS

- ASSUMPÇÃO JR., F., B; KUCZYNSKI, E., **Qualidade de vida**. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- ACOSTA, M. A. F.; PACHECO, A. C. **Lazer e envelhecimento: olhares que entrelaçaram a cidade e o envelhecer**. Licere, Belo Horizonte, v. 16, n. 3, set, 2013.
- BERGER L. Aspectos psicológicos e cognitivos do envelhecimento. In: BERGER, L.;
- MAILLOUX-POIRIER, D. **Pessoas idosas: uma abordagem global**. Lisboa: Lusodidacta; 1995. p. 157-97.
- BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, Senado Federal: Centro Gráfico, 1988.
- DUMAZEDIER, J. **Lazer e Cultura Popular**. São Paulo: Perspectiva, 2014.
- FLICK, U., **Introdução à pesquisa qualitativa**. Porto Alegre : Artmed, 2009.
- MARCELLINO, N. C. **Lazer e humanização**. Campinas: Papyrus, 1983.
- MARCELLINO, N. C. **Políticas públicas de lazer** (Org.). Campinas : Alínea, 2008.
- MARCELLINO, N. C. **Estudos do lazer: uma introdução**. Campinas : Autores Associados, 2002.
- MARCELLINO, N. C. **Lazer e educação**. 16 ed. Campinas : Papyrus, 2010.
- PINTO, S. G.; VEIGA, R. L. L.; NOGUEIRA, V. A.; LEITE, C. L. V.; ROSADO, D. G. **Projeto recordança: interlocuções entre lazer e envelhecimento**. Anais do Congresso de Pesquisa e Extensão e da Semana de Ciências Sociais da UEMG/Barbacena. v. 2, n. 2, 2015.
- SANTOS, P. L.; FORONI, P. M.; CHAVES, M. C. F. **Atividades físicas e de lazer e seu impacto sobre a cognição no envelhecimento**. Medicina (Ribeirão Preto) 2009; 42 (1): 54-60 disponível em: <http://www.fmrp.usp.br/revista>. Acessado em: 29/09/2016
- WORLD LEISURE AND RECREATION ASSOCIATION. **Carta Internacional de Educação para o Lazer**, 1993.