

## **A IMPORTÂNCIA DO LAZER E DA ATIVIDADE FÍSICA NA CONSTRUÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA: UMA EXPERIÊNCIA COM GRUPOTERAPIAS**

Charle Victor Martins Tertuliano; Ozair Lago de Souza; Aída Cruz Machado; Ana Karina da Cruz Machado

*Universidade Potiguar – e-mail: [charle\\_2008@hotmail.com](mailto:charle_2008@hotmail.com)*

### **INTRODUÇÃO**

O crescimento da população idosa em todo o mundo tem se dado de maneira acelerada e expressiva, diversos estudos apontam que já, em 2020, o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos, ultrapassando a margem de 30 milhões de pessoas com mais de 60 anos de idade (VERAS, 2007).

Esses índices poderiam ser considerados um avanço, no entanto, esse fato chama a atenção para a necessidade de se rediscutir e reformular a atenção destinada a pessoas idosas no país. Não há preparo para lidar com essa realidade, e as novas necessidades e impactos dessas estatísticas. Impactos esses sentidos tanto relacionados às questões de saúde, quanto sociais e previdenciárias, e, ainda quanto aos fatores intrínsecos a esse contexto, principalmente no que se refere à realidade das políticas públicas frente à desigualdade social e a fragilidade familiar, e ao envelhecer de maneira ativa e com qualidade de vida.

Cada vez mais a chamada terceira idade ganha longevidade. Há autores que já denomina a quarta idade, tendo em vista que o país já tem grandes números de centenários. No entanto, não é proporcional a maior abrangência de idade avançada a qualidade de vida vivida, e assim, quanto maior a idade, maior a incapacidade funcional ou mais comprometida. A perspectiva do aumento de esperança de vida estende-se superando previsões de especialistas de diferentes áreas, e espera-se que continue a progredir (KANSO, 2009).

O processo fisiológico do envelhecimento leva a uma perda progressiva das aptidões funcionais do organismo, sendo relacionado com alterações físicas e fisiológicas, fazendo com que o grau de envelhecimento seja também associado ao sedentarismo, uma vez que essas alterações limitam a capacidade dos mesmos em realizar atividades física e assim, finda colocando em risco a qualidade de vida, deixando a saúde cada vez mais vulnerável.

Os exercícios físicos são atividades físicas realizadas de um modo regular e prolongadas, objetivando melhorar a aptidão física e a saúde. A realização de exercícios

físicos como prática no cotidiano do idoso, reduz o sedentarismo e contribui de forma significativa para a manutenção da aptidão física, beneficiando tanto a saúde quanto a capacidade funcional do indivíduo (ALVES et. al, 2004; FARIA & MARINHO, 2004).

Segundo Rocha (2007) o envelhecimento causa degeneração progressiva, em consonância há o aparecimento de patologias crônicas progressivas que interfere na função física, emocional e social do indivíduo. Tendo a necessidade da realização de atividade física e do lazer de forma integrada e coerente com a patologia de cada indivíduo, ou até mesmo na prevenção das mesmas.

Embora seja um processo natural, o envelhecimento não se dá de forma generalizada, e sim individualizada, cada pessoa tem sua especificidade, que ao decorrer dos anos, ao longo do seu curso de vida, é influenciado por eventos de ordem biológica, psicossocial, cultural, o qual interfere no modo de viver do indivíduo (KUZNIER, 2007).

Segundo DIAS 2012 e MENEZES E FROTA 2012, o lazer é visto como uma prática que vai interferir na melhora da qualidade de vida do idoso, minimizando efeitos causados pelo processo de envelhecimento, pois, estabelece relações diretas e indiretas com os componentes que constitui a qualidade de vida.

Desta forma, o trabalho em evidencia busca abordar a importância da prática de atividades físicas bem como lazer, na construção da qualidade de vida de pessoas idosas que frequentam grupos. Demonstrando assim a eficácia das grupoterapias visando discutir ações da atividade física e do lazer como escape para a prevenção e o tratamento de patologias associadas à velhice.

## **METODOLOGIA, RESULTADOS E DISCUSSÃO:**

Com bases nessas afirmativas nota-se a importância desse estudo, onde se identificou a importância da atividade física e do lazer em idosos que se reúnem com frequência através de grupoterapias.

Como instrumento inicial da pesquisa e buscando compreender a caracterização instituição realizadora de encontros para a terceira idade, foi aplicado um questionário inicial com o escopo de verificar e conhecer a demanda que participava das atividades em grupos, com que frequência e quais os resultados percebidos após 6 meses de inclusão no grupo. Assim, iniciou-se uma pesquisa de cunho descritivo exploratório.

A pesquisa foi realizada no período compreendido entre fevereiro e maio do ano em curso, em uma Unidade de Convivência com da pessoa idosa situado na zona norte de Natal.

No período da pesquisa foi possível acompanhar 31 idosos, onde o principal questionamento se deu quanto ao impacto das reuniões em grupo em suas vidas, a inserção em tardes de lazer, a atividade física como construção da qualidade de vida permanente, e as atividades realizadas em grupo em função do bem estar dos mesmos. Tendo em vista que os encontros se dão todas as terças feiras, esse fator foi considerado por 82% dos entrevistados insuficiente, salientando ainda por 100% dos ouvidos que

esses encontros constituem uma atividade de interação, lazer e uma forma de combater a ociosidade provocada após a aposentadoria.

Outros levantamentos foram realizados conforme gráficos abaixo que estudam o perfil dos idosos frequentadores do grupo.



Fonte: Primária

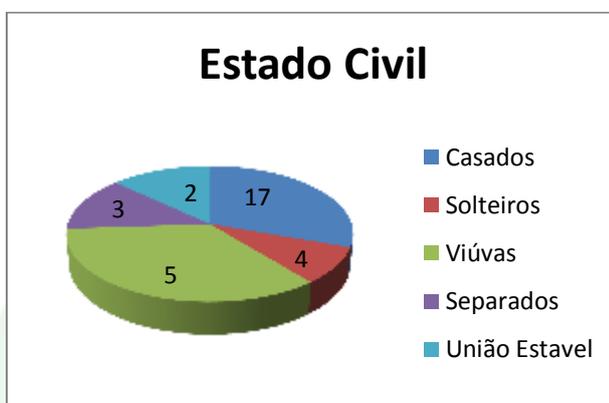
Esses índices reforçam os dados do IBGE, 2010 que apontam a população feminina ainda maior que a masculina no país, assim como no quesito envelhecimento onde é possível ver que a expectativa de vida dos homens era de 69,73 anos em 2010, e das mulheres, 77,32 anos, uma diferença de sete anos.



FONTE PRIMÁRIA

Também foram interrogados quanto às atividades físicas onde 75% realizam apenas as atividades quando estão em grupo e tem dificuldades para frequentar outros locais para atividades físicas ou de lazer em razão das limitações que a idade impõe. Quanto ao estado civil a maioria é casada, no entanto não há nenhum casal frequentando as atividades em grupos em conjunto, fato curioso mas justificado por esses como o

companheiro ou companheira ainda não é pessoa idosa, outros vivem em condições acamados e outros exercem atividades de fins lucrativos mesmos sendo aposentados.



Fonte: Primária

Todos os que frequentam o grupo consideram as reuniões importantes. Alguns chegaram a declarar que não saberiam mais viver sem esses encontros, justificando que antes das atividades viviam sozinhos em casa, numa rotina desgastante de solidão e tristeza.



Fonte: Primária

A pesquisa realizada constatou que uma boa qualidade de vida e bem-estar na velhice, precisa ser construída, e assim, as atividades em grupos podem se tornarem grandes incentivadores dessa prática.

Muitas pesquisas realizadas correlacionam a qualidade de vida, com a prática de atividade física, mostrando que o indivíduo fisicamente ativo, possui um nível maior de

qualidade de vida quando comparado com aqueles que não praticam nenhum tipo de atividade (MINCATO & FREITAS, 2007).

## CONCLUSÃO

O mundo está enfrentando um processo acelerado de envelhecimento isso é fato. No entanto, percebemos que envelhecer nem sempre é sinônimo de ter qualidade de vida neste sentido, as atividades em grupo constituem hoje um diferencial a ser adotado no incentivo a preservar as funções cognitivas e de memória da pessoa idosa.

Alguns idosos quando não estão abandonados em sua própria casa, ficam sem ter uma atividade que promova o resgate da autoestima e o incentivo a envelhecer ativamente de maneira saudável e com qualidade.

Os Centros de Convivência e as Grupoterapias para idosos servem de alternativa, sobretudo, por que há maiores possibilidades de serem feitas novas amizades, ocupar parte do dia, compartilhar ideias, conhecer novos lugares e manter o corpo em movimento e equilíbrio. Assim, o trabalho percorrido consegue abarcar a ideia da necessidade de políticas públicas que discutam o envelhecimento sobre o prisma de envelhecer com qualidade, ativamente, de maneira saudável depende de todos. É fundamental portanto que o próprio idoso tenha consciência da sua responsabilidade na construção da qualidade de vida almejada, evitando sequelas e complicações futuras e saindo da exclusão para se tornar sujeito da sua própria história.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Sandra Márcia Ribeiro Lins de. **Qualidade de Vida do Idoso: a assistência domiciliar faz a diferença?** Casa do Psicólogo: Cedecis, 2003.

BLECHER, Maria Augusta. **Velho, esse desconhecido**. Artigo publicado na revista ESPM, volume 12, ano 11, edição nº3, maio/junho, 2005.

BRASIL. Lei N. 8.842 de 1994 **Política Nacional do Idoso**, Brasília, 1994.

BRASIL. Lei N. 10.741 de 2003 **Estatuto do Idoso**.

BARRETO, Maria Letícia Fonseca. **Lazer e cultura na velhice**. Encontro Nacional de Recreação e Lazer. Belo Horizonte. Coletânea... Belo Horizonte, PBH/CELAR, p.130-136, 1997.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil. São Paulo: TecnoPrint, 1998.

CAMPOS, Maryane Oliveira. NETO, João Felício Rodrigues. **Qualidade de vida: um instrumento para promoção de saúde**. 2008, p. 234.

DEBERT, Guita Grin. **A Reinvenção da Velhice: Socialização e processos de Reprivatização do Envelhecimento**. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo: Fapesp, 1999.

DUMAZEDIER, Joffre. **Lazer e Cultura Popular**. São Paulo: Editora Perspectiva, 1973.

GOMES, Christianne Luce. **Significados de recreação e lazer no Brasil: reflexões a partir da análise de experiências institucionais (1926-1964)**. Tese (Doutorado em Educação). Belo Horizonte: Faculdade de Educação/UFMG, 2003.

LOPES, R. G. C. **Saúde na velhice: as interpretações sociais e os reflexos no uso do medicamento**. São Paulo: Educ, 2000.

MONTEIRO, P. P. **Envelhecer: histórias, encontros, transformações**. Belo Horizonte: Autêntica, 2001. NERI, A. L. **Maturidade e Velhice: trajetórias individuais e socioculturais**. Campinas, SP: Papyrus, 2001.

MARCELLINO, Nelson Carvalho (Org.). **Políticas Setoriais de Lazer: O papel das Prefeituras**. Coleção educação Física e Esporte. São Paulo: Autores associados 1996.

NETTO, Antonio Jordão. **Gerontologia Básica**. São Paulo: Lemos Editorial, 1997 ONU (Organização das Nações Unidas). Declaração Universal dos Direitos Humanos. 2ed. Piracicaba: UNIMEP, 2001.

VIANA, Maria Rosário de Fátima. **Lazer e Terceira Idade: um lugar onde ninguém é velho**. Monografia apresentada no III Curso de Especialização em Lazer. Escola de Educação Física/UFMG, 1999.