

LAZER E LUDICIDADE NA PROMOÇÃO DE UM ENVELHECIMENTO ATIVO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ivis de Aguiar Souza (1); Sílvia Nathânia Costa Xavier (2); Tereza Angélica Bartolomeu (3);

*1,2 Graduando em Economia Doméstica pela Universidade Federal de Viçosa - aguiarivis@gmail.com;
silvia.costa@ufv.br*

3 Professora do curso de Economia Doméstica na Universidade Federal de Viçosa - angelica@ufv.br

RESUMO

Com este trabalho se propõe narrar as práticas e vivências do lúdico e o lazer no cotidiano de idosos e o impacto dessas atividades na manutenção de um envelhecimento ativo junto a um grupo de idosos atendidos na Unidade Interdisciplinar de Estudos em Desenvolvimento Humano e Social. O trabalho trata-se de um relato de experiência que consiste de uma abordagem qualitativa, os dados foram obtidos a partir da participação das reuniões do grupo.

Palavras chave: Lazer; Ludicidade; Envelhecimento ativo,

INTRODUÇÃO

A família vivencia várias mudanças nos últimos anos, essas mudanças afetam diretamente os arranjos familiares e a sociedade nos seus diversos contextos, sociais, econômicos e demográficos (DO NASCIMENTO, 2016). Um dos fatores que motivam essas transformações é à entrada da mulher no mercado de trabalho e redução da taxa de fecundidade da população brasileira (SAAD, 2016). Graças aos avanços da medicina, muitas doenças deixaram de ser infectocontagiosas para ser, em sua maioria, crônicas, contribuindo para aumento da expectativa de vida da população (DE VILHENA et al, 2014).

Além das transformações citadas anteriormente, percebe-se que, nas últimas décadas, a família contemporânea presencia um processo de envelhecimento crescente. O censo demográfico de 2010 mostra que a população brasileira idosa é de 20.590.599 milhões de idosos, somando 10,8% da população brasileira. Deste percentual 55,5% são mulheres e 44,5% são homens (CLOSS e SCHWANKE, 2012).

O envelhecimento populacional deixa de ser uma questão latente na sociedade e passa a ser um fato que demanda atenção. Nesse sentido, a sociedade cria mecanismos para garantir os direitos da pessoa idosa, através do Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741, de 10 de outubro de 2003) que leva em conta as demandas e vulnerabilidades da pessoa idosa. No Capítulo 5, Art. 20, são destacados seus direitos quanto à educação, esporte, espetáculo, cultura, diversão e lazer.

No que se refere aos direitos e as necessidades, ressalta-se a necessidade de promoção de atividades e espaços que proporcione a pessoa idosa um envelhecimento ativo. Assim, os projetos e grupos de convivência surgem como uma estratégia para aumentar a autoestima, proporcionar espaços de lazer, aprendizado, superação de problemas de saúde, prática de atividades físicas, atividades manuais como: artesanato, pinturas, corte e costura (ANDRADE et al, 2014).

Dessa forma, garantir projetos e espaços de convivência para pessoas idosas é de suma importância para contribuir com a promoção de um envelhecimento sadio do ponto de vista da promoção da saúde mental e manutenção da saúde física. Esses projetos também têm como princípio, possibilitar a troca de saberes entre as diversas gerações e reforçar os laços afetivos entre os participantes (DAL RIO, 2009).

Frente ao quadro exposto, justifica-se a necessidade de desenvolvimento de atividades na perspectiva do envelhecimento, lazer na terceira idade e grupos de convivência para pessoas idosas, além de pesquisas que abordem a importância destes projetos de lazer e de ludicidade na promoção de um envelhecimento ativo.

Assim, esse trabalho se propõe a apresentar um relato de experiência vivenciada junto ao projeto “Vivências Lúdicas na Terceira Idade” mediante atividades desenvolvidas na Unidade Interdisciplinar de Estudos em Desenvolvimento Humano e Social (UNIEDHS) do Departamento e Economia Doméstica da Universidade Federal de Viçosa, no intuito de contribuir com as produções científicas direcionadas ao envelhecimento e as experiências de um projeto de vivências lúdicas na terceira idade ou grupo de convivência para pessoas idosas; relatar a importância da troca intergeracional que ocorre no grupo, bem como narrar à importância das atividades lúdicas e da convivência na melhoria da autoestima e promoção de um envelhecimento ativo.

METODOLOGIA

Este relato de experiência foi desenvolvido na Universidade Federal de Viçosa-MG, por dois alunos do curso de Economia Doméstica que participaram na condição de estagiário e voluntário, na Unidade Interdisciplinar de Estudos em Desenvolvimento Humano e Social – UNIEDHS, através do projeto intitulado “Vivências Lúdicas na Terceira Idade”, ao qual foram desenvolvidas ações em continuidade e enriquecimento desse projeto.

Descrição do local e equipe:

O trabalho se deu no contexto da Universidade Federal de Viçosa na UNIEDHS que é vinculada ao Departamento de Economia Doméstica da Universidade Federal de Viçosa- MG, durante o período de 20 de março a 07 de julho de 2017. Foram realizadas reuniões semanais, nas terças-feiras das 14 às 18h, sempre na casa 19 da Vila Giannetti, sede da UNIEDHS.

O espaço conta com uma estrutura física de cinco salas, três banheiros, cozinha, área de serviço e quintal. A equipe coordenadora das atividades é formada pela coordenadora da unidade, técnicos administrativos, alunos estagiários e voluntários.

Materiais e Métodos

O presente relato tem uma abordagem qualitativa, mediante a descrição das atividades realizadas durante as reuniões do grupo, elaboração e desenvolvimento de atividades com os idosos. Serão descritas as experiências vivenciadas durante o período de envolvimento com as atividades. No que concerne a contextualização deste trabalho foi realizado uma busca nas bases de dados (SciELO, Google Acadêmico, artigos e livros) que abordem as temáticas ligadas ao envelhecimento.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os idosos que frequentam o projeto “Vivências Lúdicas na Terceira Idade” são em sua maioria advindos do Programa Municipal da Terceira Idade (PMTI) da cidade de Viçosa, Minas Gerais. Os demais idosos foram atraídos pelos participantes mais antigos mediante os relatos das atividades desenvolvidas na unidade. Ao chegarem ao grupo são acolhidos pela equipe de forma a deixá-los bem à vontade. Eles são livres para permanecer junto aos demais idosos, o tempo que desejarem para participar das atividades.

O grupo é composto por homens e mulheres que participam das atividades, um público de 15 idosos, sendo que só um é do sexo masculino e os demais do sexo feminino. O volume de participantes varia de acordo com as oficinas, já que algumas tendem a ter maior adesão como as festas juninas, gincanas e oficinas de confecção de objetos. Para participar do grupo não tem um critério pré-estabelecido, em sua maioria os participantes possui idade igual ou superior a 60 anos.

Nos encontros, são desenvolvidas atividades que estimulam as funções cognitivas. Para tanto, são desenvolvidas vários tipos de dinâmicas: resgate da cultura local, gincanas, oficinas artesanais, brincadeiras e cantigas de roda que remetem a infância (Figura 1), confecção de bonecas

de pano, workshop sobre ovos de páscoa, contação e ilustração de histórias, bingos e festas juninas, desenho livre e de contorno, entre outras atividades de cunho interativo.

Em algumas oficinas, como a da criação da boneca de pano, os idosos evidenciaram o comprometimento em estarem presentes nos dias de execução da atividade, assim como o carinho recebido, dando “vida” a sua criação. Essa oficina foi muito demandada pelos idosos. Eles justificavam o interesse em executar o projeto, devido ao fato de não terem tido condições financeiras de adquirir uma boneca de pano durante a infância, ou por não existir tal objeto. Assim, ao final da confecção das bonecas (Figura 2), tornou-se real, a realização de um sonho de infância.

Durante o desenvolvimento dessas atividades foi possível ouvir relatos dos idosos sobre o prazer de estar presente nas atividades do Projeto. Eles não se julgavam capazes de realizar as atividades propostas ou que não se imaginavam desenvolvendo atividades como confecção de objetos. Com isso, se surpreenderam com o resultado de suas criações. Entretanto, cabe destacar que não só os idosos se surpreenderam, mas, também toda equipe, mediante o desenvolvimento da autonomia, do desenvolvimento motor e físico dos participantes.

Logo, é necessário destacar a troca de saberes promovida entre os participantes e a equipe de trabalho. Ao se trabalhar com os idosos apreende-se que é importante desenvolver atividades lúdicas e de fácil compreensão como forma de aumentar a inclusão dos mesmos.

Com o desenvolvimento do trabalho foi possível entender que, o tempo do idoso precisa ser respeitado uma vez que as sinapses dos neurônios ficam mais lentas. Todavia, ainda que mais lentos, são plenamente capazes desenvolver qualquer tarefa.

A participação nas atividades do projeto “Vivências Lúdicas na Terceira Idade” da UNIEDHS foi possível compreender as dificuldades dos idosos com relação à falta de autonomia, mas que, com o passar do tempo, é visível à melhora no desenvolvimento dos mesmos, ao realizar a escolha de cores, de objetos. Além disso, ao conviver com os idosos foi possível observar o constante interesse e abertura para o novo, mediante os relatos de utilização de aparelhos celulares e computadores, ao comentarem sobre suas atividades publicadas na página da UNIEDHS no facebook, o que possibilitou romper com a imagem tradicional e ultrapassada de que idoso é limitado para a sociedade.

Figura 1. Oficina de cantigas de roda



Fonte: Facebook UNIEDHS

Figura 2. Confeção da Boneca de Pano



Fonte: Facebook UNIEDHS

CONCLUSÃO

Com a experiência vivenciada foi possível verificar que, o processo de envelhecimento saudável e com qualidade, depende de vários fatores: cognitivo, físico, mental, mas, primordialmente de como o idoso se percebe nessa fase de sua vida. É de suma importância que o idoso tenha capacidade de perceber as mudanças do seu corpo, visando entender as limitações que vêm com as transformações características do processo de envelhecimento e daí se adaptar.

Nesse sentido, o projeto “Vivências Lúdicas na Terceira Idade”, através das oficinas promovidas, proporciona uma troca de saberes entre os participantes que vão de encontro às características dessa fase, buscando promover o resgate do lúdico.

Por fim, conclui-se que, ao permitir ao idoso um envelhecimento ativo, com acesso a ambientes de lazer e possibilidade de realização de novas atividades que corroborem com a

satisfação das necessidades desse indivíduo, os agentes promotores também são impactados positivamente de forma contagiante e motivadora para realização cada vez mais de atividades semelhantes junto aos idosos que muito contribuiriam durante sua vida para o desenvolvimento de seus familiares, colegas de trabalho e demais grupos sociais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, AN et al. Percepção de idosos sobre grupo de convivência: estudo na cidade de Cajazeiras-PB. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia 2014: 39-48.

CLOSS, VE; SCHWANKE, CHA. A evolução do índice de envelhecimento no Brasil, nas suas regiões e unidades federativas no período de 1970 a 2010. Revista brasileira de geriatria e gerontologia 2012: 443-58.

DAL RIO, MC. Perspectiva social do envelhecimento. Secretaria Estadual de Assistência e Desenvolvimento Social: Fundação Padre Anchieta 2009: 13-47.

DE VILHENA, J; DE VILHENA NOVAES, J; MENDES ROSA, C. A sombra de um corpo que se anuncia: corpo, imagem e envelhecimento. Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental 2014: 251-64.

DO NASCIMENTO, AM. População e família brasileira: ontem e hoje. Anais 2016: 1-24.

FACEBOOK. UNIEDHS 2017. Disponível em:<
<https://www.facebook.com/uniedhsufv/photos?pnref=lhc>> Acesso em: 12/10/2017

FEDERAL, S. Estatuto do idoso. Brasília (DF): Senado Federal 2003.

SAAD, PM. Envelhecimento populacional: demandas e possibilidades na área de saúde. Séries Demográficas 2016: 153-66.