

## O LAZER COMO EXPERIÊNCIA PARA IDOSOS: UM ESTUDO QUALITATIVO NO PROJETO EXERCÍCIO FÍSICO, SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE IDOSOS DO GENESES

**Autores:** ROBERT ELIAS AZEVEDO PEREIRA, RAQUEL RIBEIRO CAMPOS, ESTER LIBERATO PEREIRA, VINICIUS DIAS RODRIGUES, ANA CAROLINA DE MELLO ALVES RODRIGUES, LUCIANA MENDES OLIVEIRA, RENATO SOBRAL MONTEIRO JUNIOR

### Introdução

Na presente pesquisa, compreende-se o lazer como uma experiência “[...] não obrigatória de busca pessoal do prazer no tempo livre” (GUTIERREZ, 2001). É possível, também, apreender lazer como atividade que abarca as funções de recuperação, de entretenimento e de desenvolvimento, que podem resgatar as forças criativas (DUMAZEDIER, 1994). Os intuítos do lazer, portanto, podem ser múltiplos, dos quais se sobressaem: recreação, prazer, descanso, reflexão acerca da realidade, meditação, capacidade criadora, abrandamento do estresse e renovação de forças (BURGOS; MIGUELINI; MACHADO, 2002). Como consequência, pode-se alcançar a distração, a excitação para a criatividade, a calma e as emoções apresentadas pela existência humana (JANNUZZI; CINTRA, 2006). Em compensação, a ausência de lazer pode favorecer ou aguçar o isolamento, bem como problemas para sustentar o relacionamento interpessoal e as queixas somáticas dos idosos (MACIEL, 1986). Perante este cenário, e partindo da suposição de que o envelhecimento gera alterações expressivas na vida dos idosos, pelo seu maior isolamento no espaço doméstico, costumes e rotinas do cotidiano, pelo prejuízo de aptidões e capacidades funcionais, a presente pesquisa procurou responder a consequente questão base: qual a definição de lazer para a população idosa? Almejou-se, deste modo, analisar se os atributos do processo de envelhecimento (níveis mais altos de doenças crônicas, condições socioeconômicas predominantes dos idosos no Brasil, alto grau de comprometimento funcional, atividades de lazer, relacionamento interpessoal diminuído) apresentavam relação com o entendimento de lazer desses sujeitos, e, assim, obter dados para sugerir estratégias que viabilizem a ocupação do tempo livre e ocioso de idosos. Portanto, o presente estudo apresentou, como objetivo, identificar a concepção de lazer de idosos participantes do projeto “Exercício Físico, Saúde Física e Mental de Idosos” do Grupo de Estudos e Pesquisas em Neurociência, Exercício, Saúde e Esporte (GENESEs).

### Material e métodos

Trata-se de um estudo descritivo que tem a finalidade de assinalar a compreensão de lazer de idosos, bem como indicar medidas de intervenção a partir do fenômeno analisado. Esse tipo de investigação permite compreender a ocupação do tempo disponível e livre de idosos participantes de um projeto de pesquisa envolvendo exercício físico na busca pela saúde física e mental, com vistas à proposição de estratégias para minimizar o tempo ocioso vivenciado por eles durante essa fase de suas vidas. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros, sob o parecer de número 1.365.041.

#### A. Delineamento

O delineamento deste trabalho segue a linha de pesquisa epistemológica interpretativa e de caráter qualitativo, sendo realizado por meio de entrevistas reflexivas em profundidade.

## *B. Local do estudo*

A pesquisa foi realizada no Laboratório do Exercício (Labex) da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), Montes Claros, Minas Gerais.

## *C. População e amostra*

Tomaram parte da pesquisa 20 idosos participantes do projeto de pesquisa denominado “Exercício Físico, Saúde Física e Mental” de idosos, residentes em Montes Claros/MG. Conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2015), são considerados idosos os indivíduos com 60 anos de idade ou mais.

## *D. Critérios de inclusão*

Para a participação dos sujeitos na investigação, foram colocados os seguintes critérios: 1. Ter 60 anos de idade ou mais; 2. Liberação médica através de atestado médico; 3. Ser capaz de se locomover independentemente (mesmo utilizando equipamentos para ambulação); 4. Capacidade de comunicação; e 5. Ser informados sobre os procedimentos do estudo, acordar em tomar parte da pesquisa e assinar um termo de consentimento livre e esclarecido, de acordo com a lei 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde.

## *E. Critérios de exclusão*

Foram excluídos do estudo os sujeitos que apresentaram pelo menos uma das seguintes condições: 1. Presença de comprometimento cognitivo severo (avaliado com o Mini Exame do Estado Mental); 2. Doenças crônicas ou cardiovasculares não controladas; 3. Infarto cérebro vascular; 4. Doença neurodegenerativa sem acompanhamento médico; 5. Comorbidades mentais; e 6. Lesões musculoesqueléticas que impossibilitassem a prática de exercícios. Indivíduos com doença de Parkinson, Alzheimer ou Depressão Maior, com liberação médica atestada, puderam participar da pesquisa.

## *F. Coleta de dados*

Os dados foram coletados no período de outubro de 2016 a setembro de 2017, por meio de entrevistas individuais realizadas pelos pesquisadores do GENESEs. Para tanto, foi empregado o instrumento de pesquisa em profundidade. Weiss (1995) relata que, para descobrir quais os sentimentos são importantes, utiliza-se pesquisa qualitativa na forma de entrevista individual em profundidade, pois são feitas uma a uma, permitindo uma exploração extensa de cada pessoa pesquisada e a descoberta de sentimentos subjacentes como valores, crenças e atitudes. Foram conduzidas, assim, 20 entrevistas em profundidade. Tal número se pautou pelo critério do número de idosos que concluíam os três meses previstos de exercícios físicos vinculados ao projeto de pesquisa “Exercício Físico, Saúde Física e Mental de Idosos”. Cada entrevista apresentou duração média de trinta minutos, todas gravadas (com permissão) e transcritas para análise. Foi elaborado um roteiro semiestruturado com as seguintes questões: 1) Qual a concepção de lazer na visão de idosos participantes do GENESEs? 2) Para você, o que é tempo livre? O que você costuma fazer no seu tempo livre? 3)



Quais experiências de lazer você ainda quer ter?

## Resultados e Discussão

Os sujeitos entrevistados apresentavam idade entre 60 e 78 anos, distribuídos nas seguintes faixas etárias: 13 idosos entre 60 e 69 anos e sete entre 70 e 79 anos. Pertenciam ao sexo masculino 20% da amostra e ao sexo feminino 80%. O tempo de participação dos idosos no projeto foi de três meses.

Dos 20 idosos entrevistados, 95% informaram terem feito novas amizades e expandido a rede de conhecidos. As pessoas que participaram destes novos relacionamentos abarcaram outros idosos participantes do projeto, assim como acadêmicos dos cursos de graduação em Educação Física e Medicina, e outros profissionais. Esta inter-relação constituída entre os idosos e os seus pares promove a associação social, a diminuição do isolamento e da carência afetiva apontados na literatura (DAWALIBI *et al*, 2013). De maneira análoga, a conexão com os acadêmicos pode ser atribuída pelo cuidado que demanda maior proximidade destes com os idosos e, comumente, é permeado pelo zelo e afabilidade.

A pesquisa realizada ainda revela fatos importantes para o desenvolvimento e incentivo de práticas de lazer entre a população idosa entrevistada. Pode-se perceber que o lazer é visto de diferentes maneiras pelos participantes e, na maioria das vezes, sendo a prática de alguma atividade física atípica. “A gente sair, andar bastante, passear, fazer uma coisa diferente”; “o lazer, para mim, é um bom encaminhamento para uma vida melhor, porque é onde se descansa, diverte, e trata bem da saúde do futuro”. Emergem, assim, nas falas, atividades como forma de divertimento, entretenimento ou algo benéfico para a vida deles e também a prática de atividades cotidianas. “O lazer é todo o serviço de casa”; “Viver junto com família, viver bem, fazer festa juntos; para mim, estar com família já é um lazer”.

A maior parte dos entrevistados (99%) assinalou, ainda, que o lazer e o tempo livre tratavam-se de um tempo em que aproveitam para fazer o que mais gostam na vida, como, por exemplo, passear e encontrar-se com os amigos. Pretendem, assim, viajar com maior frequência, descansar a mente, desligar-se de serviços domésticos, os quais se apresentam como muito cansativos, e procurar adentrar grupos novos para realizar o bem, porque desejam estes sentimentos para próximo e para eles mesmos.

## Conclusões

Os idosos participantes do estudo manifestaram que concebem o lazer de distintas formas, predominando a concepção que o relaciona com uma prática de alguma atividade física atípica. É possível que esta percepção esteja relacionada com o fato desses idosos praticarem exercícios físicos no projeto supracitado do qual participam. Desta forma, relevam, ainda, uma busca pela ocupação de seu tempo livre e disponível, na tentativa de minimizar as decorrências indesejáveis do envelhecimento. Insurgem, de tal modo, nas falas, atividades como forma de entretenimento, divertimento ou algo benéfico para a vida deles e ainda a prática de atividades coloquiais. Apesar disso, essa ocupação revela-se restringida por fatores inerentes ou extrínsecos a eles. Foi identificada uma predominância por opções de lazer ligadas à família ao ambiente doméstico. A leitura, a televisão, o rádio, práticas artesanais, como o crochê, jogos, bem como visitas a amigos e parentes também despontaram como atividades realizadas no tempo livre dentre as respostas dos idosos. Da mesma forma,

possivelmente em função dos três meses nos quais participaram de um programa de exercícios físicos no projeto de pesquisa, foi relevante a presença da afirmação de que, enquanto apresentarem disposição e condições de saúde, pretendem divertir-se, participar e realizar atividades físicas que enriqueçam a sua qualidade de vida diária. Ao relatarem que a maior parte de seu tempo, após a aposentadoria, pode ser caracterizado como livre e preenchido com atividades manuais, de distração e de descanso, o apoio aos idosos para a prática de atividades distintas igualmente poderia ser concretizado, em função do desconhecimento revelado por entrevistados acerca de todas as possibilidades que o lazer pode envolver. A partir disto, tem-se que a participação mais significativa e diversificada em atividades de lazer pode ser desenvolvida por meio de ações simples, como a identificação da compreensão de lazer para os idosos, bem como da distinção de atividades frequentemente realizadas no espaço de casa e as que gostariam de praticar em ambiente externo. Em uma dimensão mais ampla, acredita-se na importância de programas de atividades de lazer, individuais ou coletivas, com período e horários determinados, sob a orientação de profissionais da área da saúde, para essa população que, afóra suportar as dificuldades do processo de envelhecimento, ainda enfrentam situações de dependência e solidão sociais.

## Agradecimentos

Agradecemos ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica Voluntária (ICV) da UNIMONTES.

## Referências bibliográficas

- BURGOS MS, BIGUELINI G, MACHADO DO. Jogos e lazer enquanto dimensões do estilo de vida: um estudo com crianças e adolescentes do Projeto Cestinha – UNISC. In: BURGOS MS, MAGALHÃES Pinto LMS, organizadores. **Lazer e estilo de vida**. Santa Cruz do Sul: EDUNISC; 2002. p. 65-93.
- DAWALIBI, NW; ANACLETO, GMC; WITTER, C; GOULART, RMM; AQUINO, RC. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. **Estudos de Psicologia** Campinas I 30(3) I 393-403 I julho - setembro 2013.
- DUMAZEDIER J. **A revolução cultural do tempo livre**. São Paulo: Studio Nobel/SESC; 1994.
- GUTIERREZ GL. **Lazer e prazer**: questões metodológicas e alternativas políticas. Campinas: Autores Associados; 2001.
- JANNUZZI FF, CINTRA FA. Atividades de lazer em idosos durante a hospitalização. **Rev Esc Enferm USP** 2006; 40(2):179-87.
- MACIEL AM. O lazer do idoso em Instituição de Amparo à Velhice. **Rev Gaúcha Enferm**. 1986;7(1):133-44.
- ORGANIZAÇÃO Mundial da Saúde. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. EUA, 2015.
- WEISS, R. S. **Learning from strangers**: The art and method of qualitative interview studies. Simon and Schuster, (paperback ed.) New York: The Free Press, 1995.