

INFLUÊNCIA DAS PRÁTICAS DE LAZER NA VIDA DE IDOSOS PARTICIPANTES DO GRUPO LUZ NO CAMINHO

MILENA BEHLING OLIVEIRA¹; TANIA ELISA²

¹*Faculdade de Administração e de Turismo – UFPEL – milena.brs@gmail.com*

²*Faculdade de Administração e de Turismo – UFPEL – tanisa@uol.com.br*

1. INTRODUÇÃO

Como MARCELINO (2012) já salientou as atividades de lazer pode melhorar a saúde das pessoas em vários aspectos: do ponto de vista físico, podem propiciar fortalecimento do sistema imunológico e uma melhora da mobilidade, flexibilidade, equilíbrio corporal e força muscular; no aspecto mental, podem melhorar a memória, o raciocínio e a velocidade do funcionamento e do metabolismo cerebral como um todo; no aspecto emocional, diminuem a tendência ao isolamento e à depressão, situações infelizmente bastante comuns na terceira idade e que podem ser sanadas através de uma melhora nos relacionamentos interpessoais, com a possibilidade de formação de uma ampla rede social e de amigos. Assim, com as atividades de lazer, o idoso pode manter-se fisicamente e intelectualmente ativo, e isso é preponderante para afastar as doenças mais comuns dessa faixa etária. (SOUZA, 2010)

Este tema foi escolhido para o presente estudo com ênfase na compreensão desse universo que rodeia as relações ligadas com o lazer na terceira idade atualmente, buscando analisar a relação entre a prática de lazer e a qualidade de vida dos indivíduos na terceira idade. Este estudo tem como objetivo geral analisar como as atividades de lazer podem influenciar na vida dos idosos sob o ponto de vista dos mesmos e, mais especificamente, verificar mudanças que aconteceram no indivíduo relacionado à sua saúde emocional e física a partir da sua participação em atividades de lazer.

2. METODOLOGIA

O presente trabalho foi realizado com um grupo de terceira idade com sede na Avenida Domingos de Almeida, 1489, bairro Areal, na cidade de Pelotas-RS. O grupo escolhido para a realização dessa pesquisa foi o “Viver é a luz no Caminho”, devido a já ter realizado um trabalho sobre idosos nesse grupo na disciplina de Antropologia II e, também, por ter um familiar que participa do mesmo.

O estudo foi realizado por meio de uma pesquisa com abordagem qualitativa do tipo exploratória. Foram realizadas entrevistas seguindo um roteiro estruturado de perguntas. Os sujeitos pesquisados são idosos pertencentes ao grupo e foram escolhidos de forma aleatória. O número de entrevistados ficou em torno de seis idosos, distribuídos da seguinte forma: dois idosos mais antigos do grupo; dois idosos com tempo médio de participação, e dois idosos que iniciaram sua participação no grupo mais recentemente. Cada subgrupo foi composto pelo sexo feminino devido ao grande número de mulheres no grupo.

A coleta de dados aconteceu nos meses de maio e junho de 2016. Para buscar alcançar os objetivos desse estudo, inicialmente foi traçado o perfil dos participantes desse grupo, e após foi questionado a influência na qualidade de vida dos idosos participantes do grupo, sob a ótica dos mesmos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O grupo Viver é a Luz no Caminho, o qual foi realizado a pesquisa tem em torno de 60 integrantes. Foram entrevistados seis idosos, sendo os seis do sexo feminino, evidenciando a predominância do sexo feminino (90% do grupo). Desses seis entrevistados, dois deles já participavam do grupo há mais de 25 anos, outros dois há 15 anos em média e os dois restantes tendo cinco anos de participação no grupo.

Tabela 1 – Idade dos Idosos e Tempo de Participação dos mesmos no Grupo Luz no Caminho.

Entrevistados	Tempo de participação	Idade
F1	15 anos	79 anos
F2	26 anos	83 anos
F3	5 anos	82 anos
F4	15 anos	71 anos
F5	5 anos	78 anos
F6	28 anos	75 anos

Fonte: Pesquisa direta, 2016.

Pode-se observar que o tempo em que os idosos entrevistados participam do grupo é um tempo considerável, uma vez que os que participam há menos tempo, já o fazem há cinco anos, e os que participam há mais tempo, excedem duas décadas, aproximadamente três décadas. A média encontrada de idade entre os participantes foi de 78 anos de idade, como podemos constatar na Tabela 1.

Quando relacionamos a idade dos entrevistados com o tempo em que participam do grupo, pode-se observar que o entrevistado F6 iniciou a participação no grupo com apenas 47 anos de idade. Já o entrevistado F3 foi o mais velho a entrar para o grupo, com 77 anos.

Tabela 2 – Escolaridade e Renda Mensal Relatada pelos Idosos Entrevistados.

Entrevistados	Escolaridade	Renda Mensal
F1	Terceiro ano	2.600
F2	Primário	2.640
F3	Primeira Série	1.760
F4	Primeiro Grau	3.000
F5	Terceira Série	1.800
F6	Primeira Série	1.600

Fonte: Pesquisa direta, 2016.

Em relação à escolaridade, foi detectado que quatro idosos estudaram até o ensino fundamental e dois cursaram até o ensino médio, portanto, nenhum deles possui uma graduação, fato que é confirmado pelos dados encontrados no

Instituto Brasileiro de Pesquisa e Estatística IBGE (2000), que ressaltou que o número de anos estudados pelos idosos tem uma média muito baixa, apenas 3,4 anos, sendo 3,5 anos para os homens e 3,1 anos para as mulheres. Já sobre o analfabetismo funcional, foi encontrado um índice de 59,4% dos idosos que participantes da pesquisa tinham, no máximo três anos de estudo. Mesmo que os dados da pesquisa do IBGE já tenham 16 anos, acredita-se que não haja diferença significativa, uma vez que os entrevistados, no ano de 2000, já estavam na condição de idosos.

No fator renda, foi observado que todos os entrevistados se encontram aposentados, tendo, em média, uma renda mensal de R\$ 2.233,00. Nenhum dos entrevistados relatou ainda trabalhar para complementar a renda, vivendo apenas da aposentadoria e de pensões. TIRADO (2000) contribui para a análise através do pensamento que integrantes de grupos de terceira idade valorizam mais a independência econômica e física, ao passo que idosos institucionalizados valorizam a independência física associada à saúde.

Quando perguntado se houve modificação na vida deles após entrar para o grupo, todos tiveram respostas positivas, salientando que o grupo proporcionou atividades e amizades, gerando uma mudança significativa para eles que, durante toda a vida, trabalharam e não possuíam tempo para se divertir. Esses indicadores remetem à reflexão utilizada por BRAMANTE (1998) quando o autor diz que, por meio do lazer, os idosos podem se expressar, sentir prazer, utilizar de sua criatividade para se divertir, criar uma relevância no contexto social do idoso.

Foi questionado se eles perceberam alguma diferença após entrarem para o grupo de terceira idade. Sobre a saúde física, não foi relatada nenhuma alteração. Já sobre a questão mental, foi relatada uma grande melhoria, pois, por não praticarem atividades, passavam a maior parte do tempo em casa, não tendo como se distrair e sem companhia, gerando, assim, depressões. Esses dados encontrados confirmam o que já foi citado por REZENDE (2008), que as práticas de lazer podem ajudar no fator psicológico e auxiliar na redução da probabilidade dos idosos entrarem em um estado depressivo.

Por meio do depoimento de uma entrevistada descrito a seguir, podemos identificar o conceito sobre saúde da Organização Mundial de Saúde que descreve saúde como sendo “o completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades”.

“Ahhh, mas eu notei muita muita. Parece que Deus me abriu uma estrela lá no céu, que tudo foi diferente, porque eu vivia sempre, ahh, como eu vou te dizer, só em casa, deprimida, não tendo com quem conversar, e aqui a gente tá sempre conversando e se divertindo, fazendo amizades.” (F1)

Nogueira et al. (2009) reforçam as afirmações de que relações interpessoais contribuem com a autoeficácia e saúde dos idosos, assim como Ramos (2002), que também constatou que o estresse é amenizado através das amizades feitas e, mais ainda, quando há assistência, demonstração de carinho e preocupação com o bem estar do idoso.

4. CONCLUSÕES

Conclui-se que o objetivo do trabalho foi alcançado, pois foram analisados os dados coletados e, percebendo por meio deles, que as atividades de lazer possuem uma importância significativa na vida dos idosos. Por meio das atividades como ginástica, bailes, cafés, reuniões os idosos afirmam que se sentem importantes, valorizados, animados e, além de se divertirem e se

distraírem, creem ser um jeito novo de aproveitar a vida que lhes resta e que, mesmo depois de “velhos”, sempre podem aprender coisas novas e ensinar o que sabem.

Por meio dos relatos dos entrevistados, foi possível verificar a diferença que as atividades de lazer proporcionam, principalmente na questão emocional, porque esse tipo de atividade gera interação social entre os idosos e contribui para uma melhora na qualidade de vida.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRAMANTE, Antonio Carlos. Lazer: concepções e significados. **Licere**, Belo Horizonte, vol.1, n. 1,p.09-17, 1998.

IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). **Perfil dos Idosos Responsáveis pelos Domicílios**. 2000 Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25072002pidoso.shtml>> Acessado em: 28/05/2016.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Estudos do Lazer:** uma introdução. 5.ed. Campinas, Autores Associados, 2012. 103 p.

NOGUEIRA, Eliete Jussara et al. Rede de relações sociais e apoio emocional: pesquisa com idosos. Iniciação Científica **CESUMAR**, Maringá, v. 11, n.1, p. 65-70, 2009.

OMS (Organização Mundial de Saúde). **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Brasília: OMS, 2005. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf> Acessado em: 24/06/2016.

RAMOS, M. P. Apoio Social e saúde entre idosos. **Sociologia**, Porto Alegre, n. 7, 2002.

REZENDE, Ronaldo de. Afeto, velhice e lazer. **Licere**, Belo Horizonte, v. 11, n. 3, p.1-21, 2008.

SOUZA, Marcos. **Lazer na terceira idade traz benefícios para os idosos e aumento da qualidade de vida.** 2010. Disponível em: <[http://idmed.terra.com.br/saude-de-a-z/saude-do-idoso/lazer-na-terceira-idade-traz-beneficos-para-os-idosos-e-aumento-da-qualidade-de-vida.html](http://idmed.terra.com.br/saude-de-a-z/saude-do-idoso/lazer-na-terceira-idade-traz-beneficios-para-os-idosos-e-aumento-da-qualidade-de-vida.html)>. Acessado em: 28/03/2016.

TIRADO, Marcella Guimarães Assis. **A percepção dos idosos sobre envelhecimento e independência:** um estudo qualitativo no município de Belo Horizonte. 2000. 126 f. Tese (Doutorado em Demografia) – Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2000.