

**6CCSDEFPLIC04****LAZER ATIVO: LAZER E QUALIDADE DE VIDA PARA A TERCEIRA IDADE**Clécia Rodrigues Fernandes<sup>1</sup>, Ana Cristina Oliveira Marques<sup>2</sup>, Maria Dilma Simões Brasileiro<sup>3</sup>  
Centro de Ciências da Saúde/ Departamento de Educação Física**RESUMO**

A população mundial passa na atualidade por um processo de envelhecimento. Em uma década, o número de idosos no Brasil cresceu 17%. Há necessidade de intervir no uso do tempo livre desta população, que vem aumentando devido à diminuição da jornada de trabalho e as aposentadorias antecipadas. As práticas de lazer físico-desportivo contribuem de forma considerável para a qualidade de vida dos indivíduos na terceira idade, em todos os aspectos, seja ele biológico, psíquico ou social. Implantamos um programa de atividades físico-desportivas e de lazer, utilizando-se do espaço da Praça de Esportes do Departamento de Educação Física/ CCS da Universidade Federal da Paraíba, com idosos de ambos os gêneros da cidade de João Pessoa que não costumam usufruir o seu tempo livre com estas práticas, fazendo com que elas participem do seu cotidiano. A equipe do programa é composta por um aluno bolsista, três voluntários PROLICEN/UFPB e uma coordenadora. O público alvo consiste em torno de 37 idosos, com 60 anos ou mais, oriundas da comunidade com moradia próxima a UFPB. As aulas são ministradas três vezes por semana, incluindo hidroginástica, biodança, dança e recreação, no horário de 08 às 10 horas. Antes de iniciar o programa de atividades foi realizado um diagnóstico físico-funcional que nos mostrou peso corporal elevado, doenças como diabetes e hipertensão, insuficiente força muscular e capacidade aeróbia debilitada dos inscritos. Verificamos uma boa assiduidade dos idosos no programa, indicando assim, que o projeto atende aos objetivos buscados pelos alunos. Em relação ao comportamento observado dos idosos no início da execução do projeto, há uma significativa diferença no nível de desinibição e de relações interpessoais entre eles, em todas as atividades propostas. Percebemos também que, no decorrer das aulas, o grupo se torna cada vez mais assíduo, participativo, interativo, criativo e com melhoras na percepção e na expressão corporal. Mas, somente através de análises que serão realizadas no término do projeto e a sua comparação com as já realizadas inicialmente, poderemos concluir objetivamente se as atividades contribuíram efetivamente para o bem estar dos participantes e se trouxeram uma significativa melhora na sua qualidade de vida. A importância da continuidade do programa se faz pela obtenção de resultados mais significantes e efetivos, tanto para a qualidade de vida dos idosos quanto para os alunos PROLICEN/UFPB, que têm uma experiência significativa como estagiários de um projeto o qual obtém grande relevância social e acadêmica.

**Palavras-chave:** Terceira idade, lazer, recreação, atividade física, lazer desportivo.

**1. INTRODUÇÃO**

A população mundial passa na atualidade por um processo de envelhecimento. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população de idosos no Brasil tem aumentado progressivamente, representando cerca de 9% da população brasileira (IBGE, 2002). Em uma década, o número de idosos no Brasil cresceu 17%, (SERASA, [200-]).

A diminuição da jornada de trabalho e as aposentadorias antecipadas são os principais fatores responsáveis pelo aumento do tempo livre dessa população urbana (Latiesa, 2000, 2001; Rebollo, 2000). Com isto há um envelhecimento social e a diminuição da capacidade de produção do indivíduo. Esta situação provoca frequentemente crises, a "desocupação" pode, por exemplo, ser compensada pela ingestão excessiva de alimento, principalmente nas mulheres e, pela bebida, nos homens, podendo tornar-se hipocondríacos ou tristes, sem conseguirem explicar por quê. Assim sendo, sentimos a necessidade de intervir no aproveitamento desse tempo com práticas que promovam uma melhoria na qualidade de vida.

Porém, os idosos nem sempre se encontram aptos para usufruir o seu tempo livre. Ao longo da vida, a organização social condicionou-os a mobilizar forças vitais principalmente para o trabalho e a família, muitas mulheres se tornam babás dos netos e se entregam totalmente às solicitações dos filhos para assumir novas tarefas domésticas. Isso as leva a se descuidarem, enquanto que inúmeros homens se entregam ao sedentarismo, lendo jornal ou

<sup>(1)</sup> Bolsista; <sup>(2)</sup> Voluntário(a); <sup>(3)</sup> Prof(a) Orientador(a)/Coordenador(a); <sup>(4)</sup> Prof(a) Colaborador(a); <sup>(5)</sup> Servidor Técnico Administrativo

permanecendo o dia todo em frente à TV ou ao computador. Além disso, o baixo poder aquisitivo é limitador de práticas de lazer, tanto quanto problemas de saúde, dificuldades de locomoção e falta de segurança, principalmente nos centros urbanos.

Essa realidade social aponta uma necessidade de uma intervenção educativa, que permita ao idoso a se conscientizar do valor e da importância do uso do tempo livre que dispõe. Santos Pastor (1998) afirma que as atividades de lazer devem ter um caráter não lucrativo e a participação dos idosos deve ser de forma voluntária e livremente escolhida.

A velhice é entendida como “[...] um processo dinâmico e progressivo onde há modificações tanto morfológicas como funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam a progressiva perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos que culminam por levá-los à morte” (Meirelles, 2000, p. 28).

A prática de atividade física regular trás benefícios bio-psico-sociais aos idosos. Dentre os biológicos há um aumento da força muscular, aprimoramento da flexibilidade, diminuição do percentual de gordura, melhora dos aspectos neurais, redução dos fatores que causam quedas, manutenção ou melhora da densidade corporal óssea diminuindo, assim, o risco de osteoporose, a melhora da postura. A melhora da estética corporal, da auto-estima, da auto-imagem e de alguns aspectos cognitivos, tais como integração e socialização, a diminuição da ansiedade e de alguns casos de depressão, fazem parte dos benefícios relacionados aos aspectos psicológicos. Já os sociais incluem uma maior integração e socialização e a inserção em um grupo social. Neste contexto, Neri (1993) aponta que a qualidade de vida na idade madura está além do esforço individual. Uma velhice saudável está associada às relações interpessoais. Segundo Pires *et al apud Voser et al* (2005, p.45) “a elaboração de um programa de atividade física para terceira idade deve levar, basicamente, em consideração o preparo para que o idoso possa cumprir suas necessidades básicas diárias, ou seja, tentar impedir que este perca a sua auto-suficiência, através da manutenção de sua saúde física e mental” (PIRES *et al*).

Com base nestes pressupostos, este projeto tem como objetivo implantar um programa de lazer e recreação, utilizando-se do espaço da Praça de Esportes do Departamento de Educação Física/CCS da Universidade Federal da Paraíba, para idosos de ambos os gêneros da cidade de João Pessoa que não costumam usufruir o seu tempo livre com atividades de lazer, fazendo com que essas se tornem parte do seu cotidiano. Dentre as práticas promovidas destacamos as que tragam benefícios para a saúde física, tais como o controle do peso corporal e a manutenção do metabolismo e as de lazer físico-desportivas, que contribuam para as relações sociais dos envolvidos, buscando benefícios psico-sociais (aumento da auto-estima, diminuição da depressão, melhora do bem-estar) promovendo a melhoria da qualidade de vida dos participantes deste projeto.

Além dos benefícios citados para a comunidade envolvida é de grande relevância a experiência adquirida pelos alunos bolsistas e voluntários do curso de Educação Física em programas da natureza como esse promovido pelo PROLICEN, não só contribuindo para a sua formação pedagógica, mas também para uma formação crítica e participativa, através de uma intervenção educativa, em uma realidade específica, como é o caso dos idosos.

## 2. METODOLOGIA

O projeto *Lazer ativo: lazer e qualidade de vida para a terceira idade* têm uma equipe composta por uma coordenadora, um aluno bolsista PROLICEN/UFPB, três alunos voluntários PROLICEN/UFPB e atende a 37 pessoas, com 60 anos ou mais, oriundas da comunidade com moradia próxima a UFPB.

Para concretizar nossa proposta, o projeto foi dividido em fases: a primeira consistiu na apresentação do projeto para os idosos expondo-lhes os objetivos do mesmo a serem alcançados e também se realizou pelos alunos bolsistas PROLICEN/PB com orientação da coordenadora do programa, um diagnóstico físico-funcional para se conhecer a realidade física dos idosos. Posteriormente, houve a elaboração de um programa de atividades que incluem hidroginástica, dança, biodança e atividades de recreação que no momento estão sendo

executadas três vezes por semana (hidroginástica e biodança nas segundas, dança nas quartas e recreação nas sextas). São dedicadas seis horas para as práticas (de 08:00 h as 10:00 h) e mais seis horas para estudos e planejamento delas, totalizando 12 horas semanais de projeto.

Todas as aulas práticas priorizam a integração e socialização do grupo, melhoria da capacidade física e cognitiva através de dinâmicas de grupo, oficinas de jogos, desportos, vivências lúdicas e atividades que tragam a reeducação postural, força muscular, mobilidade articular, equilíbrio, coordenação, capacidade aeróbica, respiração e relaxamento.

Finalmente, será realizado um diagnóstico sócio-econômico, cultural e de lazer dos idosos e mais uma análise físico-funcional com um diagnóstico pós-atividades comparando-o com o realizado inicialmente antes das práticas, a fim de analisar as possíveis transformações ocorridas nos participantes deste projeto em decorrência das aulas aplicadas.

### 3. RESULTADOS

As atividades físico-desportivas e recreativas de lazer estão sendo realizadas na Universidade Federal da Paraíba, na Praça de Esportes/CCS/UFPB, durante três dias da semana, no horário das 8:00 h às 10:00 h, atraindo os idosos para um espaço que estimule a cidadania e promova a qualidade de vida.

Algumas das metas que pretendemos alcançar com a implantação do projeto de lazer para idosos já foram atingidas, como uma boa assiduidade no programa, indicando assim, que muitos dos participantes tenham a probabilidade de permanecer até a sua conclusão, alcançando um número médio por aula de 37 participantes envolvidos.

Quanto ao aspecto físico-funcional, só após uma segunda avaliação no final do programa poderão ser demonstrados os reais resultados obtidos, porém já foram observados no primeiro diagnóstico físico-funcional realizado, antes da iniciação das práticas, que a maioria dos participantes está acima do peso, são portadores de algumas doenças como hipertensão, diabetes e apresentam uma força muscular insuficiente e uma resistência aeróbia debilitada.

Nas aulas iniciais os idosos apresentavam-se tímidos e inibidos, porém, no decorrer das mesmas, houve uma melhor adesão e participação, pois conseguimos proporcionar um reconhecimento, por parte deles, que as atividades seriam parte de um momento de bem estar, lazer, desinibição e interação social, mostrando assim um crescente aumento da auto-estima e socialização no grupo. Assim, podemos perceber que as atividades propostas já trazem uma melhoria na qualidade de vida dos idosos e um melhor aproveitamento do tempo livre que dispõem.

### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebemos que, em relação ao comportamento observado dos idosos no início da execução do projeto, há uma significativa diferença no nível de desinibição e de relações interpessoais entre eles, em todas as atividades propostas (dança, biodança, hidroginástica e recreação) e também que, no decorrer das aulas, o grupo se torna cada vez mais assíduo, participativo, interativo, criativo e com melhoras na percepção e na expressão corporal.

Somente através de análises que serão realizadas no término do projeto e a sua comparação com as já feitas inicialmente poderemos concluir se as atividades contribuíram efetivamente para o bem estar do público alvo e se trouxeram uma significativa melhora na sua qualidade de vida, em todos os aspectos (bio-psico-social). Por isto vemos a necessidade de uma avaliação interna, com base em observações, diálogos, e, se necessário, questionários, entre a equipe formada pelo aluno bolsista, pelos alunos voluntários do PROLICEN/ UFPB e a coordenadora do projeto. É importante também a execução de uma avaliação externa, de caráter qualitativo, pela técnica de "grupo de discussão", a fim de analisar os efeitos do programa no cotidiano dos envolvidos no projeto.

Assim mesmo, para o enriquecimento dos estudos realizados e para auxiliar na elaboração das atividades, adicionaremos nos próximos semestres, palestras sobre temas

relacionados com o envelhecimento, tanto para os idosos como para os outros componentes da equipe deste projeto. A importância da continuidade do programa se faz pela obtenção de resultados mais significativos e efetivos, tanto para a qualidade de vida dos idosos quanto para os alunos PROLICEN/UFPB, que têm uma experiência significativa como estagiários de um projeto o qual obtém grande importância social e acadêmica, visto que, há relações entre as atividades didático-pedagógicas no âmbito do lazer estudadas em sala de aula, com as vivências práticas e com sua possível atuação profissional.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

DIOGO, M. J. NERI, A. L. CACHIONI, M. (orgs.). **Saúde e qualidade de vida na velhice**. Campinas, São Paulo: Editora Alínea, 2006.

DORNELLES, B. COSTA, G. J. C. de. (orgs.). **Lazer, realização do ser humano: uma abordagem para além dos 60 anos**. Porto Alegre: Editora Dora Luzzatto, 2005.

IBGE. **Perfil dos Idosos responsáveis pelos domicílios**. IBGE, 2002. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25072002pidoso.shtm>>. Acesso em: 19 jun. 2006.

IMPORTANCIA da Atividade Física. Boa saúde, 2005. Disponível em: <<http://boasaude.uol.com.br/lib/ShowDoc.cfm?LibDocID=4772&ReturnCatID=1774>>. Acesso em: 24 de jun. 2006.

JACOB, Mariana. **Lazer do Idoso**. JBOonline, 2003. Disponível em: <<http://www.jbonline.terra.com.br/jb/papel/colunas/mariana/>>. Acesso em: 19 jun. 2006.

LATIESA, M (2000): *Granada y el turismo: Análisis sociológico, planificación y desarrollo del Proyecto Europeo Pass-Enger*. Ed, Universitaria de Granada. Granada.

\_\_\_\_\_ (2001): “Evolución y tendencias de la conexión entre turismo y deporte.” In: LATIESA, M; MATOS, P.; PANIZA, J. L.: *Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI*. Esteban Sanz, S.L. Madrid.

MARCELLINO, N. C. **Lazer e educação**. Campinas: Papirus, 1990.

\_\_\_\_\_. **Lazer e humanização**. Campinas: Papirus, 1983.

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e atividade física**. Atividades físicas para a terceira idade. Brasília: SESC, 1997.p.22-36.

MEIRELLES, M. A. E. **Atividade Física na Terceira Idade**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.  
MOTTA, E. **Envelhecimento social**. A Terceira Idade. São Paulo: SESC, ano 2, nº 2. Out. 1989.

NERI, A. L. e Cols. (1993). **Qualidade de vida e idade madura**. Campinas: Papirus.

RAUCHBACH, Rosemary. **A atividade física para a 3ª idade: envelhecimento ativo, uma proposta para a vida**. 2ª ed. ver e ampl. Londrina: Midiograf, 2001.

SALGADO, M. A. **O significado da velhice no Brasil**. São Paulo: SESC, 1982.(Caderno da terceira idade).

SANTOS PASTOR, M. (1998): “La educación del ocio por medio de las actividades físicas extraescolares”. In: SANTOS PASTOR, M. e SICILIA CAMACHO, A.: *Actividades físicas extraescolares: una propuesta alternativa*.

SERASA. **Os idosos no Brasil**. SERASA, [200-]. Disponível em: <<http://www.serasa.com.br/guiaidoso/18.htm>>. Acesso em: 19 jun. 2006.

SILVA, A C. et. Al. **Problemas do idoso, um desafio social**. São Paulo: Editora da USP, 1984.

VOSER, R. C. GONZALEZ, J. S. CRUZ, A. A. M. **Atividades de Recreação**. In: DORNELLES, B. COSTA, G. J. C. de. (orgs.). **Lazer, realização do ser humano: uma abordagem para além dos 60 anos**. Porto Alegre: Editora Dora Luzzatto, 2005.