

A PERCEPÇÃO DO LAZER PARA IDOSAS NO BAIRRO RESTINGA

Acadêmico: Jaqueline Oliveira de Andrade Madruga

Professor Orientador: Hernanda Tonini

Resumo

A razão deste artigo é analisar as percepções que as idosas residentes do bairro Restinga e frequentadoras do grupo de convivência do CECORES (Centro Comunitário da Restinga) têm a respeito do lazer. Para esta análise foram coletados dados através de questionário com doze respondentes que se voluntariaram a participar desta pesquisa. Essa investigação é de grande valia para a sociedade já que nos dias de hoje nossa população idosa cresce significativamente e para que estas idosas tenham uma velhice com qualidade é importante reforçar e fomentar práticas de lazer que motivem este grande grupo que precisa de atenção e de ações que venham ao encontro de seus propósitos. A melhora na sua autoafirmação perante a sociedade e melhora em sua autoestima permitem assim uma vida saudável e com maior qualidade. Dentre os resultados, é importante ressaltar os aspectos positivos relacionados à participação no grupo de convivência, pois as respondentes afirmam que após frequentarem o grupo de socialização suas percepções sobre o lazer acrescentaram uma melhora na sua autoestima e suas realidades diárias foram transformadas, tornando assim seus dias repletos de compromissos e atividades ligadas ao lazer, reduzindo espaço para solidão.

Palavras-chave: Envelhecimento; Lazer; Idoso, Inclusão.

1 Introdução

Muito se discute sobre os benefícios do lazer e de suas práticas na vida do ser humano. Sendo assim, considera-se que através das práticas de lazer podemos agregar muitos benefícios para o idoso como, por exemplo, a socialização, a melhora no convívio social e no grupo familiar, como também a melhora na saúde e qualidade de vida. Isso permite prevenir doenças nos idosos, entre elas a depressão por se sentir só e excluído do convívio, o sedentarismo, que é um aliado daqueles que não exercem atividades motoras e acaba afetando seu equilíbrio e sustentabilidade, entre outras. Além disso, a melhora na autoestima e sua autoafirmação através das práticas de lazer podem transformar o dia-a-dia e contribuir dando à vida um outro significado.

Logo, é importante manter rotinas de práticas de lazer para integrar esse idoso e mantê-lo ativo e inserido em seu ambiente. Por este motivo é muito importante a realização de estudos relacionados à motivação da população idosa para as práticas de lazer, pois o idoso enfrenta uma crise de identidade que se reflete em sua autonomia e muitas vezes altera sua autoestima, inclusive a aceitação de si mesmo. Essas atitudes refletem em sua liberdade e convívio social e em relacionamentos interpessoais que também alteram o vínculo afetivo.

No Brasil, dados divulgados pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), em setembro de 2002, revelaram um país “de cabelos brancos”, onde, nos anos seguintes, a população idosa ultrapassaria 30 milhões de pessoas (quase 13% da população). Além disso, as estatísticas projetavam uma população idosa crescente, que chega a ser inversamente proporcional ao quadro detectado em censos anteriores (IBGE, 2016).

Segundo dados mais recentes conforme o Censo Demográfico do IBGE (2010), existe em Porto Alegre uma média de 37.468 mulheres com idade entre 60 e 64 anos, 28.251 com idade entre 65 e 69 anos, 22.920 idosas com idade 70 a 74 anos, 18.627 mulheres idosas entre 75 e 79 anos. Estes números significativos demonstram a importância de desenvolver ações que contemplem este público, pois em Porto Alegre o número de mulheres idosas é de 131.785,00, equivalente a 17,4% da população do município.

Portanto, há um grande crescimento populacional de idosos feito para as próximas décadas, não permitindo mais a isenção de responsabilidade social. Necessita-se, também, a adoção de medidas políticas, sociais e econômicas diante do desafio de atendimento deste grupo, até então, considerado uma minoria e que, apesar de estar em crescimento nos últimos anos, ainda convive com barreiras da exclusão.

Neste quadro inusitado, no âmbito do governo federal brasileiro, em parceria com as esferas estaduais e municipais, estão sendo priorizadas várias medidas no intuito de melhorar esta situação. É o caso, por exemplo, da Reforma da Previdência e do Estatuto do Idoso (Lei 10.741/2003), da constituição dos Conselhos Federal, Estadual e Municipal do Idoso, entre outros. Todos os aspectos subjetivos que envolvem o idoso e seus processos de adaptação em todos os âmbitos, inclusive no que tange ao lazer – objeto deste estudo – requisitam políticas e programas específicos.

Entendendo que o lazer pode contribuir significativamente para a melhoria do bem-estar físico mental e social do idoso, o mesmo torna-se fisicamente saudável, minimiza possibilidade que venha a desenvolver muitos tipos de doenças. As práticas lazer possibilitam uma melhora no seu condicionamento motor e psíquico, pois os idosos se sentiram incluído ao convívio da sociedade e também contribuindo e melhorando seus relacionamentos familiares, além de firmar vínculos afetivos e agregar novas amizades. Sua rede de relacionamento é reforçada sendo importante para o meio em que vive, desperta novamente sua autonomia e reforça sua identidade que muitas vezes está esquecida. Ações voltadas ao lazer contribuem para sua autoestima, melhoram o dia-a-dia, conforme propõe o presente estudo a partir da vivência de atividades de lazer no Centro de Comunidade Vila Restinga (CECORES), localizado no Bairro Restinga, Município de Porto Alegre/RS.

2 Objetivos

O presente estudo tem como objetivo geral analisar qual é a percepção do lazer para idosas residentes do bairro Restinga participantes de um grupo de convivência.

Traz como objetivos específicos: a) analisar quais práticas de lazer as idosas realizam no espaço CECORES com o grupo de convivência que frequentam; b) verificar o nível de satisfação quanto às práticas de lazer realizadas; c) identificar as motivações ou barreiras para a participação de práticas de lazer no bairro Restinga.

3 Procedimentos metodológicos

Este estudo se caracteriza como exploratório-descritivo de abordagem qualitativa, pois analisa a percepção das respondentes quanto às práticas de lazer que estas têm vivenciado no seu dia a dia. De acordo com Pereira (2012) as pesquisas qualitativas são realizadas para verificar a relação que os participantes têm com o a realidade em que vivem, suas interpretações e percepções sobre aspectos subjetivos, impedindo sua representação através de números. Para Gil (2010), a pesquisa descritiva tem como objetivo descrever características de uma determinada população como também identificar opiniões e percepções de um grupo, intuito do presente estudo.

Esta pesquisa foi realizada no Centro de Comunidade Vila Restinga (CECORES), localizada na Avenida Economista Nillo Wolf, Bairro Restinga, situado na zona sul de Porto Alegre. O local foi selecionado devido à estrutura de lazer já existente e a presença de atividades organizadas para este público. O grupo de convivência é realizado nas terças e quintas-feiras, contando com a participação 40 a 45 idosos de ambos os sexos, sendo sua grande maioria mulheres (em torno de 90%). A amostra do presente estudo foi composta por doze (12) idosas que responderam um questionário semiestruturado, com perguntas abertas e fechadas, para que as respostas venham ao encontro do tema e tenham uma maior relevância. Como técnica complementar, foi utilizado a observação durante 2 encontros com o grupo de convivência.

A forma de seleção foi através da disponibilidade das respondentes no momento em que foi concluído seu roteiro de atividades no grupo de convivência. Foram incluídas na pesquisa mulheres idosas com idade superior a 60 (sessenta) anos, residentes no Bairro Restinga e participantes do grupo de convivência do CECORES.

O período de coleta de dados foi durante o mês de maio do ano 2016, no turno da tarde pois apenas neste turno ocorre os encontros do grupo de convivência.

4 Reflexão sobre o lazer e o idoso

O lazer é um importante fenômeno da sociedade atual e tem sua origem há muitos séculos atrás, onde gregos e romanos da Antiguidade dedicavam parte de seu tempo ao ócio. Mais tarde, com o advento da industrialização, houve uma grande mudança no âmbito trabalhista e cada vez mais os trabalhadores foram sendo sobrecarregados nas suas rotinas laborais, então quando chegava o fim de seu expediente o indivíduo tinha a necessidade de ter um tempo disponível para o descanso. Um importante ganho do trabalhador foi a determinação de carga horaria de trabalho estipulada por lei, então o profissional após seu expediente tem mais tempo para descansar e assim sucessivamente buscar a realização de algo novo, como por exemplo, as práticas de lazer.

No caso do lazer para idosos é importante compreender que o tempo possui características diferentes pois a fase produtiva já não se processa da mesma forma. Assim, o lazer possui um contexto novo em que seu significado deve ser analisado com suas especificações.

4.1 Conceitos iniciais sobre o lazer

Uma das principais definições do lazer foi defendida por (Dumazedier apud Leite, 1995:16), para quem o lazer é um conjunto de ocupações que o indivíduo se entrega de livre vontade, seja para repousar, divertir-se, recrear-se, ou para desenvolver sua informação ou formação desinteressada. As práticas de lazer devem ser voluntárias e livres, ou seja, sem obrigação e com a oportunidade de escolha. Ainda para o autor, devem acontecer após a realização das obrigações profissionais, familiares e sociais. Deste modo lazer é uma forma de você utilizar seu tempo dedicando-se a uma atividade que goste de fazer, o que não significa que seja sempre a mesma atividade ou que crie uma rotina de lazer.

Segundo Marcellino (2012) o lazer pode ser considerado conforme cada pessoa entenda o significado do próprio lazer. Logo cada pessoa tem suas características e sabe que tipo de sensação busca com o lazer; enquanto alguns gostam de descansar como uma forma de lazer, ou recuperar-se e recarregar as energias, outros buscam se divertir, distrair-se recrear-se entre outros motivos.

Para Awad (2004 apud SILVA; GONÇALVES, 2010) o lazer se caracteriza por proporcionar sentimentos de prazer, espontaneidade, alegria felicidade gratidão e essas sensações podem trazer um equilíbrio mental (envolvido com o psicológico), também integração e socialização como estar integrado a atividades que ressaltem seu valor perante a sociedade (benefícios sociais), contribuindo com uma melhora na saúde, como práticas de atividade esportivas que vão auxiliar e regularizar condições motoras para que se fortaleça o corpo membros superiores e inferiores e assim sucessivamente o organismo como um todo

(lazer com função terapia), muitos médicos já recomendam as práticas esportivas como remédio.

Conforme ressaltado por Melo e Alves Jr (2012), o conceito de lazer pode ser considerado a partir de duas linhas: a do tempo, onde o importante é gerenciar as diferentes necessidades do indivíduo no decorrer de seus dias, bem como as de lazer, tendo momentos para as práticas e vivências após o término das atividades de trabalho, domésticas ou religiosas; e a concepção do lazer enquanto condição de prazer ao indivíduo, que se caracteriza após a realização das práticas de lazer.

Ainda para Marcellino (2012), a prática de lazer está envolvida por barreiras e facilitadores que envolvem diversos elementos. Pode ser considerada uma barreira o fator econômico, pois muitas vezes limita o acesso da população para atividades de lazer. Outro fator que o autor considera uma barreira é o gênero, pois as mulheres não são tão favorecidas quanto os homens, devido suas rotinas domésticas que custam boa parte do tempo sobrando assim pouco espaços para o lazer. As mulheres muitas vezes exercem dupla jornada comprometendo assim quase todo o seu tempo e, mesmo vivendo numa sociedade moderna, ainda assim é uma sociedade machista. A idade também é considerada uma barreira no lazer, e tanto a criança quanto o idoso apresentam maior dificuldade de acesso, pois um ainda é jovem para fazer suas escolhas e o outro já passou da fase produtiva e por vezes é pouco visto e lembrado, tendo dificuldades em participar nas atividades e se socializar.

Apesar disso e independente da linha adotada de definição do lazer, o mesmo favorece consideravelmente o nível de saúde física, mental e emocional das pessoas, permitindo momentos agradáveis e saudáveis, aliviando a fadiga, o estresse e a depressão provocado por diferentes fatores, inclusive pelas condições desfavoráveis do contexto presente nas pessoas idosas. DUMAZEDIER (1979 apud BUENO, 1981).

Portanto, a prática do lazer é fundamental para o ser humano, pois proporciona uma sensação de bem-estar e momentos agradáveis, que resultam em melhora na vida social, na autoestima e na saúde.

4.2 Lazer e o idoso

A sociedade os avanços tecnológicos os investimentos na ciência os estudos na área da ciência da saúde e gerontologia desenvolvem-se muito rápido e com isso também muito avanços na medicina e tratamentos alternativos, logo nossa população cada vez mais tem prolongado a longevidade, chegando assim um grande número de idosos totalmente ativos, com uma tendência de aumento da expectativa de vida.

Giubilei (1993, p.11) expressa seu conceito sobre idoso como sendo

Aquele que vê no amanhã a continuidade do trabalho do hoje, aquele que não fica à espera do descanso eterno, que vai à luta, que busca preencher os espaços da vida, que se vê como elemento útil à sociedade. Enfim, aquele

que acredita e demonstra que têm experiências a serem relatadas e que, acima de tudo, é ainda capaz de grandes realizações.

O envelhecimento é um processo em que o corpo e o psicológico sofrem alterações e estas têm que ser levadas em consideração. Segundo Aranha (2007), o envelhecimento é percebido conforme o olhar de cada idoso e sua velhice será vivida de acordo com sua história de vida e as experiências que teve. Dentre os fatores importantes em relação a forma de ver o envelhecimento pode-se relacionar o econômico e o cultural, que vão determinar que tipos de desenvolvimento este idoso terá no futuro.

Este autor ainda afirma que, para muitos, a velhice tem o significado de não servir mais, ou não prestar como antes, apenas por não estar inserido no mercado e produzindo. Esse contexto é algo que pode desvalorizar o idoso e com isso desencadear muitos sentimentos negativos, tais como de sentir-se excluído da sociedade ou entrar em um estado de depressão, por estar também privado do contato e do convívio da sociedade, além do fato do grupo familiar apresentar comportamento agressivo (ARANHA, 2007).

Para Uchóa, Firmo e Lima-Costa *et al.* (2002), os grupos de convivência que são realizados nos bairros das comunidades podem servir como resgate do idoso e, de maneira geral, a participação nos grupos de terceira idade ou outras associações comunitárias é vista como solução para o isolamento, mas exige um mínimo de saúde para participar.

Segundo Campos (2004), existem diversos estudos ressaltando que a expectativa de vida dos idosos está aumentando bem como os fatores de risco para morte. No entanto, poucos estudos verificam a percepção que os idosos têm a respeito de sua velhice e poderiam trazer a realidade em que nossos idosos se encontram, suas perdas e ganhos. É através de pesquisas que é possível identificar quais são os fatores determinantes para os idosos estarem integrados ou não na sociedade e, em busca de resultados, é importante que haja implementação de ações sociais voltadas para esse público para suprir e melhorar suas expectativas de vida.

Um estudo sobre a representação da velhice foi realizado por Uchoa *et al.* (2002), que investigou mulheres idosas em Bambuí (Minas Gerais), realizando entrevistas e reconstruindo histórias de vida de trinta mulheres idosas. Os autores identificaram que a imagem associada à velhice e ao envelhecimento é negativa e contrapõe-se ao que realmente é vivenciado pelas idosas. As participantes indicaram carência afetiva, econômica, inutilidade, dependência, entre outros. Em contraste com essas visões, a partir das histórias de vida surgem imagens mais positivas do envelhecimento, como por exemplo a família, em particular os filhos, e as redes de solidariedade extrafamiliares.

Outro tema frequentemente associado ao idoso é a qualidade de vida. Sobre as novas demandas presentes no mundo atual, Diskin (2000, p.37) afirma que:

A qualidade de vida, nos níveis individual e coletivo, está diretamente condicionada às oportunidades de conhecimento e escolha de uma gama de valores, os quais nem sempre pertencem à sociedade onde o ser humano acha estar inserido. A qualidade de vida pessoal, institucional ou social depende em grande escala da capacidade de se relacionar com o outro (diferente), o entorno e o planeta de maneira respeitosa e responsável, promovendo o legítimo direito de oportunidades para usufruir os bens naturais e culturais que todas as comunidades humanas têm disponibilidade ao longo da nossa história.

Na visão de Nahas (2001) o contexto atual se diferencia de idoso para idoso suas condições individuais e sócio ambientais, podem ser ou não afetadas dependendo da realidade em que cada um se encontra. No entanto o lazer deve ser de livre acesso a todos, pois é um elemento de grande importância e tem a possibilidade de tornar os idosos ativos e incluídos, desconstruindo estereótipos de que os rotulam, como a ideia que os idosos são inúteis. Como refere De Masi (2000), o idoso que vivencia práticas como convivência, brincadeiras, amizade ou amor, reduz a distância que há em alguns grupos e se torna assim integrado.

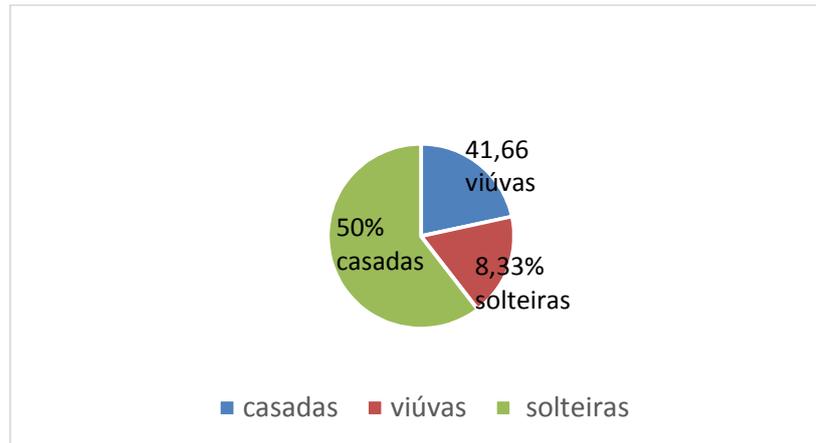
Requixá e Salgado (1980) entendem que através do lazer muitos benefícios podem ser percebidos, pois é através dos sentimentos gerados após as práticas de lazer que o idoso se estimula e supera suas limitações, ultrapassando seus problemas. Assim, são as atividades culturais, manuais, físicas ou artísticas que tem a capacidade de resgatar este idoso do isolamento, se tornando facilitadoras para que o idoso se aproprie de seu espaço.

E de grande importância ressaltar o lazer na vida do idoso pois através dele pode-se vivenciar muitas práticas e assim motiva-los a ter uma qualidade de vida plena. O lazer tem o poder de integrar, instigar novos desejos e sentimentos positivos na vida do ser humano, pois é o momento em que se deixa as obrigações e rotinas de lado para viver novas experiências, conhecer pessoas, trocar ideias, praticar esportes ou até mesmo não fazer nada. Essas e outras práticas de lazer são de grande importância para os mecanismos de saúde mental, emocional e inclusive física.

5 Resultados e discussão

Conforme a observação realizada pela pesquisadora no grupo de convivência, há presença de ambos os sexos. As idosas entrevistadas possuem idades que variam entre 60 (sessenta) e 80 (oitenta) anos. Em relação ao seu estado civil, 50% são casadas, 41,66% são viúvas e, 8,33% solteiras. O perfil identificado é semelhante ao encontrado no estudo de "Tribess, Sindra e Petroski et al. (2009)" com 265 mulheres idosas residentes da zona urbana de Jequié, na Bahia.

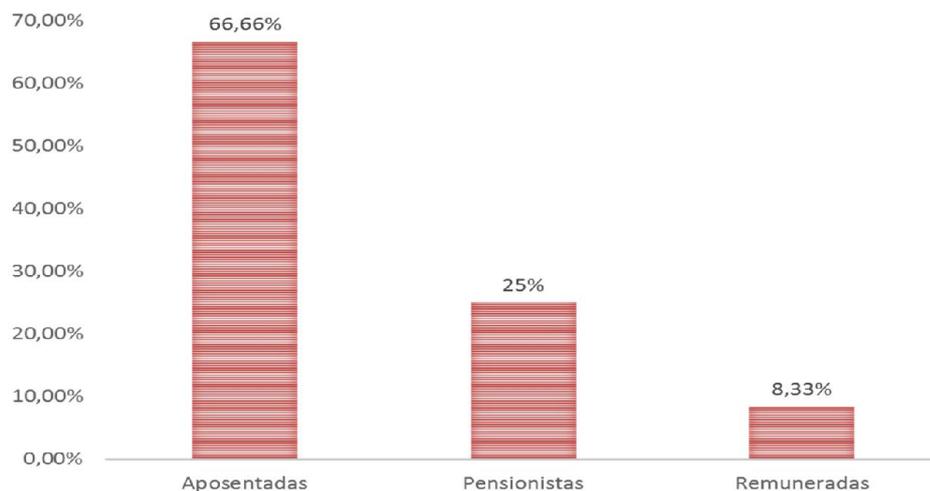
Gráfico 1: Perfil das respondentes quanto ao estado civil conforme segue o gráfico abaixo.



Fonte: a autora.

A respeito de suas situações econômicas, 66,66% são aposentadas e vivem somente do benefício que recebem. Destas, 25% são pensionistas e vivem do benefício que lhe foi concedido após falecimento de seu conjugue. Ainda encontramos 8,33% das participantes que seguem exercendo atividades remuneradas para poder suprir suas necessidades diárias e também que vendem artesanatos que aprenderam a confeccionar nas oficinas realizadas pelo grupo de convivência, como por exemplo mantas, toucas, guardanapos tolhas, entre outros. Nas outras formas de incremento de renda foi identificado a realização de serviços domésticos, a venda de produtos alimentícios, eletroeletrônicos e perfumaria.

Gráfico 2: situações econômicas conforme dados obtidos pelas respondentes.



Fonte: a autora.

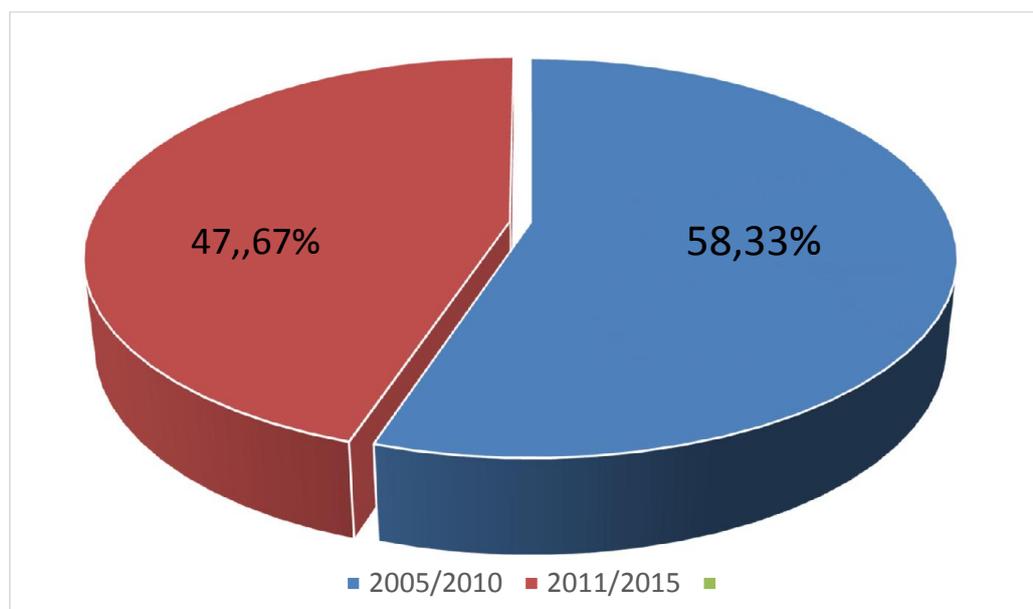
Observou-se que as idosas participantes são totalmente ativas e se envolvem em quase todas as atividades propostas pelo grupo de convivência, a não ser por ter alguma restrição motora, conforme uma das respondentes. Quando questionadas sobre como as idosas conheceram o grupo de convivência do CECORES, a maioria informou que foi através

de amigos e da divulgação do próprio Centro Comunitário, pois quando mais jovens já participavam de ações de lazer oferecidas, como, por exemplo, as piscinas comunitárias disponíveis ao público no verão, além de aulas de ginásticas e de danças.

Um aspecto relatado pelas respondentes para motivar a participação no grupo é que quando terminavam suas atividades domésticas sentiam a necessidade de preencher seu tempo e vivenciar novas práticas, pois devido a correria do dia-a-dia muitas ficavam sozinhas e sem ter o que fazer. As que moram com seus familiares indicaram que estes nem sempre estavam presentes devido à rotina de trabalho ou escola. Logo, essas idosas buscaram junto ao grupo uma forma de suprir suas necessidades, tanto emocional quanto cultural.

Quando questionadas sobre em que períodos iniciaram sua participação no grupo de convivência, obteve-se o resultado de que 58,33% iniciou sua participação no grupo entre os anos de 2005 e 2010, e as demais aderiram ao projeto entre os anos de 2011 e 2015, conforme gráfico 3.

Gráfico 3: Período de início das atividades do grupo de convivência.



Fonte: a autora.

Algumas das participantes complementaram que querem participar por muitos anos por que o grupo faz parte de suas vidas e revelam que “é como se fosse uma grande família”. Mediante a observação da pesquisadora, foi possível perceber que existe um vínculo muito forte que é expressado no próprio encontro semanal, pois umas se preocupam com as outras, querendo saber o que aconteceu quando alguma não veio no encontro anterior, se está tudo bem consigo e a família de origem, entre outros aspectos. Inclusive, algumas das idosas

relatam que às vezes até mesmo doente, “*com resfriados leves*” participam do grupo, pois ali se encontram e se distraem e não dá tempo para pensar na enfermidade.

Ao serem questionadas sobre quais as práticas de lazer que realizam no CECORES, as respondentes relatam que dentre as ações são realizadas dinâmicas em grupo, passeios, seminários, viagens, confraternizações, ginástica, oficinas de artesanato, aulas de dança, palestras educativas, entre outras atividades, também afirmam que as ofertas dessas atividades deveriam aumentar. Mediante a observação foi identificado que durante os encontros do grupo de convivência são realizados momentos de oração, dinâmicas de grupo e é finalizado com uma confraternização onde é servido o chá da tarde. O grupo possui uma agenda anual de eventos e a participação de cada uma delas também é organizado neste momento, de modo que as interessadas se voluntariam para auxiliar na realização e participação destas atividades.

Das entrevistadas, 88,33% relatam que os familiares foram muito importantes na tomada de decisão para participação e adesão no grupo de convivência. A família incentivou e deu apoio mostrando que o grupo é muito importante, pois ali iriam encontrar suporte para suas dúvidas em relação ao processo de como envelhecer bem e com qualidade, participar de palestras com médicos ressaltando a importância de estar integrado a este tipo de atividades, para a melhora na autoestima e também em seu condicionamento físico, contribuindo assim para sua saúde e qualidade de vida. Logo, foi de grande relevância o grupo familiar ao incentivar estas idosas, pois assim elas estão integradas ao ambiente que estão inseridas, dividindo aprendizados e contribuindo também com suas experiências de vida. As demais aposentadas (16,66%) referem que não tiveram incentivo da família para a participação no grupo de convivência, mas mesmo assim tomaram a decisão e relatam que preferem estar ali participando das atividades e interagindo com os outros, do que estar em casa isoladas e sem o convívio humano, já que seus familiares não são presentes ou tanto não moram próximos às suas residências.

Comparando o nível de satisfação das idosas após a realização das atividades de lazer foi verificado que todas as respondentes apresentam estar satisfeitas ou muito satisfeitas. Isto demonstra o aspecto positivo a respeito das práticas propostas pelo grupo de convivência o qual se propõe a realizar esta integração de ressignificação do envelhecimento do idoso. Estas respostas vão ao encontro de um estudo anterior de Borini e Cintra (2002) onde as idosas entrevistadas relatam que os grupos de convivência podem ser considerados “a família da terceira idade”, sem diferença em relação ao gênero. O que une os homens e mulheres idosos do estudo dos autores é o afeto, a camaradagem, o acolhimento, a manifestação de carinho e a confiança encontrados a partir da participação no centro de convivência. É neste contexto “familiar” que os idosos encontram a proteção tanto dos profissionais como dos colegas participantes.

Quando o grupo foi questionado se as práticas de lazer contribuem para a autoestima do idoso, todas as participantes relatam que sim, podem contribuir e ajudar na socialização e convivência do grupo e na sociedade. Além disso, afirmam que transforma sua realidade tornando seus dias mais produtivos e repletos de novas experiências, muitas idosas relatam que essas vivências contribuíram para sua autoafirmação e independência que já haviam perdido no decorrer do tempo. Muitas revelaram que são viúvas, então tiveram que, após o falecimento de seus companheiros, assumir responsabilidades diferentes do que havia em seu cotidiano anterior, aprendendo a tomar iniciativas e resolver problemas que antes não precisavam se envolver. Relatam que o grupo pode auxiliar e contribuir significativamente para essa melhora na nova condição em que se encontram e tornar a vida mais produtiva, evitando o isolamento e exclusão do mundo a partir do momento que participam assiduamente, resgatando a autonomia que havia sido esquecida.

Em estudo de Gaspari e Schwartz (2005) os idosos registraram que seu interesse em relação a participação em grupos de convivência está relacionado a busca de diversão, amizades, trocas e experiências de vida, combate a depressão e tristeza e sair do isolamento, entre outros. Isto reforça o conteúdo benéfico proporcionado pela realização das atividades de lazer. Assim, as ações existentes nos grupos de convivência para a terceira idade possuem a capacidade de resgatar o idoso do isolamento e trazê-lo novamente para o convívio auxiliando sua socialização e contribuindo para uma melhora na sua qualidade de vida, conforme comprovado nas falas das participantes.

No estudo de Borini e Cintra (2002, p.571):

A atividade humana está imbuída de uma rede de afetos, sejam eles familiares, sejam eles no ambiente de trabalho. Fazemos algo para alguém e para si próprio. É uma teia de relações afetivas entrelaçadas com fazer humano. O fazer humano tem significados na relação consigo mesmo e com o outro.

Assim, a participação nas atividades em grupos de terceira idade tem sido apontada nos estudos de gerontologia como uma possibilidade de promover a qualidade de vida entre os idosos.

Em relação à existência de espaços favoráveis para a prática de lazer, as respondentes indicaram a necessidade de melhor uso de locais como a Esplanada da Restinga – local de encontro dos membros da comunidade – e também o interesse em implantar uma academia ao ar livre. Em estudo de Martins e Stocchero (2015) foi encontrado no bairro Restinga quantidade adequada de ambientes construídos para o lazer (38). Contudo, esses ambientes se encontram em condições inadequadas de conservação. Os principais fatores avaliados que podem influenciar de forma negativa à procura e participação

de atividade de lazer ativo¹ no bairro foram a falta de segurança, estrutura precária e a pouca atratividade dos locais avaliados. Outro aspecto que se destacou no estudo foi que apesar de existirem vários ambientes para a prática de lazer ativo na região, poucos deles apresentam variedade quanto às possibilidades de práticas. Estes elementos também se fizeram presentes nas respostas das idosas do grupo de convivência do CECORES.

Logo, há necessidade de incentivos para a realização de projetos de práticas de lazer no Bairro Restinga, pois este público necessita de apoio, além de ser reconhecido perante a sociedade em que vive como detentores dos mesmos direitos. Estes, inclusive, estão estabelecidos pelo Estatuto do Idoso, mas na prática diária o idoso ainda sofre pela falta de opções e possibilidades disponíveis para estar integrado ao meio como participante efetivo e ativo.

Sobre acessar espaços para práticas de lazer no bairro Restinga, a respeito da segurança 58,33% das idosas relatam que se sentem seguras ao acessar os espaços no bairro, tanto para práticas de lazer quanto para acessar outros serviços, como, por exemplo, ir ao médico ou realizar compras no mercado. As mesmas idosas relatam que por viverem já há bastante tempo na comunidade sentem esta segurança. Em relação ao CECORES, as participantes relataram que no estabelecimento há segurança e na percepção delas o ambiente também é acolhedor, fazendo com que se sintam queridas e à vontade para se integrarem as atividades propostas.

As demais idosas (33,33%) revelaram não utilizar mais os espaços por falta de segurança. Afirmam que quando tem necessidades de deslocamento, são acompanhadas de amigos e familiares inclusive para vir até o grupo de convivência e acessar outros locais como ir ao médico, realizar compras e outras rotinas; 8,33% referem que não utilizam os acessos do bairro como praças, parques, mercados e outros, devido a sua condição motora. Este aspecto reforça os resultados encontrados por Martins e Stocchero (2015) em relação à falta de segurança como um dos fatores que dificultam o acesso aos espaços de lazer do bairro, no entanto não é indicado pela maioria das idosas. Um elemento trazido por uma das participantes que dificultam o acesso foi o transporte e a necessidade de ter um familiar que a traga para o local, devido à limitação motora.

É importante ressaltar que quando questionadas sobre as sensações que sentem após realizar estas práticas de lazer (tais como as dinâmicas entre o grupo, ginásticas ou alongamentos, danças, confraternizações entre outras atividades), as idosas relatam que se sentem felizes, alegres, tranquilas e eufóricas, pois muitas vezes suas atividades são leves e descontraídas, como também engraçadas. Assim, entendemos que, sentem-se acolhidas e

¹ Lazer ativo é um estilo de vida, uma prática de atividade física valorizada que pode ocorrer diariamente com ênfase no lazer, segundo Nahas (2005, p.08).

no grupo tem suas oportunidades de expressar seus sentimentos e serem ouvidas. Da mesma forma, foram relatados no estudo de Paskulin et al (2010) que qualidade de vida é ter sentimentos positivos tais como viver e sentir se bem, ter alegria de viver e viver em paz, conforme sugere uma das participantes, como “viver em paz tranquila com tudo em ordem” (PASKULIN et al, 2010, p.103).

Podemos reforçar com o presente estudo que as práticas de lazer podem ser uma das alternativas para melhorar a interação das idosas e sua inserção na sociedade, pois estas estão atuando e interagindo, sentindo-se uteis e visíveis, deixando de lado a exclusão. Ao serem incluídas nos projetos, sentem-se socializadas, melhorando sua autoestima e transformando seu dia-a-dia. Logo, se espera que esta pesquisa venha a contribuir e motivar líderes de associações da comunidade do Bairro Restinga, inclusive a própria pesquisadora, para que se incentivem e criem mais projetos para este público, que merece nossa atenção.

6 Considerações finais

Conforme os resultados encontrados na pesquisa, pode-se comprovar que no bairro Restinga há potencial para práticas de lazer, pois existe demanda e espaços adequados para realização de atividades de lazer. No entanto, as entrevistadas relatam que mesmo com espaços disponíveis existe um desinteresse por parte da sociedade em realizar a manutenção destes locais e isso faz com que as idosas se apropriem do espaço do CECORES por ser mais seguro para suas reuniões. Reforçam que o grupo e as atividades oferecidas são de grande importância, pois, as mesmas participam ativamente e ressaltam que é de grande importância para o bairro uma estrutura montada em um local estratégico.

Como esse estudo, buscou-se verificar a percepção que as idosas têm a respeito do lazer, as mesmas enfatizam que, através destas práticas, puderam melhorar sua autoestima, o uso de seu tempo livre e transformar positivamente suas vidas. Ao contemplar os objetivos da pesquisa, foi possível identificar como atividades realizadas pelas idosas no CECORES as dinâmicas de grupo, momentos de oração, confraternização e participação de eventos. Em relação ao nível de satisfação com as práticas de lazer no grupo, todas manifestaram estar satisfeitas. Dentre os fatores motivacionais, as idosas referiram-se aos sentimentos positivos e o incentivo dos familiares. Enquanto barreiras para a participação de atividades de lazer no bairro, podemos ressaltar a segurança e o transporte devido à limitação motora.

Pode-se concluir que a atividade de lazer inclui as idosas tornando mais visíveis perante a sociedade, que integra, auxilia numa melhor qualidade de vida, contribui para sua autoestima, socialização e autoafirmação. No entanto, é possível perceber que faltam políticas e meios de incentivo para promover ações voltadas ao lazer para idosas, bem como estimular sua participação através de mecanismos que facilitem seu acesso.

O lazer é um direito adquirido ao longo dos anos pela população e cada vez mais estudos vem comprovando a importância do lazer na vida do ser humano e seus benefícios, através das práticas vivenciadas e diferentes estudos encontramos que os sentimentos revelados são os mais diversos: bem-estar, satisfação, inclusão, harmonia, felicidade, alegria, entre outros. Assim, se estes sentimentos transformam o dia-a-dia podem contribuir e transformar a realidade das pessoas idosas e resgatá-las do descaso da sociedade e até mesmo da exclusão familiar. Por este motivo é importante reforçar que o lazer pode ser um bom aliado dos grupos de convivência para os idosos, pois através de ações pode torná-los praticantes e ativos, deixando de lado suas limitações e percepções de que não são capazes de realizar atividades ou de serem inúteis. O lazer pode contribuir para que esses idosos vivam seu envelhecimento com dignidade e com autonomia suficiente para tomar suas próprias decisões.

Percebemos a necessidade de aprofundar este tema, especialmente no que diz respeito ao significado de qualidade de vida para este público. Ainda assim, esperamos que este estudo incipiente venha a contribuir e motivar líderes de associações da comunidade do Bairro Restinga para que se incentivem e criem mais projetos voltados para este público.

Referências

- ARANHA VC. **Aspectos psicológicos do envelhecimento**. In: Papaléo Netto M. Tratado de gerontologia. São Paulo: Atheneu; 2007. p. 255-265
- BORINI, M. L. O.; CINTRA, F. Representações sociais da participação em atividades de lazer em grupos de Terceira idade. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v.55, n.5, p.568-574, set./out. 2002.
- BUENO, S.M.V. Contribuição ao estudo da aplicação do lazer no ambiente hospitalar. Ribeirão Preto, 1981. 236p. Dissertação (Mestrado) - Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo.
- CAMPOS, N.O.B. Ritmo de declínio nas taxas de mortalidade dos idosos nos estados do Sudeste, 1980-2000. **R Bras Est Pop**. 2004; 21(2):323-342
- DE MASI, D. (Org.) (2000). **A sociedade pós-industrial** (3a ed.). São Paulo: Editora Senac.
- DISKIN, L. (2000). Qualidade de vida é possível? **Revista E**. 41, 36-38. São Paulo: Sesc.
- do censo 2002. Disponível em : <http://www.ibge.com.br>.
- DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1973.
- _____. Sociologia Empírica do Lazer. São Paulo: Perspectiva, 1994. 2 ed.
- GIL, Antônio, Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 5. ed. São Paulo: Atlas SS.A, 2010.
- GIUBILEI, S. (1993). Uma pedagogia para o idoso. *A Terceira Idade*, 5(7), 10-14.
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística– IBGE. Disponível em www.ibge.gov.br. Acesso em 12/06/2016.

- MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Lazer e Humanização**. Campinas: Papyrus, 1983.
- _____. **Estudos do Lazer: uma introdução**. Campinas, SP: Autores Associados, 2000. Coleção Educação Física e esportes.
- _____. Lazer e Cultura Popular. São Paulo: Perspectiva, 1994. 3 ed.
- MARTINS, José Flavio Tavares. STOCCHERO, Cintia Mussi Alvim. **Gestão dos ambientes construídos para o lazer ativo em regiões de vulnerabilidade social no sul do Brasil**. Rev. Lusitana. economia e empresa. Lisboa, n.19. 2015.
- LEITE, Celso Barroso. O Século do Lazer. São Paulo: LTr, 1995.
- MELO, Victor Andrade de. ALVES JUNIOR, Edmundo de Drummond. **Introdução ao lazer**. 2.ed.rev. e atual. Barueri, SP: Manoele, 2012.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.
- _____. M. V. Painel 1: Experiências de organizações sociais em programas de saúde e lazer por meio de atividades físicas e esportes. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL VIDA ATIVA E AÇÃO COMUNITÁRIA. Anais...Sesc: São Paulo, 2005.
- PEREIRA, José Matias. **Manual de metodologia da pesquisa científica**. 3 ed. São Paulo SP: Atlas, 2012.
- SAMPIERI, Roberto, Hernández; Collado, Carlos, Fernández; Lucio, María, Del, Pilar, Baptista. **Metodologia de pesquisa**. 5. Ed. Porto Alegre: Penso, 2013.
- SILVA, Tiago Aquino da Costa. GONÇALVES, Kaoê Giro Ferraz. **Manual de lazer e recreação: o mundo lúdico ao alcance de todos**. São Paulo: Phorte, 2010.
- TRIBESS, S., SINDRA, J.V.J., PETROSKYE, L. Fatores Associados à Inatividade Física em Mulheres Idosas em Comunidades de Baixa Renda. **Revista de Salud Pública** Volume 11(1), p. 39- 49, Febrero 2009.
- UCHÔA, E. F. Lima-Costa, M.F. Envelhecimento saúde: experiência e construção cultural. In: Minayo MCS, Coimbra Jr. CEA, (organizadores). Antropologia, saúde e envelhecimento. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; 2002.p. 25-35.