

## **ENVELHECIMENTO HUMANO, QUALIDADE DE VIDA E LAZER: LIMITES E POSSIBILIDADES**

*Debora Lopes Dos Santos (1)*

*1 Assistente Social, Docente da Universidade Paulista/UNIP– Polo Teresina- Piauí, Estudante do Curso de Letras*

*Português – Universidade Estadual do Piauí / UESPI;*

*Email: deborahlopessantos@yahoo.com.br*

### **RESUMO**

O presente trabalho objetiva realizar um estudo das práticas de lazer voltado à pessoa idosa, desenvolvida no SESC em Teresina/PI, para a obtenção de uma melhor qualidade de vida. Nesse sentido, analisar como as atividades de lazer contribuem para melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. Assim como quais os benefícios alcançados no lazer; pontuar as atividades mais exploradas nesta instituição; analisar como a pessoa idosa percebe as melhorias na qualidade de vida, a partir da sua inserção no lazer promovido na instituição. De acordo com os resultados, constatou-se que o lazer contribui para um estilo de vida independente e saudável, melhorando a capacidade funcional e a qualidade de vida, da pessoa idosa. Esse estudo aponta que dessa forma a pessoa idosa passa a perceber-se como cidadã de direito e passa a identificar-se com pessoas dessa faixa etária, que devem ser vistos como pessoas detentoras de um grande conhecimento e que podem contribuir muito para a sociedade de, forma geral, e não como seres descartáveis.

**Palavras-chave:** Envelhecimento Humano, Qualidade de vida, lazer.

### **INTRODUÇÃO**

Envelhecimento humano e lazer ganharam espaço no campo da investigação científica, entretanto, este ideal de vida de lazer, que é acessível apenas a uma minoria, vem acompanhado de uma visão funcionalista, procura encobrir os problemas sociais e econômicos que atingem a população idosa.

O lazer é uma atividade que surgiu devido à necessidade de um tempo para recuperar as energias, assim como uma forma de se descontrair das atividades laborais, ou seja, surgiu como oposto ao trabalho e foi primeiramente estudada na Grécia antiga. Já com relação ao lazer para a pessoa idosa, no Brasil, o SESC foi o pioneiro a desenvolver um trabalho social voltado para essa faixa etária.

O lazer pode ser visto de várias formas, desde as atividades mais simples ou mais elaboradas, como fazer caminhada, andar de bicicleta, dançar, dormir, nadar, conversar, viajar, ler

ou até mesmo ficar em casa, trocar ideias uma forma de trabalho do corpo e da mente. A complexidade do tema lazer, como pela extensão e período analisado, foi necessário priorizar os autores que trabalham o tema abordado.

Com a idade avançada e as diversas perdas ocasionadas nesta fase, a pessoa idosa passa a sofrer muitos preconceitos, dentre eles, a exclusão do meio produtivo, perdas afetivas e também a progressiva perda de contatos sociais, acarretando frequentes e desfavoráveis mudanças. Esta rejeição, na maioria das vezes, parte da própria família que o considera um problema dentro do lar, como um ser improdutivo, por isso é grande a preocupação da sociedade com o processo de envelhecimento.

Com a interrupção de compromissos, as pessoas podem, com diversas atividades, preencher o tempo ocioso de forma criativa visando o bem-estar. O lazer é importante, pois traz inúmeros benefícios tanto emocional, físico e social, portanto é um recurso muito importante para melhorar a qualidade de vida nessa fase vivida. Para usufruir de todas as opções existentes no mercado, quando o assunto é lazer para a pessoa idosa, obviamente é importante chegar aos 60 anos com disposição e usufruindo de boas condições de saúde.

No Brasil, veem-se muitas atividades esportivas, que seriam aquelas praticadas, segundo regras, como fazer uma academia, musculação, ginástica e outras; o recreativo seria exercido livremente, tipo uma caminhada, uma corrida, e o cultural, centrado nas artes e no conhecimento como escrever, ler, cantar, ouvir música, estudar.

O lazer é um ponto importante na qualidade de vida da pessoa idosa, no entanto o tipo de exercício a ser realizado depende do organismo e da vontade da pessoa idosa; ele deve escolher a atividade de que mais gosta, pois é importantíssimo que ele tenha prazer.

De acordo com Dumazedier (apud FERRARI, 1996, p. 103), fazendo um inventário das atividades de lazer praticadas pelas pessoas, observa-se que elas recobrem o conjunto das atividades culturais do lazer, classificadas em cinco grandes categorias, estabelecidas, segundo os critérios de necessidade de realização do corpo e do espírito dos indivíduos, que seriam: físicos, manuais, artísticos, intelectuais e associativas, já para Camargo (2006, p. 18) acrescenta-se o lazer turístico onde: Físicos: aquele que propõe benefícios à saúde física e mental dos indivíduos;

Manuais: é o tipo de lazer que faz uso da terapia ocupacional das pessoas;

Artísticos: são aqueles que predominam a beleza plástica, ou seja, tudo aquilo considerado bonito e agradável de ser visto;

Intelectuais: é o lazer que envolve a cultura de alguma forma, seja ela de apresentação, de ensinamento ou de conhecimento;

Associativas: seriam os locais destinados às compras de objetos de uso pessoal ou doméstico como shoppings, restaurantes, etc., onde as pessoas frequentariam para passear e trocar ideias;

Turístico: seria viajar, passear, conhecer lugares novos, fazer novas amizades e está sendo uma das formas de lazer mais procuradas atualmente pelas pessoas idosas.

Para Doll (2007, p. 111-112) os dados da pesquisa Idosos no Brasil sobre o lazer remetem a três aspectos: primeiro, às atividades que as pessoas idosas gostam de realizar, depois, às atividades físicas realizadas por eles e finalmente, os dados tratam da acessibilidade ao lazer. Onde as atividades que as pessoas idosas gostam de realizar segundo Prah (2002 apud Doll, 2007 p, 112) acontece dentro de casa. E, em meio a estas, as dez mais praticadas são: ver televisão (93%), ouvir rádio (80%), cuidar de plantas (63%), leitura (52%), cuidar de animais (43%), cantar (23%), jogos (19%), bordado/tricô (16%), palavras-cruzadas (13%) e ir a baile ou dançar (12%).

Existem cada vez mais evidências científicas apontando o efeito benéfico de um estilo de vida ativo na manutenção da capacidade funcional e da autonomia durante o processo de envelhecimento. Onde a qualidade de vida é medida pela saúde, estado de bem-estar físico e emocional, relacionamentos, autoestima e grau de espiritualidade. Segundo Quintanilha (2007, p. 59) os benefícios da atividade física são:

- Melhora da velocidade ao andar e do equilíbrio;
- Melhora da auto eficácia;
- Contribuição para a manutenção e/ou o aumento da densidade óssea;
- Auxílio no controle do diabetes, da artrite, das doenças cardíacas e dos problemas com colesterol alto e hipertensão;
- Melhora da ingestão alimentar;
- Diminuição da depressão;
- Redução da ocorrência de acidentes, pois os reflexos e a velocidade ao andar ficam melhores;
- Manutenção do peso corporal e melhora da mobilidade do idoso.

As atividades de lazer nas quais prevalecem os movimentos permitem a exploração de diversas práticas corporais, visando o bem-estar físico e o aprimoramento da capacidade funcional e o que importa é que o lazer se dá pelo fato de se configurar como espaço de transformação social e de colaboração para a construção de novas normas de convivência e estabelecimento de novas

relações entre as pessoas, podendo também ser entendido como lugar de execução da cidadania e da liberdade.

Segundo Doll (2007, p. 114) a saúde das pessoas tem relação estreita com seu estilo de vida. Enquanto uma vida ativa, incluindo atividades físicas, contribui para a manutenção da saúde e do bem-estar físico, o sedentarismo, bastante comum no mundo moderno, tornou-se uma preocupação da saúde pública por contribuir para uma série de doenças crônicas.

O lazer para pessoa idosa começa geralmente por indicação médica. Mas o fato é que essas pessoas acabam encontrando nos exercícios muito mais que alívio para suas “dores”, fazem novas amizades, têm momentos de descontração e melhoria do relacionamento social aspectos importantes devido às inúmeras mudanças advindas desta fase da vida.

Outro fator que também eleva o potencial e a autoestima da pessoa idosa é a questão da espiritualidade, pois nesta fase eles ficam cheios de tristeza, solidão, então passam a procurar alternativas para sair de toda essa depressão e para alguns é uma forma de lazer, onde eles se sentem mais companheiros, solidários.

É na velhice que mais se valorizam os dons espirituais, que os fortalecem e os enriquecem, deixando para segundo plano o que para eles de alguma forma se tornaram menos importante, as coisas materiais. Pois segundo a história as pessoas idosas eram respeitadas como profetas, sábios e doutores da lei. Porque sempre se acreditou que é na prudência dos mais velhos que reside a valorização do bom senso e o discernimento da razão.

Em decorrência da idade avançada à pessoa idosa passa a sofrer preconceitos, dentre eles a exclusão do meio produtivo. Onde segundo Lafin, Souza; Barbosa (2006, apud Doll, p. 115) muitas pessoas idosas relataram dificuldades de preencher o vazio que a aposentadoria e a saída do mundo do trabalho deixam. Uma das propostas de preencher este vazio é o trabalho voluntário, em que a pessoa aposentada pode ser útil à sociedade, transmitir suas experiências e ser reconhecida socialmente.

O lazer é um direito das pessoas idosas e é fundamental para uma vida saudável, mas os adultos muitas vezes se esquecem desta parte importante da vida e dedicam-se ao trabalho colocando-o em primeiro lugar. Com base em Camargo (2006 p, 59) as pessoas idosas, ao longo de suas vidas, não tiveram condições de preparar-se para esta nova fase da vida, a falta de uma educação para o lazer, durante a vida profissional, acaba por tornar dramática a vida de muitos aposentados.

Praticar lazer traz benefícios em qualquer idade, se não fizer esforços nem mantiver uma dieta alimentar balanceada, provavelmente não terá alguns benefícios e não desfrutará de uma boa qualidade de vida. Portanto, para viver mais e melhor é preciso estar inserido no contexto social.

Segundo Ferrari (1996, p. 103), outras opções de lazer para as pessoas idosas são “os centros de convivência, as universidades abertas à terceira idade, as escolas da terceira idade, a criação crescente de espaços de convivência social”. O conteúdo social do lazer revela-se extremamente importante nessa época da vida, porque as pessoas idosas sentem-se solitários com o decorrer do tempo, pois sofrem determinadas perdas e sentem o preconceito da sociedade. Esse interesse refere-se aos relacionamentos e convívio social e a participação das pessoas idosas em vivências que o priorizem, incentivam os relacionamentos, reforçam os laços de amizade, melhoram a autoestima, afetividade e bem-estar.

A velhice é um processo muito heterogêneo e a recomendação do lazer para as pessoas idosas deve ser individualizada. Além dos benefícios já citados, as pessoas idosas apresentam um efeito favorável elevando de forma significativa à qualidade de vida. Neste sentido será apresentado a seguir um modelo institucional que trabalha com as diversas formas de lazer voltado para a pessoa idosa com objetivo de trabalhar essa população idosa de forma holística, envolvendo todas as etapas do processo de envelhecimento.

Nessa perspectiva, o trabalho visa explorar o estudo das práticas de lazer voltado à pessoa idosa, desenvolvida no SESC, para a obtenção de uma melhor qualidade de vida. Nesse sentido, analisar como as atividades de lazer contribuem para melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. Assim como quais os benefícios alcançados no lazer; pontuar as atividades mais exploradas nesta instituição; analisar como a pessoa idosa percebe as melhorias na qualidade de vida, a partir da sua inserção no lazer promovido pelo SESC.

Este artigo tem como foco, analisar as melhorias na qualidade de vida da pessoa idosa, através do lazer, um estudo nas práticas de lazer desenvolvido no Serviço Social do Comércio-SESC, Teresina /PI, como também sua reflexão teórica sobre o tema estudado.

## **METODOLOGIA**

Para a realização deste trabalho foi realizado um estudo de campo na referida instituição, auxiliado da pesquisa bibliográfica e foram, também, realizadas entrevistas com as

peessoas idosas que fazem parte do grupo de Trabalho Social com Idosos desta instituição, para coleta de dados, assim como, também, com alguns profissionais.

O estudo de campo segundo Gil (2002, p. 53)

É onde o pesquisador realiza a maior parte do trabalho pessoalmente, pois é enfatizada a importância de o pesquisador ter tido, ele mesmo, uma experiência direta com a situação de estudo.

Este estudo proporciona ao pesquisador um maior subsídio para a coleta de dados, o que ajuda para uma melhor análise das situações vivenciadas.

A referida pesquisa é de cunho qualitativo que, de acordo com Minayo, (1994 p, 21-22)

Responde a questões muito particulares, que não pode ser quantificado, ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis.

A pesquisa qualitativa proporciona embasamento para que o pesquisador possa trabalhar determinado assunto, profundamente, podendo fazer uma análise do tema a ser abordado. Foi auxiliado da pesquisa bibliográfica que, de acordo com Gil (2002, p. 44) é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Onde, para a realização deste trabalho, foi feito levantamento e seleção das obras relacionadas ao assunto abordado.

A técnica empregada foi à entrevista semiestruturada que dá possibilidade da pessoa entrevistada expressar-se sobre determinado assunto de forma clara e ampla. Essa técnica é uma das mais utilizadas para coleta de dados usados em trabalhos acadêmicos, pois dar uma maior possibilidade para o pesquisador e tem uma grande flexibilidade pelo motivo de possibilitar à pessoa entrevistada manter uma conversa sem muitas formalidades, ou seja, é uma possibilidade da entrevista fluir onde podem surgir inúmeras perguntas, sem precisar deter-se a respostas fechadas.

A entrevista foi aplicada com alguns profissionais da instituição e também usuários. A Assistente Social contribuiu para a realização deste trabalho, possibilitando o acesso a algumas pessoas idosas que participam do grupo de Trabalho Social com Idosos, como também, com uma educadora física, estagiários e principalmente a pesquisadora.

As entrevistas e visitas à instituição foram realizadas em dois momentos no ano de 2014 no segundo semestre e no ano de 2015 no primeiro semestre, totalizando quinze visitas para coleta de dados e busca de mais informações; a escolha dos entrevistados ocorreu aleatoriamente, porém a maioria das pessoas idosas entrevistadas é do sexo feminino, ressaltando ainda, que a pesquisadora usou do termo de consentimento livre e esclarecido para realização das referidas entrevistas.

## **RESULTADOS DAS DISCUSSÕES**

O SESC de Teresina/PI, possui um total de 267 pessoas idosas inscritas no Trabalho Social com Idosos sendo que a maioria predominante é do sexo feminino que são 243 que dá um total de 91% e dos homens são 24 que dá um total de 9% . Dentre as pessoas idosas do sexo masculino que participam do TSI desenvolvido pelo SESC 55% que é a maioria está entre 71 a 80 anos, 25% tem entre 60 a 70 anos, 12% entre 91 a 100 anos e 8% tem de 81 a 90 anos. O que pode-se perceber é que os homens, além de serem a minoria, demoram a se conscientizarem da importância do lazer para uma longevidade com qualidade de vida, outra dado perceptível é que o SESC tem mais pessoas idosas do sexo masculino entre 91 a 100 anos do que entre 81 a 90 anos.

Com relação ao sexo feminino que é maioria no SESC, percebe-se que elas se preocupam mais que os homens a procurarem atividades de lazer, o que prova que as mulheres são mais saudáveis que os homens e vivem, mais que eles, percebe-se também que o SESC recebe pessoas idosas a partir de 55 anos apesar de ser a minoria e que não há no momento no quadro de pessoas idosas do SESC com 100 anos como nos homens. Observa-se que 44% desta população idosa está entre 60 a 70 anos, 43% destas mulheres idosas fica entre 71 a 80 anos, 10% entre 81 a 90 anos, e 3% esta 55 a 60 anos.

No tocante à renda das pessoas idosas do sexo masculino que frequentam o SESC pode-se constatar que 46% recebem mais de 4 salários, 17% recebem 2 e 3 salários, 12% recebem 4 salários e 8% recebem 1 salário mínimo. O SESC é uma empresa privada mantida pelos comerciários do Estado e pela sociedade civil que procura por seus serviços, o preço é acessível, mas o que observamos é que as pessoas idosas do sexo masculino são de classe média alta.

Já com relação às mulheres pode-se ver que a renda maior é de um salário mínimo 36%, as pessoas idosas que recebem dois salários mínimos encontram-se com 14%, as que recebem três

salários mínimos estão com 13%, a população idosa do sexo feminino que recebe quatro salários tem 12%, e as que recebem mais de quatro salários 14%. Nas mulheres o maior índice é daquelas que recebem um salário mínimo, ou seja, os homens têm um melhor nível financeiro o que comprova que as mulheres, mas simples se preocupam mas em buscar a qualidade de vida. E os poucos homens que procuram por lazer são os que têm um melhor nível de instrução e conhecem a real importância do lazer.

Quanto ao nível de escolaridade, existe uma relativa distribuição entre os níveis de estudo das pessoas idosas do sexo masculino que fazem parte do grupo do TSI. Constata-se que todos são alfabetizados, os que têm o 1º. grau estão com 38%, os que fizeram o 2º. grau que é a maioria tem 45% e os que fizeram o 3º. grau ficam com 17%. Esses dados mostram que o SESC tem em seu grupo pessoas idosas com o nível superior de ensino o que eleva o potencial da instituição, sendo que esses dados ainda são baixos tendo em vista que hoje a educação para a pessoa idosa está tomando um grande impulso, podendo aumentar o índice de população idosa com o nível superior de ensino.

No que se refere às pessoas idosas do sexo feminino que participam do SESC vê-se também a presença de pessoas com o nível superior de ensino, sendo que os homens idosos superam as mulheres idosas no índice de nível superior, mas no primeiro e segundo grau as mulheres idosas superam. Portanto esses dados só vêm para reforçar o que foi dito anteriormente sobre o aumento do índice de população idosa que procura maiores índices de educação e cultura, elevando o número de formadas. Apontando que 40% dessas pessoas idosas fizeram o 1º. grau, 42% o 2º. grau e 18% o 3º. grau um índice ainda baixo, mas que pode aumentar devido a ampliação do processo educacional voltado para pessoas idosas.

O índice de pessoas idosas que mantêm o sustento familiar já é um fato comprovado, por alguns autores e das pessoas idosas do sexo masculino que frequentam o SESC não é diferente, pois tem-se 58% que sustentam e 42% não. Até mesmo porque as pessoas idosas do sexo masculino que frequentam o SESC têm um nível de vida bem elevado financeiramente, portanto tem condições suficientes para manter a si e a família.

Com relação às pessoas idosas do sexo feminino vê-se também que elas mantêm o sustento familiar tendo em vista que 53% desse contingente mantêm o sustento da família, enquanto que 47% dessas pessoas idosas não mantêm a família. O que percebe-se também é que apesar da maior renda das mulheres ser um salário mínimo e com isso elas não dispõem de um bom nível financeiro,



como os homens, elas ainda conseguem manter o sustento da família, devido a inúmeros fatores como: volta ao mercado de trabalho, realização de trabalhos manuais, prestação de cursos.

Sobre o plano de saúde percebe-se que todas as pessoas idosas do sexo masculino 100% que fazem parte do grupo do TSI do SESC possuem, dado comprovado, pois a maioria dessas pessoas idosas são de classe alta dado que vimos anteriormente.

Já com relação às pessoas idosas do sexo feminino, percebe-se que 89% possuem plano de saúde, não chega a 100%, como os homens, pois estes têm um melhor nível financeiro, e apenas 11% não possuem plano de saúde. O que confirma que mesmo a maioria destas mulheres idosas perceberem apenas um salário mínimo; elas se preocupam em manter uma boa saúde e investem na mesma, para ter uma vida longa e com qualidade.

Sobre as atividades realizadas pelas pessoas idosas no SESC percebe-se que 57% que é a maioria praticam apenas uma atividade, 38% não fazem nenhuma essa população idosa que não realiza atividades é cadastrada no grupo do TSI e tem 50% em todas as atividades voltadas para pessoas idosas, e participam apenas das reuniões, das festividades e eventos organizados pelo SESC e pelo grupo do TSI, e 5% um índice muito baixo são daqueles que praticam duas atividades.

Esse cenário mostra que as mulheres superam os homens, pois elas praticam, mais que os homens 59% que são a maioria realizam uma atividade, 27% não praticam nenhuma atividade, apenas participam dos eventos e das comemorações, 12% fazem duas atividades e 2% praticam três atividades no SESC um índice baixo, mas que ultrapassa os homens pelo fato deles só desenvolverem no máximo duas atividades.

Esse panorama aponta que a maioria das pessoas idosas que participa do SESC é do sexo feminino, mas os poucos homens idosos que aparecem, apresentam um bom nível de escolaridade como as mulheres, mas que ainda é baixo, tendo em vista que as atividades de educação estão crescendo, vê-se também que os homens idosos apresentam um nível financeiro melhor que as mulheres com mais de 60 anos. Mesmo assim as mulheres são, mais atuantes e participativas, tanto nas atividades como nos eventos organizados pelo SESC e pelo TSI. Esses fatores mostram que as mulheres têm mais saúde e qualidade de vida do que os homens porque elas procuram estar interagindo e participando, mais que os homens idosos de atividades de lazer e bem mais cedo que eles e em números mais elevados de atividades.

Esse estudo comprova que o lazer contribui para um estilo de vida independente e saudável, melhorando muito a capacidade funcional e a qualidade de vida, para essa população que cresce rapidamente. Para que se possa alcançar um real efeito à promoção da saúde e da qualidade de vida, será necessário incentivar primeiramente a prática do lazer na população de forma geral.

Dessa forma a pessoa idosa passa a perceber-se como cidadã de direito e passa a identificar-se com pessoas dessa faixa etária, que devem ser vistos como pessoas detentoras de um grande conhecimento e que podem contribuir muito para a sociedade de, forma geral, e não como seres descartáveis. Esse trabalho também objetiva despertar na sociedade interesse para esse seguimento, visando mostrar que a pessoa idosa pode ser vista como um acervo vivo de experiências e saberes.

## CONCLUSÕES

O referido trabalho acadêmico explanou diversos seguimentos voltados à questão do envelhecimento e às diversas formas de envelhecer, com saúde, e praticando atividades de lazer, para alcançar uma melhor qualidade de vida, e assim mostrar a visão desta população idosa sobre a importância do lazer para a sua vida.

A população de pessoas idosas, passou por determinadas fases e em períodos diversos. Antigamente eram vistos como pessoas sábias, com o decorrer do tempo, passaram a ser excluídos do meio produtivo, começando assim a surgir em torno do processo de envelhecimento mitos e preconceitos e hoje vê-se que a população idosa está, mais consciente da importância da prática de lazer para obtenção de uma maior qualidade de vida.

A prática do lazer é uma experiência pessoal que aumenta o processo de integração entre as pessoas, sejam estas jovens ou pessoas idosas, fato que pode ser comprovado pelas definições de lazer apresentadas nas entrevistas e nas formas de lazer praticadas.

Por outro lado, a ideia do lazer significa uma alternativa de adaptação às mudanças e perdas sociais da velhice, tem como reforço o fato de que esta indica motivação, estabelecimento de novas metas, novos interesses e estilos de vida. Uma velhice saudável e uma boa adaptação às mudanças advindas da idade serão conquistadas, quando as funções psicológicas, sociais e biológicas das pessoas idosas, puderem manter-se ou melhorar, mediante um programa de lazer adequado.

O lazer para a pessoa idosa conduz à percepção de que, todos os que se mantêm ativos, possuem atitudes mais positivas para diversas atividades e com maior habilidade para lidar com as tensões. Além disso, a participação regular em programas de lazer pode ajudar a retardar a deterioração física e mental que ocorrem com a inatividade e o passar dos anos. Tendo em vista o crescimento desta faixa etária, são necessários maiores estudos e pesquisas, que possibilitem a viabilização de recursos que proporcione a esta população, cuidados e atitudes mais saudáveis, considerando seus interesses.

É necessário, que a sociedade possibilite às pessoas idosas maiores conhecimentos e informações como ferramenta, para terem mais autonomia e ampliação da visão de mundo ao conhecerem seus direitos como cidadãos.

A pessoa idosa está, conscientizando-se mais sobre a importância de adotar hábitos saudáveis, de alimentação, de atividades de lazer, de estar inserido em programas de convívio social como forma de preservar e melhorar sua vida, sua saúde e seu bem-estar. Com isso, aquelas imagens de sedentarismo, acomodação, tristeza, indisposição, isolamento, depressão e falta de perspectivas, vão perdendo espaço para a crescente participação e adesão às inúmeras oportunidades que são oferecidas à pessoa idosa nos espaços públicos e privados.

Este fato vem chamando a atenção da sociedade porque, em cada lugar da família, dos grupos, dos espaços da sociedade como teatros, cinemas, restaurantes, igreja, e lazer, constata-se a presença da pessoa idosa, cada vez mais ciente de sua capacidade de reverter o atual quadro de exclusão social que o estigmatiza a condição de cidadão.

Esse artigo destaca que a prática de lazer voltado para pessoas idosas, embora esta seja uma abordagem nova, constata-se que os profissionais, do lazer, e demais membros da sociedade estão procurando satisfazer as expectativas e as necessidades deste grupo etário. Desta forma este estudo mostrou que o entendimento de lazer vem sendo, historicamente, atrelado à qualidade de vida almejada por todos em seu sentido social, histórico e cultural.

Assim, o lazer se torna uma ajuda na luta contra a exploração e alienação dos sujeitos, procurando desenvolver a consciência reflexiva, calcada não somente na realidade concreta, mas também na possibilidade de atuar sobre ela em busca de saídas.

## **REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, Vera Lúcia V; GONÇALVES, M. P. & LIMA, T. G. **Direitos Humanos e Pessoa Idosa**: publicação de apoio ao Curso de Capacitação para a Cidadania: Atenção e Garantia dos Direitos da Pessoa Idosa. Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2007.

BRASIL. CONSELHO DOS DIREITOS DO IDOSO DO DISTRITO FEDERAL. **Idoso**: informações sobre os direitos, políticas e guia de serviços e benefícios sociais. Brasília: [s.n.], 2009.

BRASIL. **Estatuto do Idoso**, Lei nº. 10.741, de 1º. Brasília, DF: [s.n.], 2004.

BRASIL. **Política Nacional do Idoso**, Lei nº 8.842, de 4 de Janeiro de 1994.

CAMARGO, Luiz O. Lima. **O que é lazer**. 3. Ed. São Paulo: Brasiliense, 2006. (Coleção Primeiros passos 172).

CORTELLA, Mário Sérgio. Repensando o envelhecer: entre o mito e a razão. In: **Revista a terceira idade**, São Paulo, ano 10, n. 13, 1998.

DOLL, Johannes. Educação, cultura e lazer: perspectivas de velhice bem-sucedida. NERI, Anita Liberalesso (Org.). In: **Idosos no Brasil vivências, desafios e expectativas na terceira idade**. São Paulo: Editora Fundação Perseu Abramo; 2007. Edições SESC / SP.

FERRARI, Maria Auxiliadora Cursino. Lazer e ocupação do tempo livre na terceira idade. PAPALLÉO NETTO, Matheus. In: **Gerontologia: A velhice e o envelhecimento em Visão Globalizada**. São Paulo: editora Atheneu, 1996.

GUEDES, Alexandre de Mattos. A educação e a pessoa idosa. GUGEL, Maria Aparecida; MAIO, Iadya Gama (Org.). In: **Pessoas Idosas no Brasil: abordagens sobre seus direitos**, Brasília: Instituto Atenas; AMPID, 2009.

LIBERATO, Elizabeth Moraes. Educação continuada e Faculdade da terceira idade. In: **Revista a terceira idade**, São Paulo, ano 9, n. 12, 1996.

MASCARO, Sônia de Amorim. **O que é velhice**. São Paulo: Brasiliense, 2004. (Coleção primeiros passos; 310).

MEDEIROS, João Medeiros. Envelhecer sem traumas. QUINTANILHA, Leomar (Senador). In: **Viva bem a terceira idade**. Brasília: Senado Federal, 2007.

PINHEIRO, Naide Maria. Cultura, esporte e lazer: Direitos da pessoa idosa. GUGEL, Maria Aparecida; MAIO, Iadya Gama (Org.). In: **Pessoas Idosas no Brasil: abordagens sobre seus direitos**, Brasília: Instituto Atenas; AMPID, 2009.

SILVA, Teresa Cristina Braga da. **As incríveis dores do envelhecer**: violência e abandono. Teresina: Alínea Produções editora, 2004.

SOUZA, Maria Cecília de (Org.). **Pesquisa Social**: teoria, método e criatividade. 21. ed. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 1994.

TORTELLI Terezinha. A importância da espiritualidade e da religiosidade na pessoa idosa. BORN, Tomiko (Org.). In: **Cuidar melhor e evitar a violência**: Manual do Cuidador da Pessoa Idosa BRASIL. SUBSECRETARIA ESPECIAL DOS DIREITOS HUMANOS. Pessoa Idosa. Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, Subsecretaria de Promoção e Defesa dos Direitos Humanos, 2008.

VALADIER, Paul. **Moral em desordem**: um discurso do ser humano. São Paulo: Loyola, 2003.

Zimerman, Guite I. **Velhice aspectos Biopsicossociais**. Porto Alegre: Artmed, 2005.