

INTERAÇÃO SOCIAL E LAZER NA CONCEPÇÃO DE IDOSOS LONGEVOS

Alanna Ferreira Cassé¹
Taciana Maria Bezerra de Araujo²
Haydêe Cassé da Silva³
Laura de Sousa Gomes Veloso⁴
Olívia Galvão Lucena Ferreira⁵

RESUMO

O lazer traz contribuições importantes para a inserção do idoso no ambiente social. Diante do novo quadro de aumento da população idosa brasileira, é preciso conscientizar sobre as mudanças necessárias para o bem-estar dessa população. Este estudo objetivou relatar a vivência de pessoas octogenárias participantes de atividades físicas, sociais e de lazer oferecida por um espaço público. O estudo caracterizou-se como exploratória com abordagem qualitativa para análise dos dados. A amostra foi composta por 13 idosos com idade 80-90 anos, selecionada em clube público. Como instrumento para coleta dos dados utilizou-se o roteiro de entrevista. Os dados foram analisados a partir da Classificação Hierárquica Descendente do software IRaMuTeq® e análise léxica de Bardin. Encontraram-se quatro classes: (1) Funcionalidade da atividade; (2) Relação familiar; (3) Ambiente favorável a novas amizades; (4) Sentimentos emergentes da aula. Na classe 1, ressaltaram-se o aspecto de manter-se ativo fisicamente, independente e participativo. Na classe 2, permearam os sentimentos na relação familiar perpassadas pelo medo ou solidão direcionada a presença do familiar de importância na construção da história do idoso, como filho(a) ou cônjuge. Na classe 3, evidenciaram o clube como o melhor ambiente para fazer/acontecer novas amizades, encontrar e estar junto de pessoas. Na classe 4, evocaram o pensamento de que as aulas permitem expressão da liberação das vontades, como sorrir, pensar/refletir, chorar, viver. Conclui-se que os participantes deste estudo enxergam o local pesquisado como um espaço favorável ao encontro e novas amizades, assim como, oportuniza o meio para manter-se ativo, saudável, independente e autônomo.

Palavras-chave: Gerontologia, Idoso, Envelhecimento, Octogenário, Longevidade.

¹ Graduada em Fisioterapia pela Faculdade Ciências Médicas da Paraíba, Colaborador externo Grupo Internacional de Estudos e Pesquisas sobre Envelhecimento e Representações Sociais, Universidade Federal da Paraíba, alannacasse@hotmail.com;

² Graduada em Fisioterapia pela Faculdade Internacional da Paraíba, Colaborador externo Grupo Internacional de Estudos e Pesquisas sobre Envelhecimento e Representações Sociais, Universidade Federal da Paraíba, tacianamba@gmail.com;

³ Doutoranda Pós-Graduação em Enfermagem, Pesquisadora do Grupo Internacional de Estudos e Pesquisas sobre Envelhecimento e Representações Sociais, Universidade Federal da Paraíba, haydeecasse@hotmail.com;

⁴ Doutoranda Pós-Graduação em Enfermagem, Pesquisadora do Grupo Internacional de Estudos e Pesquisas sobre Envelhecimento e Representações Sociais, Universidade Federal da Paraíba, laurasgveloso@hotmail.com;

⁵ Professora orientadora: Doutora em Enfermagem, Docente colaborador do Mestrado Profissional em Gerontologia, Pesquisadora do Grupo Internacional de Estudos e Pesquisas sobre Envelhecimento e Representações Sociais, Universidade Federal da Paraíba-PB, oliviaglf@hotmail.com.

INTRODUÇÃO

As crescentes modificações ocorridas na construção social e histórica da humanidade trouxeram melhores expectativas de vida, considerando os avanços na medicina, mudanças no estilo de vida e acesso as informações como elementos fundamentais para melhorias nas condições físicas, mentais e sociais das pessoas. Por isso, a longevidade é uma realidade que precisa dos olhares de gestores públicos, profissionais em sua prática, da sociedade em geral e especialmente a população idosa (MURAKAMI et al., 2014).

O envelhecimento populacional é um fenômeno reconhecido que vem recebendo a atenção dos gestores públicos por meio da Política Nacional do Idoso (PNI - Lei nº 8.842/1994), Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003), Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI – Portaria do Ministério da Saúde nº 2.528/2006), no sentido de garantir ações que promovam bem estar físico, mental e social da população idosa (BRASIL, 1994; 2003; 2006).

Partindo desta premissa, percebe-se que o estado se preocupa com a promoção do envelhecimento saudável, garantindo os meios para que o idoso possa manter ou melhorar a capacidade funcional, minimizando os agravos e doenças, inserindo-o no exercício pleno da cidadania de forma autônoma e independente (ANDRADE et al., 2013).

O envelhecer de forma saudável é um grande desafio que envolve, não só a implantação de estratégias públicas, mas a sensibilização do idoso e da sociedade para buscar o caminho ideal que permita a adesão de atitude e comportamento saudável que tragam prazer, distração, encanto e socialização, como as atividades físicas e de lazer. Neste contexto, o idoso posterga os possíveis adventos indesejáveis que acompanham o processo natural de envelhecimento e prolonga o tempo de vida, denominado de longevidade (HERÉDIA; CASARA; CORTELLETTI, 2007).

No processo de envelhecimento, a inatividade ou sedentarismo pode causar ou acentuar diferentes problemas de saúde, comprometendo a funcionalidade, pois leva a perda ou diminuição da massa muscular e do equilíbrio, com conseqüências sociais, como o isolamento, perda da autoestima, independência e autonomia. Neste aspecto, é salutar a importância da prática de atividades que estimulem o organismo a manter-se ativo e funcional na população idosa (FONSECA, 2016).

O estar ativo está para além da capacidade física e mental, pois abrange como o idoso percebe, sente, emociona, pensa, faz, refaz, cria, recria, aprende, reaprende e amplia o leque de possibilidades de viver apesar de suas limitações ou dificuldades, redimensionando a complexidade e multidimensionalidade do processo de envelhecimento. Desta forma, o projeto de vida do idoso é reinventado com perspectivas e empoderamentos que possam lhe garantir uma existência longa ao buscar propostas e programas de interação social e lazer (DÁTILO; CORDEIRO, 2015).

Sabe-se que os órgãos públicos são de grande circulação e alta rotatividade de frequência diante das ofertas de serviços e alguns desses órgãos são voltados para a atenção a saúde da população idosa, por isso, questionou-se: Qual o relato de idosos octogenários sobre as atividades de interação social e de lazer oferecidas por espaço público?

É importante compreender como as pessoas maiores de sessenta anos percebem alterações de ordem física, mental e/ou social que influenciam a dinâmica rotineira de suas vidas, pois norteia as possibilidades na oferta de estratégias para promoção do desenvolvimento de condições físicas e psicossociais que lhes acrescente os anos ao seu projeto de vida. Contribuindo para que gestores públicos conheçam a realidade na perspectiva do usuário e despertem na elaboração de normas legais que auxiliem ou favoreçam a pessoa idosa, aos profissionais em sua prática e a sociedade em geral.

Deste modo, o presente estudo teve o objetivo de relatar a vivência de pessoas octogenárias participantes de atividades físicas, sociais e de lazer oferecida por um espaço público.

METODOLOGIA

O estudo se caracterizou como exploratória com abordagem qualitativa para análise dos dados. A amostra do tipo não probabilística foi composta por 13 idosos na faixa etária entre 80 e 90 anos, selecionada em um clube de natureza pública sem fins lucrativos, idealizado com a finalidade de proporcionar ações nas áreas de lazer, turismo, cidadania, assistência social, cultura, educação e saúde às pessoas com sessenta anos ou mais. Para compor o tamanho da amostra utilizou-se o critério de saturação dos dados, justificando o quantitativo alcançado para este estudo.

Utilizaram-se os seguintes critérios de inclusão: idosos de ambos os sexos com idades de 80 a 90 anos inclusive, participante ativo com mais de uma atividade, função cognitiva preservada identificada pelos servidores. Como critério de exclusão considerou-se o idoso na faixa etária de 80 a 90 anos fragilizado física e/ou emocionalmente.

Utilizou-se a técnica de entrevista a partir do instrumento para coleta dos dados, um roteiro previamente elaborado com os seguintes questionamentos: idade, sexo, identificação das atividades do participante, o tempo de participação nestas atividades, como percebe as características físicas, mentais e sociais antes e depois de participar das atividades no clube.

Seguindo as exigências da resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, o voluntário era esclarecido quanto aos objetivos e procedimentos do estudo e em seguida, firmava-se a participação por meio do termo de consentimento livre e esclarecido. Diante da autorização, o participante era convidado para adentrar em ambiente climatizado e isolado de ruídos externos que interferissem o andamento da entrevista. A entrevista durava cerca de 30 minutos por voluntário e foi realizada no mês de maio de 2019. As informações fornecidas foram anotadas em diário de campo e gravadas em áudio por telefone móvel.

Ressalta-se que este estudo está vinculado ao projeto de pesquisa apreciado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, inserido na plataforma Brasil numero CAAE 10831319.9.0000.5188.

Para caracterizar a amostra, os dados sociodemográficos foram agrupados em planilhas do Microsoft Office Excel, gerando frequência, média e porcentagem. Os dados qualitativos coletados a partir das informações da entrevista foram transcritos e analisados por meio do software IRaMuTeq® (*Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires*), utilizando-se a Classificação Hierárquica Descendente (CHD). As classes agrupadas foram analisadas e categorizadas a partir das palavras mais frequentes por meio da análise léxica preconizada por Bardin (2011).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Encontraram-se as seguintes características da amostra: 69,23% do sexo feminino (n=9) e 30,77% masculino (n=4); idade média de 82 anos, variando entre 80 e 88 anos; e, tempo que frequenta as atividades do clube oscilando entre 2 e 11 anos. Considerando que o voluntário elege o mínimo de 3 atividades das oferecidas no clube, a tabela 1 a seguir

apresenta a frequência e porcentagem das atividades escolhidas pela amostra. Ressalta-se que, no período de coleta dos dados, havia 20 atividades oferecidas no local da pesquisa e que foram mencionadas 14 destas atividades, o que abrange 70%.

Tabela 1 – Frequência e Porcentagem das Atividades Escolhidas pela Amostra, N=13, João Pessoa/PB, 2019.

Modalidade	Frequencia	Porcentagem
Academia	1	7,14%
Aeróbica dançante	11	78,57%
Artesanato	4	28,57%
Aula de idiomas	9	64,29%
Câmbio	1	7,14%
Caminhada orientada	4	28,57%
Circuito funcional	2	14,29%
Dinâmica de grupo	1	7,14%
Escola de postura	3	21,43%
Ginástica Gerontológica	6	42,86%
Hidroginástica	8	57,14%
Oficina da memória	8	57,14%
Pilates	7	50,00%
Yoga	5	35,71%

Fonte: Dados da pesquisa, 2019

A partir de um corpus constituído por 13 entrevistas, os dados apreendidos pelo *software IRaMuTeQ®* possibilitou a construção de 171 Segmentos de Texto (ST), com aproveitamento de 71,35% do material analisado, o que aponta pertinência para os dados coletados. A análise da CHD distribuiu as palavras mais significativas em quatro classes, conforme mostra a figura 1 a seguir.

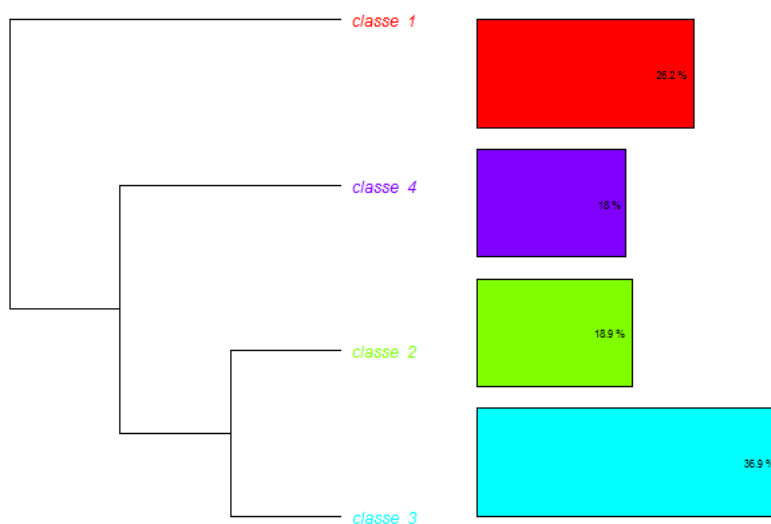


Figura 1: Dendograma CHD
Fonte: Dados da pesquisa, 2019

A partir dos dados encontrados na CHD, como descrito no quadro 1, foi possível realizar a análise léxica por classes de palavras agrupadas conforme defende Bardin (2011). Desta forma, do grupo de palavras de cada classe categorizou-se a concepção das atividades: Funcionalidade da atividade (Classe 1); Relação familiar (Classe 2); Ambiente favorável a novas amizades (Classe 3) e Sentimentos emergentes da aula (Classe 4)

Quadro 1 - Produto da Classificação Hierárquica Descendente.

Classe 1 26,23%	Classe 2 18,85%	Classe 3 36,89%	Classe 4 18,03%
Atividade	Só	Amizade	Aula
Participar	Nunca	Junto	Não_quero
Manter_ativo	Medo_de	Encontrar	Sorrir
Físico	Filho	Clube	Querer
Dor	Casa	Melhor	Velho
Realizar	Cuidar	Novo	Morrer
Ajudar	Ficar	Acontecer	Pensar
Saudável	Gente	Dar	Chorar
Permitir	Morar	Ambiente	Não_está
Independente	Deixar	Vida	
Ser_ativo	Família		

Fonte: Dados da pesquisa, 2019

As palavras resultantes da classe 1 circundam em torno da funcionalidade no aspecto de que as atividades no clube permitem que a pessoa idosa permaneça ativa fisicamente, independente e participativa. As falas a seguir mostram como o idoso encontra um caminho para manter-se ativo e saudável nas atividades.

- “...Penso que as atividades que faço no clube me matem ativo e saudável. Me sinto forte, pronto para viver...” (participante 4)
“...As atividades que faço me trazem motivação e mantém bastante ativa, me dá força e energia para continuar...” (participante 5)
“...As atividades do clube me ajudam a manter o meu físico e a minha mente ativa. Me sinto saudável, confiante, segura, independente, viva...” (participante 8)
“...me deixa mais ativa, enérgica...” (participante 9)
“...Me sinto muito ativo e independente...” (participante 10)
“...O segredo para se manter saudável é sem dúvida a prática de atividade física.[...] Sou muito ativa, funcional, independente e autônoma. As atividades que participo no clube me mantêm ativa e saudável...” (participante 12)
“...Sou muito ativa e independente...” (participante 13)

Os resultados ressaltados na classe 2 permeiam os sentimentos na relação familiar perpassadas pelo medo ou solidão direcionada a presença do familiar de importância na construção da história do idoso, como filho(a) ou cônjuge, como se percebe nos fragmentos de textos expressos pelos participantes:

- “... Meus filhos sempre ligam para mim, mesmo assim sinto muita falta deles [...] tô guardando para minha filha mais velha. Ela vai vir nas férias dos meus netos. Estou esperando ansiosa...” (participante 1)
“... quem me trouxe pra cá foi minha filha. Eu não queria, tinha medo de sair de casa... tinha medo de cair...” (participante 2)
“... tive medo que meu esposo me deixasse, como nas histórias que a gente escuta...” (participante 11)

Os resultados evidenciados na classe 3 trazem os sentidos atribuídos ao local e mostram que o clube é o melhor ambiente para fazer/acontecer novas amizades, encontrar e estar junto de pessoas, como se observa nos trechos das falas a seguir:

- “...Fiz muitas amizades no clube...” (participante 1)
“...Fiz uma amizade aqui que...” (participante 3)
“...Tenho amizades verdadeiras e sinceras aqui. Imagine que estive internada e muitas amigas me visitaram, foram cuidar de mim...” (participante 6)
“...Tenho poucos amigos, mas de amizade sincera e verdadeira...” (participante 7)

“...tenho muitas amizades com pessoas do clube. Neste ciclo de amizades, nos encontramos em ambientes fora do clube para celebrarmos juntos, a amizade e a vida...” (participante 10)

“...Tenho muitas amigas e amigos no clube. Encontramos nossos amigos em ambientes fora do clube, frequento a casa de alguns, visito as amigas...” (participante 11)

Na classe 4, as palavras evocaram o pensamento de que as aulas permitem expressão da liberação das vontades, como sorrir, pensar/refletir, chorar, viver, conforme ilustram os seguintes recortes dos discursos dos participantes:

“...Sinto vontade de viver, de brincar, de sorrir. O clube é minha família. Quando me pego pensando coisas ruins corro para o clube. Não vejo a hora de chegar o momento das aulas...” (participante 1)

“...Que aula maravilhosa. Aprendo a andar melhor, erguer meu tronco. Velho tem mania de curvar as costas. Descobri que posso mudar isso com as aulas de postura. Na aula de grupo eu me divirto, sorrir faz parte. A alma fica mais leve. Cada coisa diferente que a professora faz. Relaxa e vejo que outras pessoas estão piores do que eu. Sou feliz, pior é quem não consegue sorrir. Essa aula me faz sorrir. As atividades do clube me trouxeram uma nova noção da vida. Eu pensava que tinha de ficar em casa, só...” (participante 2)

“...As atividades que faço me trazem motivação e mantém bastante ativa, me dá força e energia para continuar apesar das dores emocionais que me invadem com a ausência dos meus netos. Sinto que as aulas me permitem esquecer e viver melhor, mesmo na solidão e na dor...” (participante 4)

“... As atividades mexem comigo em todos os aspectos, físico, emocional. As musicas que o professor coloca para aula, trazem lembranças muito boas. Nisso eu me empolgo e mexo, movimento mais ainda...” (participante 6)

As atividades de lazer compreendem um conjunto de ocupações, individuais ou coletivas, em que o indivíduo pode se concentrar em realizar por sua livre escolha e vontade, com a finalidade de desenvolver tarefas que proporcionam a descontração, relaxamento físico e/ou mental (ARAÚJO; ROCHA, 2016).

Alguns segmentos de serviços de lazer buscam atender à demanda emergente da população idosa, tais como: universidade aberta à terceira idade, clube da terceira idade, academias com atividades específicas para este segmento, assim como pacotes e equipamentos turísticos, dentre outros. As atividades devem ser pensadas para a integração relacional da pessoa idosa com a finalidade de manter ativo, autônomo e independente em sua totalidade, considerando as expressões das atitudes e comportamentos em sua individualidade (GIRALDI, 2014).

O lazer traz contribuições importantes para a inserção do idoso no ambiente social. Diante do novo quadro de aumento da população idosa brasileira, é preciso conscientizar sobre as mudanças necessárias para o bem-estar dessa população. O mais importante é que, a partir da compreensão do lazer como necessidade humana, os esforços sejam somados para o cumprimento legal desse direito a fim de garantir o bem-estar da população idosa (MOURA; SOUZA, 2013)

Por ser gregário, o ser humano tem necessidade de contato um com o outro. É na possibilidade de maior aproximação, intimidade e proximidade que vão se formar vínculos. A qualidade destas relações pode contribuir para o bem-estar, felicidade e capacidade de interação (HERÉDIA; CORTELLETTI; CASARA, 2007).

A pessoa que envelhece ativamente deve ser considerada como um agente ativo e complexo, uma vez que este envelhecimento associa os fatores psicológicos, sociais e culturais que interagem em múltiplos níveis, considerando a pessoa na relação família, comunidade e sociedade. Neste aspecto, o envelhecimento bem-sucedido se relaciona em ser independente, autônomo, manter-se ativo para maior satisfação, autoestima e saúde, descobrindo novos papéis na sociedade e conseqüentemente formatando novos projetos e sentidos para a vida (ROMÃO, 2013)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo propos narrar a vivência com as atividades físicas, sociais e de lazer dos participantes de um ambiente público voltado para ofertas de serviços para população idosa. Desta forma, encontrou-se que os participantes enxergam o local pesquisado como um espaço favorável ao encontro e novas amizades, assim como, oportuniza o meio para manter-se ativo, saudável, independente e autônomo.

Acredita-se que cabem ao olhar de gestores públicos na ampliação de espaços com finalidade de proporcionar atividades focadas no bem-estar e lazer de pessoas idosas, fornecendo meios para o envelhecimento ativo bem-sucedido. Compreende-se, portanto, que a população idosa carece de atividades sócio recreativas e culturais que permitam a interação e lazer como caminho para longevidade. Nesta perspectiva, é relevante a realização de estudos futuros que abranjam outros cenários e contextos, permitindo a melhor apreensão e aprofundamento do tema abordado.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, L. M.; SENA, E. L. S.; MEIRA, E. C.; LIRA, L. S. S. P. Políticas públicas para pessoas idosas no Brasil: uma revisão integrativa. **Cien e Sal Coletiva**, v. 18, n. 12, p.:3543-3552, 2013
- ARAÚJO, F. F.; ROCHA, A. Significados atribuídos ao lazer na terceira idade: observação participante em encontros musicais. **PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review**, v.5, n. 2, p.: 38-55, 2016
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011
- BRASIL. Lei nº 8.842 de 04 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso e cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial da União 1994, 04 jan.
- BRASIL. Lei nº 10.741 de 01 de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso. Diário Oficial da União 2003, 01 out
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria n. 2.528, de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa e determina outras providências. Diário Oficial da União 2006; 19 out
- DÁTILO, G. M. P. A.; CORDEIRO, A. P. **Envelhecimento humano: diferentes olhares**. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2015.
- FONSECA, S. C. **O envelhecimento ativo e seus fundamentos**. São Paulo: Portal edições envelhecimento, 2016.
- GIRALDI, R. C. Espaços de lazer para a terceira idade: sua análise por meio de diferentes vertentes. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, v. 17, n. 3, p.:627-636, 2014
- HERÉDIA, V. B. M.; CASARA, M. B.; CORTELLETTI, I. A. Impactos da longevidade na família multigeracional. **Rev. Brasil. Geriatr e Gerontol.**, v. 10, n. 1, , p.: 7-28, 2007
- MOURA, G. A.; SOUZA, L. K. Práticas de lazer de idosos institucionalizados. **Movimento**, v. 19, n. 04, p.: 69-93, 2013.
- MURAKAMI, E.; ARANHA, V. C.; FRANÇA, C. C.; BENUTE, G. R. G.; LUCIA, M. C. S.; JACOB FILHO, W. Ser nonagenário: a percepção do envelhecimento e suas implicações. **Psicol. Hospit.**, v. 12, n. 2, p.: 65-82, 2014
- ROMÃO, R. M. S. A importância do lazer na promoção do envelhecimento bem-sucedido. Dissertação (Programa de Pós-graduação em Gerontologia Social), Escola Superior de Educação e Comunicação, Universidade do Algarve, Portugal.