

LAZER E QUALIDADE DE VIDA: Quais as evidências sobre a representação deste binômio na senescência?

Malena Aparecida da Silva ¹
Joyce Kelly da Silva Araújo ²
Ana Beatriz Gouveia Araújo ³
Jennyfer Barros Sousa ⁴
Jank Landy Simôa Almeida ⁵

RESUMO

A pesquisa objetivou evidenciar as atividades de lazer como ações benéficas na melhoria da qualidade de vida da população idosa. Tratou-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online e Scientific Electronic Library Online, Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde e o Banco de Dados em Enfermagem, a partir de busca controlada com o uso dos descritores em ciências da saúde “Qualidade de vida”, “Idoso” e “Atividades de Lazer”. Os critérios de inclusão considerados foram: estudos originais disponíveis integralmente e de forma gratuita, abordassem no título e resumo respostas para a questão norteadora; publicação nos últimos cinco anos, e língua portuguesa. Foram excluídos artigos de revisão bibliográficas de qualquer tipo. Após triagem e refinamento amostral, 7 artigos foram selecionados, e mediante análise foi verificado que majoritariamente os textos foram publicados no ano de 2018, o que denota uma preocupação recente no Brasil quanto a essa problemática. Identificou-se que a prática de atividades de lazer proporciona inúmeros benefícios para os idosos, tais como: menor índice de depressão e ansiedade, e maior qualidade de vida e bem-estar, desenvolvimento de capacidades e habilidades mentais, e da autonomia para o autocuidado com a saúde. Em relação as temáticas, foi prevalente a prática de exercícios físicos como atividade de lazer pois, além dos benefícios supracitados, elas proporcionam sentimentos de alegria, otimismo, disposição e tranquilidade entre os idosos praticantes; como também, promovem maior interação social e aumento da autonomia.

Descritores: Qualidade de vida, Atividades de Lazer, Idoso.

¹ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande- UFCG, malena_xo@hotmail.com;

² Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande- UFCG, joyce_helly97@live.com;

³ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande- UFCG, bia_araujo38@hotmail.com;

⁴ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande- UFCG jennyferbarros.sousa@gmail.com;

⁵ Enfermeiro. Docente do curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG. E-mail: jankalmeida@gmail.com;

INTRODUÇÃO

O termo qualidade de vida é um conceito muito subjetivo, tendo em vista as peculiaridades de cada indivíduo e do ambiente a sua volta; assim a Organização Mundial da Saúde – OMS (1997) define qualidade de vida como...

...a percepção individual sobre a posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valor nos quais o indivíduo se encontra inserido, em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito abrangente afetado pela saúde física da pessoa, estado psicológico, crenças pessoais, relações sociais e suas relações com características salientes de seu ambiente.

Na terceira idade, essa percepção de vida está intrinsecamente ligada aos ganhos e perdas acumulados durante a sua jornada, como também, ao processo adaptativo contínuo as adaptações que se sucedem. Portanto, a qualidade de vida da pessoa idosa é constantemente alterada pelas perdas e carências que as afligem, assim, o significado atribuído a esses eventos definirá se os efeitos no indivíduo serão positivos ou não. Sendo importante salientar que o apoio social é indispensável para ultrapassar essas barreiras e assim, fornece melhoria da qualidade de vida, do bem-estar e da autoestima dos idosos (TAVARES et al., 2016).

O envelhecimento não deve ser encarado como finitude da vida, nem tampouco deve ser uma fase monótona e de ações limitadas para o indivíduo, como muitas vezes é visto. Nesse sentido, é comum observarmos idosos sendo privados do convívio social e de atividades que anteriormente eram prazerosas. Mesmo que a família ou os cuidadores não tenham a intenção de trazer prejuízos, essas ações limitadoras da autonomia do indivíduo promovem na pessoa idosa a perda da capacidade funcional, o sedentarismo, a exclusão social e a depressão (AMARAL et al., 2018).

Nesse contexto, o lazer faz-se importante, por ser um tempo livre dedicado a si mesmo, devendo ser desfrutado conforme os desejos individuais, por isso não existem limites ou restrições sobre as atividades realizadas o importante é que o resultado seja o prazer e a libertação das preocupações diárias. Assim, o lazer é um ato indispensável para vida humana e fator contribuinte para o desenvolvimento social e individual (CAMARGO, 2017). Por conseguinte, o objetivo desse trabalho foi evidenciar as atividades de lazer como ações benéficas na melhoria da qualidade de vida da população idosa.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura (RIL), que tem por objetivo produzir uma análise do conhecimento existente sobre tema específico a partir de pesquisas anteriores, visando fechar lacunas existentes e unificar o conhecimento sobre este tema (MENDES et al, 2008).

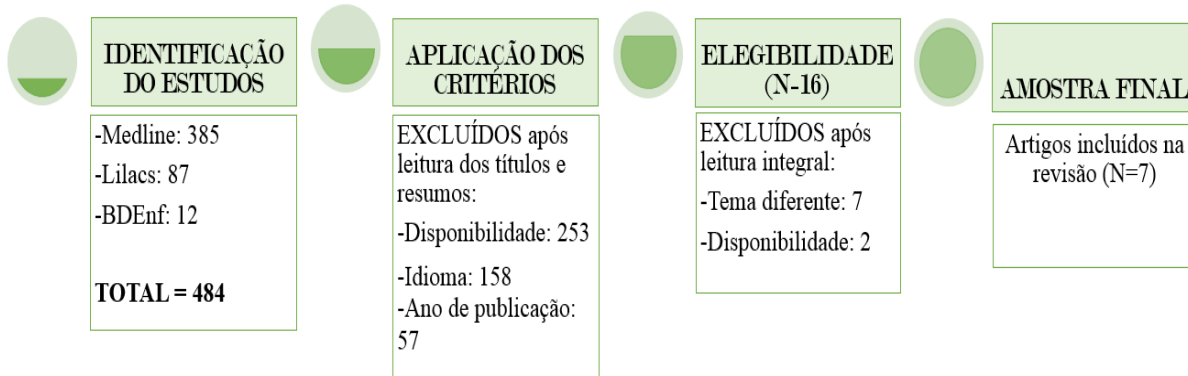
Para elaboração dessa revisão foram seguidas as seguintes etapas: seleção da questão norteadora; busca dos artigos nas bases de dados utilizando-se os descritores e seus correspondentes em língua inglesa; seleção dos trabalhos encontrados mediante os critérios de inclusão e exclusão pré-determinados; avaliação dos estudos pré-selecionados; organização dos estudos selecionados; análise e interpretação dos resultados e apresentação da revisão (URSI, 2005).

Como elemento norteador elegeu-se a pergunta de pesquisa “existem evidências científicas da relação entre atividades de lazer e a melhoria da qualidade de vida na pessoa idosa?” A busca controlada dos artigos foi realizada nas bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MedLine) e Scientific Electronic Library Online (SciELO), Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Banco de Dados em Enfermagem (BDenf). Realizadas com os descritores escolhidos “Qualidade de vida”, “Idoso” e “Atividades de Lazer”, estes retirados do Descritores em Ciências da Saúde (DeCS).

Para inclusão de documentos utilizaram-se os critérios: estudos originais disponíveis integralmente e de forma gratuita, abordassem no título e resumo respostas para a questão norteadora; publicação entre os anos de 2014 e 2019 e, escritos na língua portuguesa. Foram excluídas da amostra todas as modalidades de revisões bibliográficas e artigos repetidos. O percurso de seleção da amostra está representado na fig.1.

Para a coleta de dados e análise dos 7 artigos, eleitos enquanto amostra, as variáveis consideradas (título do artigo, nomes dos autores, objetivos estudados e resultados encontrados) foram organizadas num quadro sinóptico, produzido apenas para esse fim (URSI, 2006).

Fig.1 Processo de identificação, seleção e inclusão dos estudos.



Fonte: Autoria própria, 2019.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após seleção e análise dos artigos, foi verificado que majoritariamente os textos foram publicados no ano de 2018, o que denota uma preocupação recente no Brasil quanto a essa problemática. Em relação as temáticas, foi prevalente a prática de exercícios físicos como atividade de lazer (COSTA et al., 2017). O detalhamento dos artigos analisados, está presente no Quadro 1 (Apêndice).

Destarte, sobre a análise dos documentos que compuseram a RIL, convém destacar que o contexto social, econômico e cultural, aos quais os idosos estão inseridos se relacionam profundamente com o interesse e a prática de atividade de lazer. Pois o comum é que essa prática seja inexistente durante a vida adulta, ou ainda, seja descontinuada e restrita em relação a variedade e quantidade de opções (FREIRE et al., 2018).

Ao avaliar a percepção sobre o lazer entre idosas institucionalizadas e idosas que participavam do Centro de Convivência de Idosos (CCI) Silva et al (2017), destacou que o primeiro grupo não tinha acesso a nenhum tipo de lazer, como também, não sentem necessidade de realizá-lo ou sabem a sua importância para a melhoria de vida das mesmas. O contrário foi observado nas frequentadoras do CCI, visto que elas reconhecem o valor do lazer para promoção de aspectos positivos pessoais e coletivos. Os benefícios da prática de atividades de lazer encontrados foram menor índice de depressão e ansiedade e maior qualidade de vida e bem-estar, presente nas mulheres do CCI.

Assim, é importante salientar que, a inclusão de pessoas idosas em grupos de convivência e de práticas como o lazer, para promoção de saúde, oportuniza ao indivíduo o

desenvolvimento de capacidades e habilidades mentais e de autonomia para o autocuidado com a saúde. Além de, melhorar a relação com meio em que vive e promovendo uma vida mais ativa e saudável (BRAGA, 2015).

Nesse sentido, os CCI são espaços planejados para inclusão social do idoso, é importante que nesses ambientes sejam valorizados as opiniões e desejos dos idosos em relação as práticas de lazer, indispensável contra o isolamento social como também para o aparecimento de sintomas depressivos na terceira idade. Sendo imprescindível que seja ofertado ao idosos voz e emancipação para que eles se sintam cada vez mais confortáveis e motivados a praticá-las (ALMEIDA; WAGNER; OLIVEIRA, 2018).

Como Costa et al. (2017, p. 231), evidenciou, a prática de exercícios físicos nos idosos tem por motivação a melhoria na saúde física, à perda de peso, à socialização e o lazer, sendo muito importante o apoio familiar e dos amigos para fortalecer o ingresso e a participação nessas atividades. Foi observado uma contribuição para os aspectos psicossociais entre os idosos frequentadores, como: “como sentimentos de maior alegria, otimismo, beleza estética, disposição e maior tranquilidade na realização das atividades físicas”.

Essas conquistas, corroboram com a melhoria da qualidade de vida, pois os exercícios físicos, promovem uma maior interação social e ampliação do ciclo social do indivíduo. Um estilo de vida ativo, além de estimular a manutenção da capacidade funcional e da autonomia da pessoa idosa, também reduz os processos degenerativos ocasionados pelo envelhecimento, produzindo uma melhoria na qualidade de vida (COSTA, et al., 2017).

Em um estudo avaliando a presença de comorbidades em relação a prática de atividades de lazer como os exercícios físicos em idosos da zona rural, foi observado que a prática de exercícios físicos (PAF) tem um impacto positivo na qualidade de vida do indivíduo. Pois foi observado que nos idosos inativos é mais elevada a presença de morbidades, indicativo de depressão e percepção negativa de saúde. Enquanto que nos ativos, os níveis de mobilidade física, domínio psicológico e percepção do ambiente são maiores. Portanto, deve ser considerado implementação de “práticas condizentes com a realidade local de acordo com as possibilidades do idoso e seu ambiente” (PEGORARI et al., 2015).

Segundo Pereira, Tavares e Suzuki (2016), uma outra atividade de lazer é a prática de slackline que proporciona benefícios para os idosos, visto que expressa neste um grupo uma sensação de liberdade, autonomia, melhora a coordenação motora e controle da musculatura postural. Além de, promover uma sensação de prazer e de confiança, principalmente, por

“consequirem aprender uma prática totalmente nova em uma idade, em que muitas acreditavam ser apenas o trajeto final da vida”. É uma atividade que promove a qualidade de vida e estimula a buscar um novo sentido para o envelhecimento, quebrando barreiras, medos e inseguranças neste grupo populacional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a prática de atividades de lazer proporciona inúmeros benefícios para idosos tais como: menor índice de depressão e ansiedade, e maior qualidade de vida e bem-estar; desenvolvimento de capacidades e habilidades mentais e da autonomia para o autocuidado com a saúde; além de melhorar a relação com meio em que vive e promovendo uma vida mais ativa e saudável. Portanto, os profissionais de saúde, bem como, familiares e cuidadores devem estimular os idosos a participarem de práticas de lazer, devendo sempre ser considerado o contexto social, econômico e cultural em que vivem, e os desejos e interesses individuais, para que seja uma prática prazerosa e contínua na vida do idoso.

A prática de atividade física foi a atividade de lazer mais estudada para melhoria da qualidade de vida, pois além dos benefícios supracitados, elas proporcionam sentimentos de alegria, otimismo, disposição e tranquilidade entre os idosos praticantes. Como também, promovem uma maior interação social, ampliação do ciclo social, aumento da autonomia e de aspectos psicossociais. Um destaque é a prática de slackline que adiciona a todos esses benefícios a busca por um novo sentido do envelhecimento, pois fornece melhor coordenação motora e equilíbrio ao indivíduo, além de quebrar estigmas da sociedade e dos próprios idosos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA MAG, WAGNER V, OLIVEIRA LP. Lazer nos centros de convivência dos municípios da região norte do Paraná. **R. bras. Ci.e Mov** 2018;26(3):156-164.

AMARAL, TLM; AMARAL, CA; LIMA, NS; HERCULANO, PV; PRADO, PR; MONTEIRO, GTR. Multimorbidade, depressão e qualidade de vida em idosos atendidos pela Estratégia de Saúde da Família em Senador Guimard, Acre, Brasil. **Ciênc. saúde colet.** 23 (9) Set 2018.

BRAGA, AFA. Comportamentos promotores de saúde na perspectiva de mulheres idosas: subsídios para a enfermagem gerontogerátrica. Rio de Janeiro – RJ. Julho/2015.

CAMARGO, LOL. O que é lazer. **Brasiliense**, São Paulo, 2017. ISBN 8511350764

COSTA, FS; CABRAL, COM; RODRIGUES, JP; SANTOS, AM. Idosos e exercícios físicos: motivações e contribuições para saúde e o lazer. **Licere**, Belo Horizonte, v.20, n.4, dez/2017.

Division of mental health and prevention of substance abuse world health organization. WHOQOL - measuring quality of life. Programme on Mental Health. 1997.

FREIRE, IA; CÁRDENAS, RN; MIRANDA SÁ, RLAR; SOUZA, EPS; TRISTÃO, PL. Manifestação de lazer na história de vida de idosas do Grupo pioneiras de Rondônia práticas de lazer na fase Adulta. **Licere**, Belo Horizonte, v.21, n.2, jun/2018.

MENDES, KDS; SILVEIRA, RCCP; GALVÃO, CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, 2008 Out-Dez; 17(4): 758-64.

PEGORARI, MS; DIAS, FA; SANTOS, NMF; TAVARES, DMS. Prática de atividade física no lazer entre idosos de área rural: condições de saúde e qualidade de vida. **Rev. Educ. Fís/UEM**, v. 26, n. 2, p. 233-241, 2. trim. 2015.

PEREIRA, DW; TAVARES, JT; SUZUKI, FS. Slackline: saúde, aventura e emoção para os idosos. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 19, n. 2, abr./jun. 2016.

SILVA, BBF; SILVA, AA; MELO, GF; CHARIGLIONE, IPSF. Avaliação dos estados de humor e qualidade de vida de idosas em diferentes contextos de vida e a percepção da importância do lazer. **Licere**, Belo Horizonte, v.22, n.1, mar/2019

TAVARES, DMS et al. Qualidade de vida e autoestima de idosos na comunidade. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**. 2016, v. 21, n. 11. 3557-3564ISSN 1678-4561. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-812320152111.03032016>>. Acesso em: 3 Junho 2019. <https://doi.org/10.1590/1413-812320152111.03032016>.

Quadro 1: Descrição da amostra.

Nº	NOME DO ARTIGO	AUTORES	OBJETIVOS	RESULTADOS
E1	Idosos e exercícios físicos: motivações e contribuições para saúde e o lazer	Costa, F.S; Cabral, Com; Rodrigues, J.P; Santos, A.M.	Analisar fatores motivacionais para a participação de idosos em programa de atividades físicas do Centro de Convivência da Terceira Idade, em Teresina/PI.	Aspectos motivacionais para participar de programas de exercícios físicos: a prevenção de doenças, a reabilitação e manutenção da saúde e o lazer, sendo a iniciação nas atividades motivada pela família, iniciativa própria e indicação médica. A melhoria da saúde, a diminuição de dores, o aumento da força, da resistência, da flexibilidade, a perda de peso corporal e a ampliação do círculo de amizades foram as principais repercussões dessa participação.
E2	Avaliação dos estados de humor e qualidade de vida de idosas em diferentes contextos de vida e a percepção da importância do lazer.	Silva, B.B.F; Silva, A.A; Melo, G.F; Chariglione, I.P.S.F	Investigar se mulheres idosas que fazem atividades de lazer regularmente apresentam índices de ansiedade e depressão menores e qualidade de vida maiores que aquelas que não fazem.	As mulheres que vivem em casas-lares possuem maiores valores de depressão e menor qualidade de vida que mulheres não institucionalizadas e que apesar dos dois grupos terem em seu dia-a-dia atividades de lazer manual, físico-esportivo, o significado que aquelas que estão fora das instituições de longa permanência e que possuem um conhecimento de uma educação pelo e para o lazer dão a este construto é muito diferente daquela que não sabem o porquê de fazer este tipo de atividade.
E3	Comportamentos promotores de saúde na perspectiva de mulheres idosas: subsídios para a enfermagem gerontogeriatrica	Braga, A.F.A.	Identificar os comportamentos promotores de saúde adotados por mulheres idosas; analisar os fatores facilitadores e os impeditivos que influenciam na adoção desses comportamentos promotores de saúde na perspectiva das mulheres idosas.	Como comportamentos promotores de saúde na perspectiva das participantes destacam-se a alimentação saudável, atividades físicas e manuais, o lazer e a busca por serviços de saúde.

E4	Lazer nos centros de convivência dos municípios da região norte do paraná	Almeida, M.A.G; Wagner, V; Oliveira, L.P.	Analisar o direcionamento das atividades de lazer desenvolvidas nos Centros de Convivência de Idosos (CCI) nos Municípios da Região Norte do Paraná e a importância do gosto do idoso na sele�o das atividades dos Centros de Convivência.	As atividades desenvolvidas pelos centros de convivência analisados não estão em consonância com o gosto dos indivíduos e se repetem no decorrer do tempo, não respeitando as mudanças culturais e sociais de cada gera�o. Atender ao gosto dos idosos emergiu como um fator indispensável para a emancipa�o, o desenvolvimento psíquico e físico visando � amplitude de possibilidades para o envelhecimento saudável e conseqüentemente, para a qualidade de vida.
E5	Manifesta�o de lazer na história de vida de idosas do grupo pioneiras de Rondônia práticas de lazer na fase adulta	Freire, I.A; Cárdenas, R.N; Miranda S.�, R.L.A.R: Souza, E.P.S; Tristão, P.L.	Identificar e caracterizar as práticas de lazer durante a maturidade de idosas.	As práticas de lazer das idosas estudadas durante a maturidade são bastante limitadas. Esta restri�o, por um lado, se deve a precariedade na infraestrutura destinada ao lazer na cidade de Porto Velho que oferece escassez em quantidade e qualidade. O baixo poder aquisitivo e a dedica�o de grande parte do tempo ao trabalho dentro e fora do lar, eram fatores que também limitavam o lazer.
E6	Prática de atividade física no lazer entre idosos de área rural: condi�es de saúde e qualidade de vida	Pegorari, M.S; Dias, F.A; Santos, N.M.F; Tavares, D.M.S.	Verificar a associa�o das condi�es de saúde e qualidade de vida com a prática de atividade física (PAF) no lazer em idosos rurais.	Idosos inativos apresentaram maior indicativo de depressão ($p<0,003$) e número de morbidades ($p=0,035$). A PAF no lazer foi associada aos maiores escores nos domínios físico ($p<0,001$), psicológico ($p=0,001$) e meio ambiente ($p<0,001$).
E7	Slackline: saúde, aventura e emo�o para os idosos.	Pereira, D.W; Tavares, J.T; Suzuki, F.S.	Analisar a prática de slackline em um grupo de idosos pertencentes ao programa de atividade física orientada.	Após as interven�es de slackline percebeu-se que ele fornece estímulos neuromotores interessantes para essa faixa etária, como também evidenciou aumento da autoconfiança, a motiva�o para realiza�o da prática e maior inser�o social desta popula�o, promovido por esta prática.

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.