

CONCEPÇÕES DE LAZER PARA O PÚBLICO IDOSO DA CIDADE DE SÃO PAULO

André Whitaker Horschutz (IC) e Sandra Ribeiro de Almeida Lopes (Orientador)

Apoio: PIBIC Mackenzie

RESUMO

Com a intenção de auxiliar no desenvolvimento de futuros projetos sociais que visem a ampliação da qualidade de vida ao sujeito idoso, esta pesquisa tem como objetivo geral verificar a concepção de lazer para indivíduos a terceira idade e quais atividades de lazer estas pessoas preferem realizar e, como objetivos específicos, verificar a satisfação do idoso quanto as atividades de lazer oferecidas pela sociedade, a percepção de qualidade de vida para os entrevistados e a influência de questões sociais (como preconceitos, renda, acesso a locais de interesse, gênero, etc.) em suas escolhas de recreação e suas percepções sobre as mesmas. Esta pesquisa concluiu que as atividades de lazer preferidas por pessoas idosas envolvem principalmente atividades sociais como ir ao cinema, passear ou viajar e atividades físicas como a prática de esportes, apesar de ser importante que estas sejam realizadas de uma forma calma e pouco competitiva. Esta pesquisa também concluiu que o preconceito contra a terceira idade afeta as opções de lazer disponíveis para estas pessoas e que a falta de projetos e forma que a cidade de São Paulo foi construída pode tornar o acesso a estas atividades e projetos de ampliação da qualidade de vida algo bastante desafiador.

Palavras-chave: lazer; qualidade de vida; terceira idade

ABSTRACT

With the intention of assisting in the development of future projects aimed at increasing the quality of life of older people, this research has the general objective to verify the concept of leisure for elderly individuals and what type of leisure activities these people prefer to perform. As specific objectives, this research had the intention to verify the elderly's satisfaction with the entertainment activities offered by society, the perception of quality of life for the interviewees and the influence of social factors (such as discrimination, income, access to places of interest, gender, etc.) in their recreation choices and perceptions of them. This research concluded that the leisure activities favored by the elderly mainly involve social activities such as going at the cinema, going for a walk, traveling and physical activities, such as sports. Although it is important that these activities are performed in a calm and uncompetitive manner. This research also concluded that prejudice against the elderly affects the leisure options available to these people and that the lack of projects and the way the city of São Paulo was built can make access to these activities and projects to increase quality of

Keywords: leisure; quality of life; elderly

1. INTRODUÇÃO

O número de idosos no Brasil tem crescido de forma significativa nos últimos anos. De acordo com a OMS (2018), a população de idosos no Brasil chegou a 10% da população total em 2010 e é esperado que a terceira idade represente 18,7% da população nacional até 2030. Em um estudo realizado por Vecchia *et al.* (2005), apenas 22,46% dos idosos entrevistados relataram que parte de uma boa qualidade de vida vem da realização de atividades de lazer, ou seja, atividades que sejam consideradas divertidas, relaxantes e capazes de distrair o indivíduo de seus problemas.

É possível, porém, que a pouca importância dada ao lazer por esta faixa etária seja um reflexo da própria concepção que o próprio indivíduo e a sociedade fazem da terceira idade. Possível fonte de doenças crônicas tanto físicas quanto mentais, a velhice é entendida como uma fase da vida que mais remove do que agrega; “removendo” a beleza física, o papel social ocupado e até a independência das pessoas (MOREIRA, 2008). Em sociedades que valorizam mais a produção e a atividade do que o descanso e a inatividade e que consideram indivíduos que pratiquem atividades para a diversão (ou que deixem de praticar atividades consideradas como “trabalho”) como preguiçosos, o comportamento de jovens, vistos como pessoas no ápice da produtividade humana, tendo um corpo bem cuidado (tanto esteticamente quanto na saúde) e cheios de energia, é tido como um comportamento adequado e recomendado para qualquer idade enquanto o comportamento do idoso, vistos como pessoas física e psicologicamente limitadas e muitas vezes já aposentadas, passam a serem vistos como o oposto deste jovem (MOREIRA & NOGUEIRA, 2008).

O indivíduo na terceira idade somente é socialmente bem-visto quando vai na contramão do estereótipo do velho, sendo bastante ativos ou que, até na velhice, estejam contribuindo produtivamente para a sociedade. Ou seja, o idoso ativo, saudável, produtivo, moderno, sem perdas estéticas e completamente independente é aquele que passa a ser visto como um modelo positivo para o mundo e seguido por outros idosos. Esta pressão social faz com que o indivíduo na terceira idade seja forçado a parar de agir de forma adequada a sua faixa etária, ignorando seus limites pessoais e se submetendo às pressões de consumo destinadas a um público mais jovem (JARDIM, MEDEIROS, BRITO, 2006). Na questão do lazer, isso pode acabar afetando tanto as formas de diversão projetadas e disponíveis para indivíduos da terceira idade, mas também suas próprias concepções e preferências individuais sobre o tema.

Dos idosos que procuram meios de se divertir, muitos procuram neste lazer formas de interação social, cuidados com a saúde ou simplesmente maneiras de evitar a solidão (CASTRO, LIMA, DUARTE, 2016; FENALTI & SCHWARTZ, 2003; SOUSA, *et al.* 2010;

QUEIROZ & TRINCA, 1983). Para estes autores, “as energias renovadas pelo lazer, poderão trazer ao idoso incentivo, otimismo e sempre mais esperanças”. Já se sabe que o lazer pode garantir ao idoso melhoras na saúde física, socialização, aceitação da aposentadoria, aumento da autonomia, redução de índices de depressão e ansiedade, melhora da autoestima (CASTRO, LIMA, DUARTE 2016; FENALTI & SCHWARTZ. 2003; ITAKUSSU *et al.* 2015; SOUSA *et al.* 2010; QUEIROZ & TRINCA. 1982), desenvolvimento da criatividade (WINNICOTT, 1975, p. 79), múltiplos benefícios na aprendizagem (SILVA, 2007) e até mesmo na própria terapia (SILVA, 2007; WINNICOTT, 1975). Porém, como já explicado, muitos idosos tendem a rejeitar atividades de lazer por participarem de uma sociedade que valoriza o trabalho em detrimento das atividades vistas como “relaxantes” ou consideradas menos relevantes (MARCELLINO, 1983, *apud* FENALTI & SCHWARTZ, 2003).

Com a intenção de auxiliar no desenvolvimento de futuros projetos sociais que visem a ampliação da qualidade de vida ao sujeito na terceira idade, esta pesquisa tem como objetivo geral verificar a concepção de lazer para indivíduos idosos e quais atividades de lazer estas pessoas preferem realizar e, como objetivos específicos, verificar a satisfação do idoso em relação as atividades de lazer oferecidas pela sociedade, a percepção de qualidade de vida para os entrevistados e a influência de questões sociais (como preconceitos, renda, acesso a locais de interesse, gênero, etc.) em suas escolhas de atividades para diversão e suas percepções sobre as mesmas.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Muitos idosos compreendem “qualidade de vida” como adaptar-se e aceitar as mudanças que chegam com a idade como a aproximação da própria morte ou a necessidade de criação de novos propósitos para sua vida, quando esta era definida pelo trabalho que executava, e aceitação dos novos limites do próprio corpo (PAPALIA, 2000). Esta aceitação pode surgir quando se mantém uma rotina de boa saúde com atividades físicas e boa alimentação, desenvolvendo novos hobbies, preservando relacionamentos sociais, criando um bom equilíbrio emocional e garantindo que suas próprias vidas sejam vividas de acordo com ideais carregados e construídos ao longo da vida (VECCHIA *et al.*, 2005).

Nos EUA, três estilos de vida são extremamente comuns entre idosos. O primeiro deles é um estilo de vida focado no social, que consiste em atividades junto à família e amigos e que sejam simples e baratas como conversar, assistir televisão, jogar cartas, etc. O segundo estilo de vida, conhecido como investimento equilibrado, é realizado principalmente por idosos vindos de classes econômicas mais elevadas. Este estilo de vida equilibra o tempo do idoso entre o trabalho, o lazer e a família (KELLY, 1987, 1994 *apud* PAPALIA, 2000, p. 540). O terceiro estilo de vida é conhecido como lazer sério, pois o tempo do idoso é envolvido pela

dominação de hobbies que “exigem habilidade, atenção e comprometimento” (KELLY, STEINKAMP & KELLY, 1986 *apud* PAPALIA, 2000, p. 540). Estes três estilos de vida estão fortemente associados ao lazer e a socialização. Já foi também verificado que muitos idosos tendem a praticar atividades recreativas principalmente por motivos sociais e fuga da solidão ou por causa dos benefícios físicos que tais atividades podem trazer (CASTRO, LIMA, DUARTE, 2016; SOUSA et al., 2010; QUEIROZ & TRINCA, 1983; VECCHIA et al, 2005; ITAKUSSU *et al.*, 2015; GALLO & LEONARDI, 2008). Estas atividades também podem auxiliar na redução dos índices de depressão, ansiedade (SCHEPHARD, 2003 *apud* CASTRO, LIMA, DUARTE, 2016) e aumento da autoestima e motivação (MEURER et al., 2012 *apud* CASTRO, LIMA, DUARTE, 2016). Estes dados revelam o destaque que o lazer deve possuir na terceira idade quando se tem o tema de melhoras e ampliação da qualidade de vida deste público em mente.

3. METODOLOGIA

Trata-se um estudo qualitativo, que utilizou da técnica de entrevista semiaberta para a coleta de dados. A entrevista foi constituída de 13 perguntas abertas sobre qualidade de vida, satisfação e percepção sobre a própria idade e lazer com a intenção de atender os objetivos deste estudo. Ao final da entrevista foi reservado um espaço para comentários adicionais, caso houvesse. Mediante autorização dos colaboradores, as entrevistas foram gravadas e, mais tarde, os dados coletados foram analisados utilizando o aplicativo *Planilhas Google*. As entrevistas foram realizadas por telefone. O projeto foi submetido ao Comitê de Ética da Universidade Presbiteriana Mackenzie e registrado na Plataforma Brasil sendo aprovado sob o número CAAE 40738120.2.0000.0084.

Para a análise de dados foram criadas categorias temáticas com a finalidade de aprofundar a discussão dos aspectos que mais se relacionavam com os objetivos da pesquisa. As categorias elencadas foram: **lazer**: características que englobam sua definição dadas pelos entrevistados, atividades de lazer realizadas e motivos para a execução de atividades de lazer; **qualidade de vida**: concepção, meios para alcançá-la, satisfação dos entrevistados quanto a própria idade e verificação de crenças e preconceitos sofridos pelos entrevistados devido a sua faixa etária; e **alterações na rotina durante a pandemia**: informações sobre sentimentos e sensações relatados pelos entrevistados, novos hobbies realizados e outras alterações sofridas na rotina em seu geral durante a quarentena causada pela pandemia do COVID-19, iniciada em 2020. A análise de conteúdo idealizada por Laurence Bardin (2011 *apud* SANTOS, 2012) foi a principal forma que o conteúdo foi revisado, permitindo a verificação e categorização em grupos do que os entrevistados relataram de acordo com o que é dito explicitamente e pela forma e contexto que é expresso.

As respostas obtidas foram separadas em grupos (clusters) para análise segundo o método de Ward em um dendrograma, verificando as semelhanças e diferenças entre as respostas de cada participante. Idade, gênero, local de moradia e outros dados importantes para a verificação do perfil socioeconômico do entrevistado também foram levados em conta (OLIVEIRA, 2019). Foram entrevistados 20 idosos, sendo 10 homens e 10 mulheres, de 60 anos ou mais. Optou-se por esta faixa etária por esta corresponder a definição de terceira idade apresentada pela OMS (60 anos ou mais em países de terceiro mundo) (2018). A idade média masculina foi de 74,1 anos, enquanto a idade média feminina foi de 74,6.

Quanto a classe social, definida pela quantidade de salários-mínimos que constituem a renda familiar dos colaboradores, entre as entrevistadas mulheres, 1 pertence à classe E (2 salários-mínimos ou menos), 5 à classe D (de 2 a 4 salários-mínimos), 3 à classe C (de 4 a 10 salários-mínimos) e 1 à classe B (de 10 a 20 salários-mínimos). Nenhuma das entrevistadas pertencia à classe A (mais de 20 salários-mínimos). Dos entrevistados homens, 3 pertenciam à classe D, 2 à classe C, 3 à classe B e 2 à classe A. Ao todo, a entrevista incluiu 1 entrevistado pertencente à classe E, 8 à classe D, 5 à classe C, 4 à classe B e 2 à classe A.

4. RESULTADO E DISCUSSÃO

Lazer

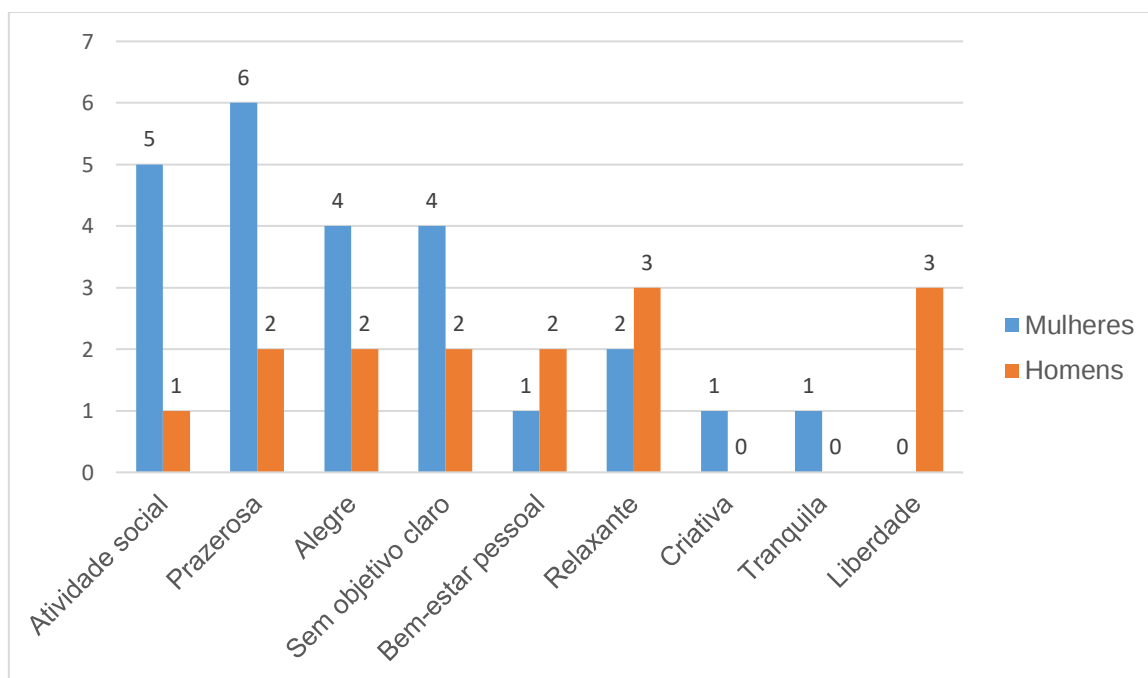


Gráfico 1 – Características de atividades de lazer

Para as colaboradoras mulheres desta pesquisa, o lazer deve ser compreendido principalmente como uma atividade que pode ou deve ser realizada junto de outras pessoas (50%), gerar algum tipo de prazer (60%), ser alegre, ou seja, ser divertida e deixar a pessoa contente, ou gerar um estado de bom humor (40%) e não possuir um objetivo claro (40%).

Com “não possuir um objetivo claro”, deve ser entendido como não possuir uma meta além da atividade em si e ser uma atividade que possa distrair a mente, permitindo que o indivíduo não pense em suas responsabilidades ou obrigações da vida cotidiana e, desta forma, relaxe. Ou seja, uma atividade de lazer deve ser compreendida como tendo um objetivo dentro de si ao invés de ser um meio para alcançar um objetivo externo, o que também não quer dizer que não possam existir motivos além da própria atividade quando se realiza atividades de lazer. Estas características encontram-se de acordo com a definição de lazer proposta por Bramante (1998):

“O lazer se traduz por uma dimensão privilegiada da expressão humana dentro de um tempo requisitado, materializada através de uma experiência pessoal criativa, de prazer e que não se repete no tempo/espço, cujo eixo principal é a ludicidade. Ela é enriquecida pelo seu potencial socializador e determinada, predominantemente, por uma grande motivação intrínseca e realizada dentro de um contexto marcado pela percepção da liberdade. É feita por amor, pode transcender a existência e, muitas vezes, chega a aproximar-se de um ato de fé. Sua vivência está relacionada diretamente as oportunidades de acesso aos bens culturais, os quais são determinados, via de regra, por fatores sócio-político-econômico e influenciados por fatores ambientais” (p. 9).

Estas características se assemelham também com as definições de jogo propostas por Huzinga (2019), que define este como uma atividade social e voluntária (o que implica que pode ser adiada e, por consequência, não séria) e com finalidade dentro da própria atividade. O jogo engloba tanto observadores quanto jogadores, fazendo com que estes, isolados em tempo e espaço, desenvolvam o jogo (ou atividades de lazer) e escapem de suas obrigações e vidas cotidianas. Tendo em mente que um dos principais objetivos de jogos é estar presente dentro do próprio jogo e não em um momento além deste, as regras do jogo devem ser respeitadas para que este se desenvolva com sucesso.

Em relação aos homens, não foram apresentadas muitas respostas em comum quando comparado ao gênero feminino. Porém, podemos perceber como alguns dos entrevistados valorizam principalmente a liberdade (30%), que deve vir com as atividades de lazer, podendo fazer qualquer tipo de atividade quando e onde quiser, enquanto nenhuma das entrevistadas fez qualquer tipo de referência a este conceito. Esta liberdade novamente apresenta semelhanças com a definição de jogo proposta por Huzinga (2019) devido a sua necessidade de voluntarismo e delimitação de tempo e espaço em sua realização. Apesar disso, esta liberdade deve ser carregada com responsabilidade, como é explicado pelo

entrevistado N.S. O idoso deve se conhecer bem quando for escolher realizar atividades de lazer e se certificar de que não vai se prejudicar e nem prejudicar outras pessoas.

Outros aspectos de lazer que surgiram nas respostas dos entrevistados de ambos os gêneros foi a necessidade de atividades de lazer gerar algum tipo de satisfação interna e de bem estar pessoal quando realizada (15%), seu aspecto social (30%), gerar prazer quando realizada (40%), não ser uma atividade séria, ou seja, não ser uma atividade que possua algum tipo de responsabilidade social ou risco econômico ou social (15%) e ser uma atividade sem objetivo claro, que gere relaxamento, distraia a mente e permita o indivíduo escapar de sua rotina (30%).

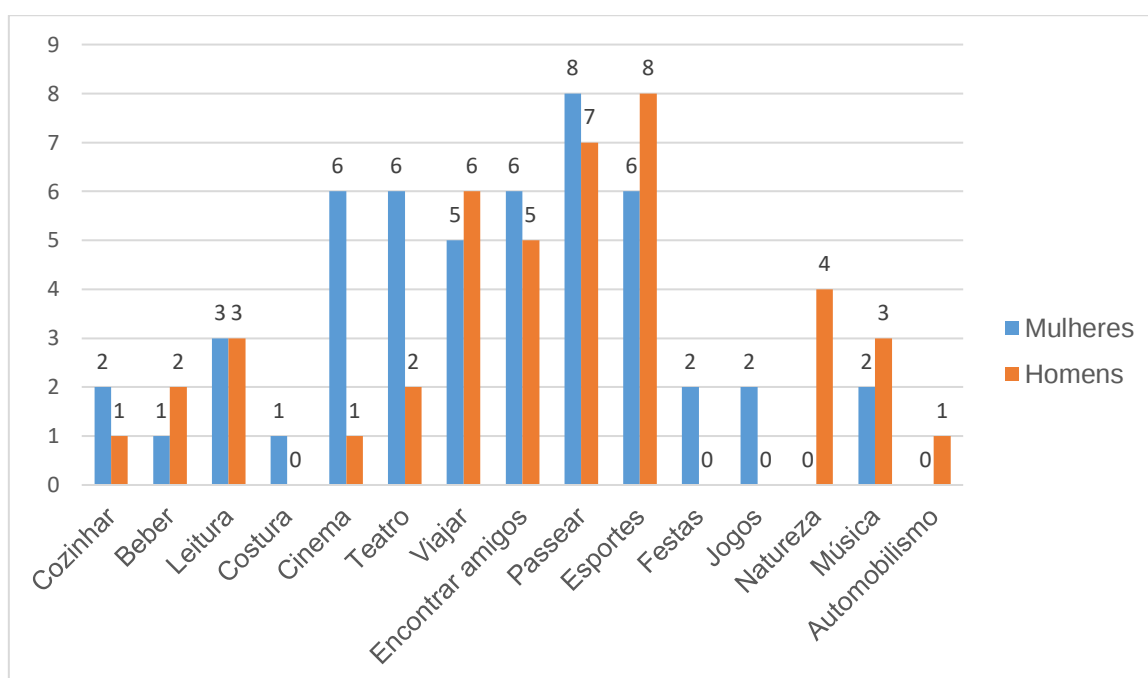


Gráfico 2 – Atividades de lazer realizadas por pessoas idosas

As mulheres desta pesquisa parecem preferir muito mais atividades artísticas, como cinema (60%) e teatro (tanto atuar quanto assistir) (60%), do que os homens. Os colaboradores homens, por sua vez, preferem atividades ao ar livre como atividades com a finalidade de divertir, como entrar em contato com a natureza (o que inclui pesca, jardinagem e cuidar de animais), música (principalmente tocar instrumentos e ouvir) e esportes. Ao todo, estas respostas citadas foram relatadas por 80% dos entrevistados homens.

Tanto homens quanto mulheres parecem gostar de realizar esportes (70%). Homens preferem realizar atividades físicas como natação (20%) e bike (25%) enquanto mulheres preferem ginástica (15%) ou pilates (10%). Outros esportes relatados foram futebol (15%), tênis (10%), corrida (10%), yoga (5%), basquete (5%), academia (5%) e kart (5%). As atividades físicas podem trazer melhoras para aspectos físicos, psicológicos e cognitivos e preservação da capacidade funcional, favorecendo a independência e autonomia do indivíduo

idoso (CASTRO, LIMA & DUARTE, 2015). Somando a estes pontos, atividades físicas também proporcionam o aumento do contato social, aspecto tão importante para o idoso (CHANLER & STUDENSK, 2002 *apud* ITAKUSSU *et al.*, 2015).

O ato de viajar e passear também foi uma atividade frequentemente relatada por ambos os gêneros (80%), o que permite tanto a satisfação da necessidade de explorar e conhecer coisas novas como também permite que o indivíduo possa aprender e conhecer sobre novas experiências. Passear e viajar em especial estão de acordo com várias características relatadas por entrevistados em suas definições de lazer, como distrair a mente, fugir da rotina e responsabilidades, relaxar e ser uma atividade social (muitos dos entrevistados comentam como gostam de passear e viajar com amigos e família) além de exemplificar características sociais e de escapismo da rotina de jogos proposto por Huizinga (2019) e Bramante (1998).

Apesar de não terem apontado como uma característica essencial na definição de lazer, muitos homens comentaram que encontrar amigos (50%) é uma de suas atividades de lazer predileta. Apesar disso, as respostas das mulheres ainda foram predominantes nesta área (60%). É perceptível como mulheres dão muito mais importância a atividades de lazer realizadas em grupo do que homens, apesar de isso não significar que o gênero masculino não goste de atividades realizadas com mais de uma pessoa. Para os idosos, em geral, fica claro como a vida social é compreendida como uma das maiores fontes de lazer.

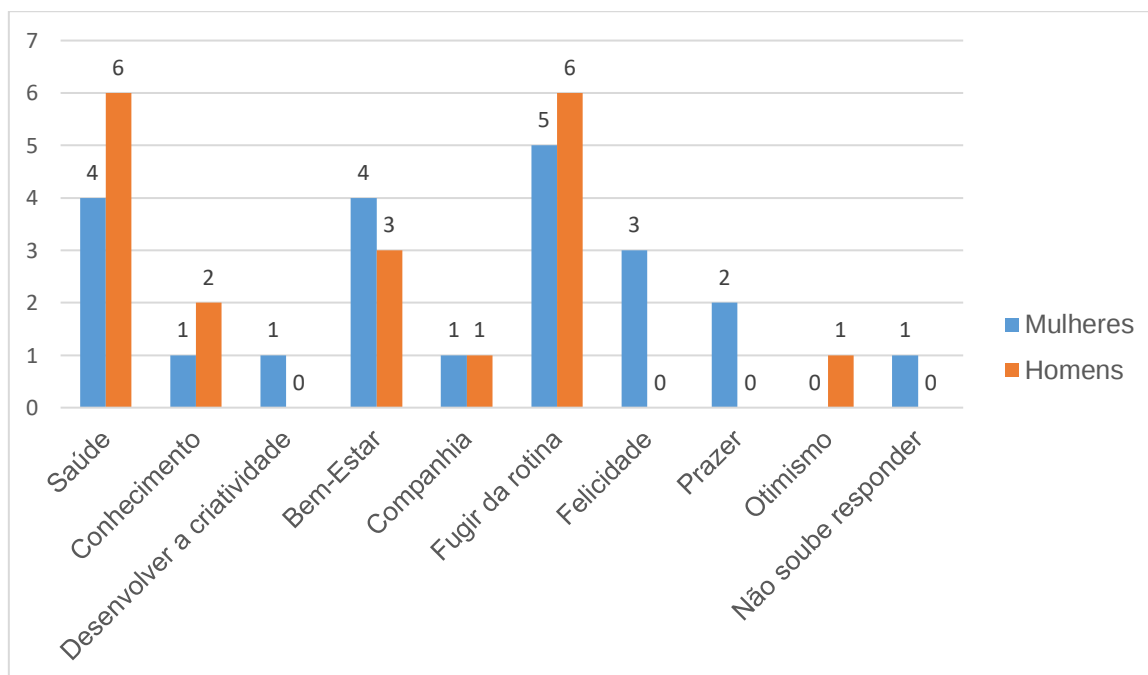


Gráfico 3 – Motivos para se buscar lazer

De acordo com Queiroz e Trinca (1982), muitos idosos buscam no lazer formas de fugir da solidão e passar o tempo. O lazer também é essencial na manutenção da saúde tanto

física quanto mental e autovalorização e se apresenta como ferramenta fundamental na promoção de bem-estar, proteção de sintomas psicológicos e reabilitação pessoal (PONDÉ & CAROSO, 2003). Para Vigotski (2011), o desenvolvimento de funções superiores ocorre com o surgimento da necessidade de uso destas. Neste sentido, atividades de lazer poder emergir justamente como ferramenta para o desenvolvimento e preservação destas funções superiores e de funções motoras, impedindo o atrofiamento destas e emergência de potenciais debilidades que possam surgir com a idade.

Quando questionados sobre os principais motivos para se buscar realizar atividades de lazer, 11 (55%) entrevistados comentaram que o lazer é importante para escapar da rotina, distraindo a mente e diminuindo o estresse causado pelo dia a dia, 10 (50%) entrevistados comentaram sobre os benefícios destas atividades para a saúde física e mental e 7 (35%) comentaram que devemos buscar satisfação e bem-estar nestas atividades, recompondo as energias e sentindo-se renovado, 4 (20%) entrevistadas também relataram a importância sobre a busca de prazer e felicidade ao realizar estas atividades. Deve ser destacado como um dos principais motivos para se buscar lazer referenciados pela maioria dos entrevistados possui associação direta com a saúde, principalmente mental.

Outros motivos importantes para se buscar lazer referenciados foram a obtenção de novos conhecimentos (15%), conseguir companhia (10%), desenvolver a criatividade (5%) e garantir um otimismo na vida (5%). Uma entrevistada não soube responder à questão.

Buscando a percepção de idosos sobre a realização de jogos recreativos, desenvolvida por Castro, Lima e Duarte (2016), foi perceptível como as pessoas da terceira idade percebem múltiplos benefícios em comum com os citados pelos entrevistados desta pesquisa quanto a realização de atividades para fins de entretenimento. Entre os principais benefícios destacados pela pesquisa, existem benefícios aos cuidados da saúde, permitindo um estilo de vida mais ativo, o desenvolvimento do equilíbrio psicoafetivo, redução de índices de depressão e ansiedade e melhoras na autoestima e motivação, interação social e combate ao sedentarismo.

Qualidade de vida

Para Corrente *et al.* (2005), qualidade de vida pode ser definido como um conceito que engloba vários aspectos da vida humana, como a capacidade funcional de um indivíduo, interação social, nível socioeconômico, estado emocional, estado de saúde, autocuidado, suporte familiar, valores culturais, éticos e religiosos, estilo de vida, satisfação profissional e satisfação com a própria rotina. Ainda nesta mesma pesquisa, foi percebido como muitos idosos acreditam que é possível manter uma boa qualidade de vida principalmente preservando os relacionamentos interpessoais, mantendo uma boa saúde, mantendo o

equilíbrio emocional, acumulando bens materiais, tendo lazer, trabalhando com prazer, vivenciando a espiritualidade, praticando a retidão e a caridade, acessando o conhecimento e vivendo em um ambiente favorável. Com exceção do fator religioso, todos os outros aspectos citados na pesquisa de Corrente *et al.* (2005) também apareceram de alguma forma nas respostas dos entrevistados desta pesquisa.

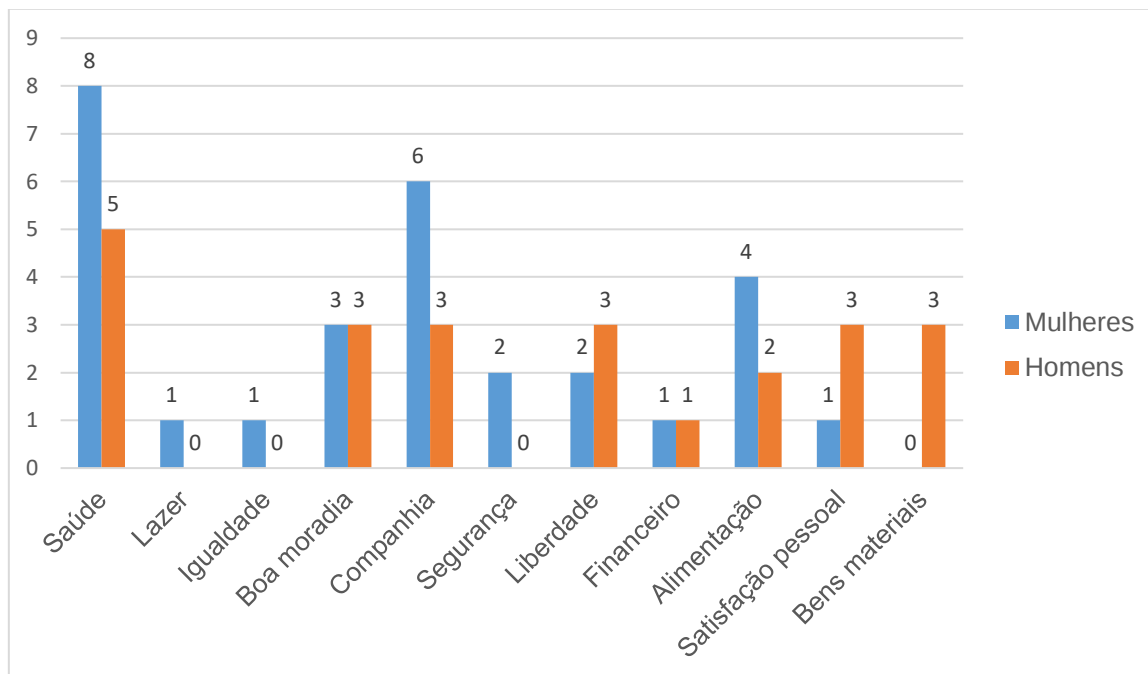


Gráfico 4 – Aspectos sobre qualidade de vida

Quando questionados sobre suas opiniões em relação à o que é qualidade de vida, 14 entrevistados (8 mulheres e 6 homens) relataram a importância de se ter saúde tanto física quanto mental, 9 (3 homens e 6 mulheres) comentaram sobre a importância da companhia, 6 (3 homens e 3 mulheres) admitiram a importância de uma boa moradia e comunidade (o que quer dizer tanto acolhimento social quanto acesso a saúde, lazer, restaurantes, clubes, etc.) e 6 colaboradores (2 homens e 4 mulheres) relataram a importância de se ter uma boa alimentação. Um dos entrevistados não soube responder à pergunta. Somando estes pontos, 5 homens destacaram a importância de conseguir manter os bens que possuem e ter satisfação com a vida que levaram comparado a apenas uma mulher que referenciou a satisfação pessoal e manutenção de bens adquiridos como um aspecto importante da qualidade de vida.

As respostas dos entrevistados estão de acordo com a teoria de Neri (1997 *apud* CARNEIRO & FALCONE, 2004) no momento que a autora associa uma boa qualidade de vida na velhice com saúde física, cognição, sociabilidade, utilização do tempo pelo idoso e bem-estar psicológico.

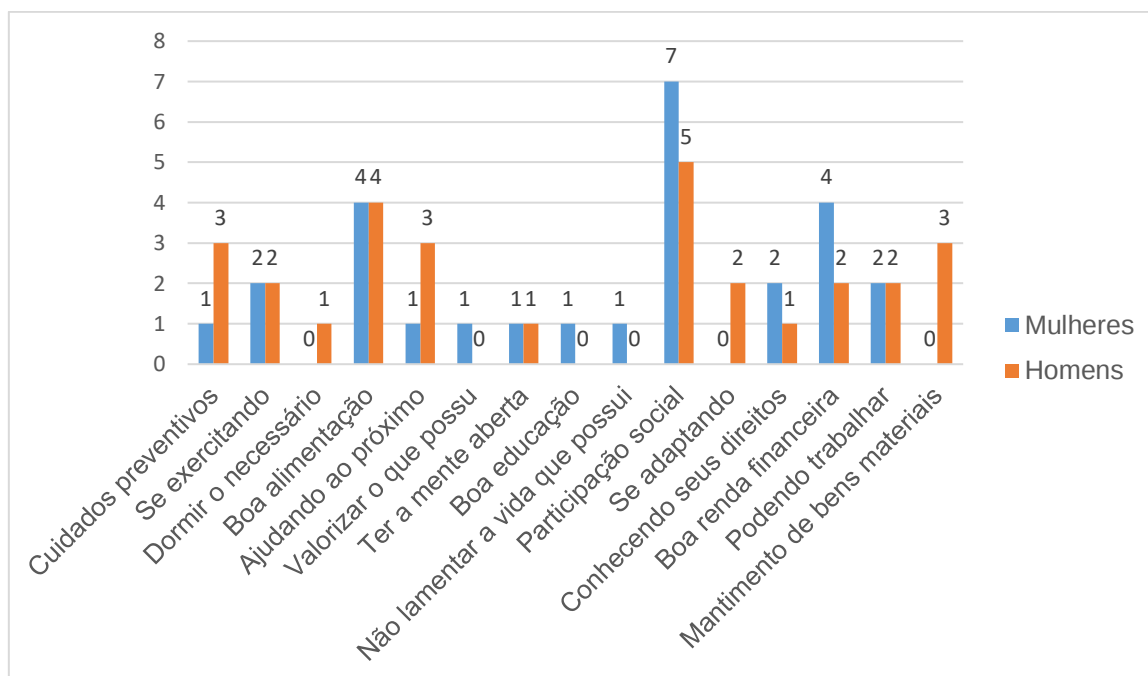


Gráfico 5 – Meios para conseguir uma boa qualidade de vida

Ao serem questionados sobre como conseguir uma boa qualidade de vida, as respostas variaram. Porém, foi perceptível como a maioria das respostas possuem aspectos de prevenção de doenças e manutenção da saúde física (50%), como a realização de exercícios, sendo ativo, alimentando-se adequadamente ou dormindo o tempo necessário, e mental (80%), como sempre ajudando pessoas, tendo a mente aberta para novas experiências, tendo uma boa educação, participação social, se adaptando a novas circunstâncias etc.

Aspectos materiais/legais (50%), como conhecendo seus direitos, podendo trabalhar, mantendo seus bens materiais e tendo uma boa condição financeira, também foram referenciados.

25% dos entrevistados chegaram a comentar como o ato de conseguir uma boa qualidade de vida trata-se de um caminho diferente para cada indivíduo, sendo necessário acreditar em si mesmo, se desenvolver como pessoa, ter autoconhecimento e conscientização sobre as próprias necessidades para alcançar esta boa qualidade de vida. Trata-se, como foi dito por D.R., um dos entrevistados, de um projeto criado a longo prazo e que envolve diversos aspectos da vida cotidiana como o social, financeiro, saúde, etc. É possível perceber como o caminho para uma boa qualidade de vida realmente trata-se de algo muito subjetivo e único para cada indivíduo, apesar de possuir certas características em comum entre as respostas, no momento em que as respostas dos colaboradores desta pesquisa variaram tanto, abrindo um enorme leque de respostas.

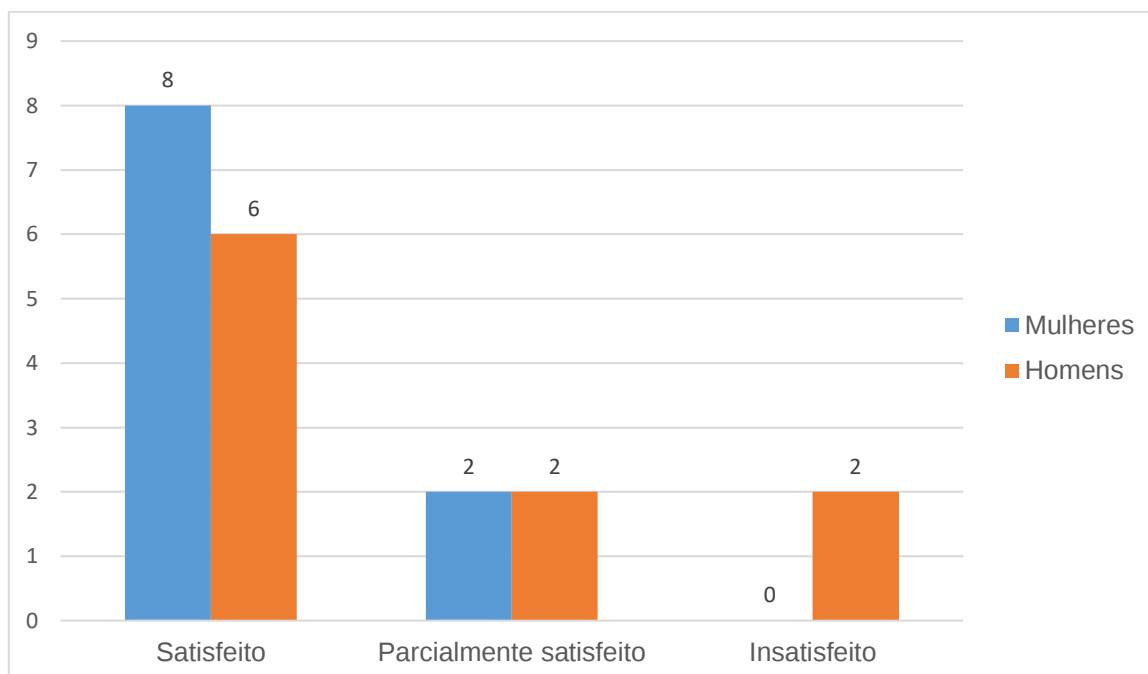


Gráfico 6 – Satisfação quanto a própria faixa etária

De acordo com Neri (1997 *apud* CARNEIRO & FALCONE, 2004), um aspecto importante sobre qualidade de vida é a autopercepção do idoso principalmente em relação a sua funcionalidade física, social e psicológica. Tendo estes aspectos em mente, foi perguntado aos entrevistados sobre sua satisfação quanto a própria idade. 70% dos entrevistados se sentem satisfeitos com a própria faixa etária, 20% sentem-se apenas parcialmente satisfeitos e apenas 10% (2 mulheres) relataram não estarem contentes com a idade avançada. 55% dos entrevistados também comentaram não se sentirem idosos. Apesar destes números relativamente positivos, 40% dos entrevistados demonstraram de alguma forma associar a velhice com debilidades, estando mais satisfeitos, na verdade, pois o que podemos chamar de “debilidades da velhice” não os atingiu de forma considerável. Com “debilidades da velhice” foram referenciados diversos tipos de problemas tanto físicos, como dores no corpo, equilíbrio, tremores, menor resistência, corpo mais frágil, etc., quanto mentais como demência, Alzheimer, lentidão do pensamento, etc.

De acordo com Jardim, Medeiros e Brito (2006), as representações de velhice e doença são constantemente associadas com percepções negativas sobre a idade avançada. Porém, muitos idosos compreendem esta fase como uma idade de prazer, quando estas associações não são absorvidas e nem reconhecidas pelo indivíduo.

Outro fator que pode causar incômodo com a chegada da idade são as perdas sociais, quando velhos amigos e entes queridos podem vir a falecer enquanto o indivíduo permanece vivo (BURKHARD, 2019). Estas perdas, que começam a surgir por volta dos 60 anos, podem causar solidão e sofrimento e, apesar de novos amigos poderem surgir, o fato de não haver uma vida compartilhada por ambos pode ser percebido de forma pessimista ou gerar um

distanciamento entre ambas as partes. Por outro lado, estas novas amizades e relacionamentos, podem ser interpretados como uma abertura para conhecer novas fronteiras e limites na vida individual, abrindo possibilidades de o indivíduo experimentar coisas novas, obter novos conhecimentos ou até mesmo causar mudanças positivas sobre a própria rotina.

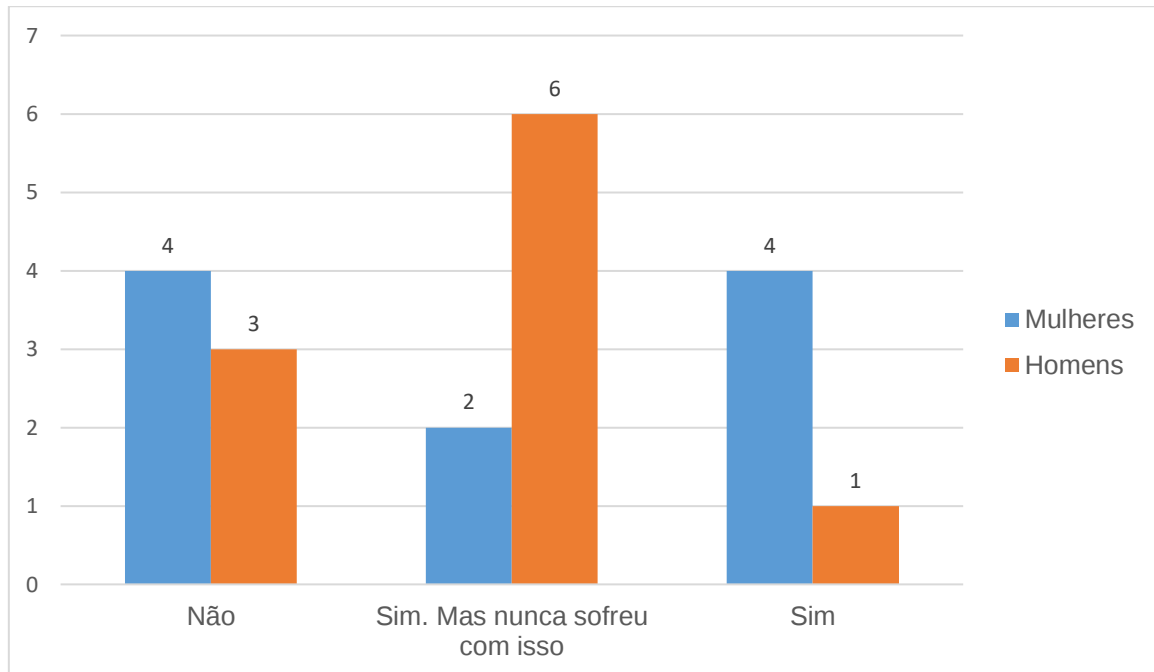


Gráfico 7 – Percepção de preconceitos contra a terceira idade

O preconceito surge como resultado de conhecimentos e imagens individuais sobre um grupo de pessoas que são compartilhados dentro de um grupo social para formar uma realidade comum a todos (GUERRA & CALDAS, 2008). O envelhecimento é associado com problemas de saúde físicos e mentais, gerando estereótipos e atos de exclusão dos idosos em suas comunidades (GUERRA & CALDAS, 2008). A velhice é compreendida, no âmbito social, como um processo que se desenrola com limitações crescentes e perdas físicas e sociais até o momento da morte (MOTTA, 2002 *apud* GUERRA & CALDAS, 2008).

Das 10 mulheres entrevistadas, 5 comentaram como já sentiram algum tipo de preconceito devido a própria idade, 2 acreditam que exista, mas nunca sofreram com isso e 3 negaram a existência deste preconceito. Uma das entrevistadas comentou que, apesar de não acreditar que exista nenhum tipo de preconceito quanto ao idoso e formas de lazer, acredita que, em outras áreas sociais, este preconceito existe. Dos 10 entrevistados homens, 6 acreditam na existência deste tipo de preconceito, apesar de nunca terem sentido nada do tipo, 3 negaram a existência e apenas um comentou que já sofreu com isso.

Alguns dos entrevistados sentem que as pessoas, especialmente os jovens, não respeitam os idosos e não sabem como agir com eles. Estes entrevistados acreditam que as pessoas não sabem quanto o velho pode se sentir isolado em suas vidas cotidianas. Para

D.R., um dos colaboradores desta pesquisa As pessoas isolam o idoso de relações sociais pois acreditam que estes são bobos ou não são capazes de entender contextos de conversas ou de convivência. A pessoa na terceira idade não é levada a sério. A sociedade percebe os idosos como inúteis ou descartáveis. Para N.S., outro colaborador desta pesquisa, este preconceito também é refletido no trabalho, onde empresas podem tentar evitar a contratação de pessoas mais velhas devido às exigências e dificuldades legais que isso pode acarretar.

Por outro lado, dois entrevistados comentaram que alguns dos possíveis preconceitos contra a imagem do velho podem refletir uma boa intenção por trás. Especialmente quando as pessoas não permitem que a pessoa idosa realize certas atividades. N.S. comentou que, apesar de existir sim um preconceito social contra a terceira idade, este preconceito trata-se de uma atitude vinda de pessoas mais jovens e que vai contra a teimosia de pessoas da terceira idade, como forma de protegê-las. Para este entrevistado, existe os jovens que desejam cuidar do velho e protegê-lo, mas não sabem como, e o idoso que, incapaz de reconhecer seus limites, pode acabar se ferindo ou ferindo outras pessoas quando tenta realizar certas atividades. Para N.B., colaboradora da pesquisa, as pessoas não permitem que o idoso faça certas atividades quando este começa a demonstrar fraquezas ou problemas físicos, o que seria uma forma de protegê-los de possíveis perigos. Porém, essa proteção acaba não estimulando a recuperação ou superação de dificuldades desta faixa etária e, quando estes limites são impostos, o velho é tomado em uma posição passiva sobre estas escolhas, não podendo opinar em relação à satisfação ou compreensão destas barreiras. A entrevistada V.F. comentou como muitas pessoas acreditam que o idoso deve ficar isolado e quieto em casa. Atividades de lazer que poderiam ser úteis para a melhora física e da saúde do idoso acabam por ser limitadas por pessoas próximas e mais jovens devido ao receio de um potencial acidente. É possível que este receio quanto a saúde física faça com que as pessoas da terceira idade acabem por valorizar mais a saúde mental em detrimento da física, como mostrado nesta pesquisa. O preconceito contra a terceira idade, na visão geral dos entrevistados, emerge tanto por meio do isolamento social, não levando o idoso a sério e não o incluindo em decisões que o afetam diretamente, mas também como uma tentativa de proteção junto de uma ignorância sobre como realizar estes cuidados de uma forma melhor. Pelas palavras de alguns dos entrevistados, é extremamente importante que o idoso reconheça seus direitos e participe do ambiente social em que vive.

Quando questionados sobre a existência de alguma motivação para buscar lazer, 14 entrevistados (70%) confirmaram se sentirem motivados. Mas esta motivação é predominantemente interna. Quando questionados sobre fontes de motivação externa (como amigos, parentes ou pela própria sociedade e governo), apenas dois dos entrevistados admitiram serem estimulados desta forma. 3 entrevistados comentaram como a pandemia

afetou diretamente sua motivação. Estas pessoas eram antes motivadas por fontes externas (33,3%) além de internas e externas (66,7%). Para Bramante (1998), o lazer deve possuir uma fonte de motivação intrínseca. Ou seja, apesar de poder existir um motivador externo, este motivador extrínseco deve tocar o idoso para que este, de maneira interna, queira realizar a atividade de lazer em questão.

Contrário à percepção de Castro, Lima e Duarte (2016) sobre o tema, que acreditam que muitas iniciativas e programas que envolvam indivíduo na terceira idade e atividades físicas e esportes para o idoso estão em desenvolvimento, com exceção de apenas dois dos entrevistados, nenhum dos colaboradores relataram conhecer muitos projetos que tentam aprimorar a qualidade de vida desta faixa etária. A estrutura da própria cidade de São Paulo também dificulta a vivência e experiência de lazer e qualidade de vida para o idoso na opinião dos entrevistados. De acordo com W.M.C., uma das entrevistadas, São Paulo é uma cidade muito grande, onde tudo é difícil, complicado e caro. A forma que a cidade foi planejada torna o acesso ao lazer algo muito difícil para o idoso. Na da colaboradora M.C.B., ainda é necessário destinar mais recursos e ações que protejam os direitos da terceira idade, reconhecendo estas pessoas como cidadãos ativos no ambiente político, não as isolando, desvalorizando-as, desrespeitando-as ou rejeitando-as. É importante que casas de idosos possibilitem acesso a várias opções de atividades para este público, onde pessoas da terceira idade possam ter convivência e pessoas mais jovens para ouvi-las. Casas de idosos hoje em dia acabam tendo o objetivo muito mais para a família abandonar o idoso do que um local de ampliação da qualidade de vida destas pessoas, na opinião de W.M.C..

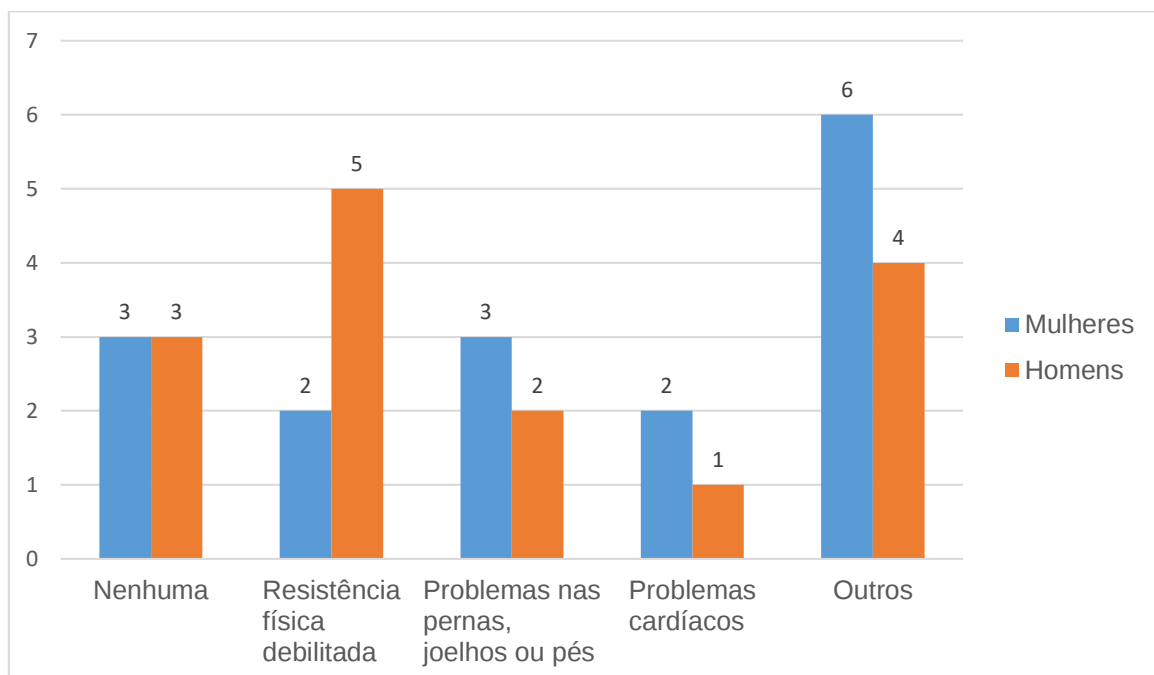


Gráfico 8 – Limitadores físicos de lazer relatados

30% dos entrevistados relataram não possuir nenhum tipo de debilidade ou limitador físico que possa potencialmente afetar suas escolhas de lazer. Entre os limitadores mais comuns, houve relatos sobre perda de resistência física em geral e fraqueza (35%), problemas nas pernas (25%), problemas cardíacos (15%). Outros limitadores também relatados foram sobrepeso, artrose, pressão alta, problemas com as cordas vocais, problemas no quadril, dor nas costas, limitação de movimentos e perda de elasticidade, perda de equilíbrio e problemas nas hérnias de disco.

Alterações na rotina durante a pandemia

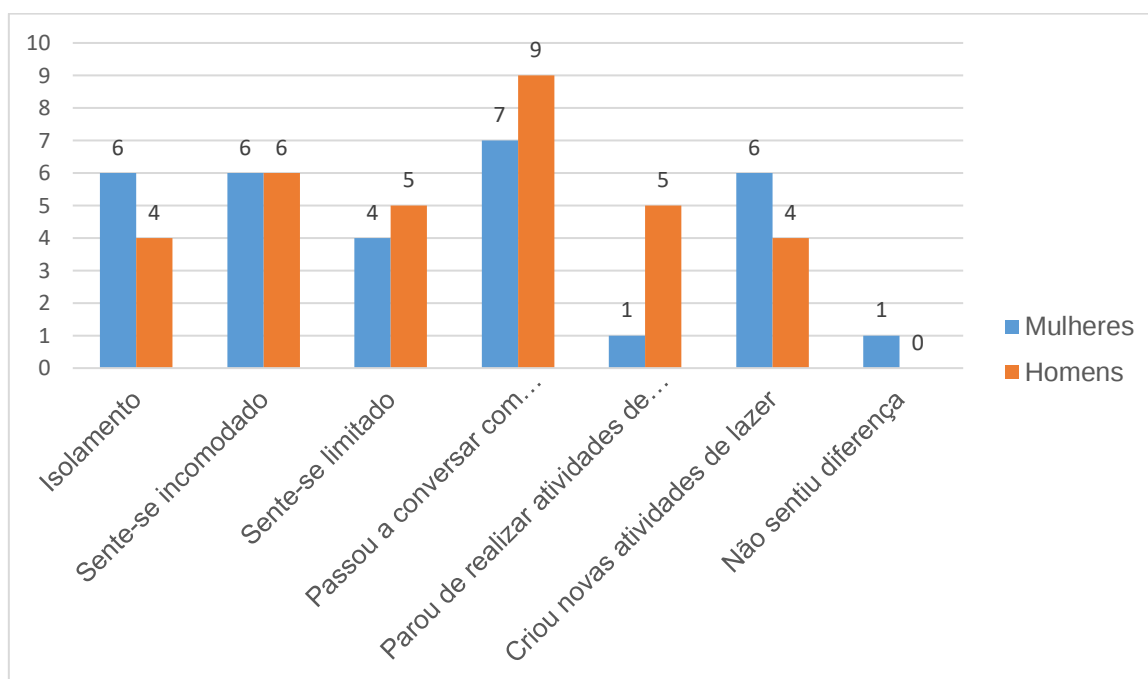


Gráfico 9 – Alterações causadas pela pandemia

A pandemia do Corona Vírus também trouxe diversas alterações tanto na rotina e lazer, quanto em sensações e percepções sociais e individuais do idoso. Quando questionados sobre este tema, 10 dos entrevistados admitiram ainda estarem ou terem ficado em algum momento em total isolamento, ou saindo raramente de suas respectivas casas e, em muitos destes casos, não chegando nem mesmo a encontrar familiares. Esta falta de interação social acabou sendo substituída pelo uso de tecnologias, por meio das quais interações sociais ainda se desenvolvem. 16 entrevistados comentaram como passaram a conversar mais com amigos online, mas, mesmo este substituto ainda não seria o bastante para compensar a falta de interações sociais. 9 entrevistados relataram se sentirem limitados durante este momento de crise de saúde pública e 12 entrevistados relataram incômodo com o atual momento vivido.

O lazer também poderia ser interpretado como uma forma de substituto para os limitadores vindos com a pandemia e, em muitos casos, como uma forma de experimentar

novas alternativas que, em um cenário mais agradável, as pessoas não experimentariam. Pensando nisso, 10 dos entrevistados comentaram estar realizando novas atividades de lazer. Porém, os novos hobbies e lazeres desenvolvidos durante a pandemia são, de fato, apenas substitutos. Dos 10 entrevistados que relataram estar realizando novas atividades de lazer ou realizando mais atividades de lazer que não faziam com tanta frequência antigamente, como jogar baralho, assistir mais televisão, jogar jogos no computador, palavras cruzadas, leitura, costura, etc. durante a pandemia, 5 comentaram como se sentiam mais satisfeitos com suas opções de lazer antes do atual cenário e 2 se sentiam satisfeitos antes da pandemia, mas não mais. Apenas uma entrevistada que passou a realizar novas atividades de lazer durante a pandemia do COVID-19 admitiu sentir-se mais satisfeita com as opções de lazer disponíveis para ela agora quando comparado com antes da pandemia.

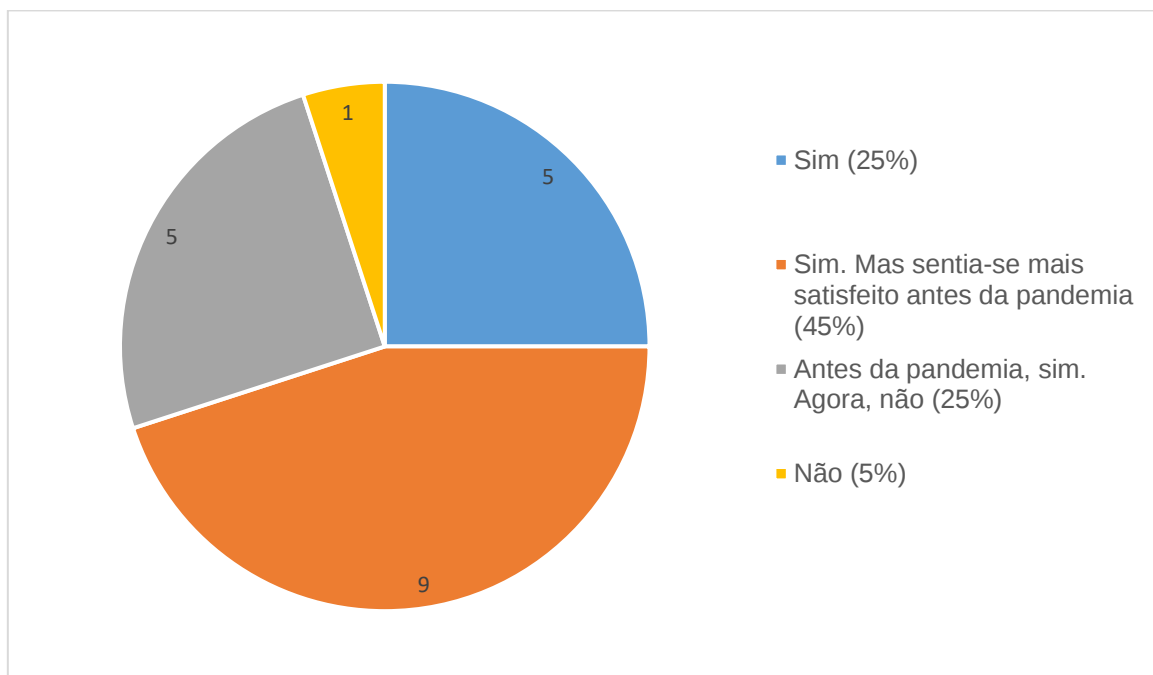


Gráfico 10 – Satisfação quanto as opções de lazer disponíveis atualmente

Em um espectro mais geral, 5 dos 20 entrevistados sentem-se satisfeitos com as atuais opções de lazer disponíveis para eles hoje em dia, 9 entrevistados sentem-se satisfeitos atualmente, mas sentiam-se mais satisfeitos antes do atual cenário, 5 entrevistados se sentiam satisfeitos antes da pandemia, mas não se sentem assim hoje em dia e uma entrevistada não se sentia satisfeita com as opções de lazer disponíveis nem antes e nem durante pandemia. Porém, é difícil de dizer o quanto este alto nível de satisfação em relação ao lazer em momentos pré-pandemia condiz de fato com a realidade e não se trata apenas de boas memórias preservadas ou distorcidas de dias melhores. Muitos dos entrevistados comentaram sobre preconceitos, isolamento social e hostilidade contra o idoso vindo de pessoas próximas, pela própria sociedade, infraestrutura da cidade de São Paulo e até mesmo negligência sobre o idoso pelo próprio estado.

Por último, vale destacar como não apenas as mulheres buscaram mais novas atividades de lazer e hobbies durante a pandemia (6 para 4), mas 5 homens relataram terem parado de realizar atividades de lazer sem terem encontrado nenhum tipo de substituto para as mesmas. É possível que estes números estejam diretamente relacionados não apenas com a interpretação do conceito de lazer de cada gênero, mas também com suas atividades de escolha. Como já dito anteriormente, as mulheres compreendem o lazer, principalmente, como uma atividade que pode ou deve ser realizada junto de outras pessoas (50%), gerar algum tipo de prazer (60%), ser alegre ou gerar um estado de bom humor (40%) e não possuir um objetivo claro (40%). Com exceção da socialização que pode ou deve emergir com o lazer, todos os outros critérios selecionados podem ser aplicados durante o atual cenário. Homens, por outro lado, relataram valorizar principalmente a sensação de liberdade que o lazer pode propiciar (30%). Esta liberdade que, no momento atual, encontra-se limitada.

Os entrevistados homens desta pesquisa também parecem preferir mais atividades que não podem ser realizadas dentro de suas casas e necessitam de mais espaço ou um lugar aberto como pesca, jardinagem, cuidar de animais, cuidar de carros ou correr de kart. Naturalmente, encontrar substitutos adequados para atividades como estas dentro de casa pode ser um processo muito complicado e difícil se não impossível.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É importante que o idoso seja estimulado de maneira física, psicológica e social. Caso este estímulo não ocorra, o indivíduo pode apresentar prejuízos em diversas áreas como a motora, cognitiva ou social. Muitas pessoas mais novas bloqueiam o acesso a certas atividades de lazer para pessoas idosas com medo de estas se ferirem ou a própria cidade de São Paulo não ter sido projetada com a acessibilidade para estas pessoas em mente. Isso faz com que não apenas estereótipos negativos sobre a imagem da velhice sejam reforçados, mas certos aspectos da saúde do idoso deixem de ser estimulados. Outro fator que acaba reforçando ainda mais esta imagem de fragilidade contra pessoas da terceira idade e, por consequência, diminuindo a qualidade de vida destas pessoas é a falta de projetos hoje em dia que visam garantir o acesso de lazer para a terceira idade de acordo com os entrevistados.

Por outro lado, o estímulo excessivo de atividades pode ser opressivo e prejudicial para o idoso. Vários colaboradores desta pesquisa relataram possuírem limitadores e, na projeção de formas de lazer à indivíduos na terceira idade, estes dados não podem ser ignorados. Como foi relatado por alguns entrevistados, o idoso gostaria de ter mais acesso a atividades de lazer que as pessoas mais novas geralmente não permitem, mas também gosta de silêncio, ficar sentado e ver as outras pessoas se divertirem e, para exercícios, atividades mais calmas e leves e que não sejam tão competitivas são preferíveis.

Esta pesquisa concluiu que pessoas idosas preferem realizar atividades de lazer em conjunto, seja na companhia de amigos ou de familiares. As pessoas da terceira idade também gostam muito viajar, ter novas experiências, contar e ouvir histórias, passear e ter acesso a novas oportunidades de diversão. Projetos de lazer para a terceira idade devem incentivar formas de atividades que estimulem o corpo e a mente de forma individual, social ou coletiva, permitam o idoso explorar novos locais, ter novas experiências e desenvolver novas atividades, mas que também não sejam extremamente estimulantes ou exijam muito do corpo pessoal, respeitando os desejos, necessidades e limitações individuais.

6. REFERÊNCIAS

- BRAMANTE, A. **Lazer: concepções e significados**, *Licere*, v. 1, n. 1, p. 9-17, 1998
- CARNEIRO, R.; FALCONE, E. **Um estudo das capacidades e deficiências em habilidades sociais na terceira idade**. *Psicologia em Estudo*, v. 9, n. 1, p. 119-126, 2004
- CASTRO, M. R.; LIMA, L. H.; DUARTE, E. R. **Jogos Recreativos para a terceira idade: Uma análise a partir da percepção dos idosos**. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Brasil, v. 38, n. 3, p. 283-289, 2016
- FENALTI, R. C.; SCHWARTZ, G. M. **Universidade Aberta à Terceira Idade e a Perspectiva de Ressignificação do Lazer**. *Revista Paulista De Educação Física*, SP, v. 17, n. 2, p. 131-141, 2003
- GUERRA, A. C.; CALDAS, C. P. **Dificuldades e recompensas no processo de envelhecimento: a percepção do sujeito idoso**. *Ciência saúde coletiva [online]*, v. 15, n. 6, p. 2931-2940, 2008
- HUIZINGA, J. **Homo Ludens**. 9 ed. São Paulo: Perspectiva, 2019. 285 p.
- ITAKUSSU, E. Y.; VALENCIANO, P. J.; TRELHA, C. S.; MARCHIORI, L. L. **Benefícios do treinamento de exercícios com o Nintendo Wii na população de idosos saudáveis: Revisão de Literatura**. *CEFAQ [online]*, v. 17, n. 3, p. 936-944, 2015
- JARDIM, V. C.; MEDEIROS, B. F.; BRITO, A. M. **Um olhar sobre o processo do envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice**. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, p. 25-34, 2006
- MOREIRA, V.; NOGUEIRA, F. N. (2008). **Do indesejável ao inevitável: a experiência do estigma de envelhecer na contemporaniedade**. *Psicologia USP*, Brasil, v. 19, n. 1, p. 59-79, 2008
- OLIVEIRA, B. **O que é análise cluster?** *Oper*, [S.I.]. 2019. Disponível em <https://operdata.com.br/blog/analise-de-cluster/>. Acesso em 06 de Maio de 2020

PAPALIA, D. E. **Desenvolvimento Humano**. 7 ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000. 684 p.

PONDÉ, M.; CAROSO, C. **Lazer como fator de proteção da saúde mental**. *Rev. Ciênc. Méd.*, v. 12, n. 2, p. 163-172, 2003

QUEIROZ, J. B.; TRINCA, S. F. **Influência do lazer sobre pessoas da terceira idade**. *Rev. Bras. enferm*, Brasília, v. 36, n. 1, p. 95-106, 1983

SANTOS, F. M. **Análise do conteúdo**: a visão de Laurence Bardin. *Revista Eletrônica de Educação*, Brasil, v. 6, n. 1, p. 383-387, 2012

SILVA, P. S. **Jogar e aprender**: contribuições Psicológicas ao Método Lúdico-Pedagógico. Guarulhos: Expressão & Arte, 2007

SOUSA, M. N.; BEZERRA, A. L.; ALEXANDRE, J. N.; ALMEIDA, J. S.; MOTTA, V. L. **Lazer e qualidade de vida na terceira idade**: percepção dos idosos de um centro de convivência campinense. *Qualit@s Revista eletrônica*, Brasil, v. 9, n. 1, p. 0-14, 2010

VIGOSTSKI, L. **A defectologia e o estudo do desenvolvimento e da educação da criança anormal**. *Educação e pesquisa*, São Paulo, SP, Brasil, v. 37, n. 4, p. 863-869, 2011

VECCHIA *et al.* **Qualidade de vida na terceira idade**: um conceito subjetivo. *Ver. Bras Epidemiol*, v. 8, n. 3, p. 246-52, 2005

WINNICOTT, D. W. **O brincar & a realidade**. Rio de Janeiro: Imago. 1975

WINNICOTT, D. W. **Natureza Humana**. Rio de Janeiro: Imago. 1990

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Integrated care for older people**: Realigining primary health care to respond to population ageing. 2018

Contatos: awhbr99@gmail.com e salmeidalopes@mackenzie.br