

PAULA FARIA DO AMARAL

**AS CONTRIBUIÇÕES DE ATIVIDADES FÍSICAS E DE LAZER NO  
INCREMENTO DAS RELAÇÕES PSICOSSOCIAIS DOS IDOSOS**

REVISÃO CRÍTICA DA LITERATURA

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG

Belo Horizonte

2010

PAULA FARIA DO AMARAL

**AS CONTRIBUIÇÕES DE ATIVIDADES FÍSICAS E DE LAZER NO  
INCREMENTO DAS RELAÇÕES PSICOSSOCIAIS DOS IDOSOS**

REVISÃO CRÍTICA DA LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Terapia Ocupacional da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Terapia Ocupacional, na área de ênfase em Gerontologia.

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Valéria Santos Brasil

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG

Belo Horizonte

2010

A485c

2010 Amaral, Paula Faria do

As contribuições das atividades físicas e de lazer no incremento das relações psicossociais dos idosos. [manuscrito] / Paula Faria do Amaral – 2010.

28f., enc.

Orientadora: Valéria Santos Brasil

Especialização (monografia) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

Bibliografia: f. 27 - 28

1. Exercícios físicos para idosos. 2. Lazer. 3. Idosos - Saúde mental. 4. Terapia ocupacional para idosos. I Brasil, Valéria Santos. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. III. Título.

CDU: 615.8

## **AGRADECIMENTOS**

À Valéria Brasil, pela valiosa ajuda, confiança e presença constante.

Aos amigos, Anyelle Karen Duarte, Aline Santos, Gabriela Botelho e Marcelo Brandão, pelo saber compartilhado.

Aos meus pais e irmãs, pelo apoio, incentivo e por terem proporcionado todo o suporte emocional.

Aos amigos e colegas do Curso de Pós-graduação, pelo suporte técnico, pelas dicas e incentivo para alcançar vãos cada vez mais altos.

Por fim, aos residentes da Instituição de Longa Permanência para Idosos - Cidade Ozanam, de Pará de Minas, que me inspiram diariamente.

## RESUMO

Esse trabalho de revisão crítica da literatura teve o objetivo de verificar, por meio da análise de artigos científicos na literatura nacional, se as práticas de atividades físicas e de lazer podem contribuir para a ocorrência de mudanças psicossociais nos idosos. A pesquisa foi realizada a partir de buscas eletrônica e manual, em bases de dados indexados. Foram priorizados artigos na língua portuguesa, publicados nos últimos 10 anos; de 99 artigos encontrados foram selecionados nove. As palavras-chaves utilizadas nessa busca foram: idoso, lazer e atividade física. Os resultados apontaram uma grande variedade de práticas de atividades de lazer realizadas por idosos, nas áreas física, ocupacional, social e cultural. Os idosos revelaram de forma implícita e/ou explícita que buscam a ocupação do tempo livre, na tentativa de minimizar os efeitos indesejáveis do envelhecimento. Independentemente da área enfatizada, essas atividades são praticadas em grupos e estimulam e favorecem suas habilidades motoras, cognitivas, afetivas e sociais. Pode-se concluir que é fundamental o incremento dessas experiências, uma vez que as mesmas promovem ganhos psicossociais importantes para essa população.

**Palavras-chave:** idoso, lazer e atividade física.

## **ABSTRACT**

This literature review study has as its main objective to verify, through the analysis of scientific studies in the National literature, if the leisure activity practices can contribute to the psychosocial changes on the elderly. This research was conducted by means of electronic and manual search in indexed databases. The articles published in the past ten years in Portuguese were prioritized; 9 out of 99 articles were selected. The keywords used were: elderly, leisure and physical activity. The results have shown a great number of practices of leisure activities performed by the elderly, in the physical, occupational, social and cultural field. The elderly revealed in an implicit and or explicit way that they are searching for the fulfillment of their free time, in an attempt to minimize the undesirable ageing effects. Regardless of the emphasized area, these activities are practiced in groups and stimulate and favor their motor, cognitive, affective and social skills. It can be concluded that it is of great importance the development of these experiences, as they themselves promote important psychosocial gain to these individuals.

**Keywords:** elderly, leisure and physical activity.

## SUMÁRIO

1.	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	07
2.	<b>METODOLOGIA</b> .....	10
3.	<b>RESULTADOS</b> .....	13
4.	<b>DISCUSSÃO</b> .....	21
5.	<b>CONCLUSÃO</b> .....	25
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	27

## 1 INTRODUÇÃO

A população mundial de idosos está crescendo. No Brasil isto ocorre em ritmo acelerado, de tal modo que será o 6º país do mundo, com aproximadamente 15 milhões de indivíduos com 60 anos ou mais, em 2025 (VICTOR *et al* 2007).

Nas últimas décadas, devido à descoberta de novos aparatos tecnológicos e dos avanços da medicina, somando-se a outros avanços, a expectativa de vida da população vem crescendo sensivelmente e propiciando o aumento da longevidade. Porém, com o avanço da expectativa de vida, surgem consequências econômicas e sociais que exigem o desenvolvimento e a aprovação de ações política (SALMELA *et al*, 2001).

O idoso é um sujeito de seu espaço e de seu tempo, resultado do seu processo de desenvolvimento ao longo do seu curso de vida. Com o avançar da idade vão ocorrendo alterações, que podem ser encontradas em todos os idosos e são próprias do processo de envelhecimento normal, embora haja variações individuais que dependem do contexto familiar e social. Esse processo de envelhecer gera limitações biológicas, psicológicas e sociais. Segundo Jannuzzi e Cintra (2006), o envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, no qual há, de forma generalizada, um decréscimo das capacidades motoras, aliada às modificações bioquímicas, funcionais e psicológicas, consideradas propícias para tornar os idosos mais susceptíveis às doenças. No entanto, de acordo com Rauchbach (1990) citado por Barbosa *et al* (2007), os fatores biológicos podem desencadear um ritmo diferente para sujeitos da mesma idade, em razão das características genéticas, alimentação, sono e atividades físicas. Em relação aos fatores psicológicos e sociais, segundo Rodrigues *et al* (1996, citado por Barbosa, 2007), podemos destacar a perda de posição familiar e social, decorrente do sentimento de inutilidade e o baixo poder aquisitivo, que limitam o acesso à cultura e ao desenvolvimento tecnológico, que propiciariam melhor qualidade de vida ao idoso.

Até a década de 90 havia uma tendência das famílias e das políticas públicas de institucionalizarem os indivíduos mais vulnerabilizados – tais como, idosos, crianças e adolescentes em situação de rua, deficientes mentais, físicos,



sensoriais e portadores de sofrimento mental. É recente no Brasil a preocupação com a situação do idoso, o que possibilitou a criação de políticas públicas, visando seu bem estar e sua convivência familiar e comunitária. Isto se deu a partir da Lei Orgânica da Assistência Social (LOAS) – Lei 8.742/93 – e da Política Nacional do Idoso – Lei 8.842/94. Apesar dessas conquistas importantes ainda não se conseguiu colocar em prática o que preconizam essas leis, pois a mudança necessária é tanto da legislação, quanto da sociedade, o que demanda um tempo maior.

Percebe-se que muitos idosos diminuem a participação em atividades sócio-recreativas, tornando quase inexistente a sua rede de apoio social. Isto é mais evidente nas instituições de longa permanência, muitas vezes, a única alternativa viável para preservar mecanismos de sobrevivência, diante das dificuldades socioeconômicas, afetivas e familiares. Nesses locais, percebe-se a necessidade de atividades variadas que estimulem os idosos ali residentes, pois necessitam de ações que visem uma melhora do seu bem estar físico e de sua qualidade de vida. Essas atividades contribuem diretamente para que o cotidiano destes idosos se torne cada vez menos ocioso, solitário e monótono. Assim, faz-se necessário suporte, tanto familiar quanto de políticas públicas, no sentido de incentivar ações que contribuam para velhice saudável.

Dentre os profissionais envolvidos nos cuidados dos idosos, o terapeuta ocupacional é particularmente interessado na atividade humana. Sua atuação tem como desafio promover o desempenho dos idosos nas atividades de vida diária, de vida produtiva, trabalho e lazer. As chamadas atividades recreativas tornam o tempo ocioso em tempo de produção de significados, trazendo à tona sentimentos e lembranças, com o intuito de proporcionar bem-estar e aumentar as interações sociais. Além disso, podem criar novos vínculos, até mesmo, com sujeitos de outras gerações, propiciando sentimentos agradáveis e o aumento da auto-estima (BRASIL, 2010).

Portanto, a prática de atividades terapêuticas, físicas, recreativas e culturais, para pessoas com idade avançada proporciona também a recuperação da auto-estima, promove a socialização e o fortalecimento afetivo, cognitivo e

psíquico. Assim, com a realização de tais atividades, busca-se benefícios no campo físico, mental, funcional e social dos idosos.

Este estudo tem como objetivo verificar, através da análise de artigos científicos, na literatura nacional, se as práticas de atividades de lazer podem contribuir para a ocorrência de mudanças psicossociais.

## 2 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura que analisa as contribuições das atividades de lazer no incremento das relações psicossociais dos idosos. No período de maio a agosto de 2010 foram realizadas pesquisas na base de dados *SCIELO E NAS REVISTAS - REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIAS DO ENVELHECIMENTO HUMANO e REVISTA FISIOTERAPIA BRASIL*. A combinação dos descritores - idoso, lazer e atividade física -, e sua variação em inglês - *elderly, leisure and physical activities* -, foi usada em todas as bases de dados, sendo que o primeiro deveria estar necessariamente associado ao segundo e/ou ao terceiro, seja no título, ou mesmo no resumo dos artigos.

Foi realizada a leitura dos *abstracts* de 99 artigos, incluindo meta-análises, revisões sistemáticas e ensaios clínicos aleatorizados, o que proporcionou um direcionamento da pesquisa, sendo selecionados nove artigos, cujos temas principais eram pertinentes ao objetivo deste estudo. Dois artigos foram encontrados a partir de busca manual. Essa seleção obedeceu aos seguintes critérios de inclusão: idioma português, publicação nos últimos 10 anos, amostra composta por idosos com 60 anos ou mais, relatos de utilização de atividades recreativas, físicas, sociais e/ou interativas relacionados às mudanças psicossociais. Foram excluídos, os estudos de revisão de literatura, aqueles que compreendiam amostra com portadores de quaisquer tipos de demências e estudos que utilizaram-se de intervenções de caráter produtivo.

**TABELA 1: Identificação dos artigos quanto à autoria, ao periódico, ano de publicação e base de dados**

<b>Autor (s)</b>	<b>Título do artigo</b>	<b>Nome da revista e ano de publicação</b>	<b>Base de dados</b>
SALMELA; SANTOS; GOULART; CASSIANO; HIROCHI	Efeitos de atividades físicas e terapêuticas em adultos maduros e idosos	Fisioterapia Brasil, Belo Horizonte, 2001.	Revista Fisioterapia Brasil
BORINI; CINTRA	Representações sociais da participação em atividades de lazer e, grupos de terceira idade	Rev. Bras. Enferm., Brasília, 2002.	Busca manual
GÁSPARI; SCHWARTZ	O Idoso e a Ressignificação Emocional do Lazer	Psicologia: Teoria e Pesquisa, Rio Claro, 2005.	Busca manual
CONTE; LOPES	Qualidade de vida e atividade física em mulheres idosas	RBCEH - Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, 2005.	Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano
JANNUZZI; CINTRA	Atividades de lazer em idosos durante a hospitalização	Rev. Esc. Enferm. USP, Campinas, 2006.	Scielo
CASTIGLIA; PIRES; BOCARDI	Interação social do idoso frente a um programa de formação pessoal	RBCEH - Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, 2006.	Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano

LEAL; HAAS	O significado da dança na terceira idade	RBCEH - Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, 2006.	Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano
BARBOSA; HUNGER; PEREIRA	O brincar em diferentes gerações: compartilhando experiências e atividades lúdicas na prática educativa	RBCEH - Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, 2007.	Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano
VICTOR; VASCONCELOS; ARAÚJO; XIMENES, ARAÚJO	Grupo Feliz Idade: cuidado de enfermagem para a promoção da saúde na terceira idade	Rev. Esc. Enferm. USP, Fortaleza, 2007.	Scielo

### **3 RESULTADOS**

Os artigos selecionados foram resumidos de forma padronizada e analisados de acordo com a metodologia proposta por Law *et al* (1998), a qual sugere a criação de um fluxograma para organização dos artigos a serem discutidos, o que facilitou a visualização e o cruzamento de informações.

**TABELA 2: Descrição dos artigos quanto ao objetivo, amostra, tipo de intervenção e avaliação, resultados e conclusão**

<b>Autor/ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Amostra</b>	<b>Intervenção</b>	<b>Modo de avaliação</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusão</b>
SALMELA; SANTOS; GOULART; CASSIANO; HIROCHI, (2001)	Avaliar o impacto de um programa interdisciplinar, baseado em condicionamento físico e atividades terapêuticas no desempenho funcional e na qualidade de vida de indivíduos adultos maduros e idosos, da comunidade de Belo Horizonte.	N=20 idosos (14 M e 6 H). Idade média de 63,6 anos. Idosos não institucionalizados, aparentemente saudáveis.	O treinamento físico seguiu um protocolo com sessões de exercícios fisioterápicos, de 60 min, 2x por semana. As atividades manuais e lúdicas foram planejadas por docentes e acadêmicos de TO, 2x por semana.	Exame da velocidade de marcha/ habilidade para subir e descer escadas. Utilização de escalas: Perfil de Atividade Humana – máximo e ajustado (PAH), Perfil de Saúde de Nottingham (PSN) e Índice de Custo Fisiológico (ICF).	A participação nas atividades favorece a independência funcional e participação ativa na comunidade. Houve melhoras significativas em todas as medidas de desempenho funcional avaliadas, exceto no ICF.	Através da realização de atividades físicas e laborativas (manuais e lúdicas), houve melhora não só na saúde funcional, mas efetivamente, na qualidade de vida dos indivíduos. Os ganhos indicam que os indivíduos tornaram-se mais capazes de realizar as tarefas domésticas e atividades recreativas.

<p>BORINI; CINTRA, (2002)</p>	<p>Identificar as expectativas e os motivos que determinam a participação de integrantes de grupos de Terceira Idade em atividades de lazer. Identificar os significados que os mesmos atribuem a essa participação. Verificar se existem mudanças no cotidiano dos integrantes e se elas são conseqüências dessa participação.</p>	<p>N=13 idosos (7 H e 6 M). Idade entre 61 e 78 anos. Grau de escolaridade de um a treze anos. Dados sobre a renda e o local de moradia não foram relatados, nem se eram saudáveis ou se tinham alguma patologia.</p>	<p>Significação presente nos discursos, sentidos, motivação, crenças, símbolos atribuídos acerca da participação nas atividades de lazer. Frequência mínima de duas vezes na semana e participação nas atividades de lazer (palestras, passeios, ginástica, cursos e jogos) nos últimos dois anos.</p>	<p>Para a coleta de dados foi realizada entrevista individual e semi-estruturada, sendo 04 na fase pré-teste e 10 na pesquisa propriamente dita, com cada sujeito.</p>	<p>A velhice é apresentada como um resgate do tempo, para vivenciar o prazer, a ludicidade, a convivência, partilhar novos sentidos.</p>	<p>A ocupação do tempo funcionou para preencher um vazio, antes ocupado pelo trabalho ou tarefas domésticas. O ingresso no grupo de atividades representou uma oportunidade de viver experiências, até então não permitidas. A participação em atividades de lazer fez os idosos sentirem-se mais saudáveis e assumir uma posição mais ativa diante dos cuidados à saúde.</p>
-------------------------------	---	---	--	--	--	---



<p>VICTOR; VASCONCELOS; ARAÚJO; XIMENES, ARAÚJO, (2007)</p>	<p>Relatar a experiência da formação do grupo Feliz Idade e também conhecer a importância do cuidado de enfermagem para a promoção da saúde na percepção dos idosos.</p>	<p>N= 124 idosos. Idade igual e superior a 60 anos.</p>	<p>Através das atividades de caminhada, alongamento, recreação, atividades comemorativas, oficinas, passeios e terapia comunitária.</p>	<p>Através de entrevistas informais.</p>	<p>Melhorias no aspecto biológico, como maior flexibilidade e melhor mobilidade articular, além da ampliação das interações sociais. As atividades realizadas (caminhadas, oficinas, passeios e terapia comunitária), favoreceram a promoção de saúde na terceira idade.</p>	<p>O trabalho desenvolvido trouxe mudanças significativas nos aspectos psicossociais, pois não se limitou a utilizar práticas normativas, repetitivas e verticalizadas, e sim, a participação efetiva dos sujeitos, estimulando-os na autonomia quanto à realização das atividades.</p>
---	--	---	---	--	--	---

JANNUZZI; CINTRA, (2006)	Compreender a ocupação do tempo livre dos idosos hospitalizados, com vistas à proposição de estratégias para minimizar o tempo ocioso, vivenciado por eles durante a internação.	N=100, sendo 46% pertenciam ao sexo masculino e 54% ao feminino. Idade entre 60 e 86 anos.	Variadas atividades: T.V, conversa com amigos, revistas, visita de familiares e visita à capela.	Por meio de entrevistas individuais realizadas pelas pesquisadoras do estudo.	O lazer foi motivado pelas características pessoais dos idosos, redução dos efeitos da hospitalização e benefícios à saúde. A pouca utilização da sala de lazer (televisão e revistas), foram compensadas pelas visitas de familiares e amigos.	Os idosos revelaram que buscam a ocupação do tempo livre, na tentativa de minimizar os efeitos indesejáveis da hospitalização.
GÁSPARI; SCHWARTZ, (2005)	Identificar alguns aspectos psicológicos e sociais presentes da percepção da população idosa de Araras – São Paulo.	N= 20, de ambos os sexos. Idade entre 60 e 80 anos. A maioria do grupo composta por mulheres.	Elementos lúdicos.	Aplicou-se questionário, com uma série ordenada de 10 questões mistas. Instrumento validado por especialistas da área. Após a coleta, os dados foram analisados descritivamente, por meio da técnica de análise de conteúdo temático.	A possibilidade de socialização e a busca por uma melhor qualidade de vida são apontadas como motivo mais relevante. O significado da atividade foi o de viver novas experiências e minimizar sentimentos negativos. A participação nas atividades de lazer pode res-significar, não somente as vivências nesse campo, mas proporcionar um novo	O idoso torna-se cada vez mais consciente de sua capacidade de reverter o atual quadro de exclusão social. Gradativamente, tem buscado atividades significativas como forma de preservar e melhorar sua vida, sua saúde e seu bem-estar.

					dimensionamento em todos os aspectos da vida em geral.	
BARBOSA; HUNGER; PEREIRA, (2007)	Investigar a concepção de infância e a importância do brincar no processo cultural, histórico e educativo do homem, no grupo de idosos.	N= 18, sendo nove de cada gênero. Idade entre 61 e 78 anos.	Diversas atividades, dentre elas: futebol, natação, hidroginástica e dança. O artigo não aborda a periodicidade semanal nem o tempo de duração das atividades.	Na primeira etapa a investigação foi feita por meio da técnica de entrevista semi-estruturada. Na segunda, foram estruturadas vivências de brincadeiras socioculturais, pautadas no conteúdo das entrevistas.	As atividades recreativas aparecem como possibilitadoras de socialização.	Os idosos apresentaram crítica à infância, valorização da história e da cultura presente nas brincadeiras das gerações passadas.

<p>CASTIGLIA; PIRES; BOCARDI, (2006)</p>	<p>Descrever, analisar e interpretar: *Os sentimentos provocados pela interação social dos idosos. *A descoberta do corpo situado no tempo e espaço e *O conhecimento de si, a auto- reflexão acerca do envelhecimento.</p>	<p>N = 10, participantes do sexo feminino. Idade dos 68 aos 78 anos.</p>	<p>Através da expressividade corporal e verbalização das situações vivenciadas. O estudo constitui- se de 08 sessões, uma vez na semana, com duração de 1h e 30min, durante dois meses.</p>	<p>A observação como instrumento de pesquisa qualitativa.</p>	<p>O programa proporcionou resposta satisfatória para a felicidade humana, contribuindo para a recuperação de valores éticos e morais, através das brincadeiras produtivas; favoreceu ao idoso a liberação de tensões, diminuiu os medos e, conseqüentemente, a depressão.</p>	<p>O programa destacou-se por ser um ambiente favorável às experiências sociais, observando-se progressos significativos no comportamento social do idoso na perspectiva de integração e trocas de experiências.</p>
<p>LEAL; HAAS, (2006)</p>	<p>Analisar o significado da dança na terceira idade.</p>	<p>Amostra composta de 08 idosas, com idade superior a 65 anos.</p>	<p>As idosas praticavam dança uma vez na semana durante uma hora e meia.</p>	<p>Através de entrevistas semi- estruturadas com perguntas abertas.</p>	<p>Houve percepção melhora na coordenação, no equilíbrio, no ritmo, na lateralidade, na consciência corporal, na resistência e na memorização. Teve influência nos aspectos sociais, devido à integração entre as participantes e a professora.</p>	<p>A dança proporcionou às idosas bem-estar físico, social e psicológico. Elas relataram que é benéfica para a saúde e é uma atividade que traz satisfação pessoal.</p>

<p>CONTE; LOPES, (2005)</p>	<p>Analisar indicadores da qualidade de vida no domínio físico e associá-los ao nível de atividade física habitual de mulheres idosas.</p>	<p>Constituiu-se de 320 mulheres. Idade igual ou superior a 60 anos.</p>	<p>Através da caracterização do nível de atividade física. Para a categorização das mulheres, levou-se em consideração as atividades domésticas, de transporte, de jardinagem, de trabalho, lazer e atividades físicas como dançar, nadar, pedalar e andar.</p>	<p>Utilizou-se entrevista estruturada, contendo três partes: aspectos sociodemográficos e classificação socioeconômica, qualidade de vida e nível de atividade física.</p>	<p>Ao caracterizar os domínios que compõem a qualidade de vida, verificaram-se resultados positivos.</p>	<p>No domínio físico, apesar dos resultados terem se mostrado positivos, destaca-se a presença de dor e desconforto. No domínio psicológico, ressalta que as mulheres não estavam satisfeitas com sua capacidade de memória e concentração. No social, a satisfação com a vida sexual apresentou menores valores. Já no ambiental, um percentual considerável declarou não estarem satisfeitas com suas oportunidades de adquirir informações.</p>
-----------------------------	--	--	---	--	--	--

## 4 DISCUSSÃO

Todos os estudos selecionados relataram experiências de intervenção com idosos por meio de atividades, algumas físicas e outras de lazer, visando promover mudanças psicossociais, embora houvessem diferenças quanto aos objetivos específicos. Portanto, os artigos analisados apresentaram resultados convergentes e divergentes sobre o tema em estudo.

Nenhum artigo abordou a prática de atividades realizadas individualmente e, em contrapartida, todos os autores apontaram que o trabalho com grupos de idosos se destaca por ser uma estratégia importante para lidar melhor com o envelhecimento. Foi consenso entre os autores que a convivência em grupo é essencial para o equilíbrio biopsicossocial, pois reduz os conflitos pessoais, sociais e ambientais, facilitando a socialização e oferecendo suporte para vencer as barreiras que surgem com o envelhecimento.

Em relação à caracterização da amostra, a idade dos idosos variou de 60 a 86 anos, ressaltando a importância de se considerar a heterogeneidade da qualidade de vida da população idosa no Brasil ao analisar temas relacionados ao convívio em atividades terapêuticas, exercícios físicos e ao lazer.

Quanto aos grupos de idosos e sua relação aos locais de intervenção, eles tendem a ser homogêneos do ponto de vista dos comprometimentos e agravos à saúde. Os estudos de Salmela, (2001); Barbosa *et al* (2007); Castiglia *et al* (2006) e Leal e Haas (2006) abordaram idosos saudáveis e não institucionalizados. Já Borini e Cintra (2002) e Conte e Lopes (2005) apresentaram em seus estudos, grupos de idosos pertencentes aos Centros de Convivência. Victor *et al* (2007) abordaram idosos de uma Unidade Básica de Saúde da Família determinada pelo estudo. Apenas Jannuzzi e Cintra (2006) incluíram idosos em estabelecimento de assistência à saúde.

Quanto ao gênero, a maior parte dos artigos analisados apresentou em sua constituição uma população predominantemente feminina. Somente em dois estudos, de Leal e Haas (2006) e Castiglia *et al* (2006), a procura pelo programa de atividades foi demandada apenas pelo público feminino. Os estudos não especificam o motivo dessa preferência feminina, embora Leal e

Haas (2006) conjecturem uma relação com a modalidade de atividades. Já Castiglia *et al*, ao investigarem a influência de programas de psicomotricidade nas relações interpessoais dos idosos, recebem uma procura apenas de idosas.

Apesar dos autores pesquisados não problematizarem esta demanda maior do público feminino, pode-se inferir que a pouca participação de idosos do sexo masculino, foi devido às atividades propostas pelos coordenadores dos grupos. Muitos homens podem ter se sentido constrangidos em participar de atividades que remetem ao universo feminino - dança, grupos terapêuticos e atividades lúdicas, conforme pesquisado por Leal e Haas (2006), Borini e Cintra (2002), Gáspari e Schwartz (2005), Barbosa *et al* (2007), Castiglia *et al* (2006) e Conte e Lopes (2005). Por ainda vivermos em uma sociedade de valores machistas, os homens tentam provar a todo tempo sua virilidade, para que a mesma não seja questionada por conhecidos, familiares e amigos.

Borini e Cintra (2002) buscaram identificar as diferenças da motivação feminina e masculina para a realização de atividades. Segundo Freire e Resende (2001), para os homens, esse envolvimento representava o retorno do uso da força produtiva, da utilidade social e um ganho nas habilidades cognitivas. Enquanto para as mulheres, representava a possibilidade de substituir a rotina dos cuidados familiares por novas atividades, mais atrativas. Percebe-se que a velhice não se refere à idade, mas a perda da autonomia, sendo as atividades de vida diária uma condição para preservar essa mesma autonomia.

Quanto à periodicidade, a maioria dos estudos não especifica a frequência da realização das atividades. Os autores concordam que a atividade física é um ponto importante na qualidade de vida do idoso, mas o tipo de exercício e a frequência que foram realizados dependem do organismo e da continuidade dessas atividades. Portanto, não há uma fórmula predeterminada para sua prática na terceira idade, pois cabe analisar a capacidade funcional nas atividades do dia-a-dia. Castiglia e outros (2006) e Leal e Haas (2006) descrevem que os encontros ocorriam uma vez na semana, com duração de 1 hora e 30 minutos. Salmela *et al* (2001) relatam que as atividades físicas e

recreativas aconteciam duas vezes na semana, enquanto Borini e Cintra (2002) indicam uma frequência de, no mínimo, duas vezes na semana.

Com relação à responsabilidade pela coordenação das atividades, apenas três artigos esclareceram a especificidade do profissional da área de saúde. Salmela *et al* (2001) explicitaram que as atividades físicas foram conduzidas por fisioterapeutas e as recreativas por terapeutas ocupacionais. Victor e outros (2007) relataram que as atividades com o grupo de idosos foram guiadas por enfermeiros e agentes comunitários de saúde, mas seu planejamento contou com a parceria do médico, educador físico e fisioterapeuta. Jannuzzi e Cintra (2006) descreveram em seu estudo que as atividades foram conduzidas por enfermeiros. Somente Jannuzzi e Cintra (2006) explicitam a importância do trabalho interdisciplinar no desenvolvimento de atividades, justificando que as ações desenvolvidas em equipe ampliam os recursos e melhoraram a qualidade de vida, a promoção da saúde e a prevenção de doenças.

Houve predominância da modalidade de atividades físicas nos estudos pesquisados, ressaltando-se que os benefícios da atividade física não se restringem apenas ao campo físico, funcional e mental, mas repercutem também na dimensão social, melhorando o desempenho funcional, mantendo e promovendo a independência e autonomia daqueles que envelhecem. Outros autores, tais como Borini e Cintra (2002), Gáspari e Schwartz (2005), Barbosa *et al* (2007) e Conte e Lopes (2005), no entanto, realizavam atividades de lazer em intervenções denominadas de grupos de convivência, nos quais trabalhavam o significado do lazer, as contribuições, vivência passadas e mudanças no cotidiano.

Quanto aos efeitos de intervenção, os resultados foram bastante satisfatórios. As “marcas da velhice” e a rotina dos dias vazios sem ocupação geravam diminuição da sociabilidade, mudanças no controle emocional, baixa auto-estima e o aparecimento de doenças. Estes foram os motivos que, muitas vezes, levaram os idosos a frequentarem atividades de lazer. Segundo Victor *et al* (2007), ficou evidenciado que, em outras ocasiões, os idosos procuravam as atividades de lazer, não com o intuito de um ganho particular e/ou um



atendimento específico, mas para trocar experiências, manifestar sentimentos e ampliar a sua rede social.

## 5 CONCLUSÃO

A forma de aproveitar o tempo livre assume significados distintos para cada indivíduo e está relacionado com seu histórico e estilo de vida. No entanto, independentemente da idade, é essencial que os indivíduos não percam o interesse pelas alegrias da vida. Esse interesse constitui-se um fator relevante, ao buscar alternativas lúdicas saudáveis, inclusive para a terceira idade. A concepção atual do envelhecimento exige políticas específicas, que visam integrar o idoso em seu meio social e cultural. Trata-se de sensibilizar todos os segmentos da sociedade para favorecer a autonomia desses indivíduos, até o limite de suas potencialidades. (MARCELLINO, 1996).

Há várias legislações que preconizam o lazer como um direito do cidadão. Este tema é abordado no artigo 24º da Declaração Universal dos Direitos Humanos (1948) e, no Brasil é direito garantido pela Constituição Federal de 1988, nos artigos 6º, 7º, 217º e 227º. Reforçando este direito para a população idosa, o Estatuto do Idoso (2003) traz em seus artigos 3º, 20º, 23º e 50º a importância da ampliação do acesso dos idosos à prática de lazer.

Temos ainda que considerar as mudanças da política de previdência social, que vem produzindo condições objetivas que estão intervindo nas relações familiares, na medida em que o idoso passa da condição de dependente para aquela de provedor da família. Apesar da idade, o idoso persiste na condição de provedor e, tal situação, acaba interferindo na forma como as famílias se organizam (CAMARANO, 2001).

Esta revisão crítica de literatura evidenciou o reduzido número de artigos disponíveis na língua portuguesa sobre as diversas áreas relacionadas ao lazer do idoso. Esta carência de referências nos leva a refletir se há poucas atividades de lazer para a prática com idosos ou, se essas práticas existem, mas há poucas publicações na literatura nacional.

Pode-se concluir que o lazer foi visto em sua abrangência como uma forma de amenizar os declínios e consequências trazidas pelo envelhecimento. As variadas atividades de lazer contribuem para o desenvolvimento humano e para o bem estar físico e psíquico. As participações nas atividades de lazer

podem minimizar as alterações advindas do envelhecimento e, conseqüentemente, favorecer o envelhecimento ativo.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, N. M. C.; HUNGER, D. A. C. F.; PEREIRA, V. A. O brincar em diferentes gerações: compartilhando experiências e atividades lúdicas na prática educativa. **RBCEH – Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v.4, n.2, p. 127-135, jul./dez., 2007.

BORINI, M. L. O.; CINTRA, F. A. Representações sociais da participação em atividades de lazer em grupos de terceira idade. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília, v.55, n.5, p. 568-574, set./out., 2002.

BRASIL, V. **Notas referentes à disciplina do curso de Especialização em Terapia Ocupacional**: intervenção terapêutica ocupacional nas principais síndromes geriátricas, 2010.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. São Paulo: Tecnoprint, 1998.

BRASIL. **Estatuto do idoso**: lei 10741 de 1º de outubro de 2003. Belo Horizonte: Ed. Del Rey Mandamentos, 2003.

CAMARANO, Ana Amélia. **O idoso brasileiro no mercado de trabalho**. Rio de Janeiro: IPEA, 2001.

CASTIGLIA, R. C.; PIRES, M. M.; BOCCARDI, D. Interação social do idoso frente a um programa de formação pessoal. **RBCEH – Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, s/n, p.38-50 – jan./jun., 2006.

CONTE, E. M. T.; LOPES A. S. Qualidade de vida e atividade física em mulheres idosas. **RBCEH – Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, s/n, p. 61-75 – jan./jun., 2005.

GÁSPARI, J. C.; SCHWARTZ, G. M. O idoso e a ressignificação emocional do lazer. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Rio Claro, v.21, n.1, p. 69-76, jan./abr., 2005.

SALMELA, L. F. T. *et al.* Efeitos de atividades físicas e terapêuticas em adultos maduros e idosos. **Fisioterapia Brasil**, Belo Horizonte, v.2, n.2, p. 99-106, março/abril, 2001.

JANNUZZI, F. F.; CINTRA, F. A. Atividades de lazer em idosos durante a hospitalização. **Rev. Esc. Enferm. USP**, Campinas, v.40, n.2, p. 179-87, 2006.

LEAL, I. J.; HAAS, A. N. O significado da dança na terceira idade. **RBCEH – Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, s/n, p. 64-71 – jan./jun., 2006.

MARCELLINO, N. C. **Estudos do lazer**: uma introdução. Campinas: Autores Associados, 1996.

VICTOR, J. F. *et al.* Grupo Feliz Idade: cuidado de enfermagem para a promoção da saúde na terceira idade. **Rev. Esc. Enferm. USP**, Fortaleza, v.41, n.4, p. 724-30, 2007.