
Estudo das reações de comunidades participarem de atividades de lazer: o caso dos idosos de Maringá – PR

ANSELMO ALEXANDRE MENDES(UNINGÁ)¹
JOAQUIM MARTINS JUNIOR²

RESUMO: Este estudo descritivo objetivou conceituar culturalmente a terceira idade, salientar a importância e os benefícios do lazer e verificar os benefícios alcançados com a prática de atividades recreativas em indivíduos pertencentes a esta população. Quatro grupos de acadêmicos, pertencentes ao quarto ano das Faculdades Nobel de Maringá, Brasil, realizaram experiências com aproximadamente cento e cinquenta idosos, residentes em quatro instituições que albergam esta comunidade em Maringá, que consistiram no desenvolvimento de atividades de lazer e de convívio social com essa população, através de dinâmicas de grupo e do estímulo à expressão. Após essas atividades, os idosos responderam a um questionário e entrevistas individuais para verificar se a participação nessas atividades trouxe mudanças objetivas às suas vidas. Os dados foram coletados após as atividades, com o auxílio de monitores devidamente treinados para esta tarefa, sendo posteriormente analisados através das frequências e percentuais. Os resultados demonstraram a grande aceitação dos idosos pelas atividades e a disposição de participar; que essa população carece de atenção, não só da família, mas de todos aqueles que tenham o sentimento de solidariedade e respeito pelo próximo e que um pequeno gesto é algo grandioso para quem já não tem esperanças de viver com aqueles que amou. Evidenciou-se também, a importância de tais atividades devido à possibilidade de se levar a essa população um pouco de solidariedade e de felicidade, para aumentar os raros momentos em que recebem visitas ou que participam de ações beneficentes, sendo atividades como estas, um incentivo indispensável a quem tanto tem a receber.

Palavras-chave: Atividades de lazer. Recreação. Terceira idade.

¹ Professor Mestre Faculdade Ingá – UNINGÁ

² Professor Doutor Centro Universitário de Maringá - PR

ABSTRACT: This descriptive study aimed at to consider the third age culturally, to point out the importance and the benefits of the leisure and to verify the benefits reached with the practice of recreational activities in belonging individuals the this population. Four groups of academics, belonging to the fourth year of Faculdades Nobel of Maringá, Brazil, they accomplished experiences with approximately hundred and fifty senior, residents in four institutions that house this community in Maringá, that consisted of the development of leisure activities and of social conviviality with that population, through group dynamics and of the incentive to the expression. After those activities, the seniors answered to a questionnaire and individual interviews to verify the participation in those activities he/she brought objective changes to your lives. The data were collected after the activities, with the aid of monitors properly for this task, being analyzed later through the frequencies and percentile. The results demonstrated the seniors' great acceptance for the activities and the disposition of participating; that that population lacks of attention, not only of the family, but of all those that have the solidarity feeling and respect for the neighbor and that a small gesture is something grandiose for who no longer he/she has hopes of living with those that he/she loved. It was also evidenced, the importance of such activities due to the possibility of taking the that population some solidarity and of happiness, to increase the rare moments in that receive visits or that they participate in beneficent actions, being activities as these, an indispensable incentive to who so much has to receive.

Key words: Activities of leisure. Recreation. Third age.

INTRODUÇÃO

O lazer como conceito tem antecedentes bastante longínquos. O sócio sempre foi um motivo de preocupação para as grandes mentes, mas somente a partir do advento da sociedade industrial é que a sua importância foi ganhando proporções significativas, tornando-se essencial a necessidade de se buscar momentos de lazer fora do local de trabalho. A visão de lazer, segundo Santini (1993), é a de um prestígio crescente, fornecendo módulos de comportamentos para uma vida toda.

Conforme Dumazedier (1976, p.19):

Lazer é um conjunto de ocupações as quais o indivíduo pode entregar-se de livre e espontânea vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, entreter-se, recrear-se, ou ainda para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.

Para este autor, o conceito de lazer pode ser considerado sob dois aspectos: tempo e atitude. O lazer considerado como atitude será caracterizada pelo tipo de relação verificada entre o sujeito e a experiência vivida, a satisfação provocada pela atividade. Por sua vez, o lazer ligado ao aspecto tempo considera as atividades desenvolvidas no tempo liberado do trabalho ou no “tempo livre”, não só das obrigações profissionais como também, das familiares, sociais e religiosas.

Segundo Marcelino (2002), a utilização da palavra lazer foi ganhando espaço e começou a ser trabalhada em diversos âmbitos, mas o seu conceito era utilizado com maior frequência à simples associação com experiências individuais vivenciadas dentro de um contexto que caracteriza a sociedade de consumo.

Em todas as fases da vida o lazer é importante, porém, com a chegada da velhice, ele se torna mais importante ainda, pois é nessa fase que o ser humano se sente mais só, às vezes inútil e sem ter o que fazer. O lazer pode então, suprir essas necessidades, proporcionar satisfação e alegria e ainda, quebrar aquela vida monótona sem muita perspectiva.

Lacoste (1994), refere que este é um fator preocupante, pois, a cada ano, cresce de forma acelerada a população que pertence ao grupo da terceira idade e sem os devidos esclarecimentos a respeito de tais benefícios. Para ele, uma rotina ativa, com simples tarefas incluindo atividades leves, individuais ou coletivas, como: caminhadas de baixa intensidade, utilização de escadas ao invés de elevadores, cuidar do jardim, atividades aquáticas e viagens turísticas a lazer em geral, proporcionam uma melhoria na condição física e psicológica, auxiliando na realização de movimentos do dia-a-dia, tornando esses indivíduos prestativos em seu meio social e conscientes enquanto cidadãos.

Os estudos direcionados à terceira idade têm demonstrado uma gama de benefícios à saúde da sociedade, promovidos com a prática de atividades físicas cotidianas.

Devido à idade avançada e às perdas biológicas e sociais, o idoso passa a sofrer preconceitos como a exclusão do meio produtivo, além da rejeição, na maioria das vezes por parte da própria família, que o considera um estorvo dentro do lar. A solução mais prática vista pelos seus familiares é a "internação" numa casa de repouso ou nos asilos. Porém, tais locais nem sempre oferecem atividades suficientes para suprir as suas necessidades físicas e sociais, ocasionando-lhes uma vida monótona.

Assim, questiona-se: será que as atividades ligadas ao lazer podem oportunizar o convívio social da terceira idade?

Nas últimas décadas, o avanço técnico -científico e o aumento da expectativa de vida das pessoas e o conseqüente envelhecimento da sociedade em geral levam a refletir sobre as mudanças necessárias que devem ocorrer no modo de vida dos idosos. A relação do idoso com o cotidiano è marcada pelo ideal de altruísmo e caracteriza as atitudes a oferecer neste trabalho e a sua capacidade, sem cobrar nada, além do respeito e espaço para tal participação (IWANOWICZ, 2000).

Segundo Molleta e Goidonich (2000, p. 40), muitas pessoas têm preconceito em relação à terceira idade. A palavra velhice tem, tradicionalmente uma conotação extremamente negativa, por que é associada a doenças e à solidão. Por isso, as pessoas idosas não gostam de ser chamadas de velhas. Para este autor:

A maioria das pessoas ainda entende que a terceira idade, faixa etária a partir dos sessenta anos, significa conviver com inúmeros problemas de saúde e limitação quanto ao deslocamento de um lugar para o outro, associando a passagem dos anos como um acúmulo de doenças. Tais conceitos estão superados. As atuais pesquisas compravam que o processo natural de envelhecimento não é um imperativo para a maioria das atividades cotidianas de um adulto de qualquer idade (p. 8).

O IBGE (2000) refere que, em breve, o Brasil será um país com o maior número de idosos, devido à constante diminuição da taxa de natalidade e também porque a expectativa de vida da população aumentou graças ao avanço da medicina e do declínio de óbitos. Segundo este Instituto, em 1960, o brasileiro tinha uma média de vida de cinquenta e dois anos, em 1990, passou para sessenta e três e, no ano de 2001, a expectativa aumentaria para setenta anos.

Ultimamente, tem crescido a importância atribuída ao lazer para as pessoas da terceira idade. Hoje, se preza muito pela saúde, tendo aumentado os estudos sobre as formas de se prolongar sua vida, seja com a alimentação saudável ou com as práticas esportivas e exercícios para o corpo e a mente.

Para Lorda (2001), a vitalidade de um número considerável de idosos nos sugere que a velhice já não pode evocar imagens de abatimento, retraimento, tristeza ou pessimismo. As pessoas estão continuamente se adaptando às condições de vida. A adaptação é um processo ativo, para alcançar uma velhice saudável, deve ser mantida uma participação ativa em emoções sociais e comunitárias.

Segundo este autor, a recreação nos sugere recriação, criar novamente, motivar, estabelecerem-se novas metas, novos interesses e estilo de vida e pode considerar-se como um processo terapêutico de restauração. As pessoas de idade avançada necessitam atividades recreativas, ter acesso a compras, médicos e amigos pois assim, evitam o envelhecimento mental e não se tornam um “peso” para os seus familiares. E como muito já foi dito, a atividade físico-recreativa é uma das intervenções de saúde mais significativas na vida das pessoas da terceira idade.

Ao contrário do que se esperava, os idosos são pessoas que adoram visitas, se comunicam muito com os visitantes, demonstrando alegria e conforto, além de proporcionar histórias incríveis vivenciadas por eles próprios na juventude.

Desta forma, optou-se por desenvolver um trabalho, onde fosse possível refletir sobre as inúmeras possibilidades de inserção social e sobre os benefícios do lazer para a terceira idade. Os locais escolhidos foram quatro asilos e casas de repouso de Maringá, Paraná, que raramente desenvolvem atividades para melhorar a qualidade de vida e o bem estar físico desta população.

Para isso, baseou-se nas questões: Será que as atividades recreativas são realmente essenciais para os idosos na oportunização do convívio social? Como desenvolver a recreação para os idosos nos locais a eles destinados? Qual seria a sua reação após a prática de tais atividades?

Levando em conta a relutância de alguns deles em aceitar coisas novas bem como em não conseguir concluir determinados exercícios ou mesmo de se machucarem, formularam-se os seguintes objetivos: identificar os aspectos que levam a interação social e relatar os benefícios

que a prática do lazer pode trazer as pessoas da terceira idade, verificar as mudanças de comportamento desta população após tais atividades, despertar neles o desejo de participação e cooperação, adaptar adequadamente o conceito de bem estar físico e emocional e ainda, resgatar o seu ambiente social mantendo viva e ativa as suas relações interpessoais.

METODOLOGIA

Este estudo, de cunho descritivo Cervo; Bervian, (1996), consistiu numa pesquisa de campo, precedida por atividades recreativas que serviam de estimulantes. A população foi composta por idosos entre sessenta e noventa e seis anos de idade, boa parte deles, hipertensos, diabéticos e coronários, de origens simples, provenientes da classe trabalhadora e pertencente aos asilos de Maringá, PR. As amostras variavam de dez a vinte participantes, dependendo das atividades. Para a coleta dos dados foram utilizadas observações, realizadas durante as oficinas recreativas, como desenhos, brincadeiras com massas de modelar, contos religiosos e músicas, além de entrevistas estruturadas e questionários, As atividades foram todas de cunho recreativo, algumas desenvolvidas pelos próprios pesquisadores, e outras, contando com o auxílio de monitores devidamente treinados nos aspectos didáticos, psicológicos e sociais. As coletas dos dados foram sempre registradas em diários de campo e analisados sob a forma de frequências e percentagens ou da análise qualitativa dos seus resultados.

RESULTADOS

Asilo São Vicente de Paula – 1ª experiência

Realizado pelos acadêmicos TESSITORE, C. ; MARTINS, C. J. P.; SILVA,; D. M. M. ; MENEZES. E. S., BORAZZIO, M.; BARRANKIEVICZ, P. N., SILVA, R.M., SILVA, R. ; MOCHI, T.P., no Asilo São Vicente de Paula, de Maringá, este estudo teve o intuito de viabilizar momentos de descontração a esta população, por intermédio de atividades recreativas capazes de estimular os seus organismos a produzir as endorfinas e os andróginos, substâncias responsáveis pela sensação de bem estar, para que, ao menos por um dia, pudessem recuperar a auto-estima.

A questão norteadora deste estudo era: como desenvolver a recreação para os idosos pertencentes a um asilo?

A população era composta por setenta e três idosos, de ambos os sexos, entre sessenta e noventa e seis anos de idade, a maioria hipertensos, diabéticos e coronários, de origem simples e pertencentes da classe trabalhadora. A amostra variava de dez a vinte participantes, dependendo das atividades. A coleta de dados foi feita através da observação realizada durante as oficinas recreativas, contos religiosos e músicas, sendo registrados num diário de campo e analisados de forma qualitativa.

Com a permissão da diretora do asilo, realizaram-se as atividades, cujo primeiro encontro foi um choque para os pesquisadores, que desconheciam a monotonia e a solidão dos que vivem num asilo. Alguns dos idosos demonstraram total resistência às tentativas de diálogo, evitando qualquer aproximação. Durante este contato perceberam-se as dificuldades a enfrentar pelos que realizam este tipo de trabalho.

A partir do segundo encontro, houve uma melhor receptividade, com os idosos ficando mais à vontade (apesar de não se recordarem de nossa última visita). Durante a conversa eles relatavam sobre as suas tristezas, família, juventude. E demonstraram receio de sermos mais um grupo que os visitariam e depois os abandonariam.

(“Eu nunca vou esquecer de um senhor bastante alegre, que se despedia de nós, com lágrimas nos olhos, perguntando: ‘Vocês vão voltar? Venham no domingo nos visitar, pois é o dia mais triste que passamos...’”) Também fizeram reclamações do asilo, como a falta de atividades para ocupar o tempo ocioso, a má qualidade da alimentação e até furtos de objetos pessoais.

Conversamos com uma auxiliar de enfermagem, que nos forneceu dados sobre a saúde dos idosos, constando-se que alguns sofrem do Mal de Alzheimer, de Parkinson, depressão e neurose. Verificou-se também, que devido a pouco receberem a visita da família, são profundamente carentes. Ao final deste encontro, fizemos propostas de oficinas que foram realizadas na visita seguinte. As oficinas mais freqüentadas foram as de desenho, massa de modelar, jogos, contos religiosos, tudo acompanhado pelo som que eles mesmos escolheram: Roberto Carlos.

Na oficina de desenhos, foram fornecidos materiais como: giz de cera e papel, para explorar a sua criatividade e desenvolvimento motor, sem a imposição de regras, deixando-os livres para a realização desta atividade.

Observou-se que, através dos rabiscos, que tinham formas e cores variadas, alguns retratavam as suas experiências enquanto criança ou durante determinada etapa das suas existências. Os desenhos não tinham uma definição lógica: eles diziam ser animais - pato, pata, onça, cobra, urso, ganso - sereia e até jangada. Pode-se constatar, através das quantidades de cores utilizadas, uma relação com seu estado emocional.

Com a aplicação dos contos religiosos, notou-se que a explanação surtiu um melhor entendimento, havendo, conseqüentemente, uma maior participação do que a ocorrida com a leitura detalhada. As principais dificuldades foram devidas às deficiências auditivas. Talvez pela questão cultural eles preferiam escutar os contos religiosos.

Verificou-se que as atividades recreativas proporcionam momentos de bem estar, uma vez que os idosos ali presentes tiveram uma participação ativa nas atividades propostas. Se no início apresentavam-se pacatos, no decorrer das atividades houve uma maior adesão, possibilitando a reativação de sentimentos perdidos e a recuperação, embora momentânea, da sua auto-estima.

Asilo São Vicente de Paula: a 2ª experiência

O estudo realizado pelos acadêmicos BERLESI, A P. , LIMA, A P.; FERNANDA, A F.; ELENA, J.; CAMPOS, R.; FAGAN, S.; FERREIRA, T. e TAMARA P. A., visava a realização de um dia de atividades recreativas aos idosos asilados, separadamente por grupos, numa amostra composta por vinte e nove mulheres e vinte e cinco homens pertencentes ao Asilo São Vicente de Paula, de Maringá, seguido de uma análise qualitativa para a verificação dos objetivos.

Após um contato inicial com todos os internos visando conhecê-los melhor, nos identificar e ainda, decidir sobre a melhor maneira de agir com eles para que tivessem uma tarde agradável, verificou-se que a população daquele asilo era composta por vinte e três acamados, oito que andavam com dificuldades e trinta e oito que caminhavam normalmente.

Depois das apresentações e de passar por todos os quartos, percebeu-se que seria complicado efetuar uma só atividade com todos, tendo sido então, resolvido pela separação dos sujeitos em grupos menores. Assim sendo, enquanto alguns faziam maquiagens nas senhoras, outros passavam filmes de época e outros ainda, ficavam conversando com as acamados.

Após o lanche preparado pelos próprios pesquisadores, foi realizado um bingo, com a participação da maioria deles, ficando de fora somente os acamados, os quais, porém, em nenhum momento ficaram sem atenção. Todos os participantes ganharam prêmios, sendo ao final, entregue a cada idoso uma lembrança feita pela equipe.

Pode-se perceber, ao final, como um dia pode ser perfeito para quem pouco recebe. E também, aprender um pouco mais sobre as diversões, solidariedade e a felicidade. E concluir que tais ações beneficiam e muito esta população que carecem de atenção uma vez que é rara a participação da comunidade em visitas, ações beneficentes, e que incentivo às mesmas é indispensável não só aos estudantes como também, a cada ser humano.

A experiência no Centro de Convivência do Parque das Palmeiras

O estudo teve início no Centro de Convivência para Idosos do Parque das Palmeiras pelos alunos: CASSETTA, A.C.; ROTA, C. ; SOARES, D. F. ; PEREIRA, H. D. A.; TIEMI, M. ; MOTTER, M.; SILVA, P.L.; FERNANDES, R.; LOREJAN, V. e LOVERDI, V.

Neste local, quarenta idosos participaram de atividades recreativas e de convívio social e a auto-estima, através de dinâmicas de grupo e do estímulo à expressão. Após essas atividades, os mesmos responderam a um questionário e entrevistas individuais para verificar se a participação nessas atividades trouxe mudanças objetivas às suas vidas. Os dados coletados com o auxílio de dez monitores devidamente treinados para esta tarefa foram analisados através das frequências e dos percentuais obtidos.

Questionados se gostaram de participar das atividades recreativas os idosos foram unânimes em ressaltar a sua alegria nesta participação, tendo também sugerido que as mesmas fossem realizadas com mais frequência, pois além de ocupar o tempo livre, servem para aumentar a sua auto-estima.

A grande maioria dos entrevistados (85%) respondeu que as atividades aplicadas oportunizaram o convívio social. Os que ponderaram negativamente alegaram que o pouco tempo destinado por eles à participação nessas atividades não foi suficiente para externar uma melhor opinião sobre as mesmas, sendo necessário uma maior frequência entre elas, para melhor expressar um juízo de valor.

Indagados sobre a importância dessas atividades em relação ao convívio social, todos foram unânimes em afirmar que as atividades recreativas são conteúdos importantes para o convívio entre si ao proporcionar a todas as pessoas, momentos de descontração e de relacionamento, predispondo-as para o seu crescimento individual e coletivo. Asseveraram ainda, que essas atividades deveriam ser oferecidas a todas as faixas etárias devido a sua importância para todos e não somente para os idosos.

.A respeito da estima pessoal, a resposta unânime foi de que as atividades recreativas ajudam na auto-estima dos idosos porque, ao praticá-lo, os idosos se sentem ativos e parte integrante da sociedade. Observou-se nesta pesquisa, que, de uma forma geral, o principal comentário daqueles que participam das atividades é que essa prática só traz resultados positivos para a sua auto-estima, tornando-se assim, um elemento indispensável para esta população.

Todos os participantes do programa afirmaram que gostariam de participar com frequência desse tipo de atividade, tendo em vista o descaso com que são tratados por um contingente da sociedade e que, ao praticarem regularmente as atividades recreativas, conseguem manter viva a sua identidade.

Asilo São Vicente de Paulo: a experiência final

Contando com a organização dos acadêmicos: BONEZZI, C.; ZANARDI, E.S.P.; AFONSO, M.E.; FERNANDES, F.P.M.; UTIYAMA, K.; REFUNDINI, L.F.; MORAIS, M.C.B.; AREND, M.L; PODESTÁ, P.R; ALCÂNTARA, P.K e FAUSTINO, S.M., esta pesquisa objetivou conceituar culturalmente a terceira idade e verificar os benefícios alcançados com a prática de atividades recreativas em indivíduos pertencentes a esta população.

A amostra foi composta por dezessete idosos, sendo a aplicação das atividades realizadas pelos próprios acadêmicos, tendo sido, ao final, aplicado um questionário composto por perguntas mistas, cujos resultados, após analisados através das suas percentagens e frequências, foram os seguintes:

Questionados se a prática de exercícios físicos voltados para a recreação, é uma questão de: obrigatoriedade ou de prazer, 40% disseram que a mesma acarreta-lhes prazer, ao proporciona momentos de convívio social, além de amenizar a solidão e o abandono.

A maioria deles (60%) acredita que a prática de exercícios físicos é uma questão de obrigatoriedade, ao forçar o indivíduo a sair da rotina e de certa forma, promover no mesmo uma sensação de bem estar físico, mental e relativos benefícios à sua saúde. Além disso, a prática de exercícios físicos e recreativos permite o desenvolvimento social. Verificou-se que as suas atividades preferidas foram: participar do bingo (80%) e cantar (20 %).

Os idosos foram unânimes em ressaltar as inúmeras vantagens da sua participação nas atividades, principalmente o aspecto emocional. Para além das suas respostas, o semblante de alguns deixou transparecer os efeitos positivos da atividade, deixando-os mais felizes em relação a sua realidade e mais dispostos por poderem sair da rotina e também mais animados, proporcionando uma grande mudança em seu estado de espírito.

Disseram que, quando jovens, gostavam de dançar (3), cinema (1), jogar futebol (7), pescar (1), Namorar (1), brincar de boneca (2), brincar de roda (1), cobra cega (1).

Instados se gostaria participar novamente de atividades de lazer, todos pediram que as mesmas voltassem a se realizar e com mais frequência.

Ao final, deram a entender que, para reverter o quadro de abandono no qual alguns idosos ainda hoje passam, torna-se necessária uma maior atenção por parte da sociedade.

CONCLUSÃO

Após a realização destas experiências, evidenciou-se que os estudos direcionados ao desenvolvimento do lazer para a terceira idade permitem a autoconscientização dos acadêmicos ao incorporar, de forma ativa, as questões referentes a este grupo social.

Se hoje é cada vez mais importante a educação para a cooperação, a tolerância e o respeito pela dignidade humana, através das atividades recreativas se propõe a ensinar novas técnicas de convivência, e assim, preparar melhor as novas gerações para uma maior tolerância e respeito a esta população.

Os resultados demonstraram a importância de tais atividades devido à possibilidade de se levar a este grupo um pouco de solidariedade e de felicidade, visto que os mesmos carecem disso devido aos raros momentos em que recebem visitas ou que participam de ações

beneficentes, sendo as atividades como as realizadas, um incentivo indispensável a quem tanto tem a receber.

REFERÊNCIAS

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia científica**. 3 ed. Passo Fundo: MacGraw-Hill, 1996.

DUMAZEDIER, J. **Planejamento de lazer no Brasil**. São Paulo: Studio Nobel, 1976.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Anuário Brasileiro*. Brasília: (2000)

IWANOWICZ, J. B. **Temas sobre lazer**. Campinas: Autores Associados, 2000. (Coleção Educação Física e Esportes)

LACOSTE, F. M. Physical Activity and Health in the Elderly. In: Congresso Internacional de Educação Física. Oeiras: Câmara Municipal. 1994. p. 486- 491. *Anais*.

LORDA, C. R.; SANCHEZ, C. D. **O lazer**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

MARCELLINO, N. C. **Lazer e humanização**. 3. ed. Campinas: Papirus, 1983.

MOLETTA, V. F.; GOIDONICH, K. L. **Turismo para a terceira idade**. 2 ed. Porto Alegre: SEBRAE, 2000.

SANTINI, R. C. G. **Dimensões do lazer e da recreação: questões espaciais, sociais e psicológicas**. São Paulo: Angelotti, 1993.