

**UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

FRANCISCO HENRIQUE DA SILVA FILHO

**BARREIRAS PERCEBIDAS NA PRÁTICA DE ATIVIDADES DE LAZER NA
TERCEIRA IDADE: uma revisão de literatura**

Juazeiro do Norte

2022

FRANCISCO HENRIQUE DA SILVA FILHO

**BARREIRAS PERCEBIDAS NA PRÁTICA DE ATIVIDADES DE LAZER NA
TERCEIRA IDADE: uma revisão de literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Me. José de Caldas Simões Neto

Juazeiro do Norte

2022

FRANCISCO HENRIQUE DA SILVA FILHO

**BARREIRAS PERCEBIDAS NA PRÁTICA DE ATIVIDADES DE LAZER NA
TERCEIRA IDADE: uma revisão de literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em 07 de Dezembro de 2022.

BANCA EXAMINADORA:

Prof^o Me. José de Caldas Simões Neto
Orientador

Prof^a Esp. Karisia Monteiro Maia
Examinadora

Prof^a Esp. Jenifer Kelly Pinheiro
Examinadora

Juazeiro do Norte

2022

Dedico este trabalho a Deus em primeiro lugar, à minha mãe por todo esforço que teve para cuidar dos seus filhos sozinha, à minha família e amigos por estarem sempre presentes, também ao meu orientador, por aceitar me auxiliar na construção desse projeto.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço a Deus, por ter me dado saúde, pela força e persistência durante o curso e pela conquista de me formar como profissional de Educação Física.

Ao meu orientador e Professor, Me. José de Caldas Simões Neto, pelo auxílio nesta pesquisa e pela oportunidade de poder usufruir um pouco de seus conhecimentos.

À minha mãe por todo ânimo e garra que teve para cuidar dos filhos sozinha, fazendo um excelente trabalho. Foi através desse esforço que cheguei na concretização de um sonho, que podemos comemorar juntos.

À minha família, que de alguma forma me ajudou ao longo desses anos, em especial o meu avô Nilton Medeiros, que me incentivou e ajudou no momento que mais precisei, não deixando que desistisse do meu sonho.

Aos meus grandes amigos Railandia Medeiros, Fernanda Martins, Maria Vitória, Gabriel Wendel e Maria Jeane, com os quais compartilhei momentos de felicidade, tristeza e apesar de todos os momentos difíceis continuamos de pé, sempre nos apoiando.

À minha gerente, Cintia Amara, pela confiança depositada em meu trabalho e pelos conselhos que auxiliaram no meu desenvolvimento interpessoal, incentivando a lutar pelos meus objetivos.

Também não poderia deixar de agradecer à minhas amigas de trabalho, que me suportam 8 horas por dia: Maria Luciana e Kamylla Lourenço, que me fornecem inúmeros conselhos de vida.

Finalmente, a todos que direta ou indiretamente contribuíram para a conclusão desta pesquisa.

ATIVIDADES DE LAZER NA TERCEIRA IDADE: uma revisão de literatura

¹Francisco Henrique da SILVA FILHO

² José de Caldas SIMÕES NETO

¹ Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

O lazer é considerado um conjunto de atividades no qual o praticante tem uma intenção: a realização da prática, sem vínculos de interesse ou obrigação, seja visando o descanso, a diversão ou recreação, deixando de lado as obrigações familiares, profissionais e sociais. Partindo da análise de diversos autores que ressaltam a importância do lazer em todas as fases da vida humana, considerado tão importante quanto o trabalho. O lazer se torna fundamental para a manutenção da saúde, autoaceitação, combatendo diretamente o estresse físico e mental e também uma melhora no humor. Mesmo na fase mais avançada da vida, ou seja, na terceira idade, se torna essencial a realização de tal prática, pois é nesse estágio onde o indivíduo precisa ter uma maior interação social e se sentir útil de alguma forma. Para enfrentar a inatividade física, durante a terceira idade, o idoso necessita de apoio e incentivo das pessoas a sua volta e o amparo ao lazer, enquanto direito garantido pela constituição brasileira. Muitas vezes são encontradas barreiras que implicam na realização da prática de lazer, sejam elas sociais, fisiológicas, socioculturais, no transporte, entre outras. Com isso buscou-se descrever as atividades de lazer na terceira idade, identificando os tipos de barreiras que impedem sua prática e verificar como elas impactam positivamente no estilo de vida do idoso. O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa narrativa. Foi realizado um levantamento de artigos científicos originais, que se relacionam à temática, foram encontrados em periódicos brasileiros através de palavras-chave e operadores booleanos: (atividade física OR atividade de lazer OR lazer) AND (terceira idade), foram selecionados os artigos com base no período de 2012 à 2022. Foram recuperados pelo cruzamento dos descritores no banco de dados 75 trabalhos, selecionados para leitura dos resumos 27, e selecionados para leitura na íntegra 21, ficando para análise interrogativa 07 trabalhos. A revisão de literatura possibilitou verificar que há um número limitado de trabalhos sobre atividades de lazer na terceira idade. Porém, é possível perceber através dos trabalhos analisados como é necessário o aprofundamento em relação às atividades vivenciadas nas práticas de lazer pelos idosos, e identificar as principais barreiras que impedem a realização dessas práticas. Esses achados deixam explícita a necessidade de políticas públicas que incentivem e priorizem a população idosa, abrangendo a todos sem distinção.

Palavras-chave: Lazer, Terceira Idade, Prática de Lazer.

ABSTRACT

Leisure is considered a set of activities in which the practitioner has an intention: the realization of the practice, without interest or obligation bonds, either aiming at rest, fun or recreation, leaving aside family, professional and social obligations. Based on the analysis of several authors who emphasize the importance of leisure in all phases of human life, considered to be as important as work. Leisure becomes fundamental for health maintenance, self-acceptance, directly fighting physical and mental stress, and also an improvement in mood. Even in the most advanced stage of life, that is, in the third age, it becomes essential to carry out such practice, because it is in this stage where the individual needs to have a greater social interaction and feel useful in some way. To cope with physical inactivity during old age, the

elderly requires support and encouragement from the people around them and support for leisure, as a right guaranteed by the Brazilian constitution. Many times, barriers are encountered that imply the realization of leisure activities, whether they are social, physiological, sociocultural, or in transportation, among others. Thus, we sought to describe leisure activities in the elderly, identifying the types of barriers that hinder their practice and verify how they positively impact on the lifestyle of the elderly. The present study is characterized as narrative research. A survey of original scientific articles related to the theme was carried out, found in Brazilian journals through keywords and Boolean operators: (physical activity OR leisure activity OR leisure) AND (elderly), articles were selected based on the period from 2012 to 2022. A total of 75 papers were retrieved by cross-referencing the descriptors in the database, 27 were selected for reading the abstracts, 21 were selected for reading in full, and 7 papers were left for interrogative analysis. The literature review made it possible to verify that there is a limited number of works about leisure activities in the elderly. However, it is possible to notice through the analyzed studies how it is necessary to go deeper into the activities experienced in leisure practices by the elderly, and to identify the main barriers that hinder these practices. These findings make explicit the need for public policies that encourage and prioritize the aged population, including everyone without distinction.

Keywords: Leisure, Third Age, Leisure Practice.

INTRODUÇÃO

A população mundial de idosos teve um aumento gradativo (OPAS/PAHO, 2021). Estima-se que, em 2030, uma (01) em cada seis (06) pessoas terá 60 anos ou mais. O envelhecimento é considerado uma fase natural da vida do ser humano, em que todos estão sujeitos a vivenciar e para Nahas (2006), é um processo gradativo, irreversível e universal, podendo afetar a perda de equilíbrio, redução da mobilidade e as capacidades fisiológicas. Nessa fase da vida a não realização das práticas de lazer podem ser um dos principais fatores associados à diminuição dos níveis de aptidões físicas, sendo relatado que doenças crônicas e outros fatores relacionados ao processo de envelhecimento são evidenciados também como barreiras (GOBBI et al 2012).

Conforme a Declaração Universal dos Direitos Humanos, aprovada na Assembleia Geral das Nações Unidas (1948), assim como na Constituição da República Federativa do Brasil (1988), o lazer é considerado um direito social obrigatório. Toda pessoa possui o direito ao descanso e lazer, tendo tanta importância, quanto os direitos sociais de: educação, saúde, alimentação, trabalho, moradia, transporte, segurança, previdência social, proteção à maternidade e à infância e assistência aos desamparados. Entretanto, nota-se que ainda existe um distanciamento entre o que é proposto ao lazer enquanto direito social e o que a população vivencia (ONU, 1948; BRASIL, 1988).

Embora existam documentos que considerem o lazer como direito social, muitas vezes não está acessível à população na totalidade, quando comparado a outros direitos básicos. Existem alguns indicadores influenciados diretamente no acesso ao lazer, sendo: idade, renda, nível de educação entre outras variáveis. Todos eles possuem certa influência na adesão às práticas de lazer com o agravamento do fator de desigualdade social que o país vive. Uma grande parcela da população ainda vive na linha abaixo da pobreza, e muitos na linha da miséria, sendo que os principais direitos sociais são negligenciados ou tratados com pouca importância. Esperar por uma vivência no lazer para promoção social e individual de pessoas que vivem em condições precárias é considerada uma utopia (BRAMANTE, 1998).

Segundo Donfut (1979), lazer é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo se entrega de livre vontade, para repousar, divertir-se, recreação, entreter-se ou, sem um vínculo de interesse, realizar uma participação social voluntária ou livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.

O lazer é importante para manter a saúde e a autoestima, até mesmo na velhice, quando é preciso se sentir útil de alguma maneira. No entanto, algumas doenças que afetam esse grupo com o tempo e o desuso do corpo, os afastam até do convívio social sadio. Acabam sentindo-se incapazes e desvalorizados, gerando um sentimento de marginalização e desprezo, que pode influenciar negativamente no corpo e mente.

Souza e Metzner (2013), afirmam ser necessário que o idoso encare as mudanças ocorridas no organismo com o avançar da idade, conseguindo assim desfrutar da vida com mais autonomia, saúde e bem-estar. Por muitas vezes a pessoa da terceira idade é colocada em segundo plano, esquecendo que o longo necessita do convívio social, que contribuirá diretamente no seu desenvolvimento. Todo idoso deve sentir-se instigado a participar de atividades de lazer, executando tarefas que antes eram importantes e geravam prazer. Portanto, torna-se de grande importância a realização das práticas de lazer como a dança, ioga, cursos e oficinas, atividades culturais, físicas, artesanais, entre outras são essenciais para o envelhecimento saudável, melhorando a qualidade de vida e bem-estar do idoso (WICHMANN et al. 2013). Desta forma, as atividades de lazer auxiliam na inserção em grupos, contribuindo para a interação social e propiciando um aumento considerável na autoestima e melhora do condicionamento biopsicossocial do idoso.

No entanto, existem fatores que podem influenciar diretamente na prática da atividade de lazer: positivamente, com os profissionais de educação, os facilitadores, que atuam diretamente no lazer e negativamente com as barreiras. Esses indicadores podem influenciar diretamente no acesso ao lazer, sendo: idade, renda, nível de escolaridade, entre outras variáveis. Todos possuem certa influência na adesão às práticas de lazer, podendo ser classificados de diferentes formas sendo: demográficas, biológicas, psicológicas, cognitivas, emocionais, culturais, sociais, ambientais. São percebidas diferenciadamente conforme o gênero, nível socioeconômico e idade. Acerca do lazer para idosos, é de grande importância descrever os tipos de lazer na terceira idade e identificar as barreiras que impedem a realização de tal prática, e se essas atividades possuem ou não relação com a melhora da interação social, capacidade cognitiva e o combate e prevenção de doenças.

Portanto, o estudo realizado teve como objetivo explicar mais informações sobre os tipos de barreiras que impedem a prática das atividades de lazer por parte dos idosos, e que possa contribuir de uma forma positiva para que um maior número possa realizar atividades voltadas ao lazer. Pesquisas sobre o público da terceira idade ajudam a compreender fatores que influenciam a qualidade de vida, bem-estar e interação social. Elas podem identificar as barreiras para a realização de práticas de lazer e atividades físicas e também contribuem para a melhoria e criação de novas políticas públicas voltadas aos idosos.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo é uma revisão narrativa e, segundo Rother (2007), tal formato visa descrever e discutir o desenvolvimento de dado assunto, sobre um olhar teórico ou contextual. As revisões narrativas não são obrigatórias a especificar as fontes das informações utilizadas, metodologia referente a busca das referências, nem os critérios da avaliação e seleção do trabalho. São compostas, basicamente, por uma análise da literatura, publicações em livros, artigos de revista e análise crítica pessoal do autor.

Para a realização da revisão de literatura buscaram-se evidências por meio da identificação das bases de dados, palavras-chave e estratégias de busca; estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão para a seleção dos estudos;

análise criteriosa da qualidade metodológica dos estudos que foram selecionados. O estudo conclui-se com a apresentação e comparação dos resultados fornecidos pela pesquisa, finalizando com o que a literatura evidencia em relação à proposta de intervenção, gerando assim novas indagações acerca do problema ou questão, tornando um fator norteador para novos estudos e pesquisas.

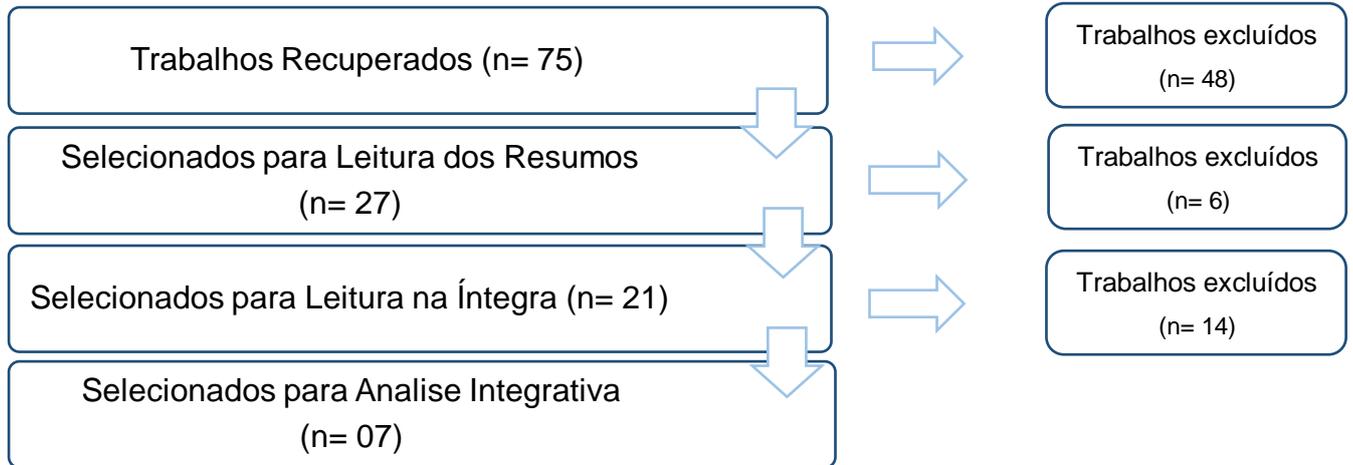
Os critérios de inclusão foram definidos com base nos seguintes pontos: artigos científicos que tratam da temática; publicados em periódicos brasileiros, incluídos no sistema Webqualis; localizados a partir das palavras-chave, conforme os descritores em Ciência da Saúde (DeCS), operadores booleanos e artigos no período de 2012 a 2022. Já os critérios de exclusão foram escolhidos com base nos seguintes pontos: não relacionados ao assunto, de revisão sistemática, duplicados e que não especificavam a atividade de lazer na terceira idade.

A pesquisa usou artigos científicos originais, em inglês e português, de 2012 a 2022, de periódicos brasileiros, disponíveis nas bases de dados: Lilacs, Scielo e PubMed; que se relacionam à temática, encontrados através do cruzamento de palavras-chave e operadores booleanos (atividade física OR atividade de lazer OR lazer) AND (terceira idade), selecionados os artigos com base no período de 2012 a 2022, para uma análise de dados com método descritivo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados seis (6) trabalhos no Scielo, dos quais quatro (4) foram selecionados após a primeira análise dos títulos. No banco de dados do Lilacs, foram recuperados sessenta e nove (69) trabalhos, dos quais vinte e três (23) passaram pela seleção. Já no PubMed, não foram localizados (0) trabalhos relevantes. Os demais foram descartados por não se relacionarem com as atividades de lazer na terceira idade. A segunda etapa foi baseada na leitura dos resumos, excluídos seis (6) trabalhos que não abordavam o tema atividades de lazer na terceira idade. Foram selecionados vinte e um (21) para a leitura completa, mas quatorze (14) foram descartados por não serem relevantes ao tema. Sete (7) trabalhos foram para a análise integrativa da pesquisa.

Imagem 01: Fluxograma da seleção dos trabalhos.



Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

Quadro 01: Descrição metodológica dos trabalhos analisados

Nº	1	2	3	4	5	6	7
Título	Associação entre uso de internet e lazer fisicamente ativo: “EpiFloripa Idoso” Estudo longitudinal	Fatores associados à atividade física de lazer entre idosos do município de São Paulo	Os significados de um projeto de lazer para mulheres idosas: o caso do IFATI	O efeito da aptidão física para mudar a saúde humana e melhorar a qualidade de vida	Prevalência e fatores associados à atividade física no lazer em idosos residentes em sete localidades do Brasil: dados do Estudo Fibra	Atitude do idoso da comunidade frente ao lazer: Uma interface com a promoção da saúde	Atividade física e percepção do ambiente em idosos: estudo populacional em Florianópolis
Autor(es)	Rodrigo de Rosso Krug André Junqueira Xavier Eleonora d’Orsi	Bruno Holanda Ferreira Bruna Gabriela Marques Olinda do Carmo Luiz	Luciana P. de Moura Carneiro, Raquel Marrafon Nicolosi e Raquel R. de Sousa Silva	Kunxia Su Woojin Jung Gaofei Zhang Nana Zhao	Taiguara Bertelli Costa Luciana Helena Martins Ribeiro Anita Liberalesso Neri	Roberta Fernanda Rogonni Ferrari, Vanessa Denardi Antoniassi Baldissera, Celmira Lange, Lígia Carreira, Eraldo Schunk Silva	Maruí Weber Corseuil Giehl, Ione Jayce Ceola Schneider, Herton Xavier Corseuil, Tânia Rosane Bertoldo Benedetti, Eleonora d’Orsi
Ano	2018	2020	2020	2021	2015	2016	2012
Revista	Rev. Bras. Cineantropom Desempenho Hum	Rev. Bras. em Promoção da Saúde	Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer - UFMG	Rev. Bras. de Medicina do Esporte	Rev. Bras. de Atividade Física & Saúde.	Texto & Contexto Enfermagem	Rev. de Saúde Pública
Tipo de Estudo	Estudo populacional longitudinal, com idosos residentes Florianópolis	Estudo Transversal	Estudo, qualitativo e exploratório	O método de análise de correlação	Estudo descritivo, transversal e de base populacional	Caráter descritivo, transversal, e com abordagem quantitativa	Estudo transversal populacional de base domiciliar

Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

Para análise do primeiro trabalho, segundo Krug et al. (2018) o objetivo propôs analisar a associação de mudanças relacionadas ao uso da internet e a realização da prática de lazer, durante um período de quatro anos em idosos do estudo EpiFloripa idoso. O trabalho mostra que o envelhecimento populacional tem crescido rapidamente durante os anos, ocasionado pela queda da baixa fecundidade e mortalidade, entre outros fatores.

Os idosos se tornaram a faixa etária que mais aumenta em relação às demais, e junto a esse crescimento acarretam algumas perdas fisiológicas, doenças e incapacidades nesse grupo específico, sendo o público com menor nível de atividade física. Os baixos níveis de atividade física podem acelerar o desgaste do organismo, aumentando a incapacidade e o surgimento de inúmeras doenças oportunistas, gerando as barreiras que implicam na realização da prática da atividade de lazer.

Krug et al. (2018) verificou no estudo após quatro anos, que a maioria dos indivíduos que permaneceram fisicamente inativos, eram do sexo feminino e permaneceu sem usar a internet. Já os indivíduos que permaneceram fisicamente ativos eram do sexo masculino, menor idade, menor escolaridade e fazendo o uso da internet.

Neste contexto é possível notar que mesmo em idades mais avançadas, as mulheres possuem menos tempo para praticar atividades de lazer, gerando assim uma barreira, pois muitas das vezes são responsáveis pelas atividades domésticas. O nível de escolaridade é um fator que influencia na realização de atividades de lazer. Este estudo relata que idosos com menos instrução são mais ativos do que aqueles com mais educação, gerando uma controvérsia. Outros autores, tal como Ferreira et al. (2020) e Su et al. (2021), apresentam que aqueles com maior instrução costumam ser mais ativos no lazer, uma vez que vivem em lugares onde a atividade física é reconhecida como benéfica para a saúde, além de mais acesso e facilidades. Isto pode ser explicado pelas barreiras sociais, econômicas e sociodemográficas, que podem influenciar diretamente no estilo de vida.

A atividade de lazer é recomendada para o público idoso, por ser prazerosa, ligada à melhora da saúde, controle e prevenção de doenças e envelhecimento ativo e saudável. A Internet tem um grande potencial para informar e facilitar mudanças de comportamento em relação à prática de atividades de lazer. É extremamente recomendada, pois através dessa ferramenta é possível ter acesso a diversas informações.

Para Ferreira et al. (2020), os autores do segundo trabalho visam analisar a prevalência de atividade física de lazer entre idosos residentes do município de São Paulo e suas características sociodemográficas, comportamentos relacionados à saúde e morbidade. Segundo Ferreira et al. (2020), a atividade física constante apresenta inúmeros benefícios, como reduzir a incapacidade física prematura e prevenir doenças não transmissíveis do envelhecimento, além de melhorar a função cardiovascular, diminuir a dor e os sintomas de ansiedade e depressão, mantendo habilidades funcionais para um envelhecimento sadio.

O estudo afirma um crescimento no Brasil anual de indivíduos ativos no lazer, subindo de 44%, em 2006, para 53,6% em 2016. Apesar de tais dados, ainda são considerados poucos os estudos de base populacional que apurem a prevalência da atividade física de lazer ao nível suficiente. Apesar dos benefícios do exercício físico habitual, o processo natural do envelhecimento impede que uma parte dos adultos alcance a recomendação mínima de 150 minutos de atividade física por semana de intensidade moderada ou equivalentes, dependendo do comportamento do indivíduo em relação ao estilo de vida desde a infância (FERREIRA et al. 2020).

A mostra final do segundo estudo foi composta por 693 idosos, com média etária de 70,9 anos, tendo uma variabilidade de 60 a 95 anos. Houve prevalência de atividade física no lazer em idosos com companheiro, brancos, com maior escolaridade, ocupados e sem doenças crônicas.

A pesquisa mostrou algumas barreiras para a atividade física de lazer: questão de gênero (mulheres idosas são menos ativas que homens), idade (idosos com idade avançada tem mais dificuldades), fatores socioeconômicos e nível de escolaridade.

Para análise do terceiro trabalho, Carneiro et al. (2021), apresenta como objetivo principal da pesquisa identificar as percepções das participantes quanto aos significados deste do projeto de lazer em suas vidas. O estudo foi realizado com um grupo de 16 mulheres idosas, que participam do projeto aberto à terceira idade (IFATI). Foram aplicadas entrevistas estruturadas e logo em seguida a análise das respostas.

O questionário da entrevista continha perguntas sobre o sexo, idade, a importância do projeto, o objetivo de cada um ao participar, as sensações, as emoções e os sentimentos experimentados durante o projeto, a opinião, o melhor momento dessas experiências, o que entendem por qualidade de vida e envelhecimento e; o que mudou em suas vidas desde que começaram a participação no relatado projeto.

Os resultados da pesquisa apontaram barreiras relacionadas ao gênero, onde todas as participantes eram do gênero feminino. Conforme os autores do estudo, existe um termo chamado de “feminização da velhice”, em que consiste uma parcela maior de mulheres na população idosa que homens, evidenciando que as mulheres têm uma expectativa de vida maior que os homens. O estudo aponta que em relação à participação popular em projetos de lazer, a população feminina é maior que a masculina devido a fatores culturais, e que a expectativa da mulher brasileira ultrapassa a do homem.

Em relação ao questionário houve uma prevalência positiva em relação à importância do projeto para as participantes, e em relação ao que as participantes buscavam no projeto houve uma prevalência das questões de sociabilidade, seguido do âmbito psicológico, físico e manutenção da saúde. As partes afirmam que em relação ao melhor momento da vivência do projeto e estarem satisfeitas inteiramente com ele, foi difícil de escolher a melhor parte.

Como mencionado por Carneiro et al. (2021), as atividades de lazer não devem ser desenvolvidas apenas para mulheres idosas, pois homens, com 60 anos ou mais, também precisam estar inclusos nessas atividades. Tais programas devem ser pensados e realizados para abranger a todos, independente do gênero, raça, religião ou classe social.

O autor do quarto trabalho Su et al. (2021) traz como objetivo, conforme as reais necessidades de exercícios de aptidão física das pessoas. Esse artigo utiliza o método de análise de correlação para realizar uma análise empírica sobre o efeito dos exercícios de aptidão física na qualidade de vida.

De acordo com Su et al. (2021), com o envelhecimento, as funções fisiológicas do idoso começam a declinar em diferentes níveis. Há uma fraqueza gradual dos tecidos do corpo, gerando uma diminuição na resistência física. Além disso, surgem diversas doenças; que podem afetar as habilidades funcionais dos longevos. Os indicadores de comportamento de lazer em idosos são propostos a partir dos aspectos: atitude de lazer, satisfação com supervisão de lazer, posição de participação de lazer, classificação com uso de recursos de lazer.

O estudo concluiu que a frequência das atividades de lazer dos idosos varia entre os gêneros, pois há diferenças nas práticas entre os anciões urbanos do sexo masculino e feminino. Isso ocorre porque homens costumam usar mais recursos sociais que as mulheres. Em relação à idade pode-se notar uma variação, pois quando

idosos participam de atividades dinâmicas de lazer, como esportes, atividades sociais entre outras, a frequência será proporcional à idade.

Foi constatado que idosos com idade mais avançada ficaram mais restritos a realizarem atividades de lazer, muitas vezes pela distância desses programas de lazer para o idoso na cidade. O nível de renda do público em estudo também se torna uma variável, onde algumas atividades recreativas podem ser afetadas diretamente. Os idosos de menor renda buscam atividades recreativas de lazer, devido ao impacto das condições financeiras, pois em boa parte a renda mensal é gasta em alimentação, vestuário, moradia, medicamento entre outros. Como não possuem dinheiro suficiente para investir em atividades de lazer; assistir TV e ouvir música acabam atendendo as necessidades dos idosos de baixa renda. O estudo também evidencia que quanto mais alto for o nível de escolaridade e conhecimento do idoso urbano, maior pode ser a renda, possibilitando mais recursos para programas culturais de lazer.

Deste modo, a pesquisa constata que os fatores gênero, idade e renda irão afetar a participação dos idosos nas atividades de lazer. Segundo Su et al. (2021) tais práticas possuem grande importância, e afetam diretamente a qualidade de vida dos idosos urbanos.

Os autores Costa et al. (2015) identificaram a prevalência de diferentes modalidades de atividade física no lazer entre idosos de sete cidades de diferentes regiões do Brasil. O estudo indica que a atividade de lazer se torna um fator de grande importância na promoção de saúde e qualidade de vida na velhice.

A amostra do estudo foi constituída por sete municípios, totalizando 3.478 idosos, sendo 67,7% do sexo feminino, com idade entre 65–101 anos. 34,6% tinha entre 65–69 anos; 30,5% tinha 70–74 anos; 19,7% tinha 75–79 anos e 15,2% tinha 80 anos ou mais. O trabalho analisou fatores como: idade, sexo e renda familiar bruta. A avaliação da atividade física de lazer foi realizada conforme o relato dos participantes em relação à frequência semanal e duração das atividades físicas realizadas na semana anterior.

O estudo relata que fatores relacionados ao gênero estavam entre as variáveis que mais se diferenciaram do padrão de respostas, onde homens apresentam maiores níveis para atividades físicas, destacando que existe uma diferença entre homens e mulheres, no contexto de lazer. A renda teve uma grande influência: os entrevistados que ganham mais de 10 salários responderam positivamente às modalidades do estudo. Segundo Costa et al. (2015), é perceptível que pessoas com maiores rendas,

possuem maior facilidade na prática do lazer, pois possuem maior acesso a informações e serviços, estando inseridos em ambientes que facilitam a realização da prática de atividades físicas.

O fator idade influencia bastante na relação das práticas de atividade física e lazer, onde idosos com maior idade sentem mais impacto para realização de algumas atividades que idosos mais jovens. Portanto, é possível perceber uma necessidade de elaboração e reavaliação de políticas públicas já existentes, que visem incentivar a atividade física no lazer entre os idosos, considerando, fatores como: gênero, idade, condição social e espaços para realização dessas práticas.

Ferrari et al. (2016), foi autor do sexto trabalho, que teve como principal objetivo identificar as atitudes dos idosos frente às atividades de lazer nas dimensões cognitiva, afetiva e comportamental. O estudo teve predominância de mulheres até 80 anos, casadas, possuindo até quatro anos de escolaridade.

Para Ferrari et al. (2016), existe uma vertente no lazer que surge como uma possibilidade de um programa independente, com a possibilidade de romper as diversas barreiras, sendo elas econômicas, sociais e políticas. O estudo relata os benefícios que a prática oferece, e possuem relevância no contexto do envelhecimento populacional, por programas de promoção à saúde. A população desse estudo consistiu em 608 indivíduos, com 60 anos ou mais, cadastrados no sistema de informação da atenção básica. Para a pesquisa utilizou-se um roteiro, considerando o perfil sociodemográfico dos idosos, condição de saúde, seguido da escala de Barthel, que avalia a capacidade funcional dos idosos.

O estudo comprovou que quanto ao perfil sociodemográfico dos anciãos participantes do estudo, 51,42% são mulheres idosas, com escolaridade de até quatro anos, casadas, aposentadas, com renda mensal de até quatro salários mínimos. A prevalência do público de idosas nas pesquisas é algo facilmente encontrado, resultando em maior expectativa de vida, quando comparadas ao público de sexo oposto, gerando a “feminilização da velhice”, que ocasiona maior participação do sexo feminino, nas práticas de lazer.

Ferrari et al. (2016), afirma que com o passar dos anos o idoso começa a vivenciar a perda, autonomia, que afeta diretamente em seu convívio social, bem-estar e motivação. Portanto, fica claro que a falta de informação ocasionada pelos poucos anos de estudo, a ausência de motivação para o lazer, o fator socioeconômico, e

questões relacionadas ao gênero do indivíduo podem ser considerados fatores que implicam na prática de atividades de lazer.

No sétimo estudo, o trabalho do autor Giehl et al. (2012) visa estimar a prevalência da prática da atividade física de lazer em idosos e analisar sua associação com a percepção do ambiente. A pesquisa foi realizada com 1656 indivíduos, com 60 anos ou mais, residentes na zona urbana de Florianópolis, SC, de setembro de 2009 a julho de 2010.

A prática regular de atividade física pode auxiliar na diminuição dos fatores de risco, que se associam à morbidade e mortalidade entre a população idosa. Se tornar ativo pode influenciar diretamente no combate e prevenção de inúmeras doenças prevalentes nesse grupo (GIEHL et al. 2012). É um fato que com o passar dos anos a prática de atividade física tende a diminuir, tornando uma boa parte da população idosa inativa, especialmente quando se refere a lazer.

As variáveis do estudo foram: demográficas, socioeconômicas e condição de saúde. Sendo que a amostra inclui mais mulheres idosas (63,9%) que homens; mais de 86% dos idosos considerou ter a cor da pele branca e 58,8% declarou estar casado. Metade dos idosos tinham idades entre 60 e 69 anos e cerca de 40% relatou baixa escolaridade, com menos de 4 anos de estudo. Com relação à saúde, a porcentagem de idosos com ausência de déficit cognitivo foi de 53,2%, já 72,3% dos sujeitos relatou certa dependência para realizar alguma atividade diária.

A prevalência de idosos fisicamente ativos no lazer, que realiza 150 minutos de atividade física de lazer por semana foi em homens, com 35,6% e 26,3% em mulheres. A média de minutos semanais de atividade física de lazer dos idosos foi de 131,8 minutos, sendo 161,5 minutos para homens e 115,0 minutos para mulheres. O estudo apresenta que é possível evidenciar importantes associações entre os fatores do ambiente percebido e a atividade física de lazer, independente do fator sociodemográfico. A construção de ambientes adequados à prática de lazer nos bairros, auxilia para que os idosos tenham um comportamento ativo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo nos permite observar que há um número reduzido de trabalhos sobre as atividades de lazer na terceira idade. No entanto, os estudos selecionados possibilitam um aprofundamento em relação às atividades vivenciadas

nas práticas de lazer pelos idosos, e a identificar as principais barreiras que impedem a não realização das atividades de lazer.

A ignorância, a pobreza, a falta de educação e problemas ligados ao sexo afetam diretamente as atividades de lazer na terceira idade, sobretudo em idosos que tiveram menos de quatro anos de estudo: eles desconhecem os benefícios dessa atividade e, por isso, são insuficientemente inativos. Percebeu-se que pelo fator socioeconômico influenciar diretamente na inserção ao lazer, pessoas com maior poder aquisitivo tendem a ser mais ativos fisicamente.

Esses achados demonstram a necessidade de se ter políticas públicas que estimulem e deem prioridade à população idosa, sem discriminação, considerando o gênero, idade, condição social, lugares agradáveis que transmitam uma sensação de bem-estar e motivem o ancião a frequentar regularmente, tornando-se ativo nas práticas de lazer.

O estudo é relevante por ser uma revisão e análise de uma temática importante, visto que nas últimas décadas houve um aumento gigantesco do envelhecimento populacional no Brasil e no mundo. Há a necessidade de ampliar mais pesquisas relacionadas ao tema, a atenção à saúde e bem-estar da população longeva.

Assim, considera-se que os achados deste estudo, em conjunto com as reflexões sobre as atividades de lazer na terceira idade, e as barreiras que impedem a realização da prática de lazer, podem trazer novos questionamentos acerca dos inúmeros benefícios proporcionados pelas atividades de lazer. Que esse estudo também possa contribuir para a construção de novas análises sobre o lazer na terceira idade, promovendo assim uma melhor qualidade de vida para os longevos.

REFERÊNCIAS

BRAMANTE, A. C. Lazer, concepções e significados. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 1, n. 1, 1998.

BRASIL, Senado Federal. Constituição da república federativa do Brasil. **Brasília: Senado Federal, Centro Gráfico**, 1988. Disponível em: <https://legislacao.presidencia.gov.br/atos/?tipo=CON&numero=&ano=1988&ato=b79QTWE1EeFpWTb1a>. Acesso em: 3 set. 2022.

CARNEIRO, L. P. DE M., NICOLOSI, R. M., & SILVA, R. R. DE S. Os Significados de um Projeto de Lazer para Mulheres Idosas: O Caso do IFATI. **LICERE - Revista Do Programa De Pós-graduação Interdisciplinar Em Estudos Do Lazer**, 24(1), 51–77, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2021.29495>

COSTA, Taiguara Bertelli; NERI, Anita Liberalesso. Fatores associados às atividades física e social em amostra de idosos brasileiros: dados do Estudo FIBRA. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, 2019.

DE MOURA CARNEIRO, Luciana Pereira; NICOLOSI, Raquel Marrafon; DE SOUZA SILVA, Raquel Ribeiro. Os Significados de um Projeto de Lazer para Mulheres Idosas: O Caso do IFATI. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 24, n. 1, p. 51-77, 2021.

DE SOUZA, Jaqueline Cristina Luciano; METZNER, Andreia Cristina. **Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos**. 2013.

DONFUT, Claudine Attias. Seminário de estudos sobre a terceira idade. **Cadernos da Terceira Idade, São Paulo, SESC**, 1979.

FERRARI, Roberta Fernanda Rogonni et al. Atitude do idoso da comunidade frente ao lazer: Uma interface com a promoção da saúde. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 25, 2016.

FERREIRA, Bruno Holanda; MARQUES, Bruna Gabriela; LUIZ, Olinda Carmo. Fatores associados à atividade física de lazer entre idosos do município de São Paulo. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 33, 2020.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa**. Plageder, 2009.

GIEHL, Maruí Weber Corseuil et al. Atividade física e percepção do ambiente em idosos: estudo populacional em Florianópolis. **Revista de Saúde Pública**, v. 46, p. 516-525, 2012.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. Editora Atlas SA, 2008.

GOBBI, Sebastiao et al. Physical inactivity and related barriers: a study in a community dwelling of older brazilians. **Journal of aging research**, v. 2012.

KRUG, Rodrigo de Rosso; XAVIER, André Junqueira; D'ORSI, Eleonora. Associação entre uso de internet e manter-se ativo no lazer, estudo longitudinal EpiFloripa Idoso. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 20, p. 134-145, 2018.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. **Londrina: Editora Midiograf**, 2003.

ONU. Organização das Nações Unidas. **Declaração Universal dos Direitos Humanos**. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/91601-declaracao-universal-dos-direitos-humanos>. Acesso em: 3 set. 2022.

OPAS/PAHO. Organização Pan-Americana de Saúde. **Envelhecimento saudável**. 2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel>. Acesso em: 9 set. 2022.

ROTHER ET. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paul Enferm** 2007. Disponível em: https://acta-ape.org/wp-content/uploads/articles_xml/1982-0194-ape-S0103-21002007000200001/1982-0194-ape-S0103-21002007000200001-es.pdf Acesso em: 9 set. 2022.

SU, Kunxia et al. O EFEITO DA APTIDÃO FÍSICA PARA MUDAR A SAÚDE HUMANA E MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, n. 3, p. 319-322, 2021.

WICHMANN, Francisca Maria Assmann et al. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, p. 821-832, 2013.