

Lazer e qualidade de vida: um enfoque na faculdade da terceira idade – Faculdade de Educação Física de Santo André – FEFISA¹

*Leisure and Life Quality: This focalize Third Age College-
Faculdade de Educação Física de Santo André – FEFISA*

Ricardo Ricci Uvinha²

RESUMO: O presente texto se constitui num relato de experiência referente a coordenação de um curso junto à Faculdade de Educação Física de Santo André - SP (FEFISA) intitulado Faculdade da Terceira Idade. Pretendo, em meu trabalho, relatar a experiência advinda da coordenação deste projeto no ABC paulista e possivelmente contribuir para o incremento de assuntos ligados à terceira idade, lazer e qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Lazer, Terceira Idade, Qualidade de Vida.



Introdução

durante a minha vida acadêmica e profissional tenho me deparado com diversos estudos que tiveram por objetivo investigar a fase da vida configurada como “terceira idade”. Entre estes estudos, me despertaram especial interesse àqueles em que observei a preocupação de relacionar tal faixa etária humana com assuntos atrelados ao lazer e qualidade de vida.

¹ Relato de experiência apresentado no V Congresso Mundial do Lazer, em São Paulo - SP, 1998.

² Mestre em Educação Física/Estudos do Lazer (UNICAMP), Doutorando em Turismo e Lazer (USP).
E-mail: uvinha@langnet.com.br

Porém, mesmo de posse de tantas informações referidas à tal público alvo, sentia até então uma certa dificuldade em contribuir efetivamente no dia - a - dia destas pessoas. A partir de 1998, tive a oportunidade de iniciar um trabalho junto à Faculdade de Educação Física de Santo André - SP (FEFISA), coordenando um curso intitulado *Faculdade da Terceira Idade*. Tal curso está vinculado ao plano de Extensão da instituição e vem recebendo a cada mês um considerável número de adeptos.

Os alunos deste projeto são os próprios idosos e o curso tem a duração de doze meses, onde são ministradas aulas de condicionamento físico, noções médicas, código de defesa do consumidor, danças de salão, música/coral, entre outros relevantes assuntos.

Pretendo portanto, em meu trabalho, relatar a experiência advinda da coordenação deste projeto no ABC paulista e possivelmente contribuir para o incremento de assuntos ligados à terceira idade, lazer e qualidade de vida.

Lazer e qualidade de vida: ponto de partida?

O discurso sobre o lazer e a qualidade de vida vem crescendo de forma expressiva em nossa sociedade. A valorização destas esferas nos dias atuais pode ser percebida de forma geral em todas as camadas sociais e é parte integrante e fundamental no desenvolvimento do movimento chamado globalização.

Assim, pode ser verificado o fato de que o tema lazer, mesmo sem ainda o devido mérito acadêmico no nosso país, é atualmente um dos elementos que tem aparecido com mais destaque na vida cotidiana, principalmente quando o assunto é qualidade de vida. BRUHNS (1993) destaca que

“o fenômeno do lazer vem se apresentando como justificativa para muitas práticas e opções de vida; a sociedade vem se urbanizando cada vez mais em consequência do avanço industrial; mudam-se as concepções, os conceitos e os comportamentos”. (p.271)

No que diz respeito a esta aparição massiva do lazer na sociedade, MARCELLINO (1994) ressalta ainda o fato de que

“nas reivindicações das associações de moradores, nos luminosos das lojas, nos anúncios de imobiliárias, nas propostas dos candidatos a cargos públicos, nos títulos de revistas, nas seções dos jornais, e em muitas outras situações da vida cotidiana, a palavra lazer vem aparecendo com uma frequência cada vez

maior, que não se verificava até bem pouco tempo atrás, pelo menos com tanto destaque". (p.11)

Mostra-se evidente o atual engajamento da população brasileira, sobretudo a urbana, nas discussões que envolvem o campo do lazer, seja pela demanda cada vez mais emergente na procura por uma qualidade de vida, como já dito, seja motivado pelo número expressivo que este campo tem movimentado nos setores de serviços.

Entretanto, partir do lazer para se estudar o idoso na sociedade atual mostra-se um desafio a trilhar. Isto porque o próprio tema "lazer" está visivelmente sujeito a reservas, notadamente no âmbito acadêmico, onde é considerado por muitos como irrelevante.

Colaborando com esta discussão, MAGNANI (1984, p.22) coloca que esta dificuldade se dá porque o lazer estaria "(...) no oposto daquilo que se considera o lugar padrão da formação de consciência de classe", ou seja, em oposição ao campo do trabalho, considerado de vital importância, já que serve aos propósitos de uma sociedade capitalista.

Coerente com tal raciocínio, OLIVEIRA (1985) questiona

"o lazer das populações habitantes da periferia das cidades é tema importante para estudo? A resposta seria negativa se fosse feito um julgamento a partir da produção das ciências sociais", (p.6)

já que tradicionalmente tais ciências privilegiaram o campo do trabalho, em termos de abordagem nos trabalhos produzidos na área.

MARCELLINO (1990) aponta ainda que

"...uma série de preconceitos é verificado no setor público e, inclusive no meio acadêmico, quando o lazer é enfocado, principalmente se a questão envolve liberação de recursos". (p.207)

Tal dificuldade foi encontrada por CÉSAR (1981) em sua pesquisa sobre torcidas de futebol:

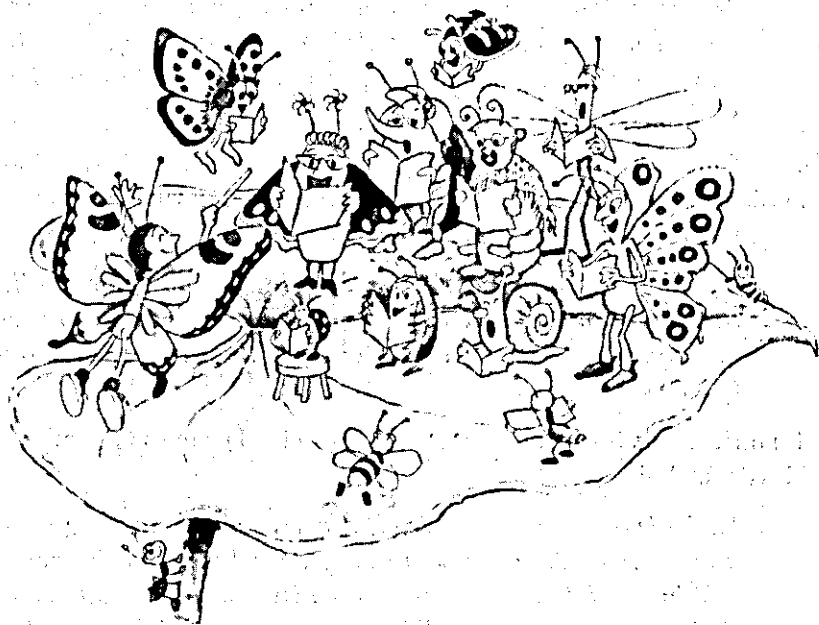
"...desde o momento em que me decidi pelo tema tive que enfrentar a incompreensão e a desaprovação da grande maioria; pesquisar o lúdico, o informal, o descompromissado, o lazer, parece que é sinônimo de irresponsabilidade e de superficialidade".(p.1)

Por outro lado, mesmo com todas as dificuldades que comumente se observam ao abordar um tema como o lazer, tal campo pode se transformar em um veículo privilegiado de acesso à informações, no caso, sobre o público dos idosos - que outros campos poderiam omitir.

MAGNANI (1984, p.22) registrou tal fato em sua pesquisa, onde a possibilidade de entrada no grupo pesquisado e a fertilidade dos dados colhidos deu-se fundamentalmente pela esfera do lazer, de tal sorte que *"...as formas de entretenimento e cultura popular podem constituir realidade privilegiada para compreensões diversas"*.

Fato este provavelmente sentido por SILVA (1992), em sua pesquisa sobre o reggae em São Luís do Maranhão, quando afirma que

"a opção pelas festas de reggae deu-se em função de que foi nas atividades de lazer que eu pude fazer mais concretamente esta constatação, de que ali havia uma presença maciça da população negra e que através do lazer, demonstrava ativamente a sua participação na vida sócio-cultural de São Luís" (grifo meu) (p.18)



Acredito, como os autores abordados, na relevância que assume o campo do lazer enquanto via de análise de um determinado grupo, já que tal esfera possibilita uma interessante oportunidade de refletir a respeito do modo de vida dos idosos.

Para efeito de estudo no meu trabalho junto ao grupo dos idosos, mostra-se necessário considerar a especialização dos estudos do lazer em faixas etárias, já que tal fato pode elucidar a presença do lazer atrelado ao modo de vida deste público. Como reforça MARCELLINO (1992),

“obedecendo a uma característica que se observa também em outras esferas de conhecimento, o estudo do lazer vem se especializando, quer em termos de faixa etária, ou de conteúdos de atividades”.

Vale ressaltar o fato de que aplicar o estudo do lazer na faixa etária “terceira idade” não significa considerar necessariamente este público em uma categoria fechada, concebido de forma universal e sem relação com a sociedade. Ao contrário, penso que exista um amplo leque de variações que tal idade pode sofrer – onde começa, onde termina – dependente do meio social em que esta se concebe. Sobre este assunto, vale destacar aqui a colocação de FEATHERSTONE (1994) quando o autor defende que

“(...) em algumas sociedades, pode-se tentar adotar os hábitos e os valores do velho e tentar permanecer jovem; em outras sociedades, o velho assume os valores do jovem; isso significa também que em algumas sociedades pode haver tendências a empurrar todas as pessoas para o mesmo curso de vida”. (p.51)

Torna-se assim relevante verificar como a vivência da esfera do lazer pelos idosos pode mostrar-se intensamente reveladora, elucidando elementos que a análise em outros campos, como o do trabalho ou da família, poderiam não demonstrar. Como destaca MAGNANI (1988),

“o momento do lazer - instante de esquecimento das dificuldades do dia-a-dia - é também aquele momento e oportunidade do encontro, do estabelecimento de laços, do reforço dos vínculos de lealdade e reciprocidade, da construção das diferenciações”. (p.39)

Portanto, acredito que a questão do estudo do lazer e das distintas formas de apropriação do tempo livre apresentam-se fundamentais em qualquer

discussão que pretenda hoje refletir o comportamento do idoso na sociedade em que vivemos.

Terceira Idade: público alvo?

Toda uma problemática parece tomar corpo quando se tem por análise o tempo disponível pertinente ao idoso, e as questões que envolvem aí o lazer e suas características na sociedade moderna. Isto porque estes são indicados como privilegiados nas condições de acesso ao lazer, muitas vezes afirmando-se até que este seria o único grupo capaz de desfrutá-lo integralmente. Ou seja, em nível de senso comum pode parecer que, após a vida do trabalho, o idoso desfruta integralmente de um tempo que é *livre* e automaticamente ligado ao *lazer*, numa relação ao meu ver mecânica e reducionista.

Assim, fica evidente o fato de que o lazer não se constitui num campo acessível somente aos idosos, já que tal busca obviamente também é pertinente à toda população, com características que lhe são próprias.

População residente no Brasil (Habitante) Censo de 1991³

Grupos de idade	Feminino	Masculino
45 a 49 anos	3.129.903	2.994.785
50 a 54 anos	2.638.547	2.526.581
55 a 59 anos	2.224.630	2.017.494
60 a 64 anos	1.921.257	1.715.601
65 a 69 anos	1.467.717	1.308.343
70 a 74 anos	1.017.494	872.424
75 a 79 anos	714.480	575.738
80 anos ou mais	670.332	459.319

³ Conforme este Censo, a população total do Brasil no início da década era de 146.825.475 pessoas. IBGE, Censo Demográfico. *Sistema IBGE de Recuperação Automática - SIDRA*, 1997

Se ao Brasil é atribuído comumente o rótulo de ser o “país dos jovens”, a partir principalmente desta década encontraremos dados que reforçam a expectativa de vida aumentada do brasileiro (veja quadro abaixo), devido à diversos fatores como por exemplo o crescente uso da tecnologia atrelado ao campo da medicina no combate à doenças fatais e na promulgação da saúde preventiva. Desta forma, começamos esta década com 17,88 % da população acima dos 45 anos, o que em parte demonstra que ainda temos no contingente populacional uma população dita “jovem”, mas por outro lado também implica uma real atenção a toda esta parcela que emerge para a terceira idade.

Diversos autores⁴ mostram a carência de atividades ligadas ao campo do lazer no público de Terceira Idade, por uma série de fatores como por exemplo a dificuldade de locomoção até equipamentos de lazer, a ausência de uma política de animação efetiva e o apego a situações reducionistas de entretenimento (enquanto espectadores da mídia de massa, como a TV e rádio).

Acredito que a criação de uma Faculdade da Terceira Idade vem colaborar para a vivência, por parte dos idosos, de uma série de atividades em que se estimule o aprendizado de atividades diversas, a integração em grupo e o convívio em sociedade. Foi pensando nestes princípios que se fomentou a criação da Faculdade da Terceira Idade FEFISA, fato este que veremos a seguir.

Estrutura do Curso e Vivências Cotidianas

A intenção deste tópico é contribuir para análise do que vem sendo proposto na *Faculdade da Terceira Idade – FEFISA*, no que diz respeito à sua organização, composição da grade curricular, divulgação e aplicação na comunidade, entre outros.

O curso Faculdade da Terceira Idade – FEFISA é oferecido na Faculdade de Educação Física de Santo André, no ABC paulista, a partir de 1998. Suas vinte e uma disciplinas são cursadas em doze meses (desconsiderando nesta contagem os meses em que a Instituição não está em funcionamento, janeiro e julho). O aluno efetua o pagamento da matrícula e mensalidades na própria Secretaria da Instituição. Como requisito básico para entrada no curso se exige que o aluno possua, no mínimo, 45 anos. Não é exigido grau de escolaridade. O aluno matriculado automaticamente adquire o direito de pleitear a carteirinha de estudante da UNE, que lhe dá descontos em cinemas, teatros e outros entretenimentos.

⁴ Entre eles ver Marcellino, N.C. *Estudos do Lazer: uma introdução*, 1996.

No tocante a grade curricular, explicitarei aqui as disciplinas propostas e, sinteticamente, o conteúdo desenvolvido em algumas delas. O curso é composto das seguintes disciplinas: Condicionamento Físico, História do Grande ABC paulista, Avaliação Física, Código de Defesa do Consumidor, Elementos da mídia, Atividades Recreativas, Dançaterapia, Danças de Salão, Origami Arquitetônico e Sucata, Psicologia, Vivências Esportivas, Noções Médicas, Teatro, Comunicação e Expressão, Matemática e Economia do Lar, Noções de Informática, Nutrição Básica, Vivência Musical, Práticas de Coral, Hidroginástica, Tai Chi e Yoga.

A disciplina *História do Grande ABC*, por exemplo, visa colocar o aluno em contato com o passado das sete cidades que formam tal região, tendo como ponto de partida o período colonial brasileiro, analisando a ocupação territorial do planalto de Piratininga e a conseqüente fundação das vilas de Santo André e São Paulo. A questão do desenvolvimento industrial da região também é discutida, passando pela instalação das primeiras indústrias têxteis, a construção da estrada de ferro na Segunda metade do século XIX, a chegada das montadoras automobilísticas e o atual fenômeno de desenvolvimento do setor de serviços, constatando o crescimento urbano da região e sua integração com a cidade de São Paulo. O programa é complementado por uma visita a Paranapiacaba e aos museus de Santo André e região.

Em *Código de Defesa do Consumidor* a proposta é analisar as relações de consumo presentes no cotidiano do aluno (como uma simples troca de um produto deteriorado ou como proceder para a abertura de um processo de indenização), demonstrando quais são seus direitos e como garanti-los com eficiência. O curso conta uma palestra proferida por técnicos do Procon e uma visita monitorada a um grande supermercado da região.

Já em *Avaliação Física* o objetivo é elucidar de forma científica os benefícios da atividade nas variáveis da aptidão física tais como força, resistência e flexibilidade, tendo como base o processo de envelhecimento.

A divulgação na comunidade vem sendo feita por meio de mídia impressa, televisiva e radiofônica, se expandindo para além de Santo André à outras cidades do Grande ABC, como em São Caetano e São Bernardo do Campo.

Atualmente, duas turmas da Faculdade da Terceira Idade – FEFISA já passaram pelo processo de formatura (a *I* em abril/99 e a *II* em maio/99). Estão em atividade as turmas *III* e *IV*, cada uma em média com 35 alunos.

Está previsto ainda este ano, para o mês de junho, a realização da turma intitulada *Ano II*, turma esta formada por alunos já formados pelas antigas

turmas I e II que passarão agora por novas disciplinas, tais como: Socorros de Urgência, Artes e Criatividade, Noções de Estética, Bionergética e Massagem Integrativa, Neurolinguística, Museologia e Arte, Turismo na Terceira Idade, Reflexologia e Acunpuntura, Noções de Etiqueta Social, entre outros conteúdos. A intenção é de que a partir do ano 2000 possamos oferecer dois anos de curso ao novo aluno, e não apenas um como é atualmente.

A organização da Faculdade da Terceira Idade passa necessariamente pela coordenação dos Cursos de Extensão da Instituição. Isto porque acreditamos que é possível haver uma dialética entre o que é oferecido pelo curso à comunidade (estimulando o contato dos idosos ao que vem sendo desenvolvido dentro da Instituição no plano do ensino e da pesquisa⁵ pelos professores e estudantes de graduação e pós que nela atua) e por outro lado adquirindo, de forma significativa, um aprendizado que o aluno idoso trás “de fora” da Instituição, sua história de vida e experiências na comunidade. Procura-se assim uma proximidade com o pensamento de ESCOBAR (1988) quando a autora aponta que o papel do professor universitário deve ser também de resgatar para o interior de sua prática o compromisso social, onde os componentes de ensino e pesquisa devem ser orientados pela extensão em seu constante convívio com a comunidade.

Considerações finais

Procurei elucidar aqui o trabalho que venho desenvolvendo como coordenador da Faculdade da Terceira Idade FEFISA, apontando a estrutura do curso e o papel social da Faculdade em seu plano de extensão junto à comunidade. De uma forma mais ampla, busquei sugerir a relevância do estudo da terceira idade tendo como “pano de fundo” a questão do lazer e qualidade de vida. Espero que este trabalho possa contribuir acadêmica e profissionalmente para a ampliação de oportunidades ligadas ao público da terceira idade, ou como dizem os próprios alunos, a “melhor idade”.

⁵ A participação dos alunos da Faculdade da Terceira Idade foi um dos pontos de destaque no lançamento oficial da revista científica *Corpoconsciência* em junho de 1998.

Referências Bibliográficas

- BRUHNS, H. T. O culto do corpo-prazer: o fenômeno lazer e o lúdico. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Ijuí, v.12, n.1/3, p.271, 1993.
- CÉSAR, B. T. *Os Gaviões da Fiel e a águia do capitalismo...ou o duelo*. Campinas: Instituto de Filosofia e Ciências Humanas da UNICAMP, 1981. 209p. (Dissertação, Mestrado).
- ESCOBAR, M.O. Extensão da educação física/esportes: realidade e necessidades. In: PASSOS, S. de C. (Org.). *Educação Física e esportes na Universidade*. Brasília: MEC, 1988.
- FEATHERSTONE, M. O curso da vida: corpo, cultura e o imaginário no processo de envelhecimento. In: DEBERT, G. G. (Org). *Antropologia e velhice*. Campinas: IFCH/UNICAMP, 1994. (Textos didáticos).
- IBGE , Censo Demográfico. *Sistema IBGE de Recuperação Automática*. Brasília: SIDRA, 1997. (home page: www.ibge.gov.br)
- MAGNANI, J. G. *Festa no pedaço*. São Paulo: Brasiliense, 1984.
- _____. Lazer dos trabalhadores. *Revista São Paulo em Perspectiva*, São Paulo, v.2, n.3, p.37-39, jul./set. 1988.
- MARCELLINO, N. C. Subsídios para uma política de lazer: o papel da administração municipal. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Ijuí, v.1, n.3, p.207, 1990.
- _____. Perspectivas para o lazer: mercadoria ou sinal de utopia? In: MOREIRA, W. W. (Org.). *Educação Física e esportes: perspectivas para o século XXI*. Campinas: Papirus, 1992.
- _____. *Capacitação de animadores sócio-culturais*. Brasília: MEC, 1994.
- _____. *Estudos do lazer: uma introdução*. Campinas: Editores Associados, 1996.
- OLIVEIRA, P. de S. Resenha de Festa no Pedaço. *Revista Estudos do Lazer*, São Paulo, n.1, p.6, out. 1985.
- SILVA, C. B. R. da. *Da terra das primaveras à ilha do amor: reggae, lazer e identidade em São Luís do Maranhão*. Campinas: Instituto de Filosofia e Ciências Humanas da UNICAMP, 1992. (Dissertação, Mestrado).

ABSTRACT: *I have had the opportunity to initiate a work with FEFISA (Faculdade de Educação Física de Santo André, in the State of São Paulo, Brazil), as the coordinator of a course named Faculdade da Terceira Idade ("Third Age College"). It is my intention, thus, to present the experience acquired with the coordination of such project in the region and possibly to contribute with the furtherance of the issues connected to the third age, leisure and quality of life.*

KEY WORDS: *Leisure, Third Age, Life Quality*