

PRÁTICAS DE LAZER E O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: MITO OU REALIDADE?

Recebido em: 21/02/2024

Aprovado em: 20/08/2024

Licença: 

*Adriana Drummond de Aguiar*¹

Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)

Espírito Santos – ES – Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-2305-4218>

*Caroline Rodrigues Thomes*²

Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)

Espírito Santos – ES – Brasil

<https://orcid.org/0000-0003-3522-5368>

*Maria Helena Monteiro de Barros Miotto*³

Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)

Espírito Santos – ES – Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-3227-7608>

RESUMO: O presente estudo teve como objetivo revisar a literatura nos últimos dez anos a respeito das práticas de lazer e o envelhecimento saudável. Trata-se de uma revisão de literatura narrativa de cunho qualitativo. Visando a promoção de um envelhecimento saudável, as práticas de lazer são instrumentos importantes na promoção de saúde e qualidade de vida dessa população. Observou-se que o lazer, um dos direitos sociais garantidos pela Constituição Federal, pela Política Nacional de Atenção à Saúde da Pessoa Idosa e pelo Estatuto do Idoso, não tem se efetivado de maneira adequada. Ocorreu diminuição das práticas de lazer realizadas por idosos durante a pandemia da COVID-19. Conclui-se que as experiências de lazer em idosos constituem um dos meios para aumentar a qualidade de vida durante o envelhecimento.

PALAVRAS-CHAVE: Atividades de lazer. Idoso. Saúde do idoso.

LEISURE PRACTICES AND HEALTHY AGING: MYTH OR REALITY?

ABSTRACT: The present study aimed to review the literature in the last ten years regarding leisure practices and healthy aging. This is a qualitative narrative literature review. Aiming at the promotion of healthy aging, leisure practices are important

¹ Doutoranda pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade Federal do Espírito Santo.

² Mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade Federal do Espírito Santo.

³ Professora Titular pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade Federal do Espírito Santo.

instruments in the promotion of health and quality of life of this population. It was observed that leisure, one of the social rights guaranteed by the Federal Constitution, by the National Health Care Policy for the Elderly and by the Statute of the Elderly, has not been implemented properly. There was a decrease in leisure practices carried out by the elderly during the COVID-19 pandemic. Concludes that leisure experiences in the elderly are one of the means to increase the quality of life during aging.

KEYWORDS: Leisure activities. Elderly. Health of the elderly.

Introdução

O lazer pode ser considerado como uma manifestação humana positiva que ocorre no tempo e no espaço e não está relacionado ao trabalho por ser um padrão fixo, contínuo e organizacional de práticas sociais (SILVESTRE; AMARAL, 2017). Assim, a perspectiva como o ser humano percebe e vivencia o tempo livre está relacionada ao trabalho e à cultura existente, o que o faz perceber a importância dessa prática em seu cotidiano. No entanto, a rotina da sociedade é cada vez mais obrigatória e repleta de atividades de produção-serviço, o que adia práticas necessárias e prazerosas no lazer e favorece a confusão entre trabalho e lazer (BRAGA; SANTOS, 2019).

Inúmeras evidências científicas mostram que a participação em atividades vivenciadas no contexto do lazer pode ter um efeito positivo tanto na saúde e no bem-estar físico (LØVLIEN; MUNDAL; HALL-LORD, 2017; MEYER; ROSENBLUM, 2016), quanto no estado de saúde psíquico (MUDRAK *et al.*, 2016). Sendo assim, o lazer é cada vez mais reconhecido como um direito social (GOMES; ISAYAMA, 2017), especialmente para a população idosa.

O processo do envelhecimento é uma circunstância diretamente atrelada à qualidade de vida da pessoa, visto que demanda atenção crescente para a preservação da capacidade funcional, independência, e autonomia nas atividades do dia a dia (LEITE *et al.*, 2012). Com isso, percebe-se que os idosos constituem um grupo que requer atenção dos profissionais da saúde, visando a promoção de um envelhecimento saudável, sendo

as práticas de lazer, instrumentos importantes na promoção de saúde e qualidade de vida dessa população.

Dados demográficos da Organização das Nações Unidas (ONU), expõem que a população com 60 anos ou mais está crescendo cerca de 3% ao ano, o que, de maneira global, é apresentado como um aumento significativo quando comparado à taxa de crescimento populacional entre as faixas etárias mais jovens (ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS, 2019).

Nesse contexto, a Teoria do Envelhecimento Satisfatório foi criada em 2014, a partir do estudo *Aportaciones del ocio al envejecimiento satisfactorio*, organizado pela Universidad de Deusto - Bilbao, desenvolvido por Monteagudo, Amigo e Valle (2014). Segundo essa teoria, o lazer tem sido escolhido como alternativa subjetiva de se alcançar um envelhecimento competente e satisfatório. Portanto, o estudo depreendeu o fenômeno do envelhecimento como um assunto relevante, sendo um campo de debates políticos, econômicos e sociais muito necessário (SOUSA; BAQUIT; FERREIRA, 2019).

O envelhecimento saudável é um processo contínuo de otimização da habilidade funcional e de oportunidades para manter e melhorar a saúde física e mental, promovendo independência e qualidade de vida ao longo da vida (WHO, 2020a). A década do envelhecimento saudável (2021- 2030) oferece uma oportunidade de reunir governos, sociedade civil, organizações internacionais, profissionais, academia, mídia e setor privado por dez anos de ação catalisadora e colaborativa para melhorar a vida dos idosos, suas famílias e as comunidades em que vivem (WHO, 2020b).

Com base no panorama exposto, busca-se por meio desse estudo revisar a literatura nos últimos dez anos a respeito das práticas de lazer e o envelhecimento saudável.

Metodologia

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura narrativa de cunho qualitativo. De acordo com Rother (2007), os artigos de revisão narrativa são publicações abrangentes, adequadas para descrever e discutir o desenvolvimento ou o "estado da arte" de um determinado tema sob uma perspectiva teórica ou contextual, e desempenham um papel importante na educação continuada porque permitem ao leitor adquirir e atualizar conhecimento de um determinado assunto em um curto período de tempo.

Além disso, Pereira *et al.* (2018) demonstraram que os métodos qualitativos de pesquisa são considerados aqueles nos quais é fundamental a interpretação por parte do pesquisador com suas opiniões sobre o fenômeno em estudo. Essa revisão foi realizada inicialmente através de uma busca bibliográfica de artigos em português e inglês, disponíveis no portal eletrônico PubMed, no repositório do Google Acadêmico e na biblioteca eletrônica Scientific Electronic Library Online (SciELO), com preferência por artigos científicos publicados nos últimos dez anos em inglês, português e espanhol. Os seguintes descritores em Ciências da Saúde (DeCS) foram utilizados para constituir a estratégia de busca: “Atividades de Lazer”, “Centros de Convivência e Lazer”, “Idoso” e “Saúde do Idoso”, em consonância com a combinação dos operadores booleanos “AND” e “OR”.

A seleção dos estudos foi composta a partir da leitura dos títulos e resumos, apresentando como critérios de inclusão a análise de trabalhos que apresentam relevância ao tema, representados por estudos clínicos, relatos de casos, revisões de literatura, além de capítulos de livros, monografias, teses e dissertações obtidas a partir da literatura cinzenta. Foram excluídos estudos com animais, estudos *in vitro*, estudos laboratoriais e outros que estivessem fora da temática abordada. Posteriormente à

identificação dos textos, realizou-se uma leitura e análise criteriosas dos artigos incluídos a fim de se relacionar os textos que compuseram a revisão da literatura ao tema proposto.

Resultados e Discussão

O lazer/as práticas de lazer se mesclam com a ênfase na formulação de conceitos próprios. Assim, as práticas de lazer são percebidas como tendo características próprias tratadas sob um olhar coletivo porque fazem parte do cotidiano e muitas vezes estão relacionadas a outros aspectos para a melhoria da qualidade de vida humana (GOMES *et al.*, 2017).

Ainda que as práticas de lazer já sejam consideradas entre os fatores que permeiam a percepção da qualidade de vida (ZHANG *et al.*, 2017), determinar os motivos para passar o tempo livre é bastante difícil. Tal complexidade se deve ao fato de que o lazer pode adquirir diferentes significâncias e conceitos pessoais (RECHTER; SVERDLIK, 2016) e, portanto, depende de diversos elementos relacionados à trama psicológica de cada indivíduo, adquirindo valores sociais.

O lazer é muitas vezes entendido como uma experiência pessoal e complexa de livre escolha, satisfação e autotélica (tendo uma finalidade em si), mas com efeitos individuais e sociais. Em suma, as práticas de lazer são um tipo de experiência subjetiva que tem múltiplos significados e o protagonista (referente primário) é o sujeito. Assim, a qualidade da experiência determina se foi ou não possível vivenciar o lazer no âmbito da liberdade (CUENCA; MONTEAGUDO; BAYÓN, 2014). No estudo de Braga e Santos (2019), o tempo de práticas de lazer foi associado à satisfação pessoal por meio de convites dos participantes para fazer o que lhes fornecia prazer sem ser forçado. Também foi mencionado que essas práticas promoveram o descanso físico e mental

desses indivíduos, com qualquer exercício feito fora do horário de estudo e/ou trabalho. Portanto, são atividades prazerosas, momentos de lazer, longe das obrigações.

Nessa perspectiva, as práticas de lazer têm adquirido maior visibilidade nos debates recentes em diferentes campos do conhecimento, como a saúde e campos interdisciplinares, com diferentes abordagens penetrando questões econômicas relacionadas aos processos de desenvolvimento humano (DALGAARD; STRULIK, 2017), até aquelas envolvendo qualidade de vida e bem-estar (ZHANG *et al.*, 2017).

A abordagem das práticas de lazer envolvendo estruturas ligadas à saúde vem adquirindo um crescimento tímido no Brasil através de uma visão de alterações, com diretrizes e análises da sua importância frente ao ser individual. Mesmo apresentando estruturas e formas diferentes para cada tipo de pensamento, o lazer e a saúde tornam-se presentes e necessários para o desenvolvimento de atividades, melhorando a eficiência delas. Apesar das práticas de lazer serem enxergadas pela sociedade como uma atividade ociosa, corriqueira e a sua compreensão ser superficial, quem geralmente utiliza dessas práticas são as pessoas com condições econômicas elevadas. Entretanto, todos podem ter alguma atividade de lazer, como, por exemplo, assistir um filme, ouvir música, deitar-se em algum lugar, entre outras formas (DIAS *et al.*, 2017).

Dados estatísticos têm demonstrado que as pessoas estão tendo maior longevidade e a previsão é que vivam mais (IBGE, 2019). Conforme ao longo dos anos, o envelhecimento no Brasil tem gerado muitas discussões e reorientou perspectivas (CAMPOS; MONTEIRO; BRISOLA, 2021), deve-se atentar para as necessidades desse grupo social, que possui diversas especificidades, pois é justamente nessa fase do envelhecimento que ocorrem diversas “vitórias”, assim como inúmeras “perdas” (FERREIRA, 2017), incluindo a necessidade de práticas de lazer direcionadas à essa faixa etária.

Assim, a reflexão perpassa temas como a qualidade de vida do idoso, as nuances da longevidade, as políticas nacionais especiais desta fase da vida, a reinserção social do indivíduo idoso. Esta enorme lista de aspectos aborda aspectos como saúde, lazer, segurança, meios de subsistência, acessibilidade, necessidades básicas e muitos outros tópicos relacionados (CAMPOS; MONTEIRO; BRISOLA, 2021).

Com base no acompanhamento da evolução do tempo e no desenvolvimento das políticas públicas de saúde, o foco principal na contemporaneidade se baseia na promoção de saúde e na melhoria da qualidade de vida da população, inclusive dos idosos, para que se mantenham socialmente ativos e não caracterizados como um grupo recluso da sociedade em âmbito coletivo (OLIVEIRA *et al.*, 2013).

Nesse contexto, atualmente, um dos fatores que mais afetam a qualidade de vida e o desenvolvimento humano dos idosos é a aposentadoria. Apesar disso, muitos permanecem no mercado de trabalho (formalmente ou não) por necessidades financeiras e reduzem o tempo livre que seria gasto em atividades de lazer. Isso afeta a qualidade de vida dessas pessoas durante o processo de envelhecimento e ameaça diretamente o desenvolvimento da humanidade (CAMPOS; MONTEIRO; BRISOLA, 2021).

O Brasil apresenta como marcos legais da faixa etária idosa: a Constituição Federal (1988) (BRASIL, 2003), a Política Nacional do Idoso (BRASIL, 1994), o Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003), a Política Nacional de Atenção à Saúde da Pessoa Idosa (BRASIL, 2006) e a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) (BRASIL, 2006). Assim, um dos direitos sociais garantidos pela Constituição Federal (1988), o lazer, muitas vezes é pouco discutido por ser muitas vezes entendido como secundário à saúde física e mental das pessoas (BRASIL, 2003).

Uma das diretrizes da Lei Federal no 8.842, de 1994, que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, é a viabilização de formas alternativas de participação, trabalho e

convivência do idoso que lhe permitam integrar-se às demais gerações. Esta lei estabelece que é dever das instituições públicas incentivar e criar programas de lazer, esportes e exercícios que melhorem a qualidade de vida dos idosos e os estimulem a participar da vida social (BRASIL, 1994). Além disso, de acordo com o Art. 20 do Estatuto do Idoso, os idosos têm direito à educação, cultura, esporte, lazer, entretenimento, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua especialidade. Idosos têm entrada com desconto mínimo de 50% (cinquenta por cento) em ingressos para eventos de arte, cultura, esporte e lazer (BRASIL, 2003).

Tratando-se das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde que são representadas, na Organização Mundial de Saúde, pelos termos da medicina tradicional e da medicina complementar e alternativa, nota-se que tem sido aconselhado a seus Estados membros o desenvolvimento político voltado para a integração dessas práticas aos sistemas formais de saúde (BRASIL, 2006), considerando que a PNPIC abrange atualmente 29 práticas, incluindo Musicoterapia (BRASIL, 2015). Coulton *et al.* (2015), que tiveram como objetivo avaliar a qualidade de vida, depressão e ansiedade de idosos em um grupo de canto, descobriram que o grupo de canto comunitário teve efeito significativo na qualidade de vida relacionada à saúde mental dos idosos, portanto a música trouxe benefícios terapêuticos à essa população. Sobre a influência da música em aspectos cognitivos e psicológicos de idosos, Hars *et al.* (2014), tiveram como objetivo avaliar a cognição e o humor em idosos por meio de treinamento multitarefa baseado em música usando testes neuropsicológicos, observando melhoras na função cognitiva e reduções na ansiedade no grupo intervenção em comparação ao grupo controle.

Em questão da associação existente entre a faixa etária idosa e as práticas de lazer, Finkel *et al.* (2016) em um estudo de acompanhamento de idosos de 70 anos, no

qual os autores avaliaram as atividades de lazer em três domínios (atividades físicas, sociais e cognitivas/sedentárias) descobriram que, mesmo controlando sexo, educação, depressão, saúde física e estado civil, a participação em atividades físicas e sociais diminuiu com a idade. Por outro lado, também foi observado aumento cognitivo/sedação dos praticantes.

Ainda é perceptível que o tempo livre adquire hoje um caráter importante na busca pela melhoria da qualidade de vida. Portanto, o esporte como forma de lazer é uma ferramenta que afeta diretamente a qualidade de vida, pois não está relacionado apenas ao tempo livre, mas também ao desenvolvimento pessoal, social e físico das pessoas, à promoção da saúde e ao exercício físico. As práticas de lazer não são apenas uma situação ideal, mas também uma necessidade, e com este tipo de atividade o sujeito melhora não só a sua saúde física como também a sua saúde mental (ARAÚJO; QUIXABEIRA; ABRÃO, 2022).

No contexto da prática de atividade física, infere-se que ela está atrelada a inúmeros aspectos, dentre eles pode-se citar a busca por melhores condições de saúde ou manutenção da mesma, uma forma de distração, sociabilidade com outros indivíduos, o cuidado com a estética corporal, entre outros, para que assim ocorra uma melhoria da qualidade de vida e da independência funcional dos idosos, bem como para a promoção do bem-estar e felicidade (FERREIRA; DIETRICH; PEDRO, 2015). Atraindo interesse principalmente entre os idosos (MONTEIRO; NERI; CEOLIM, 2014).

Um exemplo dessas práticas, é a dança, percebe-se que é algo que vem sendo cada vez mais trabalhado e tem se mostrado com potencialidades terapêuticas observadas através de resultados satisfatórios em estudos científicos. Esses resultados, analisados em variáveis fisiológicas e neurológicas, são observados nos estudos de

Antunes e colaboradores (2018), que relataram que a dança como atividade promove uma melhor percepção de força, mobilidade, alegria e autoconfiança em idosos, valorizando e promovendo a socialização. Segundo estudo desenvolvido por Souza e Metzner (2013), além da sensação de bem-estar e alegria, a dança oferece uma série de benefícios físicos e psicológicos, como melhora da coordenação motora, da respiração e da resistência cardiovascular. A dança fortalece o lado emocional e, além da convivência em grupo, oferece a possibilidade de melhorar também os relacionamentos pessoais. Portanto, a dança desempenha um papel como atividade física que cuida do corpo e da mente do idoso, além das relações sociais e autoestima (FONTOURA *et al.*, 2016).

Nessa perspectiva, Ferreira (2017) argumentou que os significados do lazer estão fundamentalmente e fortemente relacionados à saúde. A preferência por determinadas experiências ou experiências realizadas há algum tempo pertence ao grupo dos interesses de lazer físico, dos quais a maioria dos participantes idosos referiu caminhadas e hidroginástica. Quanto à importância dessas práticas na vida desse grupo social, observou-se também que em alguns aspectos há uma preocupação com o corpo e também com a saúde.

É válido caracterizar que, como parte de um estilo de vida, o movimento no lazer desempenha um papel fundamental na manutenção da saúde durante o distanciamento social e a pandemia (MATIAS *et al.*, 2020). Adotar esse comportamento durante uma pandemia pode trazer muitos benefícios, como reduzir a gravidade das infecções pela COVID-19 e aumentar a eficácia do tratamento e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis que aumentam o risco de morte dos infectados, devido ao coronavírus; importância prática de fornecer benefícios para a saúde mental, ajudando

as pessoas a lidar com o estresse, a ansiedade e prevenir possíveis problemas de saúde mental, além de outros benefícios amplamente comprovados (SALLIS; PRATT, 2020).

Diante do exposto, torna-se claro que a pandemia afetou a dinâmica do lazer ao redor do mundo. A diminuição da interação social devido às restrições, a impossibilidade de utilização do espaço público, o encerramento de ginásios, clubes, parques e instituições relacionadas com o turismo, impossibilitou o tempo livre de diferentes grupos sociais, ocasionando impacto significativo na saúde e bem-estar das pessoas (ROBERTS, 2020).

Ademais, no caso do estado pandêmico da COVID-19 somado a situação inerente de isolamento social, a casa tem sido denominada como um dos principais recursos de lazer para a população que têm respeitado a quarentena, sendo que, em casa, a internet e os meios tecnológicos têm sido utilizados nas escolhas das possíveis atividades realizadas no contexto do lazer. Todavia, é preciso reconhecer que, o acesso a essas tecnologias e aparelhos para o bom funcionamento da internet é um privilégio de poucos, pois as autoridades não garantem esses aparelhos e produtos, que são um custo adicional para a população (SILVA; RIGONI; SILVA, 2021).

Por outro lado, considerando a pandemia da COVID-19 e as alternativas referentes às práticas de lazer nesse período, Acioli (2020) deu ênfase por meio de seu estudo que, conforme um levantamento da Associação Brasileira do Setor de Bicicletas, realizado junto as 40 empresas associadas, houve um crescimento de 118% nas vendas de bicicletas entre 15 de junho de 2019 e 15 de julho de 2020, e no contexto das práticas de lazer, principalmente se referindo à atividade física, as caminhadas adquiriram destaque, por não necessitarem de equipamento ou treinamento especial, apenas ter condições para andar.

Dessa maneira, mesmo os espaços voltados para as necessidades dos idosos, muitas vezes específicos, também devem se considerar aspectos físicos, assim como espaços voltados para demandas subjetivas, como suas memórias. Nessa perspectiva, três aspectos devem ser considerados ao se pensar em espaços de lazer para idosos: o formal, o social e o imaginativo (GIRALDI, 2014).

É importante esclarecer que embora o envelhecimento global seja uma tendência, ainda existem políticas públicas de lazer para idosos com pouco embasamento epistemológico e efetividade. Deste ponto de vista, o tempo livre como meio de interação social e melhoria da qualidade de vida deve ser adaptado à demanda e às características dessa população (SOUSA; BAQUIT; FERREIRA, 2019).

O número de pessoas idosas aumenta exponencialmente, e muitas encontram-se em situações socioeconômicas complexas e incertas. Somente intervenções oportunas permitirão aumentar as contribuições desse grupo etário para o desenvolvimento social e evitar que o envelhecimento populacional se transforme em uma crise para a estrutura de saúde e de assistência social das Américas (WHO, 2020a).

Uma década de ação global sobre envelhecimento saudável é urgentemente necessária. Já existem mais de um bilhão de pessoas no mundo com 60 anos ou mais, a maioria delas em países de baixa e média renda. Muitas dessas pessoas não têm sequer acesso aos recursos básicos necessários para uma vida plena e digna, outros enfrentam numerosos obstáculos que os impedem de participar plenamente na sociedade (WHO, 2020b). O lazer dos idosos é assegurado por lei, mas a garantia a este direito não tem se efetivado de maneira adequada. Assim sendo necessário implementar e ajustar as políticas públicas de lazer existentes, enfatizando seu direito social, para que a atividade ocorra de acordo com a realidade do idoso.

Ainda é discreta a produção científica sobre a visão do lazer para pessoas idosas, com poucas referências que concedam discussões mais aprofundadas, tanto diretamente quanto não diretamente relacionadas com as políticas nacionais voltadas à pessoa idosa. Outrossim, a preferência de outras temáticas em detrimento da faixa etária idosa também tem ocorrido no meio acadêmico. Constata-se que novos estudos primários devem ser realizados abordando as práticas de lazer dos idosos, aprofundando os problemas de saúde dos idosos no contexto do lazer. Isso é fundamental para que a literatura científica sobre o assunto seja fortalecida, além de supor que uma das formas de lidar com as complicações físicas e mentais do envelhecimento seja ampliar a disponibilidade de tempo de lazer e a qualidade das experiências.

Considerações Finais

As práticas de lazer são importantes para a saúde e para a socialização, tornando-se caminho para o envelhecimento saudável. O lazer dos idosos é assegurado por lei, mas a garantia a este direito não tem se efetivado de maneira adequada. De acordo com o material consultado, ocorreu diminuição das práticas de lazer realizadas por idosos durante a pandemia da COVID-19. As experiências de lazer constituem um dos meios para melhorar a promoção de saúde e aumentar a qualidade de vida durante o envelhecimento, promovendo inúmeros benefícios cognitivos e emocionais a essa faixa etária.

REFERÊNCIAS

ACIOLI, I. S. D. *et al.* O papel da bicicleta durante e após a pandemia do novo Coronavírus. In: 34º **Congresso de pesquisa e ensino em transporte da ANPET**, Paraíba: Anpet, 2020. p. 536-543, 2020.

ANTUNES, D. *et al.* Dança para idosos: os benefícios revelados pela prática. **Revista CPAQV**, Piracicaba, v. 10, n.2, p. 2-10, 2018.

ARAÚJO, B. C.; QUIXABEIRA, A. P.; ABRÃO, R. K. Construindo caminhos para práticas de lazer dos Professores da rede pública de ensino. **Revista Humanidades e Inovação**, v. 9, n. 112, p. 298-307, 2022.

BRAGA, I.F.; SANTOS, A.R. Concepções de lazer sob a perspectiva dos adultos. **LICERE**, Paraíba, v. 22, n. 4, p. 285-316, 2019.

BRASIL. **Constituição** (1988). Constituição da República Federativa do Brasil, São Paulo: Saraiva, 2003.

BRASIL. **Constituição** (1994). Lei n. 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências.

BRASIL. **Constituição** (2003) Lei n. 10.741, de 1o de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Secretaria de Assistência à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: PNPIC-SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 22p, 2006.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Secretaria de Assistência à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Brasília – DF, 2015.

CAMPOS, D. R.; MONTEIRO, P. O. & BRISOLA, E. M. O idoso e a prática do lazer em áreas naturais e protegidas. **Interação**, Taubaté, v. 23, n. 2, p. 137-148, 2021.

COULTON, S. *et al.* Effectiveness and cost-effectiveness of community singing on mental health-related quality of life of older people: randomized controlled trial. **Br J Psychiatry**, v. 207, n. 3, p. 250-255, 2015.

CUENCA, J.; MONTEAGUDO, M.J.; BAYÓN, F. La contribución del ocio al envejecimiento satisfactorio de las personas mayores en Bizkaia. **Bizkaia: Universidad de Deusto**, 2014.

DALGAARD, C. J.; STRULIK, H. The genesis of the golden age: Accounting for the rise in health and leisure. **Review of Economic Dynamics**, v. 24, n. 1, p. 132-151, 2017.

DIAS, C. *et al.* Estudos do lazer no Brasil em princípios do Século XXI: panorama e perspectivas. **Movimento**, v. 23, n. 2, p. 601-616, 2017.

FERREIRA, S. J.; DIETRICH, C. H.; PEDRO, A. D. Influência da prática de atividade física sobre qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde Debate**, v. 32, n. 106, p. 792-801, 2015.

FERREIRA, G. A. O lazer sob a perspectiva de pessoas idosas: importância, significados e vivências. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, v. 4, n. 1, p. 70-87, 2017.

FINKEL, D. *et al.* Gender Differences in Longitudinal Trajectories of Change in Physical, Social, and Cognitive/Sedentary Leisure Activities. **The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences**, v. 73, n. 8, p. 1491-1500, 2016.

FONTOURA, L.C. *et al.* Dança na terceira idade: benefícios biopsicossociais na vida do idoso. **Disciplinarum Scientia. Série: Ciências Humanas**, v. 17, n. 1, p. 75-81, 2016.

GIRALDI, RC. Espaços de Lazer para a terceira idade: Sua análise por meio de várias vertentes. **Rev. Bras. Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 3, p. 627-636, 2014.

GOMES, C. L.; ISAYAMA, H. F. O Direito Social ao Lazer no Brasil. Campinas, SP: **Autores Associados**, p. 234, 2015.

GOMES, K. K. *et al.* Qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho em docentes da saúde de uma instituição de ensino superior. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, v. 15, n. 1, p. 18-28, 2017.

HARS, M. *et al.* Effect of music-based multitask training on cognition and mood in older adults. **Age and Ageing**, v. 43, n. 2, p. 196-200, 2014.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo demográfico**. A expectativa de vida dos brasileiros aumenta 3 meses e chega a 76,6 anos em 2019.

LEITE, M. T. *et al.* Qualidade de vida e nível cognitivo de pessoas idosas participantes de grupos de convivência. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, v. 5, n. 3, p.481-492, 2012.

LØVLIEN, M.; MUNDAL, L.; HALL-LORD, ML. Health-related quality of life, sense of coherence and leisure-time physical activity in women after an acute myocardial infarction. **J Clin Nurs.**, v. 2, n.7-8, p. 975-982, 2017.

MATIAS, T. *et al.* Human needs in COVID-19 isolation. **J Health Psychol.**, v. 25, n. 7, p. 871-82, 2020.

MEYER, S.; ROSENBLUM, S. Children With Celiac Disease: Health-Related Quality of Life and Leisure Participation. **American Journal of Occupational Therapy**, v. 70, n. 6, p. 1-8, 2016.

MONTEAGUDO, M. J.; AMIGO, J. C.; VALLE, R. S. Aportaciones del ocio al envejecimiento satisfactorio. **Bilbao: Universidad de Deusto**, 2014.

MONTEIRO, N.; Neri, A. L.; Ceolim, M. F. Sintomas de insônia, cochilos diurnos e atividades físicas de lazer em idosos: estudo FIBRA Campinas. **Rev Esc Enferm USP**, v. 48, n. 2, p. 242-249, 2014.

MUDRAK, J.; STOCHL, J.; SLEPICKA, P.; ELAVSKY, S. Physical activity, self-efficacy, and quality of life in older Czech adults. **European Journal of Ageing**, v. 13, n. 1, p. 5-14, 2016.

OLIVEIRA, E. B. *et al.* Avaliação da qualidade do cuidado a idosos nos serviços da rede pública de atenção primária à saúde de Porto Alegre, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 8, n. 29, p. 264-273, 2013.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. World population ageing 2019. 2019. Disponível em: <https://www.un.org/development/desa/pd/content/world-population-ageing-2019>.

PEREIRA, C.O. *et al.* Metodologia da pesquisa científica. **Universidade Federal de Santa Maria**, 2018.

RECHTER, E.; SVERDLIK, N. Adolescents' and teachers' outlook on leisure activities: Personal values as a unifying framework. **Personality and Individual Differences**, v. 99, n. 1, p. 358-367, 2016.

ROBERTS, K. Locked down leisure in Britain. **Leisure Studies**, v. 39, n. 5, p. 617-628, 2020.

ROTHER, E.T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 20, n.2, p. v- vi, 2007.

SALLIS, J. F.; PRATT, M. Multiple benefits of physical activity during the Coronavirus pandemic. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**, v. 25, n. 1, e0112, 2020.

SILVA C.L. da *et al.* Os dias entre o teto e o chão da casa: lazer e práticas corporais no contexto brasileiro em tempos da Covid-19. **LICERE**, v. 23, n. 3, p. 57-92, 2020.

SILVA, C.L.; RIGONI, A.C.; SILVA, L.F. O lazer como fenômeno cultural e suas relações com alguns marcadores culturais. **Revista Corpoconsciência**, v. 25, n. 1, p. 90-104, 2021.

SILVESTRE, B. M.; AMARAL, S. C. O lazer dos professores da Rede Estadual Paulista: uma investigação comparativa entre os gêneros. **LICERE**, v. 20, n. 1, p. 60-87, 2017.

SOUSA, C. C.; BAQUIT, J. A.; FERREIRA, K. P. A viagem a lazer como experiência (trans)formadora para idosos. **Rev. Subj.** v. 19, n. 2, 2019.

SOUZA, J. C. L.; METZNER, A. C. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Rev. Fafibe**, v. 6, n. 6, p. 8-13, 2013.

WHO. Healthy aging. Geneva: **World Health Organization**, 2020a.

WHO. Decade of healthy aging. Geneva: **World Health Organization**, 2020b.

ZHANG, W. *et al.* Leisure participation and subjective well-being: Exploring gender differences among elderly in Shanghai, China. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, v. 69, n. 1, p. 45-54, 2017.

Endereço das Autoras:

Adriana Drummond de Aguiar

Endereço eletrônico: adrianadrumond73@gmail.com

Caroline Rodrigues Thomes

Endereço eletrônico: carolthomesodonto@gmail.com

Maria Helena Monteiro de Barros Miotto

Endereço eletrônico: mhmiotto@terra.com.br