

## **PARTICIPAÇÃO DAS PESSOAS IDOSAS EM ATIVIDADES DE LAZER: O QUE AS RESTRINGE?**

**Rafaela Guilherme Ferreira**<sup>1</sup>  
Rio de Janeiro, RJ, Brasil

**Flávia Marcela Santos Ribeiro**<sup>2</sup>  
Rio de Janeiro, RJ, Brasil

**Taiuani Marquine Raymundo**<sup>3</sup>  
Curitiba, PR, Brasil

**Lilian Dias Bernardo**<sup>4</sup>  
Rio de Janeiro, RJ, Brasil

**Resumo:** A pesquisa tem como objetivo compreender os fatores que restringem a participação das pessoas idosas em atividades de lazer. O estudo foi do tipo transversal descritivo, de abordagem qualitativa feito com 42 pessoas idosas residentes na comunidade. Para caracterização da amostra foi aplicado um questionário sociodemográfico e, mediante entrevistas feitas por telefonema, os participantes discorreram sobre os motivos que os levaram a deixar de realizar, reduzir ou desistir das atividades. A análise dos dados sociodemográficos foi realizada através de estatística descritiva simples e as entrevistas foram categorizadas em temas de significados comuns. A maioria dos participantes era do sexo feminino, casados, residentes no Estado do Rio de Janeiro, com aproximadamente 70 anos de idade e 10 anos de escolaridade. Na análise das entrevistas, duas grandes categorias temáticas surgiram: fatores pessoais e ambientais. Nos fatores pessoais, a motivação intrínseca, a personalidade e o poder aquisitivo associaram-se à restrição. Relacionado aos ambientes físico e social, a insegurança, tecnologia e barreiras atitudinais contribuíram para a suspensão do lazer. Compreendendo que a inter-relação de fatores ambientais e pessoais é responsável pela restrição no lazer, é possível pensar em intervenções visando um envelhecimento saudável e equilíbrio ocupacional.

**Palavras-chave:** pessoa idosa; atividade de lazer; participação social.

## **PARTICIPATION OF THE OLDER PEOPLE IN LEISURE ACTIVITIES: WHAT RESTRICTS THEM?**

**Abstract:** The research aims to understand the factors that restrict the participation of elderly individuals in leisure activities. The study was a descriptive cross-sectional with a qualitative approach, involving 42 elderly individuals residents in the community. A sociodemographic questionnaire was used for sample characterization, and through telephone interviews, participants elaborated on the reasons that led them to cease, reduce, or abandon these activities. Sociodemographic data analysis employed simple descriptive statistics, and interviews

---

<sup>1</sup> Instituto Federal do Rio de Janeiro. Email: rafaellagferreira1999@gmail.com

<sup>2</sup> Instituto Federal do Rio de Janeiro Email: flavia.marcela2015@gmail.com

<sup>3</sup> Universidade Federal do Paraná Email: taiuani@ufpr.br

<sup>4</sup> Instituto Federal do Rio de Janeiro Email: lilian.bernardo@ifrj.edu.br

were categorized into themes of common meanings. The majority of participants were female, married, residing in the state of Rio de Janeiro, approximately 70 years old, with 10 years of education. In the analysis of interviews, two major thematic categories emerged: personal and environmental factors. Regarding personal factors, intrinsic motivation, personality, and purchasing power were associated with restriction. Concerning physical and social environments, insecurity, technology, and attitudinal barriers contributed to the suspension of leisure. Understanding that the interplay of environmental and personal factors is responsible for leisure restriction allows for interventions aimed at promoting healthy aging and occupational balance.

**Keywords:** older people; leisure activity; social participation.

## PARTICIPACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES EN ACTIVIDADES DE OCIO: ¿QUÉ LOS RESTRINGE?

**Resumen:** El objetivo de la investigación es comprender los factores que limitan la participación de las personas mayores en actividades de ocio. El estudio fue de tipo descriptivo transversal, con un enfoque cualitativo realizado con 42 personas mayores residentes en la comunidad. Para la caracterización de la muestra, se aplicó un cuestionario sociodemográfico y, mediante entrevistas telefónicas, los participantes comentaron sobre las razones que los llevaron a dejar de realizar, reducir o abandonar las actividades. El análisis de los datos sociodemográficos se realizó mediante estadísticas descriptivas simples y las entrevistas se categorizaron en temas de significado común. La mayoría de los participantes eran mujeres, casados, residentes en el Estado de Río de Janeiro, con aproximadamente 70 años de edad y 10 años de escolaridad. En el análisis de las entrevistas, surgieron dos grandes categorías temáticas: factores personales y ambientales. En cuanto a los factores personales, la motivación intrínseca, la personalidad y el poder adquisitivo se asociaron con la restricción. En relación con los entornos físico y social, la inseguridad, la tecnología y las barreras actitudinales contribuyeron a la suspensión del ocio. Al comprender que la interrelación de factores ambientales y personales es responsable de la restricción en el ocio, es posible pensar en intervenciones que busquen un envejecimiento saludable y un equilibrio ocupacional.

**Palabras clave:** persona mayor; actividad de ocio; participación social.

## INTRODUÇÃO

Estudos da gerontologia investigam a repercussão da longevidade na vida das pessoas idosas, ao compreender o modo como indivíduos vivem essa fase e as características, ordem e duração das ocupações que fazem parte de seu repertório (Ferreira; Barham; Araújo, 2019; Terraza; Azzolino; Neila, 2020). Dentre as inúmeras ocupações, é crucial entender a participação e engajamento em atividades de lazer, pois esta é uma necessidade humana, motivada intrinsecamente, que contribui para a manutenção da saúde e por ser um direito garantido constitucionalmente (Brasil, 2016; Cha, 2018; Domingues; Tsukamoto, 2021).

Entende-se por lazer as atividades de participação voluntária, sem que estejam relacionadas às suas obrigações e, muitas vezes, desempenhadas em seu tempo livre

(Dematteo; Gross; Mikenis, 2008). A compreensão do conceito de lazer, nesse estudo, seguiu a proposta das pesquisadoras Baum e Edwards (2001) e de Squire, Ramsey e Dunford (2017), uma vez que são referências no campo da terapia ocupacional por produzir conteúdos científicos que investigam o lazer e suas repercussões no cotidiano das pessoas idosas. Os autores discutem como as normas culturais, valores, crenças, espiritualidade, ambiente, custo, clima e rede de apoio influenciam nas escolhas do lazer.

Nesta pesquisa, adotamos que estas atividades estariam divididas em lazer de baixa demanda, sendo aquelas que exigem pouco esforço físico, representadas por assistir a esportes, ir ao museu, trabalhos manuais, passear no parque, ir ao cinema e/ou ouvir música. Enquanto que aquelas atividades que exigem maior esforço físico como nadar, exercitar-se, correr e andar de bicicleta exemplificam o lazer de alta demanda (Baum; Edwards, 2001).

Numerosos benefícios são atribuídos no envolvimento em lazer, a saber: reduz a sensação de solidão, favorece sentimentos de felicidade e satisfação, contribui para atitudes positivas sobre a vida, melhora a autoestima, possibilita maior interação social, além de aumentar e/ou manter a capacidade cognitiva e funcional (Cha, 2018; Ferreira; BARHAM; Araújo, 2019; Rebellato *et al.*, 2021; Terraza; AZZOLINO; Neila, 2020).

Por outro lado, estudos apontam que as pessoas idosas menos engajadas em atividades de lazer estão mais propícias a desenvolverem sintomas depressivos e dispõem de menos recursos cognitivos e físicos para se adaptarem aos entraves do processo de envelhecimento, o que pode acarretar na redução da capacidade funcional (Deger *et al.*, 2019; Yilmaz; Karaca, 2020).

Apesar do exposto, foi observado na literatura uma escassez de estudos que exploram as barreiras para a participação das pessoas idosas nas diversas formas de vivenciar as atividades de lazer. Os estudos existentes dão enfoque naquelas que exigem maior esforço físico. No cenário que se apresenta, o objetivo deste estudo foi compreender os fatores que restringem a participação das pessoas idosas em atividades de lazer.

## MÉTODO

Foi realizado um estudo transversal descritivo, de abordagem qualitativa. Este estudo é parte de uma pesquisa sobre o nível de participação em atividades instrumentais, de lazer e sociais, por meio da aplicação do instrumento *Activity Card Sort - Brasil* (Bernardo *et al.*, 2020).

Na análise da participação, 47 indivíduos apresentaram redução nas atividades de lazer entre os meses de dezembro de 2018 a março de 2020, antes do início da pandemia do

coronavírus. Dessa forma, esses participantes foram convidados a participar desta nova pesquisa para entender os motivos das modificações no engajamento no lazer. No entanto, cinco se recusaram a participar por falta de interesse ou problemas de saúde, pessoal ou de familiares. A amostra final foi composta por 42 participantes. Como critério de seleção foram considerados os idosos que possuíam *Smartphones* e habilidade para expressar oralmente, visto que as entrevistas semiestruturadas ocorreram por este recurso. A coleta de dados ocorreu entre outubro e dezembro de 2020 e os participantes eram lembrados, periodicamente, que a restrição que eles declararam entre 2018 e 2020 não tinha relação com o cenário pandêmico.

Para caracterização da amostra foi aplicado um questionário sociodemográfico com informações sobre idade, escolaridade, sexo, residência, estado civil, arranjo familiar e renda mensal. Na sequência, os participantes foram convidados a responder a seguinte pergunta: “Quais foram os motivos que levaram você a deixar de realizar, reduzir ou desistir das atividades de lazer?”, sendo especificada a atividade de lazer referida anteriormente pelo participante (baixa ou alta demanda) e lembrando que era antes da pandemia do coronavírus.

Para análise dos dados sociodemográficos foi realizada estatística descritiva simples. Já as entrevistas gravadas foram transcritas e categorizadas em temas de significados comuns (Minayo, 2004). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro, sob parecer de nº 4.147.803. Os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido e autorização do uso da voz. Para assegurar o anonimato e confidencialidade dos dados, eles receberam uma codificação.

## RESULTADOS

A caracterização da amostra, de acordo com as variáveis e sua estatística descritiva, são apresentadas na tabela 1.

**Tabela 1 - Caracterização da amostra, Brasil, 2020.**

Variável	Média (DP)	Variável	n (%)
<b>Idade</b>	70,26 (7,74)	<b>Estado civil</b>	
<b>Anos de escolaridade</b>	10,20 (4,57)	Separado(a)/Divorciado(a)	5 (11,90)
<b>Variável</b>	<b>n (%)</b>	Viúvo (a)	7 (16,66)
<b>Sexo</b>			24
Feminino	26 (61,90)	Casado (a)	(57,14)
Masculino	16 (38,10)	Solteiro (a)	6 (14,28)
<b>Renda Mensal (salário mínimo - R\$ 1.039,00)</b>		<b>Estado em que reside</b>	
Até 1	1 (2,38)		36
Entre 1 e 3	10 (23,81)	Rio de Janeiro	(85,71)
Entre 3 e 5	8 (19,05)	Espírito Santo	2 (4,76)
Acima de 5	11 (26,19)	Minas Gerais	4 (9,52)
Prefiro não informar	12 (28,57)	<b>Arranjo familiar</b>	
			11
		Sozinho	(26,19)
		Com outras pessoas (filhos, cônjuge e/ou parentes)	31
			(73,80)

Fonte: Elaboração própria, 2021. DP = desvio padrão.

A maioria dos participantes era do sexo feminino, casado, residente no Estado do Rio de Janeiro, com aproximadamente 70 anos de idade e 10 anos de escolaridade. A renda mensal variou de forma equânime entre os respondentes.

Na análise de conteúdo das entrevistas, duas grandes categorias temáticas surgiram como fatores que justificaram as alterações nas atividades de lazer: **fatores pessoais** e **fatores ambientais**.

No que tange aos **fatores pessoais**, a motivação intrínseca contribuiu para as alterações no lazer, representada por discursos de falta de interesse ou do significado atribuído às atividades, modificando o repertório ocupacional ao longo dos anos, como exemplificado a seguir:

Com o passar do tempo você vai redefinindo algumas coisas, algumas atividades, então aquilo [coleccionar] vai ficando... você vai deixando pra lá, não é que você não gosta, você vai se realinhando com a vida, aparecem atividades, aí você começa a ocupar o espaço com outras coisas. (P22, sexo masculino, 64 anos, 11 anos de estudo) (Coleccionar).

Experiências prévias negativas também interferiram na motivação para o engajamento no lazer:

Caí de bicicleta quando era pequena e tomei pavor, nunca mais andei [...] Até quando eu vim morar aqui meu marido tentou, mas não consigo não, bicicleta "não é minha praia". (P18, sexo feminino, 61 anos, 10 anos de estudo) (Andar de bicicleta).

De forma complementar, na análise dos conteúdos, as deficiências de ordem sensorial, motora ou psíquica se destacaram como preditores da restrição no lazer:

Desde que eu operei a vista [acuidade visual] eu lia muito a bíblia. Agora, não estou podendo mais, porque não estou conseguindo ler para perto as palavrinhas pequenas. (P9, sexo masculino, 64 anos, 8 anos) (Ler a bíblia ou materiais religiosos).

Até bola parei de jogar, porque não aguento mais, joelho não deixa. Mas você sabe que às vezes eu vou assistir e dá vontade de jogar?! Mas não posso, não aguento não, começa a doer tudo. (P9, sexo masculino, 64 anos, 8 anos de estudo) (Praticar esporte em equipe).

Depois que perdi minha mãe, foi uma bomba na minha vida, eu ia muito com ela assistir show, peça... aí depois perdeu a graça para mim, ela era minha companhia... (P41, sexo feminino, 61 anos, 16 anos de estudo) (Ir ao teatro).

Além disso, características da personalidade contribuíram para que os participantes da pesquisa deixassem de realizar algumas atividades, pois não gostavam de solicitar ajuda para executá-las, conforme exposto nas falas:

Para sair e depender dos outros eu prefiro ficar em casa. (P12, sexo feminino, 85 anos, 4 anos de estudo) (Passear no jardim ou parque).

Eu deixei de ir por não ter quem me levar, não queria incomodar ninguém. (P12, sexo feminino, 85 anos, 4 anos de estudo) (Praticar esporte em equipe).

Em alguns momentos, o estereótipo internalizado sobre o envelhecimento fez com que as pessoas idosas acreditassem que a idade era um impedimento para a realização do lazer:

A minha [decoração] está péssima agora... Antigamente eu fazia, agora não tenho mais idade. Eu já estou no fim, aí vou levando. (P25, sexo feminino, 82 anos, 8 anos de estudo) (Decoração de interiores).

Ademais, o respeito aos princípios e valores religiosos e o compromisso estabelecido a partir de uma promessa justificaram pontualmente a interrupção das atividades de lazer:

Andar de bicicleta, andei demais, mas meu filho sofreu um acidente de moto e eu fiz uma promessa de nunca mais andar de bicicleta, que era a coisa que eu mais gostava na época. (P2, sexo feminino, 67 anos, 15 anos de estudo) (Andar de bicicleta).

Primeiro é uma questão bíblica... eu não sou ligado, porque a pessoa que vai jogar bingo e loteria vai sonhando com dinheiro. Primeiro sonho é dinheiro, então joga, joga, aí vem decepção. Então, eu gosto de dinheiro? Gosto, mas aquele que ganho com "meus braços". (P36, sexo masculino, 73 anos, 6 anos de estudo) (Bingo ou loteria).

Ainda na análise do contexto relacionado à pessoa idosa, o poder aquisitivo balizou a participação no lazer. A falta ou não de recursos financeiros interferiram no engajamento:

Ir de carro é impraticável, e pagar um táxi para ir e para voltar fica três vezes o preço do ingresso. (P37, sexo masculino, 67 anos, 23 anos de estudo) (Ir ao teatro).

A gente compra coisas prontas. Agora tem tanta possibilidade de comprar as coisas, então não costuro mais. (P5, sexo feminino, 80 anos, 7 anos de estudo) (Costurar).

No que tange aos **fatores ambientais**, as relações estabelecidas com as pessoas idosas pareceram interferir nas escolhas das atividades de lazer pois, mesmo quando se tinha o interesse em realizá-las, a falta de companhia foi um fator que contribuiu para a interrupção destas ocupações prazerosas, seja naquelas que demandavam ou não a presença de um parceiro para sua execução:

Como eu sou sozinha, jogo de tabuleiro ou qualquer outro jogo que requer a presença de uma outra pessoa, geralmente eu não tenho como fazer, por exemplo: uma dama, eu teria que ter um parceiro. (P1, sexo feminino, 68 anos, 17 anos de estudo) (Jogos de tabuleiro).

Entretanto, alguns participantes da pesquisa tinham pessoas em seu convívio, mas que não compartilhavam dos mesmos interesses, o que também resultou em redução e/ou suspensão dessas atividades, conforme os depoimentos a seguir:

Eu só jogo quando tem alguém para jogar comigo, quando vou na casa da minha neta ou filha, a gente joga. Como moro só com minha esposa e ela não joga, não tem como fazer sozinho. (P28, sexo masculino, 85 anos, 4 anos de estudo) (Jogos de tabuleiro).

Ainda, ressalta-se que as atitudes de membros da família ou de profissionais de saúde influenciaram o comportamento das pessoas idosas em atividades de lazer, representado pelas falas:

Onde eu morava, quando tinha alguém, eu caminhava na calçada da praia. Tinha um sobrinho meu que me chamava para caminhar, aí eu ia, mas ele foi embora para o Rio. E minha neta não deixa eu fazer nada sozinha, sair sozinha. (P33, sexo feminino, 79 anos, 5 anos de estudo) (Exercitar-se).

O médico fala que para mim não é corrida, é caminhada, então eu cumpro a ordem do médico. (P36, sexo masculino, 73 anos, 6 anos de estudo) (Correr).

De outra forma, culturalmente, as pessoas idosas relataram que o uso do tempo precisava ser destinado às atividades obrigatórias em detrimento às atividades discricionárias:

A gente que mora sozinha não tem muito tempo de ficar vendo televisão. Eu tenho que fazer tudo para mim, tenho só uma faxineira uma vez por semana, aí tenho que cuidar da casa, quando faço comida ou quando não faço, é médico, é exame... então não tenho muito tempo. (P21, sexo feminino, 79 anos, 15 anos de escolaridade) (Assistir à televisão).

Não deu para ir por problema de doença, não minha, do meu marido. Tinha que cuidar dele e não dava para mim ir. (P5, sexo feminino, 80 anos, 7 anos de estudo) (Assistir a esportes).

A redução na participação no lazer também foi atribuída ao ambiente físico e aos serviços ofertados para a comunidade. Questões de moradia, modificações estruturais do espaço urbano, má qualidade do transporte público, bem como a falta de espaços de lazer próximos à residência foram falas recorrentes dos entrevistados:

Cuido de planta em casa, tenho uns vasos na varanda. Mas quando eu morava numa casa tinha um canteiro grande, tinha um jardim, mas agora moro em apartamento. O máximo que faço agora é regar a planta do vasinho. (P27, sexo feminino, 73 anos, 8 anos de estudo) (Jardinagem ou cultivo de flores).

Eu gosto de observar, mas os pássaros estão sumindo. O progresso está espantando eles: sabiá, beija-flor... (P39, sexo masculino, 74 anos, 11 anos de estudo) (Observar pássaros).

As peças são sempre noturnas e distantes pra caramba... onde eu moro, se eu quiser me enveredar em uma peça de teatro é tudo lá para Zona Sul... a hora que a peça acaba já começa a ter escassez de condução. Transporte aqui do Rio é uma porcaria (P29, sexo feminino, 63 anos, 21,5 anos de estudo) (Ir ao teatro).

Faço minha hidro [...] Outros exercícios eu não faço por falta de oportunidade [...] Eu moro no subúrbio... aqui as coisas são difíceis, você tem que ter imaginação [...] Falta também oportunidade [...] Está difícil e o subúrbio abandonado, só fazem apartamento, o lazer não vem junto.... (P39, sexo masculino, 74 anos, 11 anos de estudo) (Exercitar-se).

Como relatado nos depoimentos anteriores, muitas vezes as atividades de lazer pressupõem deslocamentos pela comunidade e, mesmo quando eram reconhecidos elementos positivos adquiridos com essas atividades, a falta de segurança emergiu como um determinante para a restrição:

É sempre de noite, eles nunca fazem as coisas de tarde e aí aquilo vai rolando e acaba onze horas da noite e já é tarde, se você não tem um grupo para voltar para casa... aí já fico com medo, então já começo a ficar receosa de ter que ir para me divertir e [...] eu acabo perdendo no estresse, na insegurança de voltar para casa muito tarde da noite. (P29, sexo feminino, 63 anos, 21,5 anos de estudo) (Bingo ou loteria).

Ainda na análise ambiental, o dispositivo tecnológico revelou-se como um recurso que impactou o modo como as pessoas idosas se envolveram em atividades de lazer, fazendo com que o entretenimento fosse modificado ou se tornado obsoleto:

É uma atividade que está sendo praticamente extinta né?! Pegar o jornal de papel e ler? A gente pega o celular e tem tudo, você começa a garimpar ele com o esquema que você quer ver. Então, tem muito tempo que eu não sei o que é ler um jornal. Isso aí futuramente vai ser acabado, muitas coisas que existiam na nossa época já não existem mais, já foi praticamente abolido, é mais peça de museu. (P22, sexo masculino, 64 anos, 11 anos de estudo) (Ler o jornal).

Não sou muito de fotografar as coisas não [...] Eu era mais daquela máquina de antigamente que mandava revelar. Veio a tecnologia... [referindo-se a reduzir a frequência nesta atividade] (P32, sexo feminino, 69 anos, 9,5 anos de estudo) (Fotografia).



Em síntese, nos conteúdos das entrevistas, a interlocução entre fatores ambientais e pessoais parecem explicar a restrição na participação no lazer. Estes resultados são de grande valia, pois resultam em informações adicionais para a compreensão do repertório de atividades e suas repercussões no cotidiano dos idosos.

## DISCUSSÃO

O engajamento e participação em atividades de lazer são aspectos essenciais na vida das pessoas idosas, pois possibilitam atingir o equilíbrio ocupacional, com repercussões positivas na saúde e bem-estar. Entende-se por equilíbrio ocupacional quando o repertório de ocupações (atividades) é preenchido de forma equânime por atividades obrigatórias e por aquelas que promovem entretenimento e prazer (Park *et al.*, 2021). Como já mencionado, fatores pessoais e ambientais contribuíram para a restrição na participação no lazer.

Nos depoimentos dos participantes, a motivação intrínseca se revelou como um elemento que influenciou a participação nas atividades de lazer. Tal motivação parece estar associada à percepção da longevidade. Os estudos sobre o lazer apontam a existência da construção de uma experiência significativa na vida daqueles que tem a liberdade para escolher o que vai se praticar e qual atividade irá se engajar, sempre livre de imposições (Rebellato *et al.*, 2021; Mello; Dituri; Marcolino, 2020). Assim, tais estudos auxiliam na compreensão de que a falta de motivação pode esvaziar a possibilidade da pessoa idosa em vivenciar os potenciais benefícios promovidos pelo engajamento no lazer, sobretudo no bem-estar subjetivo e na percepção da qualidade de vida (Rebellato *et al.*, 2021).

Esta pesquisa também corrobora com a literatura ao encontrar que as deficiências de ordem sensorial, motora ou psíquica interferem no engajamento em atividades (Farias; Landim; Rodrigues, 2018; Minhat; Mohd; Shamsuddin, 2012). Autores argumentam que a progressiva diminuição da acuidade visual, impacta na recepção de informações e interpretação de estímulos ambientais, o que dificulta a realização de inúmeras atividades, dentre elas, a leitura (Silva; Silva; Rodrigues, 2018). À semelhança, a limitação física, por sua influência na aptidão e motivação, foi considerada um aspecto frequentemente relacionado ao não envolvimento no lazer, especialmente em atividades físicas mais vigorosas (Silva; Silva; Rodrigues, 2018; Santos; D'orsi; Rech, 2020).

Por mais que não se possa negar a existência de alterações biológicas e psicológicas decorrentes do envelhecimento, essas modificações nem sempre são parâmetros para determinar a restrição em atividades de lazer, uma vez que as alterações podem ser corrigidas,

compensadas ou adaptações podem ser feitas na atividade em questão (Rebellato *et al.*, 2021). No entanto, em muitas situações, experiências prévias negativas (Vieira; Silva, 2019) ou traços de personalidade (Pinto; Pereira, 2015) podem justificar o abandono ou redução no lazer.

Associado à crença pessoal, este estudo retratou, brevemente, uma visão negativa socialmente construída sobre o envelhecimento, em que os participantes associam não ter mais idade para realizar a atividade e só os resta esperar o fim da vida. Estudos abordam uma vertente que apoia estes achados e destacam que esse processo pode culminar na perda de independência das pessoas idosas que, ao internalizarem essas ideias, deixam de realizar atividades mesmo estando preservadas as habilidades para executá-las (Fernandes-Eloi; Silva; Silva, 2020; Maia, 2021; Mancini; Costa; Guilen, 2020). Assim, duas possibilidades de enfrentamento são observadas: há aqueles que negam sua idade em prol da aceitação pelos demais grupos etários, e aqueles que não estabelecem planos futuros, entendendo que já cumpriram com seus papéis e deveres, aguardando pelo momento de sua morte. Tais atitudes podem explicar os preditores que se associam ao desengajamento no lazer, sob a justificativa de não ter mais idade para usufruir das atividades discricionárias ou por considerá-las supérfluas em suas vidas.

Além disso, a restrição em participação nas atividades de lazer pode ser explicada pelos valores morais ou religiosos que orientam os hábitos das pessoas idosas (Stigger; Thomassim, 2013). Nesses casos, é preciso estar sensível a compreender que, mesmo que haja habilidades para executar atividades discricionárias, esses fatores não se sobrepõem aos valores e costumes que representam a identidade do indivíduo.

Na análise dos dados sobre o ambiente social, o comprometimento para participar do lazer foi influenciado pela presença ou ausência de companhia. É notório compreender que a existência de círculos sociais mais amplos possibilita um maior engajamento nestas atividades (Toepoel, 2013) e que desempenhar a atividade sem a companhia corriqueira pode perder o significado e a experiência deixar de ser prazerosa (Minhat; Mohd; Shamsuddin, 2012), o que pode explicar a restrição no lazer. Ademais, foi encontrado que a presença de uma companhia não é o único fator social que vai predispor a participação no lazer, uma vez que alguns participantes relataram ter outras pessoas em seu convívio, mas que não compartilhavam do mesmo interesse. Esta situação pode resultar em solidão, uma vez que estará envolvido em relações que não supram suas expectativas e necessidades (Azeredo; Afonso, 2016).

Este estudo ainda mostrou que os idosos restringem a participação no lazer por influências sociais, seja por familiares e/ou profissionais da saúde. Os profissionais da saúde e os familiares podem representar aquelas pessoas que incentivam os idosos a realizar atividades

de lazer ou podem ser barreiras para o incentivo, especialmente quando se referem às atividades que exigem alta demanda física, que podem representar riscos à saúde (Azeredo; Afonso, 2016). Fato este, pode ser representado por atitudes superprotetoras de familiares, o que pode culminar, no idoso, em comportamentos mais sedentários ou, de outro modo, podem ser pela análise de risco feita pelos profissionais de saúde que avaliam a relação entre a atividade e a capacidade funcional (Santos; D'orsi; Rech, 2020; Rodrigues *et al.*, 2013).

A participação em atividades discricionárias também foi reduzida por não receber o mesmo destaque que as atividades obrigatórias. Autores explicam que a redução dos papéis ocupacionais vivenciada por uma parcela da população idosa as leva a passar mais tempo em casa, se dedicando ao gerenciamento do lar e, em muitos casos, assumindo o papel de cuidador (Santos; D'orsi; Rech, 2020).

Uma pesquisa encontrou que o abandono de atividades de lazer em prol do papel de cuidador gera maior sobrecarga de trabalho e maior risco para depressão (Omiya; Kutsumi; Fukui, 2021). Os achados mostram que a antiga frase popular "*Primeiro a obrigação, depois a diversão!*" parece manter-se em vigência na cultura contemporânea.

Em complementaridade, o poder aquisitivo apareceu – de forma ambígua – como um obstáculo para o lazer. A modificação no orçamento pode impactar na participação em atividades que envolvem maiores gastos financeiros como, por exemplo, usufruir das atividades culturais, que abarcam gastos com os altos preços dos ingressos e com o deslocamento de forma segura (Mancini; Costa; Guilen, 2020). Por outro lado, ter melhor poder aquisitivo facilitou a compra e o consumo de alguns produtos que antes eram feitos manualmente (Correia *et al.*, 2017), o que justificou o abandono de algumas atividades de lazer.

Na análise dos achados sobre o ambiente físico, este se apresentou como facilitador ou barreira. A redução na realização de atividades estava ligada à mudança no tipo de residência (de casa para apartamento) ou ao afastamento dos elementos da natureza decorrente do processo de urbanização. Estes aspectos diminuem a oportunidade para prática de atividades, como a jardinagem, pela falta de espaço e redução na possibilidade de contemplação e conexão com a natureza (Santos; Ortigoza, 2017).

Outra barreira encontrada foi a localização geográfica dos equipamentos de lazer, especialmente os espaços culturais, teatros e parques. Historicamente esses eram espaços destinados a valorizar bairros que já contavam com boa infraestrutura e a serem ocupados por classes mais favorecidas economicamente. Logo, sua distribuição espacial não foi igualitária e, propositalmente, esses equipamentos eram distantes das áreas mais suburbanas da cidade, com implicações na dificuldade de acesso por parte da população (Santos; Ortigoza, 2017).

Aliado a isso, um estudo discorreu sobre a má qualidade de transportes públicos, com dificuldade para embarcar/desembarcar, medo de cair e desrespeito como os fatores que restringiam a participação das pessoas idosas em atividades, incluindo as de lazer (Garcia; Portella, 2020).

Soma-se, ainda, ao cenário apresentado, a falta de segurança percebida pelos idosos durante o deslocamento de suas residências até os equipamentos de lazer, por medo da violência nas ruas, sobretudo no período da noite. Falta de iluminação, questões de trânsito e violência são exemplos de obstáculos que aparecem na literatura como restritor do envolvimento de idosos em lazer. Como consequência, eles buscam outras formas de vivenciar o lazer (Socoloski *et al.*, 2021).

Por fim, um destaque encontrado nesta pesquisa se deve ao avanço tecnológico como a razão para substituição na forma de execução das atividades de lazer. Assim, quando questionados sobre atividades que estão ficando “obsoletas” (ler jornal impresso, por exemplo), as pessoas idosas relatam um desengajamento. No entanto, a tecnologia viabiliza a realização da atividade de uma forma adaptada. Nesse cenário, destaca-se que a aceitação das tecnologias por pessoas idosas, em diversas atividades (incluindo aqui as de lazer), é determinada pelas experiências prévias que se teve com tecnologias, associadas à percepção de que esses dispositivos possam facilitar suas vidas, assim como pela percepção de serem fáceis de utilizar (Bernardo; Raymundo; Moreira, 2021; Carvalho *et al.*, 2022).

Em síntese, a pesquisa mostrou que os aspectos pessoais e ambientais, inter-relacionados, podem explicar a restrição nas atividades de lazer. Nesse sentido, é crucial que o engajamento no lazer faça parte do cotidiano das pessoas idosas considerando, especialmente, a importância do equilíbrio ocupacional na vida dos indivíduos.

Por fim, ressalta-se que a pesquisa apresenta limitação proveniente do viés de memória dos participantes, uma vez que ocorreu um intervalo de pelo menos 6 meses entre as respostas para pesquisa anterior (nível de participação) e a atual (apresentada neste manuscrito), além da presente entrevista ter sido feita durante o período de pandemia, fato que pode ter atravessado as respostas das pessoas idosas mesmo sendo recorrentemente lembrado do período que o entrevistado respondeu à modificação de lazer. Acresce a esta limitação, o fato dos participantes da pesquisa serem, majoritariamente, de uma única região do país, o que não representa a população de pessoas idosas com seus diferentes engajamentos e participações em atividades de lazer.

## CONCLUSÃO

Os fatores pessoais e ambientais são dois dos condicionantes da participação em lazer, que justificaram o desengajamento nestas atividades discricionárias. A redução na motivação intrínseca, deficiências de ordem sensorial, o estigma internalizado, características da personalidade e o poder aquisitivo foram os fatores pessoais que explicam parcialmente a restrição na participação do lazer.

Por sua vez, a ausência de companhia, as atitudes dos familiares e profissionais de saúde com os idosos e a incompatibilidade de interesses são aspectos do ambiente social que levam à redução ou desengajamento, assim como, a localização geográfica, a qualidade dos transportes públicos e a segurança nos espaços coletivos interferem na escolha em participar das atividades prazerosas. De modo importante, a tecnologia aparece como um recurso em que os idosos justificam o abandono, no entanto, é uma nova possibilidade de executar a atividade, onde a tecnologia aparece como um facilitador das atividades do cotidiano.

Compreendendo a relevância do engajamento no lazer, é importante conhecer, por meio do olhar desses indivíduos, quais fatores restringem o seu envolvimento, para que sejam analisados e, se possível, modificados, de forma que as atividades de lazer façam parte do repertório ocupacional das pessoas idosas e que estas possam desfrutar de seus benefícios e promover o equilíbrio ocupacional.

## REFERÊNCIAS

- AZEREDO, Z. de A. S.; AFONSO, M. A. N. Solidão na perspectiva do idoso. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v.19, n.2, p. 313-324, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150085>. Acesso em: 20 Jan. 2023.
- BAUM, C. M.; EDWARDS, D. F. **Activity Card Sort test manual**. St. Louis, MO: Penultima Press, 2001.
- BERNARDO, L. D.; RAYMUNDO, T. M.; MOREIRA, V. G. Aplicabilidade da gerontecnologia no cotidiano e inclusão digital. *In*: REBELLATO, C. *et al.* **Cuidado interdisciplinar de pessoas idosas: da teoria à prática**. Rio de Janeiro: Letra e Imagem Editora, 2021. cap.15, p. 285-302.
- BERNARDO, L. D. *et al.* Adaptação transcultural e validade de conteúdo do *activity card sort* ao português brasileiro. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, n. 4, p. 1165-1179, 2020. DOI: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO2051>. Acesso em: 25 out. 2022.
- BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal, 2016. 496 p. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em: 20 out. 2022.

CARVALHO, J. C. *et al.* Adoção e aceitação de tecnologia por pessoas idosas: um protocolo de revisão de escopo. **Research, Society and Development**, [s. l.], v.11, n.10, p. 1-5, 2022. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i10.32938>. Acesso em: 15 Fev. 2023.

CHA, Y. J. Correlation between leisure activity time and life satisfaction: based on KOSTAT time use survey data. **Occupational therapy international**, v. 2018, Article ID 5154819, p. 1-9, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1155/2018/5154819>. Acesso em: 28 out. 2022.

CORREIA, J. J. A. *et al.* A psicologia econômica na análise do comportamento do consumidor. **ReMark-Revista Brasileira de Marketing**, [s. l.], v.16, n.2, p. 218-229, 2017. DOI: <https://doi.org/10.5585/remark.v16i2.3470>. Acesso em: 15 Fev. 2023.

DEGER, T. B. *et al.* The relationship of balance disorders with falling, the effect of health problems, and social life on postural balance in the elderly living in a district in Turkey. **Geriatrics**, v. 4, n. 2, p. 1-10, 2019. DOI: <https://doi.org/10.3390/geriatrics4020037>. Acesso em: 10 jan. 2023.

DEMATTEO, R.; GROSS, M. R.; MIKENIS, K. Leisure. *In*: MERIANO, C.; LATELLA, D. **Occupational Therapy Interventions: function and occupations**. Thorofare: Slack, 2008. cap.7, p. 397-422.

DOMINGUES, L. S.; TSUKAMOTO, M. H. C. Ginástica para todos e lazer: onde seus caminhos se cruzam?. **Corpoconsciência**, v. 25, n. 1, p. 171-186, 2021. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/11921>. Acesso em: 10 mar. 2023.

FARIAS, B. S. S.; LANDIM, P. C.; RODRIGUES, S. T. Percepção na terceira idade: pesquisa experimental sobre tipografia para idosos. **Design & Tecnologia**, v. 8, n. 16, p. 29-40, 2018. DOI: <https://doi.org/10.23972/det2018iss16pp29-40>. Acesso em: 10 jan. 2023.

FERNANDES-ELOI, J.; SILVA, A. M. S.; SILVA, J. da. Ageismo: percepção de pessoas idosas usuárias do CRAS. **Revista Subjetividades**, [s. l.], v.20, e8945, p. 1-11, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5020/23590777.rs.v20iEsp1.e8945>. Acesso em: 10 Fev. 2023.

FERREIRA, H. G.; BARHAM, E. J.; ARAÚJO, F. C. Perfis de idosos praticantes de atividades prazerosas: características sociodemográficas, vulnerabilidade social e funcionalidade. **Psico-USF**, v. 24, n. 3, p. 541-553, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-82712019240311>. Acesso em: 10 fev. 2023.

GARCIA, A. F.; PORTELLA, A. Mobilidade urbana e terceira idade: O caso do transporte coletivo na cidade de Pelotas. **Revista de arquitetura, cidade e contemporaneidade**, [s. l.], v.4, n.13, p. 118-130, 2020. Disponível em: <<http://guaiaca.ufpel.edu.br:8080/handle/prefix/7399>>. Acesso em: 9 Fev. 2023.

MAIA, C. Percepções de envelhecimento e construção social da velhice. *Olhares sobre o envelhecimento*: **Estudos Interdisciplinares do envelhecimento**, [s. l.], v.1, p. 169-178, 2021. DOI: <https://doi.org/10.34640/universidademadeira2021maia>. Acesso em: 10 Fev. 2023.

MANCINI, L. A.; COSTA, M. L. da; GUILLEN, S. M. C. Cinema como experiência de lazer popular e inclusão social: uma experiência com pessoas idosas. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, [s. l.], v.23, n.3, p. 618-644, 2020. DOI: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.25362>. Acesso em: 12 Jan. 2023.

MELLO, A. C. C.; DITURI, D. M.; MARCOLINO, T. Q. A construção de sentidos sobre o que é significativo: diálogos com Wilcock e Benetton. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, n.1, p. 352-373, 2020.

MINAYO, M.C.S. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 8. ed. São Paulo: Hucitec, 2004.

MINHAT, H. S.; MOHD, A. R.; SHAMSUDDIN, K. Late-Life leisure constraints among malaysian elderly: a qualitative approach. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, v. 12, n. 2, p. 24-30, 2012. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/wpr-626623>. Acesso em: 19 dez. 2022.

OMIYA, T.; KUTSUMI, M.; FUKUI, S. Work, leisure time activities, and mental health among family caregivers of the elder people in Japan. **Healthcare**, [s. l.], v.9, n.2, p. 1-13, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare9020129>. Acesso em: 15 Fev. 2023.

PARK, S. *et al.* Effects of occupational balance on subjective health, quality of life, and health-related variables in community-dwelling older adults: A structural equation modeling approach. **Plos one**, v. 16, n. 2, p. 1-15, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246887>. Acesso em: 22 fev. 2023.

PINTO, M. R.; PEREIRA, D. R. M. Investigando o consumo de lazer por idosos. **PODIUM Sport Leisure and Tourism Review**, [s. l.], v.4, n.1, p. 15-31, 2015. DOI: <https://doi.org/10.5585/podium.v4i1.101>. Acesso em: 06 Jan. 2023.

REBELLATO, C. *et al.* Lazer como ocupação significativa na velhice. In: REBELLATO, C. *et al.* **Cuidado interdisciplinar de pessoas idosas**: da teoria à prática. Rio de Janeiro: Letra e Imagem Editora, 2021. p. 303-323.

RODRIGUES, J.D. *et al.* Inserção e atuação do profissional de educação física na atenção básica à saúde: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 18, n. 1, p. 5-15, 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.12820/2317-1634.2013v18n1p5>. Acesso em: 01/12/2023.

SANTOS, C. E. S.; D'ORSI, E.; RECH, C. R. Percepção de barreiras para participação de idosos em programas de atividades físicas. **Motricidade**, v. 16, n. 4, p. 353-360, 2020. DOI: <https://doi.org/10.6063/motricidade.19770>. Acesso em: 10 mar. 2023.

SANTOS, L. P. dos; ORTIGOZA, S. A. G. Dinâmica locacional dos espaços públicos de lazer na cidade de Teresina-PI. **Caderno de Geografia**, [s. l.], v.27, n.1, p. 119-137, 2017. DOI: <https://doi.org/10.5752/p.2318-2962.2017v27nesp1p119>. Acesso em: 10 Fev. 2023.

SILVA, R. L. da; SILVA, L. A. da; RODRIGUES, S. M. de. Lazer e qualidade de vida na terceira idade: o caso de um bairro de reassentamento urbano coletivo em Altamira-Pará. **Revista Brasileira de estudos do Lazer**, v. 5, n. 2, p. 105-123, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/589>. Acesso em: 15 fev. 2023.

SILVA, J. S.; PEREIRA, M. C.; RODRIGUES, J. L. O impacto da espiritualidade no cotidiano de idosos. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, São Paulo, v.2, n.5, p. 361-371, 2019. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.6537266>. Acesso em: 10 Fev. 2023.

SOCOLOSKI, T. S. *et al.* Barreiras para a prática de atividade física em idosos: revisão de escopo de estudos brasileiros. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [s. l.], v.26, e0208, p. 1-8, 2021. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.26e0208>. Acesso em: 5 Mar. 2023.

STIGGER, M. P.; THOMASSIM, L. E. Entre o "serve" e o "significa": uma análise sobre expectativas atribuídas ao esporte em projetos sociais. **Licere (Online)**, v. 16, n. 2, p. 1-33, 2013.

SQUIRE, R.; RAMSEY, L.; DUNFORD, C. Leisure. *In*: CURTIIN, M.; ADAMS, J.; EGAN, M. **Occupational Therapy for people experiencing illness, injury or impairment**. Albury: Elsevier Ltda, 2017. p. 348-374.

TERRAZA, A. V. M.; AZZOLINO, J. M.; NEILA, M. J. J. Relación entre actividades recreativas declaradas y capacidades cognitivas y funcionales en adultos mayores. **Revista Cubana de Salud Pública**, v. 46, n. 2, 2020. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2020.v46n2/e1295/es>. Acesso em: 28 out. 2022.

TOEPOEL, V. Envelhecimento, lazer e conectividade social: como o lazer pode ajudar a reduzir o isolamento social dos idosos?. **Social Indicators Research**, [s. l.], v.113, n.1, p. 355-372, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0097-6>. Acesso em: 10 Fev. 2023.

VIEIRA, V. R.; SILVA, J. V. P. da. Barreiras à prática de atividades físicas no lazer de brasileiros: revisão sistematizada. **Pensar a prática**, v. 22, Article ID 54448, p. 1-22, 2019. DOI: <https://doi.org/10.5216/rpp.v22.54448>. Acesso em: 17 jan. 2023.

YILMAZ, N. I.; KARACA, S. N. Dissatisfaction with life and absence of leisure time activity: clues to overt depression and occult suicide risk in elderly individuals without significant disabling disease. **Psychogeriatrics**, v. 20, n. 3, p. 337-344, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1111/psyq.12504>. Acesso em: 1 mar. 2023.

## NOTA DOS AUTORES

### Declaração de conflitos de interesse

O presente estudo não possui conflitos de interesses.

### Endereço para correspondência:

Lilian Dias Bernardo. Avenida Renê Laclette, 100 apto. 707. Bloco 02. Recreio dos Bandeirantes – Rio de Janeiro – RJ, Brasil. CEP22790-303.

**Submissão:** 14/07/2023

**Aceite:** 11/04/2024