

O LAZER SOB A PERSPECTIVA DE PESSOAS IDOSAS: IMPORTÂNCIA, SIGNIFICADOS E VIVÊNCIAS

Gleice Aparecida Ferreira¹

Belo Horizonte, MG, Brasil

RESUMO: Esta pesquisa teve como objetivos analisar o que é considerado “lazer” por pessoas idosas brasileiras, investigar quais vivências são mais praticadas, compreender os sentidos e significados dessas experiências e identificar a percepção desses sujeitos quanto aos espaços de lazer no município de Nova Lima, em Minas Gerais, Brasil. Para tanto, participaram da pesquisa 14 idosos (homens e mulheres), com idade acima de 60 anos, residentes no município investigado. Como estratégia para a coleta de informações, optou-se por realizar entrevista estruturada com oito perguntas, cujas respostas foram sistematizadas pela análise de conteúdo. Em geral, os resultados mostram que o lazer tem significado e importância para esses sujeitos principalmente quando relacionado à saúde e cuidados com o corpo. As vivências mais praticadas estão relacionadas aos interesses físicos: caminhada e hidroginástica. Em relação à percepção dos idosos sobre os espaços e equipamentos de lazer em Nova Lima, percebe-se que há muitas opções que oportunizam a prática de vivências. No entanto, alguns problemas, como a falta de manutenção das academias de ginástica ao ar livre e dos equipamentos gratuitos, são mencionados pelos participantes e podem afetar a continuidade da prática de atividades de lazer.

Palavras-chave: Lazer. Idosos. Experiências de lazer. Espaços de lazer.

THE LEISURE UNDER THE PERSPECTIVE OF AGED PEOPLE: IMPORTANCE, MEANINGS AND EXPERIENCES

ABSTRACT: This research aimed to analyze what is considered "leisure" by elderly Brazilians, investigate which experiences are most practiced, understand the senses and meanings of these experiences and identify the perception of these individuals as the leisure facilities in Nova Lima, Minas Gerais, Brazil. Therefore, 14 elderly were interviewed in the survey (men and women), over the age of 60 years, living in the city examined. As strategy for gathering information, it was decided to conduct structured interview with eight questions, whose answers were systematized by content analysis. In general, the results show that leisure has meaning and importance for these individuals especially when related to health and body care. The most practiced experiences are related to the physical interests: walking and water aerobics. Regarding the elderly perception about the spaces and leisure facilities in Nova Lima, it's noticed that there are too many options that nurture the practice of experiences. However, some problems such as lack

¹ Licenciada em Educação Física pela Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional/Universidade Federal de Minas Gerais. Na graduação foi monitora da disciplina Educação Física e Lazer. Membro do grupo de pesquisa Otium: Lazer, Brasil e América Latina.

of maintenance in free equipment and open-air gyms are mentioned by the survey attendees and can affect the continuity of the practice of leisure activities.

Keywords: Leisure. Elderlies. Leisure experiences. Leisure facilities.

EL OCIO BAJO LA PERSPECTIVA DE PERSONAS MAYORES: IMPORTANCIA, SIGNIFICADOS Y VIVENCIAS

RESUMEN: Esta investigación tuvo como objetivos analizar lo que es considerado "ocio" por personas mayores brasileñas, investigar cuáles vivencias son más practicadas, comprender los sentidos y significados de esas experiencias e identificar la percepción de estos sujetos en relación a los espacios de ocio en el municipio de Nova Lima, Minas Gerais, Brasil. Para ello participaron en la investigación 14 ancianos (hombres y mujeres), con edad superior a 60 años, residentes en el municipio investigado. Como estrategia para la recolección de información, se optó por realizar una entrevista estructurada con ocho preguntas, cuyas respuestas fueron sistematizadas por el análisis de contenido. En general, los resultados muestran que el ocio tiene significado e importancia para estas personas principalmente cuando está relacionado con la salud y el cuidado del cuerpo. Las vivencias más practicadas están vinculadas a las cuestiones físicas: caminata e hidrogimnástica. En relación a la percepción de los ancianos sobre los espacios y equipamientos de ocio en Nova Lima, se percibe que hay muchas opciones que permiten la práctica de vivencias. Sin embargo, algunos problemas, como la falta de mantenimiento de los gimnasios al aire libre y de los equipamientos gratuitos, son mencionados por los participantes y pueden afectar la continuidad de la práctica de actividades de ocio.

Palabras-clave: Ocio. Ancianos. Experiencias de ocio. Espacios de ocio.

Introdução

A prática de exercícios físicos vem aumentando nos últimos tempos entre os diferentes grupos sociais, despertando o interesse, principalmente, de pessoas idosas. O motivo aparente para tal interesse estaria ligado à busca pela melhoria da qualidade de vida e, no caso dos idosos, ao envelhecimento saudável (MONTEIRO, 2014; MAZO, 2008; TOSCANO, 2009).

Segundo Fenalti e Schwartz (2003, p.131), “os dados apresentados no Guia Brasileiro da Terceira Idade (1999) mostram que em 2025 o Brasil irá ultrapassar os 30 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, devendo ocupar a sexta posição mundial no ranking de população mais idosa”. “Atualmente, são mais de 18 milhões de pessoas idosas no país” (SILVA; SANTOS; SOUZA, 2014, p.21). Nesse sentido, de maneira similar ao que acontece em vários países do mundo, percebe-se um aumento acentuado da população idosa no Brasil. Devido a tais circunstâncias, esse público não pode ser negligenciado e merece um olhar cuidadoso no que se refere às suas diferentes

necessidades.

Geralmente, a velhice é compreendida como um período de perdas, mas, existem ganhos que marcam esta fase da vida, principalmente no caso das pessoas idosas que ainda se mantêm fisicamente ativas (ISAYAMA; GOMES, 2008). A etapa das perdas normalmente está ligada a problemas de ordem social - como saneamento básico, educação e acessibilidade, entre outros. Já nas conquistas, há uma maior sensação de “liberdade” para fazer o que se deseja, possibilidade de realizar projetos antes adiados, ampliação de laços sociais e do próprio sentido da vida.

A aposentadoria merece destaque porque ela vem acompanhada de mudanças consideráveis no estilo e, posteriormente, na qualidade de vida dos idosos. Muitas vezes, o processo de rompimento com a lógica do trabalho formal coincide com o aumento da idade e, com muita frequência, com o aparecimento de doenças (ALVARENGA, 2009).

Em contrapartida, muitas atividades de lazer podem constituir momentos onde a pessoa idosa se empenha de livre e espontânea vontade, tendo em vista a busca de prazer e satisfação, o que contribui para o seu desenvolvimento como pessoa. “Os prazeres podem ser encontrados em diferentes atividades lúdicas, como ler, ver televisão, jogar cartas, jardinagem, fazer tricô, etc”. (MARTINS, 2010, p.244).

“A busca por novas experiências de lazer é uma das maneiras de preservar o equilíbrio emocional das pessoas idosas” (ALVARENGA, 2009, p.801). Contudo, indaga-se: será que o lazer é visto pelos idosos como um potencializador, constituindo um componente imprescindível dos “ganhos” possíveis de serem obtidos nessa etapa da vida?

Cabe mencionar que alguns pesquisadores acreditam que as atividades físicas são imprescindíveis na velhice porque auxiliam a ter uma vida com mais saúde. Esses estudiosos afirmam que um estilo de vida saudável está associado ao incremento da prática de atividades físicas, sejam elas realizadas no âmbito do trabalho, das atividades domésticas, da locomoção, do lazer e do tempo livre, e, como consequência, com melhores padrões de saúde e qualidade de vida (TOSCANO; OLIVEIRA, 2009). É importante salientar, também, que no Brasil há poucas referências que demonstrem a prevalência da atividade física e sua relação com a qualidade de vida entre pessoas idosas, principalmente do sexo feminino (MAZO, 2008; TOSCANO; OLIVEIRA, 2009).

Desse modo, percebe-se que existem alternativas para que os idosos possam ter uma vida mais saudável através da busca por atividades de lazer e de tempo livre, que estejam ligadas à Educação Física ou a outros campos. Neste sentido, a pesquisa foi guiada pelas seguintes indagações: O que as pessoas idosas consideram por lazer? Quais as vivências de lazer mais praticadas nessa fase da vida? Quais os significados dessas experiências para esses sujeitos?

Desse modo, os objetivos deste artigo são investigar o que os idosos consideram como lazer, conhecer quais vivências são mais praticadas e identificar quais os sentidos e significados dessas experiências. Antes de abordar este e outros aspectos investigados,

será apresentada a metodologia empregada na pesquisa.

Metodologia

Esta pesquisa de abordagem qualitativa contou com uma pesquisa bibliográfica sobre as palavras-chave do estudo, que foi complementada e enriquecida com entrevistas.

As pessoas entrevistadas têm idade superior a 60 anos, são aposentadas e não trabalham, dos gêneros masculino e feminino, e pertencem às classes sociais baixa e média. Os critérios utilizados para a escolha dos participantes deste estudo foram três: (a) serem residentes no município de Nova Lima, no Estado de Minas Gerais, Brasil, (b) terem idade acima de 60 anos e (c) disponibilidade para participar da pesquisa. Independentemente de serem ou não praticantes regulares de exercícios, os idosos que foram convidados a colaborar com a pesquisa são frequentadores de duas academias de ginástica ao ar livre existentes na cidade de Nova Lima. Foram entrevistados 14 idosos com idade entre 60 e 84 anos, sendo cinco homens e nove mulheres. Da faixa etária de 60 a 69 anos eram oito idosos, de 70 a 79 anos eram cinco e de 80 anos ou mais, a pesquisa contou com apenas uma voluntária.

Quanto à entrevista estruturada, o roteiro contou com oito perguntas: 1) O que a palavra lazer significa para você? 2) O lazer é importante para a sua vida? Por quê? 3) Quais as vivências que você mais pratica e considera como lazer? 4) Qual o significado dessas vivências de lazer em sua vida? 5) Existe alguma vivência como forma de lazer que você gostaria de praticar que ainda não teve a oportunidade? Se sim, qual é? Por qual motivo não a praticou ainda? 6) Quantas vezes por semana você tem alguma vivência de lazer? 7) Existe alguma vivência de lazer que você pratica regularmente há muito tempo? Se sim, qual é? Por quanto tempo a pratica? 8) Você considera que Nova Lima contém espaços que oportunizam vivências de lazer? Se sim, cite alguns locais. O que chama a sua atenção nesses lugares em relação ao lazer? Fale um pouco sobre isso.

As entrevistas foram realizadas, individualmente, nos locais indicados pelos próprios entrevistados no primeiro semestre de 2015. No dia marcado, em observância aos cuidados éticos imprescindíveis à pesquisa, cada voluntário foi informado sobre os aspectos centrais do estudo e, se estivesse de acordo, deveria assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) antes de responder as questões. Os procedimentos adotados respeitam as normas internacionais de experimentação com humanos (Declaração de Helsinque de 1975). As entrevistas foram gravadas em áudio e seus principais trechos foram transcritos na íntegra. A identidade dos voluntários foi preservada, sendo utilizadas as iniciais dos seus nomes e sobrenomes para codificá-los, seguidas da idade e do gênero de cada pessoa idosa, indicando tratar-se de mulher ou homem.

A pesquisa se baseou no critério de saturação para definir o número de idosos entrevistados. A estratégia metodológica definida para o tratamento das informações

coletadas foi “a análise de conteúdo, conforme especificado por Laville e Dionne (1999), envolvendo três etapas: (a) recorte dos conteúdos, em que há uma seleção e organização dos relatos; (b) definição das categorias analíticas, na qual são feitos agrupamentos por parentesco de sentido dos elementos de conteúdo e, por último, (c) a categorização final das unidades de análise” (SILVA; GOBBI; SIMÃO, 2005, p.75). Nesse processo, as respostas obtidas foram separadas de acordo com o assunto em comum e agrupadas em determinados tópicos (subtítulos).

Resultados e discussões

Lazer: sentidos e significados

É importante salientar que “a palavra *lazer* e os diversos sentidos que o termo carrega, foram se incorporando ao vocabulário comum e tornando-se cada vez mais presentes, o que significa certa tendência à valorização do conceito enquanto possibilidade de vivência cotidiana” (MELO; ALVES JUNIOR, 2003, p.1).

Algumas denominações foram atribuídas pelos autores, ao termo em questão. A primeira delas é o lazer como “momento de recreação” (MARCELLINO, 2000, p.13), cuja expressão indica algumas ações apreciadas por quem as vivencia (como pescar, praticar ou assistir a esportes, viajar, ler, ir a festas, entre outras) (GOMES, 2005, p.14). Outro termo relacionado ao assunto é o “tempo livre”, ou seja, um momento à parte do tempo de trabalho (GOMES, 2003, p.19). A terceira atribuição relaciona o lazer ao “ócio”, decorrente das horas vagas, do descanso e da tranquilidade, possuindo também sentido de ocupação suave e prazerosa. (AQUINO; MARTINS, 2007, p. 488). Porém, “o ócio, em se tratando da ideia de repouso, pode ser confundido com ociosidade (negação da operosidade)” (LIMA, 1947 *apud* MARCELLINO, 1998, p.32), entre outras concepções.

A discussão em torno da conceituação do lazer não é algo novo e, no decorrer do tempo, foi ganhando novas ideias, outras maneiras de se pensar, sempre dialogando com a cultura, com os indivíduos e com o tempo, por exemplo. “Assim, não é possível pensar no lazer como um fenômeno consensual, ingênuo ou dissociado de outros momentos da vida” (MELO; ALVES JUNIOR, 2003, p.10).

“As pessoas idosas que frequentam grupos, em geral, mantêm uma vida social ativa, pois, valorizam a convivência e procuram interesses comuns que os mantenham ativos, com diversificação nas opções” (MORAES; WITTER, 2007, p. 236). O lazer pode contribuir com a realização de tais possibilidades. Como essas questões foram consideradas pelo grupo de idosos pesquisados?

Alguns sentidos e significados relacionados com a diversão foram atribuídos, ao lazer, pelos participantes da investigação, como pode ser evidenciado nos seguintes depoimentos:

A palavra lazer significa um momento para as pessoas distraírem, divertirem. (A. N., 84 anos, mulher.)

Divertimento, distração. (M. R., 64 anos, mulher.)

Lazer para mim significa diversão, entretenimento e alegria de viver. (M. D., 75 anos, mulher.).

Alguns entrevistados consideram relevantes os valores atribuídos à palavra lazer. “O termo lazer é atualmente utilizado de forma crescente no Brasil, podendo ser associado a palavras como entretenimento, turismo, divertimento e recreação. Porém, o sentido do lazer é tão polêmico quanto à origem desse conceito” (AQUINO; MARTINS, 2007, p.484).

Entretanto, em relação aos sentidos e significados do lazer, as respostas que mais apareceram são referentes à saúde, como pode ser verificado nas respostas a seguir.

Para mim lazer significa saúde, principalmente. (...) acredito que todas as pessoas, principalmente os idosos, têm que batalhar para ter uma boa saúde. (E. A., 61 anos, homem.)

(...) O lazer é uma coisa muito boa para a mente e para o corpo. (M. B., 75 anos, mulher.)

(...) sem o lazer a pessoa fica mais dependente de doenças. (C. F., 63 anos, mulher.).

Como evidenciam esses exemplos, saúde foi o assunto que mais sobressaiu nas falas dos participantes. De maneira similar ao que acontece com o lazer, a saúde é considerada um direito social, segundo o que estabelece o artigo 3º do Estatuto do Idoso no Brasil. Esse documento considera ser uma “obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária” (BRASIL, lei nº10.741/2003).

Como se vê, na percepção da maioria dos entrevistados, o lazer tem uma forte relação com a saúde, seja do ponto de vista da melhoria das capacidades funcionais, dos cuidados, ou até mesmo para não focar apenas nas doenças que acometem as pessoas na velhice.

Todos os participantes responderam que o lazer tem importância em suas vidas e isso também foi vinculado a aspectos ligados à saúde, o que pode ser notado nas respostas a seguir.

Com certeza, para você ter saúde, trabalhar a cabeça, relaxar o corpo a mente, para tudo. (C. S., 64 anos, mulher.)

É importante para poder melhorar a parte de saúde mental e física. (C. R., 71 anos, homem.)

Claro, para você ter mais animação, pra você ter mais disposição, para ter mais saúde, rejuvenescer e tudo mais. (M. R., 64 anos, mulher.)

É importante porque eu estou fazendo aquilo que eu gosto de fazer (...) que eu acho também que é bom para minha saúde. (M. F., 60 anos, homem.).

Diante desses resultados, é notória a relevância de realizar trabalhos que

articulem as áreas do lazer e da saúde. Para isso, segundo Carvalho (2008, p.118), “os profissionais do lazer e da saúde precisam compartilhar saberes e experiências visando intervir conjuntamente no cotidiano da sociedade, para contribuir com a concretização desses direitos”.

Vivências de lazer dos idosos pesquisados

Quanto aos conteúdos culturais do lazer, geralmente os estudiosos dessa temática se fundamentam em Dumazedier (1976 *apud* GOMES; PINTO, 2006; DUMAZEDIER, 1979 *apud* VAZ, 2003; DUMAZEDIER, 2008) que desenvolveu uma classificação a esse respeito que abarca cinco campos: interesses artísticos (música, teatro, etc.), intelectuais (jogo, curso, etc.), físicos (esportes, ginástica, etc.), manuais (jardinagem, marcenaria, etc.) e sociais (festas, restaurantes, etc.). Posteriormente, conforme Camargo, (1998) surgiram os interesses turísticos (passeios, viagens, etc.) e de acordo com Schwartz e Moreira, (2004) os virtuais (internet, jogos virtuais, etc.).

É relevante ressaltar que cada atividade de lazer pode ter características comuns a vários grupos de interesses. Também é preciso considerar que essa categorização foi elaborada como uma forma de organizar as incontáveis vivências de lazer. Classificar algo é complicado e, quase sempre, marcado pela provisoriedade. No entanto, auxilia a compreender com mais facilidade as denominações mais comuns e aceitas em cada área.

Do ponto de vista das vivências em que os idosos consideram como lazer, foram mencionadas aquelas que são mais praticadas pelos mesmos (QUADRO 1).

Quadro 1: Vivências de lazer mencionadas pelos idosos que foram organizadas conforme os conteúdos culturais do lazer.

Vivências de lazer mencionadas pelos idosos da pesquisa	Conteúdos culturais do lazer Relacionados
Hidroginástica, prática da caminhada, dançar, ir à academia (musculação, ginástica), pescar, ioga, esportes (nadar, voleibol)	Interesses físicos
Assistir televisão (dança, filmes, jogo de futebol), ouvir música, assistir jogo de futebol em estádios, ir ao cinema, dançar	Interesses artísticos
Atividades da vida diária (limpar a casa, cozinhar), pintura	Interesses manuais
Palavra cruzada, participar de oficina de memória	Interesses intelectuais
Trabalho voluntário na igreja (lazer religioso) e em secretaria (da mulher)	
Sair para conhecer e conversar com pessoas, visitar amigos, fazer compras, sair com as amigas, trabalhar com jovens, jogar cartas	Interesses sociais
Passeios (ir ao parque, zoológico, feiras), viajar	Interesses turísticos

Fonte: elaboração própria da pesquisa.

Na pesquisa, a maioria dos participantes afirmou que as atividades de movimentação corpórea (os interesses físicos) são as mais vivenciadas. As declarações dos idosos entrevistados revelaram que o exercício da consciência corporal está deixando de ser algo secundário ou menor. Apesar de que, “as práticas remetem à descoberta e à consciência do corpo – do nosso e do outro –, ao significado do cuidar e da importância em estar atento aos desconfortos e às diversas maneiras de perceber e exercitar a sua potência ainda são tímidas” (CARVALHO, 2008, p.115).

Dentro do contexto da realização de práticas físico-esportivas de lazer, a maioria dos participantes destaca a caminhada e, em seguida, aparece a hidroginástica.

Eu sempre estou fazendo caminhada. (M. F., 60 anos, homem.)
 (...) antes das minhas tarefas do dia a dia eu faço uma caminhada e essa para mim é a mais importante. (E. A., 61 anos, homem.)
 Eu me dedico à hidroginástica (...). (M. B., 75 anos, mulher.)
 Eu pratico caminhada e hidroginástica. (C. R., 71 anos, homem.)
 Eu pratico a hidroginástica, acho também que caminhar em um lugar bonito eu gosto. (A. P., 73 anos, mulher.)

Pelos relatos, os voluntários comentaram que buscam “essas vivências como forma de espiritualização e fuga do estresse cotidiano (caminhadas), ou interesse de praticar atividades mais intensas, geralmente realizadas em academias (hidroginástica)” (MELO; ALVES JUNIOR, 2003, p.41).

Desse modo, em relação às atividades mais praticadas regularmente, os idosos mencionam a caminhada e a hidroginástica e, quanto ao tempo de prática (em anos), alguns participantes relataram fazer caminhada há 10 anos. Já aqueles que optam pela hidroginástica disseram que essa atividade perdura há quatro ou cinco anos.

Eu faço caminhada tem mais de 10 anos. (A. P., 73 anos, mulher.)
 A única que pratico há muitos anos é a caminhada, faço há 30 anos. (M. D., 75 anos, mulher.)
 Tem 5 anos que pratico hidroginástica. (V. W., 60 anos, mulher.)

Esses resultados corroboram com o que inferem alguns autores, de que é possível afirmar que “a atividade física exercida ao longo da vida pode ser um dos fatores a promover um aumento na expectativa de vida, de forma independente e produtiva” (ARGIMON *et al.*, 2004, p.44). Ainda é possível complementar que a prática de atividade física está associada a diversos fatores, dentre eles pode-se citar a busca por melhores condições de saúde ou manutenção da mesma, uma forma de distração, o contato com outras pessoas, 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 *et al.*, 2014; MONTEIRO *et al.*,

2014).

Já as vivências que possuem o ato de raciocínio – vinculadas aos chamados interesses intelectuais –, são as menos mencionadas pelos idosos.

(...) adoro fazer uma palavrinha cruzada. (C. F., 63 anos, mulher.)
Eu pratico ioga, vôlei, (...) e oficina de memória. (C. S., 64 anos, mulher.)

Apesar de poucos participantes da pesquisa terem citado a prática de vivências desse grupo de interesses, é importante salientar que existem alguns autores que “consideram as atividades de cunho intelectual muito procuradas por grupos organizados de idosos” (MELO; ALVES JUNIOR, 2003, p.46).

Quanto aos significados dessas vivências do lazer, a maioria dos entrevistados citou aspectos ligados ao corpo, como relevantes.

Significa tudo, porque você melhora tudo, seu astral, sua memória, melhora o corpo, melhora tudo. (C. S., 64 anos, mulher.)
Tem significado para o lado pessoal (...) para o corpo. (C. R., 71 anos, homem.)
(...) eu sinto muito mais animada, menos dor no corpo, menos preguiça. (M. R., 64 anos, mulher.)
Tem muito significado, melhora as dores, melhora tudo. (V. W., 60 anos, mulher.)

Nessa perspectiva, os cuidados com o corpo têm um grande significado para os participantes da pesquisa. Isso evidencia que a população idosa investigada valoriza e está atenta à descoberta e ao cuidado corpóreo. “O corpo físico existe na relação com a construção da identidade pessoal e permite aceder a significados sociais” (BOTELHO-GOMES *et al.*, 2011).

É indispensável destacar que todas as vivências mencionadas nos relatos dos idosos de uma forma geral, de alguma maneira se vinculam às questões do corpo.

Quanto à periodicidade das vivências de lazer, a maioria dos participantes reserva de duas a três vezes por semana para praticá-las, além das atividades cotidianas e dos compromissos.

Pratico três vezes na semana. (A. P., 73 anos, mulher.)
Faço três dias da semana. (C. S., 64 anos, mulher.)
Tenho vivências em dois dias da semana. (R. N., 60 anos, homem.)

Esse resultado se contrapõe a ideia de que os idosos, de maneira geral, compõem um grupo social debilitado, doente e dependente. Aos poucos, essa visão vai ganhando outros contornos, porque segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), boa parte da população idosa é constituída de pessoas “ativas”, ou seja, aquelas que têm participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho (PORTAL BRASIL, 2011).

Até o momento, foram relatadas as vivências praticadas pelos idosos, os significados das mesmas em suas vidas, quais são realizadas regularmente há mais

tempo e por qual período (em anos e semanalmente) são concretizadas. Entretanto, existe outra vertente das vivências de lazer que os participantes gostariam de praticar, mas por algum motivo não tiveram a oportunidade de fazê-lo. Alguns entrevistados responderam que não há nenhuma vivência que queiram realizar e não tenham tido a oportunidade. Os demais citaram algumas atividades e motivos da não prática, conforme descrito no QUADRO 2.

Quadro 2: Vivências de lazer não praticadas devido a alguns motivos.

Vivências de lazer citadas pelos idosos que não foram praticadas por algum motivo	Motivos pelos quais ainda não praticaram
Dançar	<ul style="list-style-type: none"> • Perda da vontade de praticar devido à morte do marido • Não ser considerado um exercício físico; não ser “produtivo”. • Falta de companhia do marido (não gosta de sair)
Andar de bicicleta	Medo de cair e se lesionar
Nadar	Dificuldade em aprender; considera um grande desafio.
Aprender o idioma Inglês	Não há profissionais capacitados para ensinar a língua estrangeira Inglês para os idosos
Viajar	Aposentou-se recentemente e precisa organizar algumas questões (gastos financeiros) antes.
Jogar futebol profissionalmente	Problemas de saúde
Pilates	Falta de tempo

Fonte: elaboração própria da pesquisa.

Todas as vivências destacadas pelos idosos são relevantes no que diz respeito à interação social já que esta, “é proporcionada por atividades em grupo, sendo extremamente favorável ao bem-estar emocional, uma vez que facilita a emergência de significados comuns e uma maior aproximação interpessoal” (GOMES; PINHEIRO; LACERDA, 2010, p.87).

Espaços de lazer na cidade de Nova Lima: a percepção dos idosos

No que concerne ao lazer para a chamada terceira idade, existem muitas discussões em relação ao tempo que os idosos dispõem para realizar as suas vivências preferidas, além de outros fatores como saúde, recursos financeiros, falta de espaços e de equipamentos de lazer (como praças, áreas de lazer, casas de cultura, entre outros). Esses aspectos podem interferir negativamente na concretização das atividades de lazer pelas pessoas idosas. A insuficiência de espaços públicos de lazer se deve, geralmente,

à falta de investimento do governo em políticas públicas (GIRALDI, 2014; MARCELLINO; BARBOSA; MARIANO, 2006; MORI; SILVA, 2010).

De acordo com Mori e Silva (2010, p. 951), “o problema da falta de lazer para pessoas da terceira idade é de qualquer classe social, mas, sobretudo, daquelas desfavorecidas economicamente por falta de agregação da cultura do lazer, por meio da Educação para o Lazer”. O fato de não terem tido acesso a conhecimentos sobre lazer e nem vivenciado o lazer-educação na escola ou fora dela, interfere negativamente na história do cidadão, que ao chegar à terceira idade se vê impossibilitado muitas vezes de adquirir novos hábitos.

Do ponto de vista dos idosos participantes do estudo, Nova Lima é uma cidade privilegiada em espaços de lazer. O que atrai a atenção dessas pessoas é o fato dos ambientes ao ar livre e de acesso gratuito estarem situados em meio à natureza, como a “Banqueta do Rego Grande” e a “Banqueta do Rego dos Carrapatos”, considerados parques ecológicos de ricas reservas ambientais. Além disso, esses lugares são alternativas para a realização de trilhas a pé, para andar de bicicleta ou de moto, fora a existência de cachoeiras, destacando as denominadas “Zumbi” e “Poço Azulão”. Esses espaços também foram apontados nos depoimentos, por serem propícios à prática de caminhada.

Caminhada no Rego dos Carrapatos (...) tem a Baqueta do Rego Grande também para caminhar, mas não tão boa quanto à do Rego dos Carrapatos. (C. R., 71 anos, homem.)

(...) atualmente nós temos a Banqueta do Rego Grande e dos Carrapatos e a Avenida José Bernardo de Barros que o pessoal faz caminhada (...) temos algumas trilhas que nos levam a maravilhas como as cachoeiras - Zumbi e Poço Azulão. (E. A., 61 anos, homem.)

Em Nova Lima tem os locais que a gente pode fazer caminhada (...) tem um poço aqui – Poço Azulão que o pessoal vai para nadar e eu gosto de ir para pescar. (M. F., 60 anos, homem.)

Algo a ser declarado sobre esses espaços “abertos” gratuitos é que as pessoas buscam por áreas ao ar livre (como praças, parques etc.), pois sentem a necessidade de estar em contato com o meio ambiente. “A existência de parques nas cidades torna-se, nesse sentido, de extrema importância para o lazer da população” (MARCELLINO; BARBOSA; MARIANO, 2006, p. 61).

Em ambientes como esses mencionados anteriormente, “as pessoas também buscam sair do cotidiano e romper com as barreiras sociais. Sendo que tais espaços também precisam estar contextualizados, formando a ambiência que deve estar inserida no lugar, na paisagem, na cultura local, e devem possuir valores simbólicos e significativos para as pessoas que deles usufruem, com maior atenção se estas forem pertencentes à terceira idade” (GIRALDI, 2014, p.635).

O interesse por áreas abertas é grande, mas se houvesse interesse do Poder Público em cuidar melhor desses espaços como as praças, os bosques e áreas de lazer do município, as pessoas iriam frequentá-las mais, aumentando o convívio social ou até

mesmo utilizando esses locais para a realização de programa de saúde pública (MARCELLINO *et al.*, 2007).

Outros ambientes lembrados pelos entrevistados foram os espaços “fechados” e pagos que oferecem cursos de crochê, pintura, aulas de dança (clubes) e jogo (bingo), entre outros.

(...) em Nova Lima tem o grupo da terceira idade, na Aurilândia com os trabalhos manuais (pintura, crochê) (...) tem muitas atividades (...) tem o bingo para o pessoal. (C. F., 63 anos, mulher.)

Aqui em Nova Lima tem os clubes para os idosos irem dançar, mesmo assim antigamente era melhor dos que hoje em dia. (J. D., 77 anos, homem.)

Segundo Padovani (2003, p.174), nesses lugares em que as pessoas pagam para realizar determinadas atividades, muitas vezes, são preferidos pelos idosos porque “a necessidade de espaços privados de lazer é produzida pelo sistema, que pretere o espaço público”. Ainda conforme esta autora a menção dos idosos sobre a contribuição desses espaços para a melhora da saúde e aumento da socialização faz parte do âmbito do lazer considerando que este último “pode ser entendido como momento de encontro entre pessoas que mantêm relações pessoais (...) e o espaço então passa a ser vendido como mercadoria, pois as relações de troca suplantam o uso” (*ibid*).

Durante as entrevistas, os participantes mencionaram alguns dos equipamentos de lazer que eles conhecem.

Eu acho, por exemplo, essa academia ao ar livre lá no Olaria, esses aparelhos que eles colocam nas praças (...). (C. S., 64 anos, mulher.)

Tem muitos locais (...) um deles é lá na Banqueta do Rego Grande tem muita coisa do lazer como, por exemplo, os aparelhos (V. W., 60 anos, mulher.)

(...) é o próprio pilates que agora já tem aqui porque antes não existia. (M. S., 64 anos, mulher.)

Para que continuem existindo e sejam utilizados pelas pessoas, principalmente as idosas, é essencial que haja a “manutenção e animação desses e de outros equipamentos de lazer e esporte, pois, são ferramentas indispensáveis na re-significação do espaço urbano” (MARCELLINO; BARBOSA; MARIANO, 2006, p. 61). No entanto, os investimentos em equipamentos de lazer são feitos, na sua grande maioria, pela iniciativa privada. Assim, o espaço público passa a possuir equipamentos de péssima qualidade – já que o poder público vem sendo negligente com essa questão (MARCELLINO *et al.*, 2007).

É importante ressaltar que os equipamentos urbanos de lazer, quando concebidos, quase sempre são assumidos pela iniciativa privada que os vê como uma mercadoria a mais para atrair o consumidor. As possibilidades oferecidas em termos de lucro são os critérios levados em conta para a sua construção e manutenção em funcionamento (*ibid*).

Alguns dos espaços “abertos” gratuitos, várias vezes, não são utilizados para oferecer vivências de lazer ou estão mal cuidados, apresentam outros problemas e não

há acesso para as pessoas que tem algum tipo de deficiência.

O bairro que eu moro, por exemplo, não tem lazer para o idoso e tem espaço para o lazer e o espaço é bonito é bom (...). No Rego Grande também tem um pouco de espaço para o lazer, mas lá tem ladrão (...) não tem melhora de nada (...) não tem espaço para o deficiente. (A. P., 73 anos, mulher).

Percebe-se que existem problemas que permeiam os espaços “abertos” gratuitos: o medo dos idosos em relação à violência, os locais mal conservados ou danificados e o não aproveitamento dos espaços para a concretização de lazer. Sabe-se que, com o aumento da insegurança e da criminalidade, as pessoas têm aberto mão de desfrutar dos benefícios das cidades e optam, nesse caso, por curtirem o aconchego de seus lares.

Sobre os locais que podem oferecer práticas de vivências de lazer e também aqueles que estão com uma má conservação ou estão “quebrados” se faz necessário que “além da luta para a obtenção de novos espaços é preciso tratar da conservação dos já existentes” (MARCELLINO, 2000, p. 33).

“O poder público brasileiro, frequentemente, negligencia suas responsabilidades no que se refere à criação e manutenção de espaços públicos de lazer. Esse tipo de preocupação não ocupa o rol de prioridades justamente por não ser interessante criar espaços de convivência onde os indivíduos possam alcançar a proposta de desenvolvimento integral em seu tempo livre” (PADOVANI, 2003, p.28).

Mediante o que foi exposto sobre os locais descritos anteriormente, pode-se perceber que o lazer e o espaço para a sua prática acabam se transformando em algo a ser consumido. Na opinião de Marcellino, Barbosa e Mariano (2006, p.57) se “o lazer é colocado pela sociedade capitalista como um momento de consumo, o espaço para ela também é visto como um espaço para o consumo”. Assim, o lazer e todas as suas possibilidades existentes passa a ser visto como algo a ser consumido sendo muitas vezes considerado como uma “mercadoria”, o que precisa ser problematizado e compreendido em cada contexto.

Considerações finais

O crescimento demográfico da população idosa aumenta continuamente em diferentes partes do mundo. Sob esse aspecto, é preciso atentar para as necessidades desse grupo social que apresenta várias especificidades, pois é nessa fase do envelhecimento que ocorrem diversos “ganhos”, mas também numerosas “perdas”.

Com base na observação de aspectos descritos ao longo deste artigo e na retomada das indagações que guiaram a pesquisa, procurou-se analisar o que os idosos consideram como lazer, quais as vivências mais praticadas por eles e qual o significado dessas experiências para esses sujeitos. Os resultados evidenciaram que os significados e a relevância do lazer têm, fundamentalmente, uma forte relação com a saúde. A preferência por determinadas vivências ou aquelas realizadas há algum tempo fazem

parte do grupo de interesses físicos do lazer, sendo a caminhada e a hidroginástica as mais citadas pelos participantes. Quanto às significações dessas práticas na vida desse grupo social, observou-se ainda que existe a preocupação com o corpo sob alguns aspectos e também com a saúde.

Sobre os espaços de lazer na cidade, existem muitos, mas aqueles que estão ao ar livre apresentam problemas que na maioria das vezes, deixam as pessoas inseguras a frequentarem os mesmos. É importante que haja mais comprometimento do Poder Público para que esses locais sejam bem cuidados, tanto na questão do espaço físico, como também na manutenção dos equipamentos e segurança do lugar.

Com relação a possíveis limitações deste estudo, salienta-se que no local onde foi feito o contato com possíveis voluntários (espaço público de Nova Lima denominado academia ao ar livre), percebeu-se uma maior frequência de pessoas do sexo feminino do que do masculino. Sendo assim, os resultados refletem, majoritariamente, o ponto de vista de mulheres idosas. Outro ponto de limitação se deve ao fato de ainda serem incipientes os estudos sobre a visão do lazer para pessoas idosas, com poucas referências que permitam um diálogo mais aprofundado com os resultados desta pesquisa. Desse escopo, apenas um trabalho que não continha muitas informações relevantes e não era tão abrangente a respeito do olhar dos idosos quanto ao lazer se aproximou deste estudo, o que dificultou empreender análises mais aprofundadas sobre a temática em discussão.

Novas investigações poderão ser realizadas com o intuito de aprofundar mais a questão da saúde para os idosos no âmbito do lazer. Isso é relevante, pois, um caminho para a busca por melhorias das complicações físicas e mentais decorrentes do envelhecimento passa pela ampliação do acesso ao lazer e à qualidade de suas vivências.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Líria N. *et al.* Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. **Revista Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v.43, n.4, p.796-802, fev.2009.

AQUINO, Cássio A.B.; MARTINS José C.O. Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho. **Revista Mal-estar e Subjetividade**, Fortaleza, v.VII, n.2, p.479-500, set.2007.

ARGIMON, Irani I.L. *et al.* O impacto de atividades de lazer no desenvolvimento cognitivo de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v.1, n.1, p.38-47, jan./jun.2004.

BOTELHO-GOMES, Paula *et al.* Estudo dos efeitos de um programa de atividade física no (re) posicionamento da identidade física de mulheres idosas. **Revista Portuguesa de**

Ciência do Desporto, Porto, v.11, n.1, p.75-89, abr.2011.

BRASIL. Lei nº 10.741/2003. **Estatuto do Idoso**. Brasília: DF, outubro de 2003. Disponível em <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm>. Acesso em: 13 ago. 2015.

CAMARGO, Luiz O.L. **Educação para o lazer**. 1.ed. São Paulo: Moderna, 1998.

CARVALHO, Yara M. Lazer e saúde: a sociedade e o social. In: MARCELLINO Nelson C. **Lazer e sociedade: múltiplas relações**. 1.ed. Campinas: Editora Alínea, 2008. cap.6, p.105-119.

DUMAZEDIER, Joffre. Lazer e cultura popular. São Paulo: Perspectiva, 1976. In: GOMES Christianne L., PINTO Gabriel B. O lazer na velhice: reflexão sobre as experiências de um grupo de idosos. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v.9, n.2, p.113-134, 2006.

DUMAZEDIER, Joffre. **Sociologia empírica do lazer**. 3.ed. São Paulo: Editora Perspectiva S.A, 2008.

DUMAZEDIER, Joffre. Sociologia empírica do lazer. São Paulo: Perspectiva, 1979. In: VAZ Leopoldo G.D. O profissional de turismo e lazer. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.9, n.65, 2003. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd65/lazer.htm>>. Acesso em: 06 abr. 2015.

FENALTI, Rita C.S.; SCHWARTZ, Gisele M. Universidade aberta à terceira idade e a perspectiva de ressignificação do lazer. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.17, n.2, p.131-141, jul./dez.2003.

FERREIRA, Adilson R. *et al.* Os sentidos de atividade física na cidade de Maceió. **Revista Portuguesa de Ciência do Desporto**, Porto, v.14, n.S1. A, p.523-532, abr. 2014.

GIRALDI, Rita C. Espaços de lazer para a terceira idade: sua análise por meio de diferentes vertentes. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v.17, n.3, p.627-636, jul./set.2014.

GOMES, Christianne L. **Significados de recreação e lazer no Brasil: reflexões a partir da análise de experiências institucionais (1926-1964)**. 2003. 322 f. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação/UFMG, Belo Horizonte, 2003.

GOMES, Christianne L. **Lazer e trabalho**. 2.ed. Brasília: SESI/DN, 2005.

GOMES Christianne L., PINTO Gabriel B. O lazer na velhice: reflexão sobre as experiências de um grupo de idosos. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v.9, n.2, p.113-134, 2006.

GOMES, Christianne L.; PINHEIRO, Marcos; LACERDA, Leonardo. **Lazer, turismo e**

inclusão social. Intervenção com idosos. 1.ed. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2010.

ISAYAMA, Hélder F.; GOMES Christianne L. O lazer e as fases da vida. In: MARCELLINO, Nelson C. **Lazer e sociedade: múltiplas relações.** Campinas: Editora Alínea, 2008. cap.9, p.155-174.

LAVILLE, C.; DIONNE, J. **A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas.** Porto Alegre: Artmed, 1999. 344p.

LIMA, Alceu A. O problema do trabalho: Ensaio de filosofia econômica. Rio de Janeiro: Agir, 1947. In: MARCELLINO, Nelson C. **Lazer e Educação.** 4.ed. Campinas: Papyrus, 1998.

MARCELLINO, Nelson C. **Lazer e Educação.** 4.ed. Campinas: Papyrus, 1998.

MARCELLINO, Nelson C. **Estudos do lazer: uma introdução.** 2.ed. Campinas: Autores Associados, 2000.

MARCELLINO, Nelson C. *et al.* **Espaços e equipamentos de lazer em região metropolitana: o caso da RMC – Região Metropolitana de Campinas.** 1.ed. Curitiba: Opus Print Editora, 2007.

MARCELLINO, Nelson C.; BARBOSA, Felipe S.; MARIANO, Stéphanie H. As cidades e o acesso aos espaços e equipamentos de lazer. **Impulso**, Piracicaba, v.7, n.44, p.55-66, ago.2006.

MARTINS, Rosa M. L. Os idosos e as actividades de lazer. **Millenium**, Viseu, n.38, p. 243-251, jun. 2010.

MAZO, Giovana Z. *et al.* **Revista Portuguesa de Ciência do Desporto**, Porto, v.8, n.3, p.414-423, set./dez.2008.

MELO, Victor A.; ALVES JUNIOR, Edmundo D. **Introdução ao lazer.** 1.ed. São Paulo: Manole Ltda, 2003.

MONTEIRO, Cláudia *et al.* Atividade física, bem-estar subjetivo e felicidade: um estudo com idosos. **Revista Portuguesa de Ciência do Desporto**, Porto, v.14, n.1, p.57-762, abr.2014.

MORAES, Norma A.S.; WITTER, Geraldina P. Velhice: qualidade de vida intrínseca e extrínseca. **Boletim de Psicologia**, São Paulo, v.LVII, n.127, p.215-238, jul./dez.2007.

MORI, Guilherme; SILVA, Luciene F. Lazer na terceira idade: desenvolvimento humano e qualidade de vida. **Motriz**, Rio Claro, v.16, n.4, p.950-957, dez.2010.

PADOVANI, Eliane G.R. A cidade: o espaço, o tempo e o lazer. In: GERARDI, Lucia H.O. (org.). **Ambientes**: estudos de Geografia. Rio Claro: Programa de Pós-graduação em Geografia – UNESP, Associação de Geografia Teórica – AGETEO, 2003. p. 170-184.

PORTAL BRASIL, 2011. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/saude/2011/09/plano-de-combate-a-doencas-cronicas-preve-aco-es-para-envelhecimento-ativo>>. Acesso em: 13 ago. 2015.

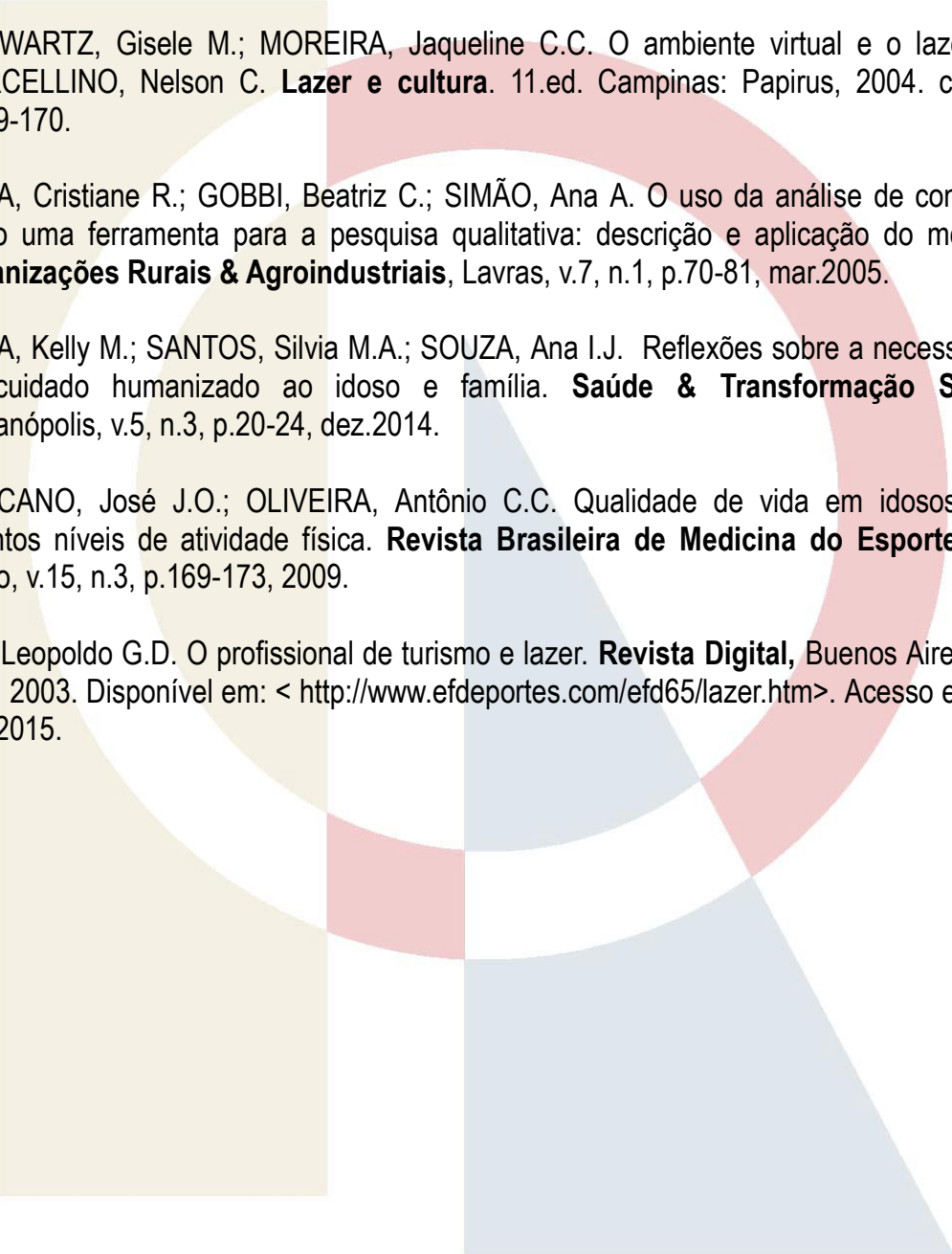
SCHWARTZ, Gisele M.; MOREIRA, Jaqueline C.C. O ambiente virtual e o lazer. In: MARCELLINO, Nelson C. **Lazer e cultura**. 11.ed. Campinas: Papyrus, 2004. cap. 8, p.149-170.

SILVA, Cristiane R.; GOBBI, Beatriz C.; SIMÃO, Ana A. O uso da análise de conteúdo como uma ferramenta para a pesquisa qualitativa: descrição e aplicação do método. **Organizações Rurais & Agroindustriais**, Lavras, v.7, n.1, p.70-81, mar.2005.

SILVA, Kelly M.; SANTOS, Silvia M.A.; SOUZA, Ana I.J. Reflexões sobre a necessidade do cuidado humanizado ao idoso e família. **Saúde & Transformação Social**, Florianópolis, v.5, n.3, p.20-24, dez.2014.

TOSCANO, José J.O.; OLIVEIRA, Antônio C.C. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.15, n.3, p.169-173, 2009.

VAZ Leopoldo G.D. O profissional de turismo e lazer. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.9, n.65, 2003. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd65/lazer.htm>>. Acesso em: 06 abr. 2015.



Endereço para correspondência

Gleice Aparecida Ferreira.

Email: gleapfer@yahoo.com.br

Av. Pres. Antônio Carlos, 6627 – UFMG, Campus Pampulha – Belo Horizonte – Minas Gerais. EEFFTO – (Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional/Departamento de Educação Física).

CEP: 31270-901

Recebido em:

16/01/2017

Aprovado em:

24/03/2017

