



Trabalho 1080

ATIVIDADES DE LAZER NA TERCEIRA IDADE: UMA EXPERIÊNCIA CONTADA PELA ENFERMAGEM

Castro, Magda Ribeiro¹; Rodrigues, Giselle Kirmse²; Rodrigues, Ruana Ribeiro³; Silva, Priscilla Ferreira⁴; Sanches, Maritza Consuelo Ortiz⁵

INTRODUÇÃO - O crescimento da população idosa, que abrange pessoas com idade igual ou superior a 60 anos¹ tem sido um fenômeno perceptível a nível mundial e nacional. Com o aumento da longevidade e o avanço tecnológico, observou-se uma notoriedade nos estudos da qualidade de vida, definida como a percepção do indivíduo a respeito da sua condição de vida, conforme os seus valores e costumes e também em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações². Dessa forma, muitos idosos optam pelo lazer como um meio de se obter satisfação na vida. Ao praticar o lazer, as pessoas buscam realizar atividades que propiciem formas agradáveis de excitação, expressão e realização individual³, e no caso dos idosos, também se estende à desmistificação da ideia de um ser inativo e fatigado. Além disso, esta atividade torna-se atrativa para essa faixa etária, visto que, a maioria dessa população se encontra aposentada, e com um aumento considerável do tempo livre. Destaca-se que o lazer abrange seis áreas acerca do seu conteúdo: artística, intelectual, manual, turística, física e social. A área artística engloba as atividades relacionadas às artes, como ir ao cinema, teatro, acesso à literatura. A intelectual envolve a cognição e a informação e a busca de conhecimento nos cursos, palestras e leitura de jornal ou revista. Na área física realizam-se atividades físicas, como caminhada, ginástica e esporte. A manual está relacionada às ações de transformar, restaurar e criar, tendo como exemplo o cultivo de hortaliças, crochê, tricô, consertos e culinária. A área social inclui a busca do indivíduo para relacionar-se com os outros, e a turística compreende passeios e viagens⁴. Nessa perspectiva, acredita-se que o lazer atue como indutor para uma melhor qualidade de vida nessa população, tornando-se necessário que sua prática seja incentivada. Desse modo, o presente estudo apresenta os seguintes objetivos: caracterizar os idosos quanto ao sexo e idade e identificar as áreas de lazer de maior preferência na população estudada. **METODOLOGIA** - Trata-se de um estudo exploratório, descritivo, com abordagem quantitativa, realizado em uma comunidade de Jacarepaguá, Rio de Janeiro, com um grupo de idosos pertencentes a um projeto social que envolve a prática da atividade física nas manhãs de segunda a sexta-feira. Destaca-se que, no período de agosto de 2011 a março de 2012, o projeto mencionado contou com o apoio de uma docente de enfermagem e seus alunos do 7º período da graduação, matriculados na disciplina Estágio Curricular Supervisionado na Saúde do Adulto e Idoso, de uma Instituição de Ensino Superior privada do Rio de Janeiro. Nessa ocasião, a docente supervisionava o atendimento de seus alunos aos idosos durante a realização da consulta de enfermagem, e esses idosos assistidos foram incluídos no estudo. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi elaborado pela docente, e incluía, além do exame físico e questões sobre o hábito de vida do indivíduo, a caracterização da clientela, e questões sobre a prática de atividades de lazer. Para a análise dos dados, utilizou-se a estatística descritiva simples no programa Excel 2010. **RESULTADOS** - Participaram da pesquisa 65 idosos, sendo 15 homens e 50 mulheres.

¹ Mestre em Enfermagem pela EEAN/UFRJ; Doutoranda pela EEAN/UFRJ; Professora do Departamento de Enfermagem da UFES; Especialista em Enfermagem do Trabalho pela EEAN/UFRJ; Membro do Núcleo de Pesquisa em Enfermagem e Saúde do Trabalhador (NUPENST/UFRJ). magdarcastro@ig.com.br

² Graduanda em Enfermagem e Obstetrícia pela UFES. giselle_kirmse@hotmail.com

³ Graduanda em Enfermagem e Obstetrícia pela UFES. ruanaribeiro@hotmail.com

⁴ Docente da Universidade Federal do Espírito Santo/Departamento de Enfermagem Mestre em Saúde Coletiva na área de concentração da Epidemiologia (UFES 2009). silvafp@yahoo.com.br

⁵ Doutora em Enfermagem pela Escola de Enfermagem Anna Nery (UFRJ)



Trabalho 1080

A idade variou de 60 a 87 anos, com média de 70,29 anos e mediana de 70 anos. No que concerne ao lazer foram mencionadas, no total, 133 atividades, resultando em uma média de duas atividades por participante. A área que engloba a maioria das atividades mencionadas foi a artística, com 41 respostas (30,82%). Nessa área, estiveram em evidência as atividades de ouvir música (36,58%), assistir televisão (19,51%) e ir ao teatro (17,07%). Em segundo lugar, destacou-se a área social, com 24 respostas (18,04%), sendo que conversar (41,6%) e ir à igreja (33,3%) foram as mais apontadas. A área intelectual, com 22 referências (16,54%), se destacou pela grande quantidade de pessoas que utilizam a leitura em seus momentos de lazer (63,63%), seguida dos jogos (13,63%). Os passeios e as viagens, que representam a área turística, foram indicados 21 vezes (15,78%), sendo que destas indicações, 42,85% gosta de viajar e 52,38% costuma passear em seus momentos de lazer. A área manual esteve presente em 15 citações (11,27%), através da costura (36,36%) e do crochê (20%). Com menor referência, a área física contou com 11 menções (8,27%), sendo a dança (81,31%), a prática de tênis (9,09%) e caminhar (9,09%) as atividades mencionadas. Os resultados apontam que a área artística é a de maior interesse no âmbito do lazer dos idosos estudados, com destaque para as atividades que geralmente são realizadas dentro do próprio domicílio, como ouvir música e assistir televisão. Além disso, essas atividades não demandam gasto financeiro, e por isso, em geral, são as mais realizadas pela população⁵. Na área social, o ato de conversar foi o mais citado, fato que traz benefícios, principalmente para os idosos, visto que conversar favorece a sociabilidade e a formação de grupos, evitando o isolamento social. A prática da leitura, que diz respeito à área intelectual, também foi bem referida e pode contribuir no processo de autoformação do idoso e na incorporação de novos conhecimentos. Da mesma forma, foram relatadas atividades como viajar e passear, já que para muitos, é na terceira idade que surge a oportunidade de conhecer novos lugares e vivenciar experiências que até então não eram possíveis devido à rotina de trabalho e demais atribuições. As atividades manuais, que estão relacionadas às habilidades do indivíduo, foram predominantemente mencionadas por mulheres, que mantiveram o interesse pelas atividades vividas ao longo da vida, como costura, crochê e bordados. A área física foi a menos citada, porém deve-se ressaltar que, muitos não informaram a atividade física como lazer, por considerarem atividades que fazem parte do dia-a-dia. **CONSIDERAÇÕES FINAIS** - Constatamos que a área de maior preferência dos idosos na vivência do lazer é a área artística, porém algumas atividades se destacam nas outras áreas. Percebemos também, que esses idosos, em geral, não consideram a atividade física regular como uma forma de lazer, por ser algo que faz parte do seu cotidiano. Neste contexto, os profissionais de enfermagem precisam entender os benefícios da atividade física, assim como a importância do lazer para a população idosa, estimulando sua prática e orientando-os, principalmente com vista a associar a qualidade de vida ao aumento dos anos vividos.

DESCRIPTORIOS: Idoso; Lazer; Enfermagem; Interfaces da Enfermagem com práticas profissionais e populares de cuidado em saúde.

REFERÊNCIAS

1. Política Nacional do Idoso (Brasil). Lei nº 8.842/1994. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília (DF): 1994.
2. World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL). Position paper from the World Health Organization. Soc Sci Méd. 1995;41:1403-10.



Trabalho 1080

3. Brenner AK, Dayrell J, Carrano P. Juventude brasileira: cultura do lazer e do tempo livre. In: Ministério da Saúde (Brasil). Fundação Oswaldo Cruz. Um olhar sobre o jovem no Brasil. Brasília (DF): Editora do Ministério da Saúde; 2008.
4. Marcellino NC. Estudos do Lazer - uma introdução. 4ª ed. Campinas (SP): Autores Associados; 1996.
5. Beuter M, Alvim NAT, Mostardeiro SCTS. O lazer na vida de acadêmicos de enfermagem no contexto do cuidado de si para o cuidado do outro. Texto contexto - enferm. 2005;14(2): 222-8.