

O IMPACTO DAS ATIVIDADES DE LAZER NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Jaísa Nóbrega de Lima¹; Rita de Cássia Cordeiro de Oliveira²; Aline Soares de Lima³; Leila Pereira de Souza⁴; Lenilde Duarte de Sá⁵

INTRODUÇÃO: A qualidade de vida é influenciada pelo estilo de vida de cada um, e um estilo de vida saudável inclui a realização de atividades regulares de recreação e lazer, sendo estas importantes para uma vida ativa ao longo do processo de envelhecimento humano. **OBJETIVO:** Conhecer a visão dos idosos sobre os benefícios que as atividades de lazer podem trazer à sua vida. **METODOLOGIA:** Pesquisa descritivo-exploratória com abordagem quantitativa, realizada em uma instituição no município de João Pessoa-PB que oferece atividades relacionadas à cultura, arte e lazer a idosos. Participaram do estudo trinta idosos. Os dados foram coletados através de um questionário estruturado e analisados através do *Software* Excel. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Cruzeiro do Sul sob o protocolo 123/2009. **RESULTADOS:** Dentre os trinta participantes da pesquisa, a maioria (66,6%) é do gênero feminino, com faixa etária entre 60 e 70 anos (66,6%). Os idosos referem como atividades que promovem a socialização, as viagens, atividades físicas, incluindo a dança, e também os encontros sociais. Quanto à frequência semanal às atividades, a maioria (33%) afirma participar delas uma vez por semana. 83% dos idosos acreditam que as atividades de lazer são importantes para melhorar a qualidade de vida, auxiliando na melhora da saúde física e mental, proporcionando maior disposição física, melhorando a autoestima e aumentando a socialização. **CONCLUSÃO:** Os idosos consideram as atividades de lazer importantes para o bem-estar físico e mental. Espera-se que este estudo possa subsidiar a enfermagem na adesão de práticas voltadas para a melhoria da qualidade de vida dos idosos e no fortalecimento da consolidação da política dirigida a esse grupo populacional.

DESCRITORES: Idoso; Atividades de lazer; Qualidade de vida.

REFERÊNCIA:

Albuquerque SRL. Qualidade de vida do idoso. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2003.

ÁREA TEMÁTICA: Saúde e Qualidade de Vida

¹Enfermeira, Mestre em Enfermagem pela Universidade Cruzeiro do Sul, docente do Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ.

² Enfermeira, Doutoranda em Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da UFPB, docente do Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ.

³ Enfermeira, Mestre em Enfermagem pela Universidade Federal da Bahia – UFBA, docente do Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ.

⁴ Graduanda em Enfermagem pelo Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ. E-mail: leilapbsaude@hotmail.com

⁵ Enfermeira, Doutora em Enfermagem, Docente do Departamento de Enfermagem em Saúde Pública e Psiquiátrica da Universidade Federal da Paraíba e do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da UFPB.