



Projeto Mais Vida: a promoção do lazer para idosos institucionalizados

Marília de Sousa Silva¹, Jocicleide de Sousa Freitas², Jossilane de Sousa Freitas³, Evandro Martins⁴,
Glória Maria Marinho Sampaio⁵

¹Gaduada em Gestão Desportiva e de Lazer do IFCE. e-mail: marilia_sousack@hotmail.com

²Graduanda em Gestão Desportiva e de lazer - IFCE. Bolsista PIBIC-IFCE. e-mail: jocicleide11@gmail.com

³Gaduanda em Filosofia - UECE. e-mail: lanefreitas1990@hotmail.com

⁴Mestre em Educação – Diretor do IFCE-CANINDÉ. e-mail: evandro@ifce.edu.br

⁵Doutora em Doutorado em Saneamento – Professora do IFCE. e-mail: gloria@ifce.edu.br

Resumo: O envelhecimento humano é um fenômeno atual e devido ao aumento da população idosa em nosso país, políticas públicas devem ser pensadas no sentido de incluir o idoso e promover sua qualidade de vida. Assim, a presente pesquisa é o resultado da avaliação de uma intervenção realizada por meio do projeto Mais Vida no Abrigo Recanto Sagrado Coração, localizado na Av. da Universidade, nº3106, Fortaleza-CE. Este contou com oficina de biscoito, bingo interativo, dança sênior e atividades recreativas diversas. Participaram do projeto 19 idosos. A avaliação da intervenção foi realizada através de um questionário que apresentava questões referentes a dados pessoais (idade, estado civil, escolaridade, tempo de residência no abrigo), tipos de lazer preferido pelas participantes e avaliação do projeto. Os resultados da avaliação do projeto Mais Vida mostraram que: a maioria das idosas estava situada na faixa etária de 81 a 90 anos (47%); a grande maioria é solteira (79%); 53% possuem ensino médio completo; 52% residem no abrigo a mais de três anos. Com relação à prática de atividades de lazer, 57% afirmaram realizar alguma atividade de lazer regularmente, dentre essas atividades foram citadas: rezar/ir à missa, ler, dormir, assistir TV, cuidar da casa, escutar rádio. Dentre os tipos de lazer preferidos das idosas foram citadas artesanato (22%), ouvir música (18%), conversar com as amigas (16%), dançar (13%), entre outros. As participantes da pesquisa afirmaram que as atividades do projeto foram excelentes (47%) ou boas (53%) e que a atividade mais prazerosa foi o Bingo Interativo (50%). Os resultados mostraram que o projeto foi bem executado e aceito pelas idosas participantes. Foi notado também que há uma carência de atividades de lazer para essas idosas.

Palavras-chave: lazer, terceira idade, idoso institucionalizado

1. INTRODUÇÃO

O crescimento da população da terceira idade é um fenômeno progressivo que atinge não somente os países desenvolvidos, mas também os países em desenvolvimento como o Brasil. Conforme Veras (1994), a queda da mortalidade e a progressiva diminuição da fecundidade garantem ao Brasil uma considerável população de idosos que, projetada para 2025, colocará o país em sexto lugar em número de idosos.

Essa transição demográfica traz consigo implicações importantes para a qualidade de vida dessa população, já que a longevidade pode ser acompanhada de declínio funcional, doenças crônicas, maior dependência, perda da autonomia e isolamento social.

Deste modo, faz-se salutar a necessidade de ações e instrumentos que promovam a qualidade de vida dessa população. Perante essa realidade, destaca-se a prática de atividades de lazer.

O lazer é um fenômeno amplo que possui um importante significado para o homem contemporâneo. É por meio do lazer que os indivíduos podem se reconhecer como sujeitos ativos e participantes em um contexto social. Tal fenômeno sociocultural é imprescindível à sociedade moderna, pois proporciona muitos benefícios como descanso, divertimento, sociabilização, etc. (DUMAZEDIER, 1976).

Para o sociólogo Francês Joffe Dumazedier (1979) o lazer é compreendido como sendo um conjunto de atividades de ocupações, onde o indivíduo pode se entregar de livre vontade, seja para repousar, divertir-se, recrear-se e entreter-se, ou ainda para desenvolver a sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora. Sendo essas



atividades realizadas após o mesmo livrar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.

Requixa (1980) o define como uma ocupação não obrigatória, de livre escolha do indivíduo, cujos valores propiciam condições de recuperação psicossomática e de desenvolvimento pessoal e social.

O lazer tem um papel importante para a terceira idade, proporcionando aos idosos uma vida mais descontraída, com mais socialização, podendo interagir com outras pessoas e culturas, participando da vida social, assumindo compromissos de modo enriquecedor e criativo com consequente inserção no meio sociocultural (MORI & SILVA, 2010).

Nadai (1995) relata que os idosos praticantes de atividades físicas e lúdicas consideram-nas vitais, devido seus inúmeros benefícios. De acordo com a mesma autora citada, esse grupo etário apresenta maior interesse por atividades como ginástica, caminhadas, passeios, jogos e atividades aquáticas.

Diante desse contexto, o projeto Mais Vida surge como um aliado na promoção do lazer para terceira idade. Este projeto tem como objetivo principal proporcionar atividades de lazer para os idosos residentes na Instituição Recanto do Sagrado Coração.

A ideia deste projeto surgiu a partir da observação da necessidade do referido abrigo, no que diz respeito à prática do lazer e de atividade física. Isto pôde ser observado em um momento da realização da pesquisa científica, onde o estudo intitulado “Estudo da relação entre os níveis de cortisol salivar, estresse e pressão arterial em idosos praticantes de hidroginástica” teve os idosos do abrigo como participantes do estudo.

O plano de ação do projeto contou com as seguintes atividades: confecção de biscoito, bingo interativo, dança sênior e atividades recreativas diversas, que eram sempre realizadas depois da coleta de dados da pesquisa. Participaram da execução do projeto duas alunas de iniciação científica e a assistente social do abrigo Recanto Sagrado Coração.

Até então o abrigo não possuía nenhum projeto que fizesse parte da programação de atividades de lazer das idosas. Havia apenas iniciativas isoladas e não continuas. A proposta do projeto foi proporcionar atividades culturais e de lazer que despertassem alegria e diversão às residentes após os procedimentos de coleta de dados do estudo. Assim, foram realizadas três intervenções no abrigo: a primeira foi uma oficina de biscoito, a segunda um bingo interativo e a última a apresentação e vivência da dança sênior,

Deste modo, o projeto teve como objetivo geral promover a vivência de atividades físico-lúdicas no abrigo Recanto Sagrado Coração. Os objetivos específicos foram: proporcionar às idosas residentes algumas experiências de lazer diferenciadas; promover socialização, interação e descontração das idosas por meio de atividades lúdicas; proporcionar o aprendizado de atividades manuais (biscoito) e apresentar a dança sênior para as idosas. A realização dessas atividades de lazer constituiu-se numa forma de retribuir o carinho e a atenção que as alunas de iniciação científica receberam quando iam ao referido abrigo realizar suas coletas de dados. O projeto tentou contribuir para a melhoria da qualidade de vida das idosas residentes na Instituição Recanto do Sagrado Coração.

Assim, o objetivo deste trabalho é analisar os resultados obtidos do projeto Mais Vida, ou seja, verificar se o projeto foi ou não efetivo na concretização de seus objetivos e identificar o perfil das idosas quanto à prática de lazer.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O presente trabalho trata-se de um estudo de natureza qualitativa, desenvolvido por meio de pesquisa exploratória. Para tanto, este trabalho combinou o estudo bibliográfico e a pesquisa de campo. A amostra do estudo abrange 19 mulheres idosas institucionalizadas no abrigo Recanto do Sagrado Coração, localizado na Avenida da Universidade, nº 3106, Benfica, Fortaleza-CE.

O projeto foi dividido em duas fases. A primeira consistiu na apresentação do projeto às idosas expondo-lhes os objetivos do mesmo. A segunda fase integrou-se de duas atividades realizadas em tardes diferentes. No primeiro dia foi promovida uma oficina de artesanato, onde foram realizadas as



atividades de confecção de biscoito e pintura. No segundo dia, foi realizado um bingo interativo com distribuição de brindes, e no terceiro dia uma atividade de dança sênior e de alongamento com música.

Por fim, as idosas responderam a um questionário que visava diagnosticar o perfil socioeconômico e de lazer das idosas, e avaliar o projeto Mais Vida a partir da percepção das participantes. Os dados obtidos através do questionário foram tabulados e organizados em tabelas e os gráficos foram produzidos utilizando o *software* Microsoft Excel, na sua versão 2007.

A análise e discussão dos resultados foram realizadas a partir da correlação com a literatura disponível na área de lazer para idosos institucionalizados.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir temos os resultados da avaliação do projeto Mais Vida, realizado no Abrigo Recanto Sagrado Coração, no período de janeiro a julho de 2012. Participaram do projeto 19 idosas residentes e as ações do projeto consistiram além da própria pesquisa científica, nas atividades lúdicas desenvolvidas pelas alunas.

O questionário da avaliação do Projeto Mais Vida ficou organizado em três blocos de perguntas: o primeiro referia-se às **características sócio-demográficas** (continha questões relativas à idade das idosas, estado civil, escolaridade e tempo de residência no abrigo), **tipos de lazer** (apresentava questões relativas à prática regular de atividades de lazer, à ocupação do tempo livre dessas idosas, ao tipo de lazer preferido e, se elas tinham consciência da importância do lazer para a qualidade de vida delas) e **avaliação do projeto Mais Vida**.

A tabela 1 mostra os resultados obtidos no primeiro bloco de perguntas que diz respeito ao perfil da amostra, ou seja, a faixa etária, o estado civil, a escolaridade e o tempo de residência na instituição.

Tabela 1 – Perfil da amostra quanto à idade, estado civil, escolaridade e tempo de residência no abrigo.

Características sócio-demográficas	Frequência
Idade	
Faixa etária entre 60 e 70 anos	21%
Faixa etária entre 71 e 80 anos	32%
Faixa etária entre 81 e 90 anos	47%
Estado Civil	
Solteira	79%
Casada	5%
Divorciada	5%
Viúva	11%
Escolaridade	
Não alfabetizado	5%
Ensino fundamental	21%
Ensino médio	53%
Ensino superior	21%
Tempo de residência no abrigo	
Até 1 ano	5%
> 1 ano e ≤ 2 anos	11%
> 2 anos e ≤ 3 anos	32%
> 3 anos e ≤ 5 anos	26%
> 5 anos	26%

No que diz respeito à faixa etária, pode-se notar, conforme a distribuição na tabela 1, que 21% da amostra são representadas por indivíduos com idade entre 60 e 70 anos. Em seguida, com 32% do total, tem-se a população situada na faixa etária entre 71 e 80 anos. E com a faixa etária entre 81 e 90



anos de idade tem-se uma porcentagem de 47% da amostra. Assim, pode-se perceber que quase a metade dos participantes faz parte da população octogenária. O que requer certa reflexão quanto às atividades que podem ser realizadas pelo grupo. No projeto Mais Vida foi levada em consideração esta questão, pois muitas das idosas não podem se quer andar sozinhas, umas pelo fato da idade avançada e outras por questões de prevenção de patologias osteoarticulares. Assim, na proposição do projeto todas as atividades priorizavam pela segurança das idosas.

Com relação ao estado civil das participantes, observou-se que a grande maioria delas é solteira, constituindo 79% da amostra. O total de viúvas soma-se 11% da amostra, enquanto que 5% são casadas e 5% divorciadas. Essa questão do estado civil nos mostra que como a grande maioria é solteira isto pode ter se constituído num fator para a institucionalização, visto que a vida sozinha para o idoso é muito difícil, principalmente em idosos com idade bastante avançada, onde as Atividades da Vida Diária ficam cada vez mais difíceis de serem realizadas.

Segundo Franchi e Montenegro (2005) estão inseridas na categoria de Atividades da Vida Diária (AVD's) tarefas como: alimentar-se, tomar banho, vestir-se, levantar-se e sentar-se, caminhar curtas distâncias, enfim atividades de cuidado pessoal em geral. E, se inserem na categoria de Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD) tarefas como: cozinhar, fazer compras, limpeza da casa, cuidar do jardim, ou seja, atividades mais complexas do dia-a-dia.

Quanto ao nível de escolaridade dos participantes observou-se que 5% destes não são alfabetizados, enquanto que 21% possuem ensino médio completo, 53% concluíram o ensino médio e 21% possuem nível superior. Essa questão da escolaridade também pode ter incidência sobre os resultados do perfil de lazer das idosas, visto que algumas afirmaram que a leitura era uma forma de ocupação do seu tempo livre.

Para determinação do perfil das idosas participantes, verificou-se também o tempo de permanência das mesmas na instituição em questão. Deste modo, observou-se que 5% das participantes residem no abrigo há menos de um ano, 11% moram na instituição em um período entre um ano e dois anos, 32% das participantes possuem entre dois e três anos de permanência no abrigo, 26% das idosas moram na instituição em um período entre três e cinco anos, enquanto que 26% possuem mais de cinco anos de permanência na instituição.

A seguir tem-se a tabela 2 que nos mostra os resultados do segundo bloco de perguntas do questionário. Este se refere aos resultados obtidos a respeito do lazer e o tempo livre, incluindo o tipo de lazer preferido pelas participantes, assim como a importância dessa prática e a influência da mesma na qualidade de vida das idosas institucionalizadas.

Tabela 2 – Perfil para prática de lazer

Variáveis	Frequência
Pratica alguma atividade de lazer regularmente?	
Sim	57%
Não	43%
Ocupação do tempo livre	
Reza/ Vai à missa	22%
Leitura	22%
Escreve	4%
Dorme	11%
Não faz nada	11%
Assiste TV	19%
Escuta a rádio	7%
Cuida da casa	4%
Tipo de lazer preferido	



Ouvir música	18%
Assistir televisão	14%
Artesanato	22%
Dançar	13%
Jogos	11%
Conversar com as amigas	16%
Cantar	2%
Pintar	2%
Rezar	2%
A prática de lazer contribui para a melhoria da QV?	
Sim	100%
Não	--
Indiferente	--

Verificando a tabela 2, observa-se que 57% das participantes afirmaram praticar regularmente alguma forma de lazer, enquanto que 43% disseram não praticar atividades de lazer regulares. Porém, ao serem questionadas sobre qual forma de lazer elas fazem no tempo livre, vimos que a maioria das atividades concentrava-se em atividades de natureza religiosas e intelectuais; algumas delas optam pelo entretenimento por meio da mídia, outras preenchem o tempo desocupado com os deveres domésticos, enquanto que algumas ficam ociosas ou dormem durante o tempo livre.

O lazer pode ser classificado de acordo com o conteúdo que ele compreende. Assim, segundo Camargo (1986) e Marcellino (1996), as categorias do lazer inserem-se em seis fundamentais: interesses artísticos, intelectuais, físicos, manuais, turísticos e sociais.

A predominância de categorias pode ser resultado do que Camargo (1999) afirma em seu livro “Educação para o lazer”. Este autor nos diz que tanto o trabalho (*faber*), como o lazer (*ludens*) são dimensões de igual importância para o homem, entretanto o que vemos nos dias atuais é a valorização exacerbada do trabalho, em detrimento do lazer. Durante nossa formação familiar e escolar somos induzidos a pensar sobre a lógica do trabalho, o importante é ser “produtivo” e o lazer fica sempre no segundo plano.

É possível que a predominância de uma categoria de lazer seja resultado dessa não educação para o lazer, o que podemos fazer agora é educar pelo lazer e reeducar essas idosas para um estilo de vida, onde suas atividades de lazer possam ser mais diferenciadas.

Castro e Rodrigues (1992) relatam que há dificuldades que bloqueiam o desempenho natural da prática de lazer pelos idosos. São fatores físicos, psicoemocionais e sociais. Os físicos englobam a própria idade, que leva ao desgaste físico natural, prejudicando a independência na realização das atividades; os psicoemocionais resultam na solidão, depressão, perdas, problemas familiares, sentimentos de inutilidade, entre outros; os últimos, os sociais, abarcam a desvalorização, marginalização e desrespeito.

Outro resultado alarmante que encontramos foi que o tipo de lazer preferido das participantes não estava condizente com os que elas realmente fazem no abrigo. Dentre as formas de lazer preferidas destacam-se o entretenimento por meio de música, televisão e jogos, atividades manuais como artesanato e pintura, atividades físicas como a dança, a conversa com amigas e as práticas religiosas. Destas atividades preferidas, apenas as atividades religiosas foram citadas nas duas perguntas, assim elas tanto praticam essas atividades religiosas, como a julgam como preferida.

Quanto à relação existente entre a prática de atividades de lazer e a qualidade de vida, notou-se que 100% das participantes afirmaram que é positiva, afirmando que o lazer contribui para a melhoria da qualidade de vida.



Segundo Paschoal (2000) a qualidade de vida é:

um conceito que está submetido a múltiplos pontos de vista e que tem variado de época para época, de país para país, de cultura para cultura, de classe social para classe social e, até mesmo de indivíduo para indivíduo. Mais que isso, varia para um mesmo indivíduo, conforme o decorrer do tempo e como função de estados emocionais e da ocorrência de eventos cotidianos, sócio-históricos e ecológicos. Essa multiplicidade de conceitos, colocados de forma tão heterogênea, dificulta comparações. (Paschoal, p. 80, 2000).

A conceituação de qualidade de vida, formulada a partir de grupos de idosos, envolve alguns determinantes como: saúde, participação social, autoestima, mobilidade, atividades e condições de vida satisfatórias. Não se pode pensar, hoje em dia, em minimizar os efeitos do envelhecimento sem que, além das medidas gerais de saúde, inclua-se a prática de atividades de lazer e sociais.

De maneira geral, um dos grandes problemas que atingem a qualidade de vida do idoso é a solidão, a qual pode ser ocasionada, pelo abandono, pela aposentadoria e pelo isolamento. O lazer está diretamente relacionado com a qualidade de vida dessas pessoas, interferindo na solução desses problemas e no equilíbrio de cada um (DAWIM *et al.*, 2003).

A seguir, tem-se a tabela 3 que mostra os resultados do terceiro bloco de perguntas do questionário. Este se refere à avaliação do projeto Mais Vida pelas idosas participantes.

Tabela 3 – Avaliação do projeto Mais Vida

Variáveis	Frequência
O que você mais gostou no projeto?	
Oficina de artesanato	23%
Conversar com as instrutoras	14%
Bingo interativo	35%
Dança Sênior	28%
O que você achou das atividades?	
Excelente	47%
Bom	53%
Regular	--
Ruim	--
Você acha importante a implantação de um programa de lazer na instituição?	
Sim	89%
Não	11%
Indiferente	--

Quando perguntado qual atividade as participantes mais gostaram, 14% gostaram do momento de conversa com as monitoras, 23% afirmaram gostar mais da oficina de artesanato, 28% afirmaram gostar mais da dança sênior, enquanto que 35% optaram pelo bingo interativo.

É importante ressaltar que muitas idosas não conseguiram citar apenas uma atividade como a melhor. Assim, ocorreu das participantes ficarem em dúvida entre uma ou outra atividade, e isto foi colocado no questionário. Faz-se necessário dizer que as idosas institucionalizadas não haviam feito ainda nenhuma atividade de dança, incluindo a dança sênior. Isto foi percebido quando da proposição da atividade pelas alunas de iniciação científica que logo de início se depararam com certa



desconfiança, mas ao longo da atividade e da explicação do que consistia a dança sênior esta desconfiança foi sendo dissolvida.

Com relação à análise das atividades de lazer promovidas por meio do projeto Mais Vida, 47% das participantes acharam excelente, enquanto que 53% marcaram a opção “boa”. Considerando que as idosas não nos conheciam e não estavam acostumadas conosco, que o projeto teve duração de apenas três dias, que as alunas de iniciação científica ainda não possuíam experiência com a proposição de atividades de lazer para idosos institucionalizados, podemos afirmar que o saldo do projeto foi positivo, tendo em vista os resultados da avaliação e da observância da receptividade das idosas para com o projeto Mais Vida.

Algumas melhorias podem ser feitas numa próxima oportunidade e podem servir às pessoas que propõem atividades para idosos institucionalizados. Entre essas melhorias, temos: como elas gostam bastante de música as atividades poderiam ser realizadas mais atividades utilizando esse recurso, seria interessante também ter feito um diagnóstico do que elas fazem e do que elas gostam de fazer no tempo livre antes da proposição do projeto, a inclusão de assuntos referentes à saúde e bem estar das idosas, dentre outros que não foram levados em consideração no projeto proposto inicialmente.

Quando questionadas sobre a implantação de um programa regular voltado para o lazer na instituição, foi possível notar que a grande maioria das participantes disse que é importante que a instituição possua um programa de lazer para suas residentes.

6. CONCLUSÃO

A partir da análise e discussão dos resultados obtidos da avaliação do Projeto Mais Vida realizado por alunas de iniciação científica sob a supervisão do orientador da pesquisa e da Assistente Social do abrigo Recanto Sagrado Coração podemos afirmar que o projeto foi realmente efetivo no que concerne ao atendimento dos objetivos propostos. Pode-se fazer uma reflexão acerca da iniciativa de se propor projetos de lazer para idosos que estão participando de uma pesquisa científica. Julgamos importante o retorno do pesquisador para com os sujeitos da pesquisa, em virtude disso o projeto foi pensado. Esperamos que essa iniciativa possa estimular outros grupos de pesquisa que trabalham com idosos institucionalizados a realizarem ações nesse sentido, como uma forma de agradecimento e aproximação do pesquisador com os sujeitos da pesquisa.

AGRADECIMENTOS

Ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará pela oportunidade dada às alunas de Iniciação Científica a participarem do programa PIBIC-IFCE, bem como ao professor orientador da pesquisa e a Assistente Social que nos apoiaram em todas as etapas da execução do Projeto Mais Vida no abrigo Recanto Sagrado Coração.

REFERÊNCIAS

CAMARGO, L. O. L. **O que é Lazer**. São Paulo: Brasiliense, 1986.

CASTRO, C. R. N. de.; RODRIGUES, R. A. P. O idoso e a aposentadoria. **Rev. Esc. Enf. USP**, São Paulo, v. 26, n. 3, p. 275-288, dez. 1992.

DAVIM, R. *et al.* O lazer diário como fator de qualidade de vida: o que pensa um grupo da terceira idade. **Revista Ciência, Cuidado e Saúde**, Maringá, v. 2, n. 1, p. 19-24, 2003.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e Cultura Popular**, São Paulo: Perspectiva, 1976.

FRANCHI, K. M. B.; MONTENEGRO, R. M. Atividade física para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em promoção da saúde**, Fortaleza, v.18, n. 3, p. 152-156, 2009.



MARCELLINO, N. C. **Estudos do lazer uma introdução**. Campinas: Autores Associados: 1996.

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

NADAI, A. Programa de atividades físicas e terceira idade **Motriz Revista de Educação Física**, São Paulo, v. 1. n.1, p 120-123, 1995.

PASCHOAL, S. M. P. **Aspectos Antropológicos do Envelhecimento**. IN: PAPALÉO NETTO, Matheus (Coord.). Epidemiologia do Envelhecimento. São Paulo, SP: Atheneu, 1999.

REQUIXA, R. **Sugestões de diretrizes para uma política nacional de lazer**. São Paulo: SESC, 1980.

VERAS, R. P. **País jovem com cabelo branco: a saúde do idoso no Brasil**. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 1994.