

Atividades lúdicas na terceira idade: benefícios para um grupo de mulheres da cidade de Jaborandi

(Playful activities in elderly: benefits to a women group in Jaborandi - Brazil)

Andreia Cristina Metzner¹; Drieli Roberta Camolesi²

¹Centro Universitário UNIFAFIBE – Bebedouro – SP
acmetzner@hotmail.com

²Graduação – Centro Universitário UNIFAFIBE – Bebedouro – SP
drielicamolesi@yahoo.com.br

Abstract. *Leisure, in recreational activities is playful manifestations that represents a personal development related to internal satisfaction, and when practiced “intensely” can promote health and well-being in all populations. The purpose was to verify the benefits that playful activities can promote to an elderly women group from Jaborandi city – SP. The research evolved the application of two questionnaires; one pre and the other one post three months intervention in playful activities of leisure. The participants were 22 women aged between 50 and 78 years old. The results permitted to conclude that there were significant changes, and the activities brought various benefits to this group as improvement of self-esteem, socialization and improvements in physical, psychological and social aspects. After the interventions, women showed satisfied saying that playful was an important factor in this phase of life.*

Keywords. *Physical Activity; Recreation; Elderly.*

Resumo. *O lazer, em especial as atividades recreativas, são manifestações lúdicas que apresentam um desenvolvimento pessoal relacionados à satisfação interior, e quando praticadas “intensamente”, podem promover a saúde e o bem-estar geral de todas as populações. O objetivo foi verificar os benefícios que as atividades lúdicas podem proporcionar para um grupo de mulheres da terceira idade da cidade de Jaborandi- SP. A pesquisa envolveu-se na aplicação de dois questionários, sendo um pré e outro pós-intervenção de três meses de atividades lúdicas de lazer. Os participantes foram 22 mulheres com idade entre 50 e 78 anos. Os resultados obtidos permitem concluir que houve mudanças significativas, e as atividades ministradas ocasionaram vários benefícios para este grupo como aumento da auto-estima, socialização e melhorias dos aspectos físicos, psicológicos e sociais. Após as intervenções, as idosas mostraram-se satisfeitas dizendo o lúdico ser um fator importante nessa fase da vida.*

Palavras-chave. *Atividade física; Recreação; Envelhecimento.*

1. Introdução

A prática de atividades físicas é um dos meios pelos quais as pessoas podem se sentir aptas e, talvez, mais dispostas para realizar as atividades cotidianas. E a recreação pode ser uma das opções existentes.

A vivência de atividades lúdicas está diretamente relacionada à qualidade de vida, ao bem estar físico, social e emocional das pessoas, sejam elas sedentárias ou não. Isso se justifica pelo fato de tais atividades proporcionarem a essas pessoas, que buscam exercitar o corpo e ocupar a mente, o aflorar de sentimentos de alegria e prazer.

Percebe-se que, atualmente, as pessoas vivem em clima de tensão devido às obrigações diárias e acabam deixando de lado o tempo que possuem para o lazer.

No caso da cidade de Jaborandi, localizada no interior de São Paulo, há uma escassez de espaços de lazer para vivências lúdicas das pessoas adultas, principalmente, de idosos.

A maioria das atividades oferecidas, nesse município, está voltada para o aspecto artesanal, porém, para muitas pessoas, passa despercebido, por serem atividades ligadas aos dotes individuais.

Portanto, com base nessas observações e no que mostra a literatura, este estudo teve como objetivo verificar os benefícios que as atividades lúdicas podem proporcionar para um grupo de mulheres da terceira idade da cidade de Jaborandi/SP e, ao mesmo tempo, oferecer a oportunidade de acesso às atividades de lazer, estimulando a sociabilização, buscando melhorias na qualidade de vida dessas pessoas, vítimas do sedentarismo e, deste modo, contribuir para a adoção de autonomia e independência na realização de suas obrigações diárias.

2. Contextualizando o lazer

O lazer, conhecido como oposição ao trabalho, é de origem greco-romana. Nessa época, ainda não existia uma divisão do trabalho e do tempo de não trabalho, as únicas ocupações dos homens eram as caçadas, as artes, as letras, a filosofia e os exercícios físicos. Os deveres eram voltados para as atividades militares e políticas. (CAMARGO, 1998).

No decorrer da história, os conceitos de lazer, ócio e tempo livre foram sendo modificados acompanhando as mudanças de valores e comportamentos, relacionados sempre com os aspectos sociais, políticos, econômicos e culturais vigentes em cada época. (GOMES, 2003).

Atualmente, o lazer é classificado segundo Dumazedier (1999) em três principais funções: descanso, recreação e desenvolvimento pessoal. O autor ainda relata que o lazer pode ser dividido em seis categorias, são elas: interesses físicos, artísticos, práticos ou manuais, intelectuais, sociais e turísticos.

Essas categorias são divididas de acordo com o predomínio em suas atividades. Portanto, não devemos pensar nestas categorias isoladamente, lembrando que esses interesses partem de opções pessoais, o que nos levam a pensar no homem de maneira integrada, corpo e mente, e que a escolha de uma atividade não a restringe a uma categoria, podendo transitar entre os diversos interesses (MELO & ALVES JÚNIOR, 2003).

3. Envelhecimento e qualidade de vida

Em países mais desenvolvidos, as populações têm uma média de vida de, aproximadamente, 77 anos e nos países menos desenvolvidos essa média é de 67 anos. Com

certeza, estes dados são relevantes para a reflexão sobre o envelhecimento populacional (PAPALÉO NETTO & PONTE, 2002).

A população idosa vem aumentando devido à melhora em diversos pontos, como por exemplo, na saúde, o que facilita uma boa condição de vida e o avanço da medicina (RIVA, 1993 apud SCHWARTZ, 2004). Para alguns, o envelhecimento é uma fase sem valor, inútil e sem sentido, sendo que para outros é um período que pode ser de liberdade e tempo para aproveitar melhor a vida (FERRARI, 2002).

De acordo com Pimentel (2003), qualidade de vida está relacionada à saúde que se liga ao desenvolvimento das capacidades físicas e por meio destas capacidades encontra-se o lazer como objeto principal e que para a busca da satisfação estes devem caminhar juntos recompondo o ser humano.

A escolha da atividade física para pessoas idosas é um aspecto mais complexo do que no caso de pessoas mais jovens. Considerando que muitos idosos são sedentários há muitos anos, a perda de aptidão costuma impossibilitar muitas atividades que poderiam ser prazerosas para a pessoa. Além disso, a possível presença de osteopenia, artrose, instabilidades articulares, aterosclerose, diabetes e hipertensão arterial também limita a escolha da atividade física, devido ao risco de intercorrências patológicas. No caso de idosos muito debilitados, o simples caminhar pode representar uma atividade de risco devido a possibilidades de quedas. Por estas razões, os programas sistematizados de condicionamento físico, adequados para casos individuais, podem ser a melhor opção para a atividade física de idosos. (JACOB FILHO, 2005).

Para Baur & Egeler (1983) o envelhecimento não pode ser evitado, mas pode-se haver uma influência no modo como isto acontece.

Os interesses mais procurados pelos idosos, em relação a prática de atividade física, está voltado para o lazer artístico, físico, prático, intelectuais e sociais que segundo Schwartz (1993 apud NADAI, 1995) são a ginástica, caminhada, jogos com bolas e natação. E suas maiores preocupações estão voltadas para exercícios que forcem a coluna, atividades de saltar e aquelas que provocam quedas.

4. Benefícios da atividade física e recreativa

Cada vez mais há procura por atividade física como importante ferramenta para minimizar a degeneração provocada pelo envelhecimento, possibilitando uma melhor qualidade de vida. (OKUMA, 1998).

Okuma (1998) ressalta que a atividade física é importante para os idosos porque ajudam no tratamento e controle das doenças crônico-degenerativas como diabetes, hipertensão, osteoporose, também é essencial, pois auxilia nas atividades diárias.

De um modo simples, a atividade física pode ser considerada um dos caminhos para aqueles que buscam uma melhor qualidade de vida. Além desses benefícios, é por meio dessas práticas que mostra um estilo de vida mais ativo, combatendo o sedentarismo e, conseqüentemente, melhorando a saúde.

Segundo Pimentel (2003), a falta de hábito para prática de exercícios leva as pessoas a terem um envelhecimento antecipado. Com o avanço da idade, há uma alteração nas perdas de energia, perdas celulares, deficiência auditiva e visual, os ossos, tendões e ligamentos tendem a se enfraquecerem e ocorre uma má circulação por todo seu corpo.

Vários são os benefícios que a atividade física oferece, tais como:

- *de ordem social*: diminuindo os preconceitos e complexos, despertando a alegria e a espontaneidade, promovendo a reintegração na sociedade, estimulando a desinibição, estabelecendo novas amizades;
- *de ordem psicológica*: promovendo a motivação, o ânimo, a autonomia a autoconfiança, a auto-estima, a disposição, a satisfação, o bem-estar, auxiliando nos problemas de insônia, diminuindo as tensões, ajudando nos problemas de depressão, combatendo a ansiedade, o estresse e a insegurança;
- *de ordem física*: auxiliando no aumento da força, da flexibilidade, da resistência, da coordenação, da postura e melhoria das atividades funcionais (sistema cardiopulmonar e digestivo) e do aparelho locomotor (RAUCHBACH, 1990 & MEIRELLES, 2000 apud SCHWARTZ, 2004, p. 87-107).

De acordo com Nadai (1995), a falta de pesquisas e informações na velhice dificulta a inserção dos idosos na sociedade, aumentando o isolamento dos mesmos e, conseqüentemente, o desentendimento para a busca de uma vida mais alegre e de um ser mais atuante. Sendo assim, a Educação Física oferece oportunidades de descobrir um novo modelo de vida, ajudando a inserção do idoso na sociedade, tornando-o um ser humano mais ativo através dos programas de atividades físicas. Para isso, os profissionais de Educação Física precisam criar meios para atingir esse objetivo e conhecer suas reais necessidades, tratando o idoso como um todo.

5. Metodologia

A metodologia utilizada esteve pautada na abordagem qualitativa e os instrumentos de coleta de dados selecionados para viabilizar este estudo foram dois questionários, sendo um pré-intervenção e outro pós-intervenção.

Participaram da pesquisa 22 idosas freqüentadoras do grupo da terceira idade, da cidade de Jaborandi-SP, com idade entre 50 e 78 anos.

As intervenções foram realizadas, semanalmente, em dois encontros com duração de 50 minutos, totalizando 24 aulas, ou seja, três meses de intervenção.

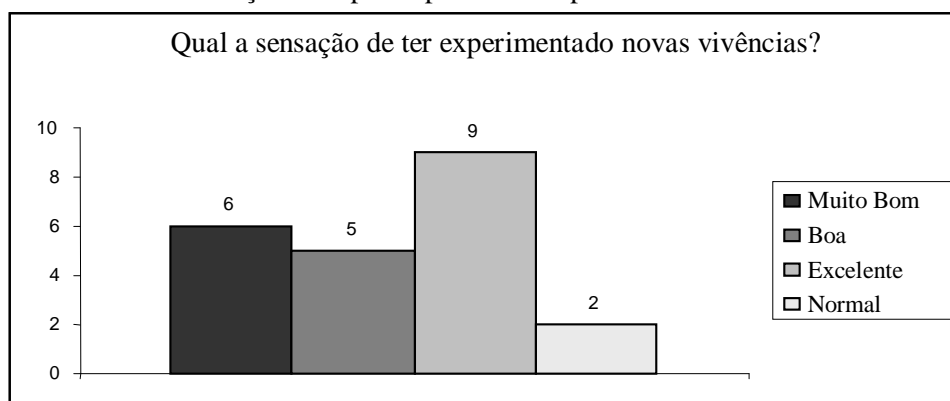
6. Resultados

Os resultados dos questionários aplicados antes da intervenção mostraram que as participantes da pesquisa procuraram pelas práticas artesanais visando a distração e a prática do lazer. Outro ponto destacado foi que os motivos que levaram as participantes a procurarem pelo projeto da terceira idade estão relacionados, principalmente, aos seguintes fatores: intenção de fazer novos amigos e por ter tempo disponível. Para as senhoras, a maior preocupação com a chegada da idade está relacionada à saúde e, de acordo com as suas respostas, a maior parte do grupo não estava satisfeita nos aspectos físicos, psicológicos e sociais.

Após três meses de intervenção, aplicamos um novo questionário para verificar a influência das atividades lúdicas na vida dessas pessoas. Esses resultados serão apresentados a seguir.

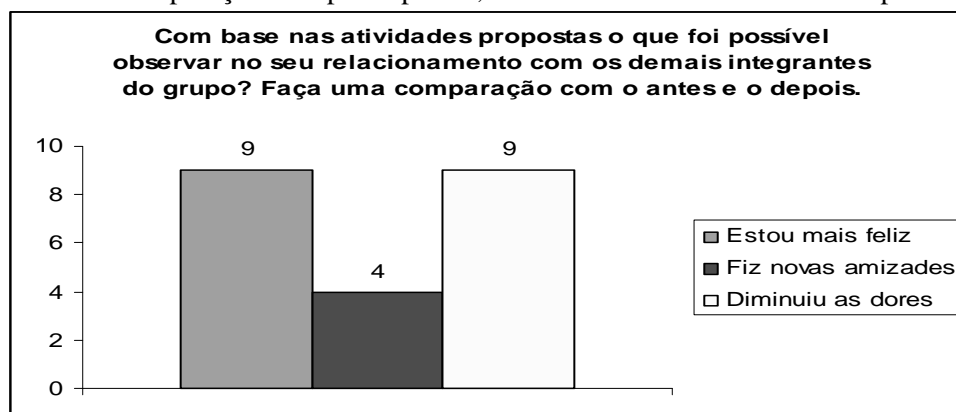
O fato das participantes até então nunca terem vivenciado atividades recreativas de lazer, nos levou a questionar, após a intervenção, qual a sensação de experimentar tais práticas, onde podemos ver no gráfico 1, que a maioria dos sujeitos responderam que foi excelente.

GRÁFICO 1 – Sensações das participantes ao experimentar novas vivências do lazer



Com base nas atividades propostas questionamos as participantes da pesquisa sobre o as contribuições das atividades recreativas em relação aos aspectos físicos, psicológicos e sociais. Os resultados apresentados no gráfico 2 apontam que as participantes estão mais felizes, as dores diminuíram e também fizeram novas amizades.

GRÁFICO 2 – Comparações das participantes, antes de realizar as atividades e após realizá-las



Por meio dos dados obtidos, podemos perceber que a atividade física melhora a qualidade de vida, diminuindo dores e trazendo alegria. Essa felicidade ocorre em função das novas amizades, de se sentir útil para determinadas tarefas, de conhecer novos ambientes, e da melhora da eficiência do metabolismo.

Portanto, os dados aqui apresentados nos mostram que atividades recreativas também melhoram a qualidade de vida na terceira idade.

7. Considerações Finais

O grupo pesquisado atingiu mudanças significativas nas variáveis estudadas e as atividades ministradas ocasionaram vários benefícios, dentre eles: as atividades vivenciadas foram consideradas excelentes, as participantes ficaram mais felizes e fizeram novos amigos, as dores musculares e na coluna vertebral diminuíram e, houve uma melhora em relação aos aspectos físicos, psicológicos e sociais. Além disso, todas as participantes mostraram-se

satisfeitas com a prática dessas atividades e ressaltaram que o lúdico é um fator importante nessa faixa etária.

Para vida das pessoas “idosas” ter sentido é preciso que elas tenham o prazer em realizar atividades que lhe proporcione o bem-estar físico, psicológico e social. Por isso, a presença do lúdico é muito importante na vida dessas pessoas.

Sugere-se que as atividades vivenciadas continuem em andamento para que desta forma, este grupo de participantes não perca os benefícios adquiridos, pois com a chegada da idade é de fundamental importância a prática de atividades físicas e recreativas.

8. Referências

BAUR, R.; EGELER, R. *Ginástica, jogos e esporte para idosos*. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.

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

DUMAZEDIER, J. *Sociologia empírica do lazer*. Trad. Silvia Mazza e J. Guinsburg. São Paulo: Editora Perspectiva, 1999.

FERRARI, M.A. C. Lazer e Ocupação do Tempo Livre na Terceira Idade. In PAPALÉO NETTO, M. *Gerontologia. A velhice e o envelhecimento em visão globalizada*. São Paulo: Atheneu, 2002.

GOMES, C. L. Reflexões sobre os significados de recreação e de lazer no Brasil e emergência de estudos sobre o assunto. *Revista da Faculdade de Educação Física – UNICAMP-Campinas*, v.1, n.2, 2003.

JACOB FILHO, W. Atividade Física e Envelhecimento Saudável. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 20, n.5, set. 2005. Suplemento.

MELO, V.A; ALVES JÚNIOR, E.D. *Introdução ao Lazer*. Barueri, SP: Manole, 2003.

NADAI, A. Programa de Atividade Física e Terceira Idade. *Revista Motriz*, Rio Claro, v.1, n.2, p. 120-123, dezembro, 1995.

OKUMA, S. S. *O Idoso e a Atividade Física*. Campinas, SP: Papyrus, 1998.

PAPALÉO NETTO, M.; PONTE, J. R. Envelhecimento: Desafio na Transição do Século. In PAPALÉO NETTO, M. *Gerontologia. A velhice e o envelhecimento em visão globalizada*. São Paulo: Atheneu, 2002.

PIMENTEL, G. G. A. *Lazer: fundamentos, estratégias e atuação profissional*. Jundiaí, SP: Fontoura, 2003.

SCHWARTZ, G. M. Dinâmica Lúdica: novos olhares. In: Rita de Cássia de Souza Fenalti (org.). *A conduta lúdica e a terceira idade*. Barueri: Manole, 2004, p. 87-107.