

O idoso e sua concepção de lazer

DIAS, Viviane Kawano; SCHWARTZ, Gisele Maria.

Resumo

Este estudo, de natureza qualitativa teve como objetivo identificar como o indivíduo idoso ocupa seu tempo livre e verificar qual a concepção e a importância que este dá às atividades de lazer. Para tanto, o estudo constou de duas etapas, sendo a primeira referente a uma revisão bibliográfica a respeito da temática proposta e a segunda, relativa a uma pesquisa exploratória, utilizando-se como instrumento uma entrevista estruturada aplicada a 40 sujeitos aposentados, de ambos os sexos, com faixa etária acima de 60 anos, selecionados aleatoriamente na cidade de Rio Claro, SP. Os dados foram analisados descritivamente, por meio da Técnica de Análise de Conteúdo e indicam que os idosos ocupam seu tempo, especialmente, com o exercício de outras funções, deixando para planos secundários a vivência espontânea nas práticas de lazer. Tanto as concepções de lazer como as experiências vivenciadas por esta população ligam-se às atividades rotineiras, ainda que apresentem grande interesse na prática de atividades físicas.

Palavras-chave: idoso, lazer, percepção

Introdução

Tendo em vista que o número de pessoas de faixa etária acima de 65 anos aumenta significativamente em todos os países do mundo, faz-se necessário maiores estudos e pesquisas, visando recursos que adicionem a esta população cuidados e atitudes mais saudáveis; favoreçam o interesse desses indivíduos para uma vida mais sadia, e retardem cada vez mais o processo de envelhecimento.

No Brasil, segundo dados do Ministério da Saúde, a população de idosos de 1996 era de 7,8 milhões, sendo que no intervalo de 1950 a 2020, o Brasil crescerá 16 vezes no número de pessoas acima de 60 anos de idade (Matsudo, 1997).

Frente a esses dados, parece haver uma necessidade de novos olhares para os idosos, de uma forma a que se comece a pensar em como melhorar essa fase da vida.

Viver bem e melhor, esse é o desejo de todos nós, em especial daqueles que atingem a velhice.

O envelhecimento proporciona limites maiores ao indivíduo, mas isso não significa que o idoso tenha que se abster de tudo, trabalho, sexo, vida social, lazer. A adaptação frente a uma fase nova da vida é a maior dificuldade encontrada pelos idosos. De fato, o choque psicológico é grande, com a aposentadoria afastando-o da profissão exercida durante grande parte de sua vida e, até mesmo, a dependência de outras pessoas para higiene pessoal, locomoção e outros.

Portanto, à medida que a sociedade se desenvolve, cresce, também, a idade de suas populações, sendo a longevidade uma conquista do desenvolvimento. A idéia de que, a partir de determinada idade, certas atividades não devem ser desfrutadas, é uma concepção que tende a ser superada em relação às constantes modificações sociais, uma vez que, a expectativa de vida das pessoas, atualmente, tem aumentado muito, aumentando, com isso, a necessidade de se repensar as questões que envolvem a qualidade de usufruto do tempo livre.

Nesse sentido, as atividades de lazer necessitam estar em evidência nos estudos referentes a esta faixa etária, por representar essa importante mudança social atual.

Muitos são os conceitos de envelhecimento, o que todos têm em comum é que ele é inevitável e é com essa realidade que é preciso trabalhar o idoso. A vivência de atividades significativas no âmbito do lazer, por exemplo, poderá vir a ser uma forma de tentar amenizar os declínios e conseqüências trazidas pelo processo de envelhecimento.

Inúmeros estudos como os de Marcellino (1983, 1990) e Dumazedier (1973, 1976), apontam que as atividades relacionadas com o lazer podem trazer benefícios e, sabendo desta importância, as pessoas deveriam valorizar as diversas fontes de vivências de atividades, durante o tempo livre.

Para Requixa (1980), o lazer pode ser entendido como uma ocupação não obrigatória, de livre escolha pelo indivíduo que a vive, de seu "tempo livre", cujos valores propiciam satisfação e bem estar nos âmbitos físico, social e intelectual.

Este é, justamente, o objetivo deste estudo, no sentido de compreender a perspectiva do lazer na visão do próprio indivíduo idoso, identificando os parâmetros relacionados à distribuição do tempo, às atividades vivenciadas e as relações de valores referentes ao lazer.

O Envelhecimento

A existência humana é marcada, nos seus extremos, por dois fenômenos opostos, a vida e a morte. O ser humano passa pela infância, atravessa a mocidade, atinge a maturidade e, finalmente, chega à velhice. Aparecem, então, os primeiros sinais evidentes da usura de todo o organismo, conforme evidencia Rosa (1983).

Meinel e Schnabel (1984), fazem uma classificação dos indivíduos quanto à idade, segundo o rendimento motor, categorizando o indivíduo acima de 60 anos como estando na quarta idade adulta.

Segundo os mesmos autores, quanto ao envelhecimento biológico a faixa etária relativa ao idoso é a de 60 a 74 anos.

Há várias divergências sobre esta classificação. A literatura traz a classificação de envelhecimento em várias ordens, mas existe um consenso de que, acima dos 45 anos, o indivíduo está sujeito ao início de várias limitações negativas, tanto biológicas quanto psicológicas e sociais.

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS, apud Weineck, 1991) o indivíduo idoso classifica-se na faixa etária do homem mais velho, estando entre 61 a 75 anos.

A velhice é um período de declínio caracterizado por dois aspectos: a senescência e a senilidade. A senescência é o período em que os declínios físico e mental são lentos e graduais, ocorrendo em alguns indivíduos na casa dos 50 e em outros, depois dos 60 anos. A senilidade se refere à fase do envelhecer, em que o declínio físico é mais acentuado e é acompanhado da desorganização mental. Aqui, também, encontramos as diferenças entre as pessoas, onde algumas se tornam senis relativamente jovens, outras antes dos 70 anos, outras, porém, nunca ficam senis, pois são capazes de se dedicarem a atividades criativas que lhes conservam a lucidez até a morte (Rosa, 1983).

É bom lembrar que a condição física do envelhecimento depende da interação de vários fatores: condição psicológica, estilo de vida, constituição genética e os elementos do meio em que se vive.

Segundo Hayflick (1997), o envelhecimento resulta da interação de fatores genéticos, ambientais e estilo de vida. As mudanças decorrentes do envelhecimento são altamente individualizadas. As deficiências, as quais são freqüentemente associadas à velhice, podem ser causadas pelos efeitos de doenças, muito mais do que pelos processos de envelhecimento. A idade cronológica não é uma medida confiável de envelhecimento. Algumas pessoas com oitenta anos podem ter um desempenho tão bom quanto o desempenho médio de pessoas com cinquenta anos (quanto à eficácia para a previsão do desempenho).

Quando é notado, com surpresa, que alguém “parece mais jovem” (ou mais velho) do que sua idade cronológica, nota-se que todos têm ritmos diferentes de envelhecimento biológico, conforme evidencia Hayflick (1997).

O envelhecimento é parte do processo da vida, em que, com o passar do tempo, as capacidades vão dando espaço às limitações. Mas, vale lembrar que esse processo natural do envelhecimento pode ser acentuado se os fatores externos (como doenças, estresse, má alimentação, etc) estiverem atuando diretamente neste indivíduo. Daí, a importância de mostrarmos, também, os benefícios que o lazer pode trazer na vida desses indivíduos, amenizando os efeitos desse processo.

Segundo Rosa (1983), alguns dos aspectos mais visíveis do processo do envelhecimento são as rugas, os cabelos brancos, a redução da capacidade de locomoção, a redução da força física e a falta de firmeza das mãos e pernas. As funções sensoriais são as mais afetadas pelo processo de envelhecimento. A capacidade de ouvir começa a sofrer reduções, há o declínio da visão causado pela deterioração da córnea, da lente, da retina e do nervo óptico. Ocorrem, também, consideráveis mudanças nos sentidos do olfato e do paladar.

Com o envelhecimento, acontece um fenômeno que se torna um círculo vicioso, pois, à medida que a idade aumenta, o indivíduo torna-se menos ativo, suas capacidades físicas diminuem, começa a aparecer o sentimento da velhice, o qual, por sua vez, pode causar estresse, depressão e levar a uma diminuição da atividade física e, conseqüentemente, à aparição de doenças crônicas, por si só contribuindo para o envelhecimento (Matsudo, 1997).

Para Hayflick (1997), o envelhecimento representa perdas na função normal que ocorrem após a maturação sexual e continuam até a longevidade máxima para os membros de uma espécie. Dentre algumas das mudanças normais mais óbvias que ocorrem com a idade incluem-se a perda da força e do vigor físico, visão curta, crescimento de pelos nas orelhas e narinas, problemas na memória de curto prazo, queda de cabelo, perda de massa óssea, diminuição da altura, diminuição da audição e a menopausa. A maioria dessas mudanças pode ser vista a olho nu, mas suas origens encontram-se em níveis que não estão prontamente aparentes aos nossos sentidos.

Para que fiquem mais claras e melhor explicadas as principais características do idoso, faz-se uma divisão em três aspectos sobre o envelhecimento, quais sejam: aspecto biológico, social e psicológico.

Aspecto Biológico do Envelhecimento

A velhice é fundamentalmente determinada pelo desgaste físico que os anos produzem nos indivíduos. A decadência física depende das condições inadequadas a que foi submetido o organismo em etapas anteriores da própria vida. A alimentação, por exemplo, se for insuficiente ou mal balanceada pode ser responsável pelo envelhecimento precoce e pela senescência generalizada.

Abreu (1982) resume de maneira geral os aspectos biológicos da velhice, salientando que a silhueta se modifica pelo aumento do peso e pela postura que tende a flexão para frente, no rosto surgem rugas, os cabelos ficam brancos e começam a cair. A pele perde o viço e se pigmenta, fica seca, amarelada ou pardacenta e sem elasticidade. Há uma perda gradual dos cinco sentidos, a visão e a audição a partir dos 60 anos, o olfato, o paladar e o tato a partir dos 70 anos, com seguida degeneração das terminações nervosas.

O envelhecimento biológico é decorrente do processo de envelhecimento, responsável por perdas orgânicas e funcionais e, quando, no organismo, as alterações morfológicas e funcionais dos órgãos e tecidos, não se encontram numa normalidade fisiológica. Caracterizado por atrofia e queda da eficiência funcional, diminuição da força e função do organismo por moléstia, por utilização inadequada de sua capacidade, ou por má nutrição (Rauchback, 1990).

Para Pikunas (1979), no envelhecimento biológico, praticamente, todos os sistemas do corpo se deterioram, tanto na eficiência estrutural quanto na funcional, marcados por uma faixa metabólica mais baixa, que torna mais lento o intercâmbio de energia dentro do organismo, assim, seus recursos para auto-expressão comportamental vão sendo gradualmente reduzidos. A desaceleração é conseqüência do aumento da idade celular, decorrente de menor capacidade para a divisão celular.

Ainda, segundo este autor, as capacidades funcionais dependem principalmente do sistema circulatório, que fornece a todo o organismo total oxigênio, fluídos e nutrição. As paredes dos vasos sanguíneos, artérias, veias capilares endurecem e se tornam mais estreitas com a idade. Isto interfere na circulação satisfatória do sangue; o endurecimento dos capilares perturba o suprimento de nutrientes dos vários sistemas e órgãos do corpo, inclusive o sistema nervoso central, começando a atrofia gradual dos músculos e dos tecidos, diminuindo o vigor, peso e imunidade à infecção de órgãos vitais como o cérebro, os pulmões e o coração.

À medida que envelhecemos, ocorrem milhares de mudanças em todos os nossos órgãos e tecidos, em cada célula que os compõe e até no cimento que une nossas células. Essas menos aparentes são mais óbvias. As mudanças associadas à idade menos óbvias (não aparentes) afetam as células individuais de praticamente todos os nossos órgãos, incluindo os sistemas imunológico, endócrino e cardiovascular e são consideradas normais e não estados de doenças. A probabilidade de ficarmos doentes aumenta com a idade porque as mudanças normais associadas à idade nos tornam mais vulneráveis a doenças, ou seja, as perdas funcionais que ocorrem em nossos sistemas vitais com o envelhecimento aumentam a vulnerabilidade a doenças ou acidentes (Hayflick, 1997).

Considerando esses aspectos biológicos Weineck (1991) aponta inúmeros sinais óbvios do envelhecimento, como a diminuição da altura causada pela diminuição dos discos vertebrais; o aumento da curvatura vertebral (cifose da velhice) e uma diminuição do ângulo colodifisiário do fêmur; o aumento do tecido conjuntivo e adiposo; alterações da pele; esbranquiçamento e queda dos cabelos, entre outros.

Aspecto Social do Envelhecimento

Além das transformações psicológicas que ocorrem no íntimo de cada um, o envelhecimento transforma, também, as relações do indivíduo com o meio social.

De acordo com Rosa (1983), com o envelhecer, as funções sociais do homem se tornam mais reduzidas, quer por escolha pessoal ditada por suas próprias limitações físicas, quer, sobretudo, por pressões da própria sociedade. A pessoa idosa, talvez na maioria dos casos, começa a formar de si mesma uma imagem negativa, resultante de um conjunto de idéias e atividades vindas da sociedade, assim, a certa altura da vida, o indivíduo começa a sentir-se velho, significando que ela já não é mais o que costumava ser. Muitos chegam a pensar que a velhice é sinônima de doença e fraqueza e que tanto o vigor físico como a saúde, jamais estarão a sua disposição.

Segundo Rauchback (1990), o idoso reduzido socialmente fecha-se para o mundo a sua volta. É comum encontrar em asilos, idosos alheios às atividades que se desenvolvem no seu ambiente. Para aqueles que participam dos grupos de convivência a vida tem outro valor, cooperação, determinação e iniciativa passam a fazer parte do seu dia-a-dia. Socialmente, a idade não significa apenas um espaço de tempo, mas uma categoria (discriminada), um modo diferente de vida, uma atividade sócio-econômica, conflitos (isolamento e insegurança social, ruptura com a vida profissional, preconceito).

Em se falando sobre aspecto social dos idosos, seria uma falha não se comentar a aposentadoria, que nada mais é do que uma política que criou um valor social que considera que os homens, depois de determinada idade, devem abandonar as atividades economicamente produtivas, garantindo-lhes o direito de serem mantidos financeiramente pelo sistema. Esta vem, paralelamente, com as várias limitações impostas pelo envelhecimento e atrapalha financeira, psicológica e socialmente a estrutura do idoso. Tão graves e negativas são as conseqüências da aposentadoria que não é possível isolá-las das questões do envelhecimento. Existe um problema real de adaptação a um novo esquema de vida.

Segundo Salgado (1982), por mais desgastante e pouco criativo que seja o trabalho, quando ausente sempre propõe ao indivíduo uma nova situação de vida, ou seja, estabelece um novo esquema de utilização do tempo sem o período dedicado à ação profissional.

Como se não bastasse, os idosos enfrentam, ainda, o preconceito. Não só pela idade que têm, mas pela aparência que possuem. O idoso cujo corpo não se enquadra nos padrões impostos pela sociedade, tem seus anseios anulados, gerando a sensação de impotência enquanto organismo ativo na sociedade. Ele acaba adquirindo sentimento de incapacidade e aversão ao próprio corpo, uma vez que esse corpo não é encarado como uma forma natural de envelhecimento, como uma parte viva e atuante que lhe completa e possibilita sua ação no âmbito social.

Para Motta (1989), os possíveis indicadores do envelhecimento social são a progressiva diminuição dos contatos sociais; o distanciamento social; a progressiva perda de poder de discussão; o progressivo esvaziamento dos papéis sociais; a gradativa perda de autonomia e independência, alterações nos processos de comunicação, entre outros.

Aspecto Psicológico do Envelhecimento

Na velhice o equilíbrio psicológico se torna mais difícil, pois a longa história da vida acentua as diferenças individuais. É um processo complexo que se inicia com um declínio lento e depois acentuado das habilidades que o indivíduo desenvolvia anteriormente. Devido ao isolamento social, idosos desenvolvem ansiedade, depressão e insônia, que podem levar ao enfarte, além de alterações de valores e atitudes, aumento do entusiasmo e diminuição da motivação. Com a perda do diálogo com o corpo, apresentam problemas de postura, rigidez, coordenação motora comprometida e medo de caminhar, aumentando desta forma as tensões psíquicas. A aceitação ou não da idade também é um fator importante (Rauchback, 1990).

Para Hayflick (1997), uma das principais constatações que fazemos na infância é que a maioria das coisas que vemos ou conhecemos, inclusive seres humanos, animais e objetos inanimados, se modifica ou se deteriora com o passar do tempo. Já o envelhecimento há quem o encare como algo inevitável, aceitando-o como o destino da maioria das coisas com as quais estamos familiarizados e como uma conseqüência normal da passagem do tempo. Outros levam uma parte substancial de suas vidas em atividades destinadas a deter ou anular os efeitos indesejados do envelhecimento em si próprios e naquilo que os cerca.

As pessoas mais saudáveis e inteligentes possuem uma condição maior de adaptação, uma certa propensão de verem a velhice como um tempo de experiência acumulada, de liberdade para novas ocupações e até mesmo liberação de certas responsabilidades.

Segundo Ramos (1994), nesta fase da vida – velhice - ocorre com maior freqüência o desencadeamento do processo de depressão que, segundo Ramos (1994), é um estado da alma que por ser caracterizado pela tristeza, pessimismo, desinteresse ou desdém pela vida, pode levar ao suicídio. Sendo, portanto um desvio do estado de saúde, causando, conseqüentemente, transtornos psíquicos e corporais como tristeza, perda de prazer, ansiedade, medo, mal-estar geral, mau humor, irritabilidade, vazio interior, vontade de chorar, crises de choro, isolamento, pensamentos negativos, cansaço, diarreia, alterações de apetite, perda da libido, entre outros.

A diminuição do prestígio social, a angústia e o temor da morte, além do sentimento de inutilidade, de medo de converter-se numa carga para a família e para a sociedade, as modificações fisiológicas, são fatores que aceleram o processo de envelhecimento, levando

as pessoas a entregarem ao abandono de si próprias (Silva, 1984).

Devemos salientar aqui, como se pode perceber, que o envelhecimento psicológico é resultado do social, que sofre interferência do biológico e resultante do social, que sofre influência do psicológico. Ou seja, os três aspectos do envelhecimento estão interligados, um acaba levando ou induzindo o outro.

O lazer, que será visto posteriormente neste trabalho, se tomado em toda sua abrangência, pode vir a ser uma forma de tentar amenizar os declínios e conseqüências trazidas pelo processo de envelhecimento, tentando resgatar a autonomia, a auto-estima, o autoconceito desses indivíduos e assim, lhes proporcionar bem-estar, podendo aumentar a satisfação e o prazer de viver. Portanto, o lazer, pode também ser uma forma de além de melhorar os contatos sociais, amenizar estes problemas sócio-psicológicos dos idosos.

O lazer precisa ser vivenciado e é importante para o idoso. A idéia de que, a partir de certa idade, certas atividades não devem ser feitas precisa ser repensada, sobretudo, pelos que já chegaram a tal idade.

O Lazer

O fenômeno e a prática do lazer são bastante antigos. Ele surgiu com a industrialização e com a sociedade urbana.

Antes, o lazer era privilégio dos nobres e, depois, passou a ser dos burgueses. Os artesãos e camponeses começavam a trabalhar ao clarear o dia e paravam ao cair da noite.

O advento da indústria e o crescimento das cidades alteram esse panorama. As extensas jornadas de dezesseis a dezoito horas/dia mal deixavam tempo para a recuperação fisiológica.

Essas novas condições proporcionavam o início de reivindicações dos trabalhadores pela distribuição do tempo liberado do trabalho, ainda que fosse encarada apenas como descanso para recuperação da força de trabalho.

Dumazedier (1973) afirma que esse é o primeiro ponto, mas não o único, para o surgimento do fenômeno lazer. Com as novas necessidades da sociedade urbano-industrial, as instituições tradicionais, tais como: família, religião e política, diminuíram seu controle sobre a vida dos indivíduos.

As pessoas ficaram mais livres, não que o controle institucional tenha cessado, mas sim, sendo assumido, com características e objetivos diferenciados dos observados nas sociedades tradicionais. Portanto, conquistas trabalhistas abriram espaço para uma política educacional do lazer.

O lazer, ao longo dos anos, tem sido considerado o tempo livre do homem. Momento em que as pessoas podem desfrutar prazeres, tranqüilidade e até descanso. Portanto, o lazer deve ser um momento, onde o indivíduo se empenha em algo que escolhe, que lhe dá prazer e que o modifica como pessoa. Os prazeres podem ser encontrados nas atividades lúdicas através do lazer. E, dentro deste quadro, encontramos os jogos, os brinquedos e as brincadeiras. Daí, a importância destes no cotidiano das pessoas.

Para Marcellino (1990), o lazer é entendido como a cultura compreendida no seu sentido mais amplo, vivenciada (praticada ou fruída) no “tempo disponível”.

É através do lazer que as pessoas podem relacionar-se desinteressadamente, onde há socialização entre os indivíduos, livres de qualquer compromisso ou obrigação.

De acordo com Dumazedier (1976), o lazer é um conjunto de ocupações de bom grado que o indivíduo usa para repousar, para divertir-se, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação voluntária ou sua livre capacidade criadora, quando livre das obrigações profissionais, familiares ou sociais, sendo, portanto uma atividade de livre escolha, liberatória, desinteressada, sem fins lucrativos.

Requixa (1980), apresenta uma definição bastante próxima a do sociólogo Dumazedier. Entende o lazer como uma ocupação não obrigatória, de livre escolha do indivíduo que a vive, e cujos valores propiciam condições de recuperação psicossomática e de desenvolvimentos pessoal e social.

Segundo Marcellino (1983), não há, de fato, um consenso entre os autores sobre a forma de entender o lazer. Há os que consideram uma atitude, um estilo de vida, portanto, independente de um tempo determinado, nesse sentido, até mesmo o trabalho poderia ser lazer. Há os que entendem o lazer como uma atividade realizada num “tempo livre”, não só do trabalho, mas de outras obrigações sociais.

Considerando, portanto, o lazer sob essas variáveis, ele aparece como uma possibilidade de escolha individual de práticas no tempo disponível ou mesmo no trabalho, proporcionando efeitos, como o descanso, o divertimento e o desenvolvimento da personalidade e da sociabilidade. As atividades de seu conteúdo são bastante amplas, abrangendo interesses variados.

É clara a importância e a presença do lazer na vida dos homens, tanto quanto a sua família e o seu trabalho. O lazer, além de contribuir para um melhor estado de espírito dos cidadãos, pode amenizar os efeitos decorrentes do processo de envelhecimento.

Desta forma,

O lazer não pode mais ser encarado como atividade de sobremesa ou moda passageira... Nesse sentido, proponho considerá-lo não como simples fator de amenização ou alegria para a vida, mas como questão mesmo de sobrevivência humana, ou melhor, de sobrevivência de humano no homem (Marcellino, 1983, p.81).

As pessoas, em geral, parecem não aceitar o fato de o lazer ser um aspecto de grande importância em suas vidas e que, quando não vivenciado, é devido à falta de condições e oportunidades. Mas, é através de atividades espontâneas e naturais das pessoas que podemos perceber a sua relação com o lazer e a influência que este exibe na vida dos homens, em suas diversas etapas, em especial, na velhice. Nessa etapa da vida existe, devido à maior disponibilidade de tempo, há possibilidade para estas pessoas optarem por atividades que lhes tragam auto-realização e melhoria da qualidade de vida.

Nesse sentido, pode-se dizer que o lazer seja encarado como um problema social, principalmente quando diz respeito às pessoas idosas.

O Lazer Para O Idoso

A população idosa brasileira vem aumentando desde a década de 1950, quando apenas 4% dos brasileiros tinham mais de 60 anos. Em 1970, essa população era de 5,1%; dez anos depois, em 1980, já chegava a 6,1% e em 1990 foi para 7,2%. Prevê-se que em 2005 teremos 15% da população brasileira com mais de 60 anos de idade e ainda, que esta em 2025 será a sexta maior população idosa do mundo, com cerca de 32 milhões de pessoas acima de 60 anos (Shouri Jr. et. al., 1994).

Aumentou-se também a esperança de vida do brasileiro, por ocasião do nascimento: em 1950 apenas 35% dos recém-nascidos chegariam aos 60 anos; em 1987 essa expectativa de vida média dos brasileiros atingiu os 65 anos para 70% dos nascidos. Estima-se que em 2005, esta seja de 72 anos (Shouri Jr. et. al., 1994).

A expectativa de vida é o número de anos, em média, que uma pessoa com uma idade específica pode esperar viver. No entanto, o significativo é saber se todos esses anos adicionais serão saudáveis. Viver mais não significa, necessariamente, viver bem durante um número maior de anos.

Frente a esses dados, é dever do poder público preocupar-se com essa realidade e desenvolver uma política que priorize ações que estimule e beneficie o idoso, nos segmentos da cultura, lazer, esporte e educação, tendo como meta a promoção da cidadania na terceira idade, preparando-os para uma maturidade e vida felizes, e ainda, proporcionar uma maior integração entre os idosos, oferecendo oportunidades do descobrimento de mais fontes de satisfação de vida, através do entretenimento e do lazer, motivando-os ao convívio social, descobrindo valores e estimulando-os a uma melhor qualidade de vida.

A elaboração de projetos para a terceira idade, criando condições para promover sua autonomia, sua integração e sua participação efetiva na sociedade, asseguraria ao idoso o direito de exercer sua cidadania.

Alguns motivos são evidentes para que o idoso receba tratamento especial da sociedade: a maioria dos homens e mulheres trabalharam arduamente durante muitos anos, criando os filhos, ajudando a criar os netos, contribuindo para a expansão e diversificação da economia nacional e enriquecendo o patrimônio cultural do país com obras valiosas e exemplos de vida. É justo que, agora, mereçam o apoio dos familiares e da sociedade. Não podemos esquecer, também, que a experiência prática e a memória viva da sociedade se depositam nas pessoas idosas. Se elas são relegadas a uma posição subalterna, isoladas do convívio social e impedidas de prestarem suas contribuições, perdem as pessoas de idade, sem dúvida, mas perde também a sociedade, que as desampara e marginaliza. O tratamento especial que os idosos devem receber é uma questão de justiça e não um favor.

Segundo Dumazedier (1973), fazendo um inventário das atividades de lazer praticadas pelas pessoas, observa-se que elas recobrem o conjunto das atividades culturais do lazer, classificadas em cinco grandes categorias, estabelecidas segundo os critérios de necessidade de realização do corpo e do espírito dos indivíduos, que seriam: físicos, manuais, artísticos, intelectuais e sociais. No aspecto relativo à velhice são poucos os estudos que interligam os temas.

É necessário não sentir a presença da velhice como uma decadência. Pode-se permanecer jovem física e intelectualmente, através de vários meios, cuja eficácia é conhecida: vigiando a saúde, alimentação adequada, exercícios físicos, manutenção das

faculdades intelectuais. Enfim, conservar um pensamento atento, positivo e otimista é escolher permanecer jovem na velhice.

Pikunas (1979), salienta a necessidade de que, nesta fase, se deve manter interesses ocupacionais e aumentar as atividades recreativas, ocupando totalmente o tempo e tornando estes anos tardios da vida, satisfatórios e produtivos.

Rosa (1983), afirma que todas as mudanças físicas que o indivíduo passa no processo de envelhecimento não significam que a pessoa possa exercer certas atividades normais dentro de determinados limites. A atividade física colabora no sentido de motivar o idoso melhorando seu bem estar nos níveis físico, emocional e social.

Segundo Salgado (1982), apesar do declínio de capacidade, os idosos, em sua maioria, demonstram alto grau de interesse pelas artes, ciências, filosofia, religião, direito e política. Suas metas são restritas, embora haja as que se atualizam por meio de leitura, noticiários de televisão ou qualquer meio pelo qual acompanha o desenrolar dos acontecimentos.

Ainda, segundo este mesmo autor, se o homem ao longo da vida, procurar manter diferentes tipos de interesses, conservando sua motivação, terá a possibilidade de mudar de uma atividade criativa para outra, conservando o sentimento de participação e de contribuição para a sociedade.

É fácil deduzir a precariedade das ofertas de lazer para os idosos, quando essas já não são suficientes para o atendimento das populações jovens, que por natureza se mostram prioritárias para o consumo e provocam certa pressão nos poderes públicos. Observa-se em todas as regiões do país, a pouca participação dos idosos em programações comunitárias de lazer e frequência aos equipamentos. Os espaços urbanos tornam-se cada vez mais inacessíveis à vida dos idosos. Sair de casa para um idoso, condição que favorece o lazer, já constituiu um fato impossível pelos perigos que apresenta (Salgado, 1982).

As dificuldades financeiras dos idosos, as condições precárias de saúde e a perda gradual do hábito de lazer externo, constituem outros impedimentos para esta prática. Na idade adulta um novo conjunto de papéis sociais e responsabilidades provocam nos hábitos de lazer, uma mudança. O tempo livre é sempre mais ocupado pelo exercício de outras funções, deixando para um segundo plano as práticas de lazer.

Entretanto, a velhice deveria ser considerada como tempo do lazer por excelência, uma vez que a aposentadoria libera o homem das obrigações do trabalho.

A prática do lazer é uma experiência pessoal que aumenta o processo de integração entre as pessoas, sejam estas jovens ou idosas, e não diferencia a idade do indivíduo que a vivência. Porém, muitos valores deturpados e, até mesmos preconceituosos tendem a guiar as concepções de lazer dentro da própria comunidade idosa. Este representa, justamente, o interesse deste estudo, no sentido de compreender diretamente com esta população, as concepções de lazer vigentes.

Metodologia

Este estudo, de natureza qualitativa teve como objetivo identificar como o indivíduo idoso ocupa seu tempo livre e verificar qual a concepção e a importância que este dá às atividades de lazer. Para tanto, o estudo constou de duas etapas, sendo a primeira referente a uma revisão bibliográfica a respeito da temática proposta e a segunda,

relativa a uma pesquisa exploratória, utilizando-se como instrumento uma entrevista estruturada.

Esse tipo de entrevista que leva à obtenção de informações a respeito de determinado assunto, mediante uma conversação, baseada em uma estrutura pré-estabelecida e pré-determinada.

O motivo da estruturação, segundo Marconi & Lakatos (1986), é obter dos entrevistados, respostas às mesmas perguntas que permitam uma comparação entre todas elas com as mesmas perguntas.

Este instrumento foi aplicado a uma amostra composta por 40 sujeitos aposentados, de ambos os sexos, com faixa etária acima de 60 anos, selecionados aleatoriamente entre os moradores da região central da cidade de Rio Claro, SP. Destes, 14 eram do sexo masculino e exerciam, anteriormente, profissões variadas como ferroviário (05), professor (02), linotipista (01), pintor (01), açougueiro (01), pedreiro (01), comerciante (01) e autônomos (02). Dentre as 26 mulheres entrevistadas, 18 disseram ser do lar, funcionária pública (01), empregada doméstica (01), professora (03), tecelã (01), enfermeira (01) e terapeuta ocupacional (01).

Com o propósito de melhorar a técnica, foi feita uma coleta-piloto, ou seja, primeiramente foram aplicados dois questionários para dois sujeitos que não fazem parte da população deste estudo. Com base nas respostas destes, pode-se concluir quais eram as melhores questões, e se estas se enquadravam com o objetivo do estudo. Assim, pode-se montar um questionário adequado para a entrevista.

Os dados coletados através do instrumento, foram analisados de forma descritiva, utilizando-se a Técnica de Análise de Conteúdo, que, conforme Richardson (1989), salienta os aspectos mais relevantes para o contexto do estudo.

Análise e discussão das questões

Com base na questão referente à concepção de lazer, foram encontradas várias definições diferentes sobre lazer. Para muitos, 21 dos 40 entrevistados, o lazer nada mais é do que uma distração, uma diversão, um modo bem simplificado de defini-lo, mas que se encaixa perfeitamente em seu significado, pois, como definiu Dumazedier, o lazer é um:

... conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou ainda para desenvolver sua formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais familiares e sociais (Dumazedier, 1973, p.34).

Pode-se observar também, que, várias pessoas acabaram definindo como lazer atividades rotineiras, como assistir TV ou ouvir música (5), conversar com amigos ou familiares (5), descansar (5), fazer trabalhos manuais (4). Mas também houve quem dissesse que o lazer é passear (11) ou então, viajar (2), saindo um pouco da rotina do seu dia-a-dia.

Existe também quem considera como lazer a realização de pequenos afazeres domésticos (2) ou, simplesmente, viver bem no lar (2), ir a igreja (1), ou ainda, notavelmente, alguma coisa em que não precisa pensar na vida (1).

Segundo Marcellino:

Considero importante que as atividades de lazer procurem atender as pessoas em seu todo. Para tanto, é necessário que os indivíduos conheçam as atividades que satisfaçam os vários interesses, sejam estimulados a participar e recebam um mínimo de orientação que lhes permita a opção caracterizadora do lazer (Marcellino, 1983, p.43).

Sem dúvida as pessoas precisam conhecer diferentes atividades no lazer para irem em busca de atividades prazerosas, fora da rotina dos seus lares.

Dentre os entrevistados, houve um que não soube responder esta questão. Talvez não porque realmente não sabia sobre o que se tratava, mas o que pode ser observado é que esta pessoa dizia não ter estudo e não sabia responder, parecia julgar-se incapaz e com muito medo de responder errado, preferiu não dizer nada.

Independente da linha de pensamento, entendimento, definição e conceitualização, o lazer é elemento essencial de qualquer sociedade e cultura, tendo grande importância na caracterização dos indivíduos que o desfrutam.

Sobre a questão relativa à consideração de importância das vivências em atividades de lazer pode-se observar que os idosos sabem perfeitamente da importância das atividades de lazer em suas vidas. Dos 40 idosos entrevistados, 37 responderam que consideram importante vivenciar atividades de lazer, apenas 2 não responderam a questão e um disse que para ele não faz diferença.

Entretanto, quando se perguntava o por quê, muitos não sabiam responder de imediato. Mas, pode-se perceber que embora tenha encontrado diversas respostas diferentes, todas apontam uma única direção: a busca de uma vida melhor, fazendo e ocupando seu tempo livre com coisas prazerosas que proporcionem mais disposição para o dia-a-dia.

Essa visão é um grande passo para a valorização do lazer, pois como afirmava Dumazedier (1979), independe de classes, valores e culturas, "a busca de um estado de satisfação é de fato a condição primária do lazer: isso me interessa" (p.94)

Vendo as respostas do por quê da importância dessas atividades, talvez se possa dizer que esse "estado de satisfação" já tenha sido encontrado em diferentes vivências por estas pessoas, as quais sabem perfeitamente citar, pelo menos uma, contribuição dessas para as suas vidas.

Quatro pessoas que consideram importante vivenciar o lazer, não souberam explicar o motivo, talvez, estas não tenham encontrado o "estado de satisfação".

Vale lembrar que uma pessoa respondeu que a vivência ou não de atividades de lazer na sua vida não faz diferença alguma, o que mostra que a conscientização dessas na vida, em especial do idoso, ainda precisa estar mais evidenciada.

No que se refere aos fatores que dificultam ou atrapalham a participação em atividades de lazer, para 14 dos 40 entrevistados nada atrapalha a participação, a qual depende muito da vontade de cada um.

Entretanto, pode-se observar que para muitos ainda existem certas dificuldades como problemas de saúde e doenças (9), uma vez que, essa população com idade mais avançada esta mais vulnerável a certas doenças. Outro motivo seria o de ter que cuidar de outras pessoas (6), como os próprios netos ou então pessoas doentes e dependentes como os pais ou, até mesmo, o próprio companheiro.

Uma vez que todos os entrevistados eram pessoas aposentadas fica claro, também, a falta de dinheiro como fator que atrapalha a participação em atividades de lazer. Isso foi observado por Marcellino (1983), o qual explica que, com os baixos salários que recebem os aposentados, há a necessidade de reduzir bruscamente gastos supérfluos, incluindo o lazer. E, portanto, a aposentadoria que deveria ser um “paraíso do lazer” torna-se uma ilusão.

Essa é uma triste realidade que atinge a maioria dos brasileiros aposentados. Nessas condições, o lazer do idoso limita-se a atividades rotineiras mencionadas por eles.

Um dos entrevistados, respondeu que sua maior dificuldade era a marginalização, mas o que mais chamou a atenção, é que esta não era por parte de outras pessoas, mas sim por parte dela mesma, por julgar-se incapaz para tais atividades.

A respeito do tempo disponível para atividades de lazer, enquanto ainda exerciam uma profissão, dos 40 entrevistados, 11 responderam que não possuíam tempo para vivenciar atividades de lazer, 08 tinham apenas tempo em finais de semana e somente 6 tinham algum tempo. Também, 02 pessoas responderam que tinham muito pouco e 1 que tinha tempo disponível somente nas férias.

Isso evidencia que a questão de encontrar tempo livre para atividades de lazer é bastante individual e o trabalho representa um aspecto fundamental na determinação do tempo livre, uma vez que este ocupa quase todo o tempo livre dos indivíduos restando, apenas, as horas de descanso.

Segundo Marcellino (1983), a atitude da maioria dos idosos é decorrente da sua participação ativa numa sociedade que supervaloriza o trabalho. O fator econômico torna-se determinante, até mesmo na disponibilidade do tempo. Uma pessoa que se preocupa diariamente com sua sobrevivência e de sua família e vê que seu salário mal mantém seu padrão de vida, dificilmente adotará atividades de lazer no pouco tempo livre que lhe sobra.

Como pode ser visto, um número relativamente grande de pessoas (12) não respondeu a esta questão. Várias mulheres, quando perguntadas sobre qual a profissão exercida anteriormente, disseram ser do lar. Estas, por trabalharem somente em casa, não exercendo trabalho remunerado, acharam que não se encaixavam em tal questão e preferiram não responder.

Quando arguidos sobre a oferta de bons programas de lazer para os idosos na cidade foco do estudo, a grande maioria dos entrevistados (27) acha que sua cidade oferece bons programas de lazer para os idosos. Eles explicaram que, embora muitos não participem, conhecem diversos grupos de 3ª idade e que para vivenciar atividades de lazer basta ter vontade, é só querer.

Como se pode observar, hoje, valoriza-se cada vez mais o lazer como uma necessidade humana tão essencial quanto às necessidades de saúde, alimentação, habitação, etc. A população aos poucos, conscientiza-se da sua importância e os partidos políticos avançam no entendimento dos direitos de lazer da população. Designa-se, assim, o que podemos

chamar de política de lazer, ou seja, um conjunto de valores e metas de uma sociedade com relação ao seu próprio bem-estar dentro do chamado tempo livre (Camargo, 1985).

Vale lembrar que 03 dos entrevistados acham que a cidade não oferece bons programas de lazer e que 05 acreditam que mais ou menos, ou melhor, até oferece mais ainda falta algumas coisas. As maiores reclamações referem-se à falta de opções, ou seja, não é possível conhecer ou vivenciar diferentes formas de lazer e assim, poder optar pela que mais se identificou e lhe proporcionou prazer. Outra refere-se a áreas de lazer, que segundo esta população, a cidade tem pouco a oferecer. Esses dados mostram que faz se necessário revisar a política de lazer do município, para que este possa atender e contentar a sua população no seu todo, pois permite visualizar deficiências que podem ser supridas.

A representação do significado de tempo livre para esta população apresentou-se, para 20 dos entrevistados, como o tempo sem ter o que fazer. Já para outros 9 é o tempo disponível, sem obrigações. Outras definições também foram citadas, como tempo em que se pode fazer alguma coisa (03), tempo sem ter o que fazer e pode fazer o que quer (04), tempo para o lazer (04), ou até mesmo, hora de cuidar do serviço de casa (01), sábado e domingo (01) e não trabalhar (01).

Talvez essas definições estejam um pouco parecidas, pois têm, basicamente, em comum, o não fazer nada, ou então, o aproveitamento deste para fazer algo que deseje.

Como este estudo está analisando o lazer, vale lembrar, que apenas 4 pessoas o relacionaram com o tempo livre.

A diminuição da jornada de trabalho criou o tempo liberado, o que não pode ser confundido propriamente com o tempo livre, pois o primeiro pode ser gasto de inúmeras maneiras: com transporte, ocupações de asseio e alimentação, com o sono, obrigações familiares e afazeres domésticos, com obrigações sociais, políticas e religiosas. Já o tempo propriamente livre, de lazer, deve ser considerado como aquele que sobra após a realização de todos os afazeres que exigem uma obrigatoriedade (Dumazedier, 1973).

Quando solicitou-se a posição dos entrevistados sobre disponibilidade de tempo livre, a resposta sim foi praticamente unânime, apenas uma pessoa respondeu que não possui qualquer tempo livre.

O trabalho é o centro, tanto da vida de cada pessoa, cada família, como da organização e funcionamento de toda sociedade. Ele ocupa a maioria do tempo e determina, em grande parte, a vida das pessoas. Com a aposentadoria, livre das obrigações do trabalho, as pessoas têm seu tempo livre aumentado, mas o que poderia ser perfeito, desestrutura-se com a conseqüente perda do poder aquisitivo. As pessoas têm mais tempo livres, entretanto com piores condições financeiras e psicológicas fica difícil de aproveitá-lo adequadamente.

A forma de aproveitamento desse tempo livre relacionou-se, principalmente, à prática de atividades físicas, mesmo que esta população não realize regularmente tais atividades.

A saúde, portanto, sempre foi e será uma preocupação de todas as pessoas independente da idade. No entanto, em se tratando de idosos, a maior preocupação está em sua prevenção e, para tanto, a prática de atividades físicas, de uma forma ou de outra, contribuirá para esse objetivo.

Pode-se observar, também, nesta questão, que os idosos não saem muito das atividades rotineiras, aproveitando o seu tempo livre para fazer trabalhos manuais (16), ouvindo música

ou assistindo TV (12), lendo (11), fazendo visitas, conversando com amigos (13). Atividades costumeiras que façam passar o tempo.

Percebe-se que as respostas citadas aqui são, praticamente, as mesmas encontradas na questão sobre o que é o lazer, talvez por estas pessoas utilizarem-se do tempo livre para vivenciarem atividades de lazer. Os dois termos parecem estar intrinsecamente ligados ou relacionados, pelo menos no que diz respeito a essa população.

De acordo com Dumazedier (1980), lazer, portanto, pressupõe o tempo livre que é o tempo restante do indivíduo após o cumprimento de todas as suas obrigações cotidianas. Talvez, essa afirmação possa explicar melhor tal relação.

Porém, pode-se observar que o tempo livre não é exclusivamente dedicado ao lazer, ou seja, quando não estão trabalhando, as pessoas precisam fazer outras atividades e obrigações que fazem parte do seu cotidiano, como afazeres domésticos ou cuidar de outra pessoa (3), seja netos ou dependentes (doentes), por exemplo. Tanto esses cuidados pessoais como as obrigações familiares tendem a cada vez mais diminuir o tempo de lazer.

Sobre o que as pessoas mais gostavam de fazer em seus tempos livres, pode-se observar inúmeras respostas relacionadas às atividades rotineiras.

Os trabalhos manuais foram os mais citados (12), em seguida vem a conversa com os amigos ou familiares e os passeios (09) e logo depois, a prática de atividades físicas.

A própria natureza diminui o ritmo da pessoa a medida que esta envelhece. Percebe-se, então, que os idosos preferem atividades mais calmas, paradas e também, fazem do convívio social uma forma de passatempo.

Surpreendentemente, a prática de atividade física, aparece mais uma vez entre a preferência dos idosos, ressaltando a preocupação que estes estão tendo com a busca da melhor qualidade de vida e conservação de suas qualidades funcionais, que determinam a saúde equilibrada.

Os exercícios físicos funcionam como recursos poderosos contra o envelhecimento, propiciando, entre outros aspectos, a retomada da auto-estima.

Na questão referente às outras possibilidades de atividades que pudessem agradar aos idosos, pode-se observar que, a maior parte dos entrevistados (21), gostaria de fazer outras coisas durante o tempo livre e que, por algum motivo, não fazem. Foram encontradas diversas atividades, mas a mais citada foi viajar.

Com a aposentadoria, os idosos têm seus anseios limitados. O baixo poder aquisitivo, torna certas atividades como viajar, para muitos, inacessível.

A aposentadoria, que de início, pode trazer para muitos a perspectiva da felicidade, causa decepção, pois torna a velhice mais difícil de ser vivida, devida, entre outras razões, a falta de recursos e às deficientes medidas de proteção que colocam, muitas vezes, o idoso à margem da sociedade.

As atividades vivenciadas com maior frequência, de acordo com a maioria das respostas, 35 dos 40 entrevistados, são as conversas com os amigos.

Nessa fase da vida a amizade, tem tanta importância quanto à família (28) que aparece em segundo lugar nas opções desta questão. As pessoas se encontram, frequentemente, com amigos e parentes para conversarem ou passarem algum tempo juntas.

Existe uma valorização muito grande no que se refere à integração social. Entretanto, pode-se notar que esta fica restrita apenas à conversa com amigos, convivência com familiares ou mesmo uma pequena parte com atividades de grupo.

Para Salgado (1992), a sociabilidade é inerente a condição humana, os convívios sociais são necessários aos homens de qualquer idade.

Apenas três pessoas responderam que freqüentam festas, bailes ou jantares e nenhum dos entrevistados optou pelo cinema ou teatro (talvez uma possível explicação seria a baixa renda salarial, uma vez que todos são aposentados e tais atividades podem ser inacessíveis a essa população) e ainda há quem vivencie com maior freqüência à igreja (04) ou atividades ligadas à mesma. Foram citadas também as atividades de jardinagem (01) e música (01).

Dentre as atividades físicas, manuais, intelectuais, artísticas, sociais e turísticas, as mais vivenciadas pela população alvo do estudo são as físicas, seguida das manuais.

De acordo com Dumazedier (1980), as atividades de lazer são classificadas segundo os interesses predominantes: físicos (exercícios físicos), interesses intelectuais ou cognitivos (voltado para a informação), interesses sociais (procura por relações interpessoais), interesses manuais (onde há o uso das mãos) e os interesses artísticos (de conteúdo estético). E mais recentemente, os interesses turísticos (Camargo, 1986). É interessante notar, que nesta questão foi possível utilizar tal classificação.

Dos 40 sujeitos entrevistados, surpreendentemente, 22 afirmaram que vivenciam com maior freqüência a atividade física, o que demonstra de uma certa forma, o conhecimento sobre a importância dessa atividade para os idosos. Entretanto, pode-se observar que esta não passa de uma simples caminhada, são poucos os que praticam atividades físicas diferentes. Geralmente, somente os idosos que participam de grupos de 3ª idade.

Percebe-se, que ainda, faz-se necessário maiores esclarecimentos as pessoas dessa faixa etária quanto à prática de atividades físicas, para que os mesmos se interessem mais pelo assunto e busquem novas alternativas.

As atividades manuais (16), geralmente, são mais utilizadas por esta faixa etária, por ser uma atividade mais parada, mas aparecem em segundo lugar, o que é bom, as pessoas parecem estar procurando atividades que envolvam maior movimentação corporal.

Curiosamente, as atividades intelectuais (9) também são mais vivenciadas do que as atividades sociais (5). Pode-se perceber que os idosos estão mudando, mesmo que vagarosamente, os seus interesses e estão buscando, de uma certa forma, outras alternativas para não caírem no marasmo do cotidiano.

Foram citadas também as atividades artísticas (2) e as turísticas (3), que pela procura teve que ser enquadrada dentro dos interesses dessa população para a classificação do lazer.

Considerações Finais

De acordo com este estudo, concluí-se que os idosos ocupam seu tempo livre, sempre mais com o exercício de outras funções, geralmente pequenos afazeres da vida diária, deixando para um segundo plano as práticas de lazer.

Tanto as concepções de lazer, como as atividades de lazer vivenciadas pelos idosos, não passam de atividades rotineiras. Porém, observou-se uma valorização muito grande a respeito da prática de atividades físicas, que além de ser uma forma de lazer, está entrando cada vez mais na vida dessas pessoas, e, assim, melhorando a qualidade de vida das mesmas.

O convívio social e a amizade também têm grande importância na vida dos idosos. Junto com a família, significam para estes quase que um fator de sobrevivência, pois, assim, não perdem a própria identidade.

Pode-se dizer que houve uma certa superficialidade nas respostas dos entrevistados, ou seja, uma falta de maiores esclarecimentos por parte dos idosos sobre as questões, o que pode significar uma certa falta de conhecimento sobre o assunto. Por isso, faz-se necessário uma maior conscientização sobre o lazer para esta faixa etária, mostrando seus benefícios e as diversas formas de vivenciá-lo, contribuindo para a busca de novas alternativas, fazendo-os saírem do cotidiano dos seus lares. Uma vez que, sabem perfeitamente da importância deste em suas vidas, fica mais fácil mudar esse quadro.

As entidades governamentais devem preocupar-se mais com as políticas de lazer voltadas para esta faixa etária, criando e estimulando programas de lazer, os quais favoreçam para a realização plena do idoso enquanto ser humano.

Sugere-se novos estudos que possam ampliar as reflexões sobre o universo do lazer, focalizando-se, especialmente, a população idosa, para que se possa contribuir para a minimização dos aspectos discriminatórios, bem como, assegurar novas perspectivas de compreensão sobre esta fase do desenvolvimento humano.

Referências Bibliográficas

- ¹ ABEU, M. S. **A terceira idade**. São Paulo: Omni, 1982.
- ² DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1973.
- ³ _____. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1976.
- ⁴ _____. **Sociologia empírica do lazer**. São Paulo: Perspectiva, 1979.
- ⁵ _____. **Valores e conteúdos culturais do lazer**. São Paulo: SESC, 1980. (Cadernos de lazer).
- ⁶ MARCELLINO, N. C. **Lazer e educação**. Campinas: Papyrus, 1990.
- ⁷ _____. **Lazer e humanização**. Campinas: Papyrus, 1983.
- ⁸ MARCONI, M. A.; LAKATOS, F. M. **Técnicas de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 1986.
- ⁹ MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e atividade física. Atividades físicas para a terceira idade**. Brasília: SESC, 1997. p.22-36.
- ¹⁰ MEINEL, K; SCHNABEL, G. **Motricidade II: O desenvolvimento motor do ser humano**. Rio de Janeiro: [s.n.], 1984.
- ¹¹ MOTTA, E. Envelhecimento social. **A Terceira Idade**. São Paulo: SESC, ano 2, nº 2. Out. 1989.

- ¹² PIKUNAS, J. **Desenvolvimento humano: uma ciência emergente**. São Paulo, 1979.
- ¹³ RAMOS, C. F. G. Depressão. In: GUIDI, M.L. Moreira, MRLP (Org.). **Rejuvenescer a velhice: novas dimensões da vida**. Brasília: Editora da Unb, 1994.
- ¹⁴ RAUCHBACH, R. **Atividade física para a terceira idade**. Curitiba: Lovise, 1990.
- ¹⁵ REQUIXA, R. **Sugestões de diretrizes para uma política nacional de lazer**. SESC. São Paulo, 1980.
- ¹⁶ RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. São Paulo: Atlas, 1989.
- ¹⁷ ROSA, M. **Psicologia evolutiva: psicologia da idade adulta**. Petrópolis: Vozes, 1983.
- ¹⁸ SALGADO, M. A. **O significado da velhice no Brasil**. São Paulo: SESC, 1982. (Caderno da terceira idade).
- ¹⁹ _____. **Velhice, uma nova questão social**. São Paulo: SESC, 1982. (Caderno da terceira idade).
- ²⁰ SHOUERI JR, R. et.al. **Crescimento populacional: aspectos demográficos e sociais**. [s.l]: E.T.& Papaleo, 1994.
- ²¹ SILVA, A C. et. Al. **Problemas do idoso, um desafio social**. São Paulo: Editora da USP, 1984.
- ²² WEINECK, J. **Biologia do esporte**. São Paulo: Manole, 1991.

The elderly and their conception of leisure

Abstract

The main point of this qualitative basis research is to show how an elderly spends his free time and understands the conception given to those activities of leisure. So how, the research detected two levels. The first refers to a bibliography review about the subject and the second refers to an exploratory research using as tools structured interviews applied to forty retired people, both gender, about sixty years old, at randomic selection from Rio Claro city, state of São Paulo. Data were descriptively analyzed, through Content Analysis and show that the elderly spent their time, especially, carrying out other duties, leaving as second plan the natural living of leisure. The conception of leisure and living experience are connected to regular daily routines; even then they show a great interest for physical activities.

Keywords: elderly, leisure, perception.