



UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
CENTRO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DO SEMIÁRIDO
UNIDADE ACADÊMICA DE EDUCAÇÃO NO CAMPO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO DO CAMPO

RECREAÇÃO E LAZER COMO FATOR IMPORTANTE NA
QUALIDADE DE VIDA: O QUE PENSA UM GRUPO DA TERCEIRA
IDADE.

NEWTON VIANA DE BRITO

SUMÉ, 2013

NEWTON VIANA DE BRITO

**RECREAÇÃO E LAZER COMO FATOR IMPORTANTE NA
QUALIDADE DE VIDA: O QUE PENSA UM GRUPO DA TERCEIRA
IDADE**

Monografia apresentada como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação do Campo, na área de Linguagens e Códigos pela Universidade Federal de Campina Grande, Campus Sumé-CDSA, sob a orientação do Prof. Ms. **Bruno Medeiros Roldão de Araújo.**

SUMÉ, 2013

B862r Brito, Newton Viana de.

Recreação e lazer como fator importante na qualidade de vida: o que pensa um grupo da terceira idade. / Newton Viana de Brito. - Sumé - PB: [s.n], 2013.
47 f; il.

Orientador: Prof. Ms. Bruno Medeiros Roldão de Araújo.

Monografia - Universidade Federal de Campina Grande; Centro de Desenvolvimento Sustentável do Semiárido; Unidade Acadêmica de Educação do Campo; Curso de Licenciatura em Educação do Campo.

1. Recreação. 2. Lazer. 3. Terceira Idade. 4. Qualidade de vida. 5. Bem-estar. I. Título.

UFCG/BS

CDU: 796:37(043.3)

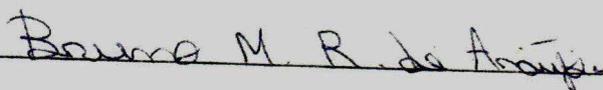
NEWTON VIANA DE BRITO

RECREAÇÃO E LAZER COMO FATOR IMPORTANTE NA QUALIDADE DE VIDA:
O QUE PENSA UM GRUPO DE TERCEIRA IDADE

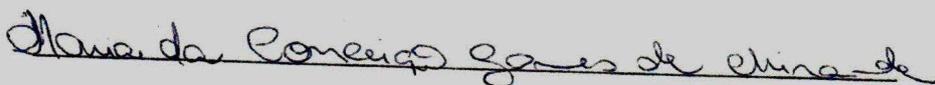
Monografia apresentada como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação do Campo, na área de Códigos e Linguagens, pela Universidade Federal de Campina Grande, Campus Sumé – CDSA, sob a orientação do Prof. Me. Bruno Medeiros Roldão de Araújo

Aprovada em 27 / 09 / 2013

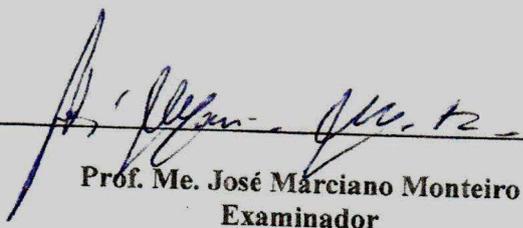
Banca Examinadora



Prof. Me. Bruno Medeiros Roldão de Araújo
Orientador



Profa. Dra. Maria da Conceição Gomes de Miranda
Examinador



Prof. Me. José Marciano Monteiro
Examinador

Sumé, 2013

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE

NEWTON VIANA DE BRITO

Monografia apresentada como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação do Campo, na área de Linguagens e Códigos pela Universidade Federal de Campina Grande, Campus Sumé-CDSA, sob a orientação do Prof. Prof. Ms. **Bruno Medeiros Roldão de Araújo**.

Data de aprovação: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof^o. Orientador

Nota (__,__)

Prof^o.Examinador 01

Nota (__,__)

Prof. Examinador 02

Nota (__,__)

Nota Final (Média)

Nota (__,__)

DEDICATÓRIA

Dedico esta monografia primeiramente a Deus, pela saúde, fé e perseverança que tem me dado;

As pessoas que sempre estiveram ao meu lado, me acompanhando, apoiando e principalmente acreditando em mim: Meus pais Cícero Valério e Maria Edinalva;

A meus avós que foram exemplos de honestidade e simplicidade para mim, Anacleto Feitosa e Josefa Viana (in memoriam);

A toda minha família pela fé e confiança demonstrada durante esta caminhada;

Enfim a todos que de alguma forma contribuíram para a realização desta pesquisa.

AGRADECIMENTOS

Minha gratidão, em primeiro lugar, a Deus, por estar comigo em todos os momentos da minha vida. Dando-me força e perseverança nas horas mais difíceis desta caminhada.

A todos os que participaram desta pesquisa como o Grupo da Terceira Idade “Alegria de Viver”, contribuindo direta e indiretamente, dando-me as informações necessárias para a pesquisa.

À minha família pelo apoio para que eu concretizasse esse estudo: minha mãe e meu pai; e em especial ao meu tio Josinaldo da Silva Viana, grande incentivador dos meus estudos.

Ao Professor Doutorando Bruno Medeiros Roldão de Araújo, que me possibilitou por meio do incentivo e orientação, aprendizagens importantes durante essa jornada.

A minha namorada Danielle Rafael que sempre me incentivou e acreditou no meu trabalho.

Aos colegas e professores do Curso de Educação do Campo, por tudo o que com eles aprendi.

A todos, muito obrigado!

Ninguém envelhece apenas por viver um certo número de anos. As pessoas envelhecem por abandonarem seus ideais. Os anos fazem rugas na pele. Desistir do entusiasmo, porém, faz rugas na alma.

(Radha Soami)

RESUMO

Esta pesquisa constitui-se em um estudo de caso realizado junto ao Grupo de idosos na Cidade de Sumé, no Estado da Paraíba. O objetivo da pesquisa é saber do grupo da terceira idade se as atividades de recreação e lazer são fatores importantes para a qualidade de vida dos mesmos. A pesquisa busca levantar informações sobre as atividades de recreação e lazer realizadas pelo grupo, mostrando a importância de atividades lúdicas durante o processo de envelhecimento. O estudo segue uma metodologia descritiva e exploratória, bem como pesquisa de campo. Para coleta de dados, é utilizada a observação com aplicação de entrevistas. A sua abordagem é quali-quantitativa e na análise dos dados é utilizado o método estatístico descritivo. O universo da pesquisa é o grupo da Terceira idade “Alegria de Viver” da cidade de Sumé. A pesquisa procura saber o que pensa o grupo de idosos quanto às atividades de recreação e lazer realizadas. Constatou-se que na opinião do grupo da terceira idade, as atividades de recreação e lazer realizadas diariamente são fatores importantes na qualidade de vida, pois contribuem para uma vida mais saudável, diminuindo as tensões e as dores no corpo, bem como, aumentando laços de amizade entre os participantes, trazendo sensações de bem-estar e alegria.

Palavras-chave: Recreação, lazer, terceira idade, qualidade de vida, bem-estar.

ABSTRACT

This research is based on a study made with a group of elders in the city of Sumé, in the state of Paraíba. The study's purpose is to know from these elders if the recreation and leisure activities are important factors for their quality of life. The research seeks to gather information about these activities performed by the group, showing the importance of playful activities during the aging process. The study follows a descriptive and exploratory methodology, as well as field research. The data is gathered by observing the application of interviews. The approach is in a qualitative and quantitative way, and in the data analysis is used a statistical descriptive method. The research works with the elders' group "Alegria de Viver" from Sumé. The interviews are on what the elders think about the recreation and leisure activities performed. It was discovered that, in their opinion, those activities proposed, if made daily, are important factors for their quality of life as they contribute to a healthier life, reducing stress and pains on the body, as well as increasing friendship ties among the other participants, bringing feelings of happiness and well-being.

Keywords: Recreation, leisure, third age, welfare, quality of life.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Faixa etária dos entrevistados.....	31
Tabela 2 – Sexo dos entrevistados.....	31
Tabela 3 – Estado civil dos entrevistados.....	32
Tabela 4 – Nível de escolaridade dos entrevistados.....	33
Tabela 5 – Ocupação dos entrevistados.....	34

LISTA DE GRÁFICOS

- Gráfico 1** - Comparação dos participantes sobre a importância de realizarem atividades de recreação e lazer.....35
- Gráfico 2** - Comparação dos participantes, após realizarem as atividades. Há mudanças nos hábitos diários.....36
- Gráfico 3** – A sensação dos idosos por participar do grupo da terceira idade.....37
- Gráfico 4** – De acordo com a disponibilidade de cada participante, o que eles costumam fazer em seu tempo livre.....38
- Gráfico 5** – Período de participação dos idosos no grupo da terceira idade.....39

LISTA DE FOTOS

Foto 1: Grupo da terceira idade participando dos festejos juninos	22
Foto 2: Grupo da terceira idade realizando atividade de dança na praça da cidade.....	24
Foto 3: Grupo da terceira idade realizando atividades recreativas na praça pública da cidade de Sumé.....	27
Foto 4: Grupo da terceira idade participando dos desfile cívico.	41

LISTA DE SIGLAS E/OU ABREVIATURAS

OMS – Organização Mundial de Saúde

ONU – Organização das Nações Unidas

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

SUMÁRIO

01-INTRODUÇÃO	14
02-FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	16
2.1-Recreação.....	16
2.2-Lazer.....	17
2.3-Estatuto do idoso: um instrumento de cidadania.....	18
2.4-Recreação e Lazer na Terceira Idade.....	21
03- PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	28
3.1-Tipologia de estudo.....	28
3.2-Local de estudo.....	29
3.3-Sujeitos da pesquisa e amostra.....	29
3.4-Instrumentos e procedimentos de coletas de dados.....	30
3.5- Procedimentos de Tratamento e Análise de Dados	30
3.6-Considerações Éticas.....	30
4.0-ANÁLISES DOS RESULTADOS E DISCUSSÕES	31
5.0- CONSIDERAÇÕES FINAIS	40
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43
APÊNDICE A	45
APÊNDICE B	46

1 INTRODUÇÃO

Este estudo tem o objetivo de verificar a importância de atividades de recreação e lazer na terceira idade como fator importante na qualidade de vida, bem como, conhecer as contribuições que as atividades recreativas trazem aos idosos, visto que, o lazer e a recreação assumem nos dias atuais um caráter essencial frente à busca pela melhoria na qualidade de vida do ser humano. Partimos, assim, da seguinte questão motriz de nossa pesquisa: Qual a importância das atividades de recreação para a saúde física e mental dos idosos em nossa sociedade contemporânea? Buscaremos responder a essa indagação com observação em campo atrelada a pressupostos teóricos que possam embasar nossos resultados de análises.

Em nossa sociedade, os grupos de socialização têm se apresentado como a principal atividade de lazer desenvolvida para os idosos. A característica do nosso estudo é uma pesquisa campo junto ao Grupo da Terceira Idade “Alegria de Viver”, formado por mais de 30 (trinta) idosos, na sua maioria com mais de sessenta anos de idade que participam voluntariamente de atividades de recreação e lazer na praça pública da cidade de Sumé – Estado da Paraíba. Esta pesquisa pretende analisar, bem como entender o que representa o pensamento do grupo de idosos a respeito da prática de atividades de recreação e lazer na terceira idade, quais as contribuições e benefícios alcançados. Saber se as atividades são fatores importantes para a qualidade de vida. Partimos da concepção de que pesquisas sobre a qualidade de vida dos idosos vêm ocupando lugar de destaque nos estudos sociais e que os avanços na medicina contribuem para o aumento na expectativa de vida dos idosos.

As políticas públicas referentes ao lazer para a terceira idade são essenciais para que se tenham melhorias nas condições de vida durante a velhice. Estudos apontam que os idosos, A exemplo das sociedades orientais, para ilustrar, eram valorizados pela sua sabedoria e pelo acúmulo de conhecimentos que aprenderam durante a sua vida. Em nossa realidade, no entanto, os idosos, muitas vezes, não têm seu devido valor e respeito, passam por várias situações de desprezo, até

mesmo pelos seus próprios familiares. Não é difícil encontrarmos idosos ignorados e abandonados pela sua própria família, excluindo-os do convívio familiar e social.

O estudo sobre “recreação e lazer como fator importante na qualidade de vida: o que pensa um grupo da terceira idade” é parte de um resultado de uma pesquisa realizada em 2010, pelo pesquisador na disciplina de Jogo e Educação, no 3º período do Curso de Licenciatura em Educação do Campo (UFCG), realizada em 2010, com o grupo da Terceira Idade “Alegria de Viver”, na cidade de Sumé.

As atividades de recreação e lazer proporcionam momentos de bem estar e lazer, uma vez que os idosos que participam das atividades propostas sentem-se motivados, reativando sentimentos perdidos e a autoestima. .

A pesquisa proposta alcançando qualidade, bem como profundidade necessária, poderá contribuir para o grupo da terceira idade e para a sociedade de forma geral, pois trará subsídios para futuras pesquisas nessa área. Com os resultados da pesquisa, será possível buscar metas e/ou soluções, na elaboração de políticas públicas que assegurem os direitos de cidadania dos idosos.

A metodologia desse estudo é de natureza descritiva e exploratória, utilizando de pesquisa bibliográfica, análise documental e a pesquisa de campo. Como técnica de coleta de dados, é utilizada a observação com aplicação de entrevistas. A sua abordagem é quali/quantitativa, na análise dos dados é utilizado o método estatístico descritivo. O universo da pesquisa é constituído de um grupo de idosos da Cidade de Sumé, que realizam atividades de recreação e lazer na Praça Pública da Cidade.

Este estudo está estruturado da seguinte forma: introdução, localizando o tema, expondo à problemática, os objetivos da pesquisa, bem como os fatores que justificam sua relevância. Conceituação do tema a ser pesquisado (segundo alguns autores), expondo avanços importantes na trajetória de atividades recreativas voltadas para a terceira idade, bem como a importância de atividades de recreação e lazer nessa faixa etária. Em seguida a Metodologia da pesquisa. Análise dos resultados e discussões das entrevistas. E por fim, as considerações finais.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: Análises e conceitos importantes para se entender os benefícios da prática de exercícios e recreação na terceira idade.

2.1 Recreação

Entende-se que recreação é toda atividade que as pessoas procuram praticar em seu tempo livre buscando a sua própria satisfação. Logo, a palavra recreação vem do latim, *recreare*, que significa recrear. Dessa forma, toda atividade recreativa deve ser realizada de forma livre, bem como criativa, que traga prazer à pessoa que a realiza, diminuindo as tensões e preocupações do dia a dia.

Recreação pode ser entendida como o criar, o recrear e o recriar-se, que está intimamente atrelado à ação do homem sobre o mundo. Constitui-se, assim, num espaço privilegiado para a construção coletiva de novos conhecimentos e, ainda, em possibilidade de influenciar educadores mais comprometidos com as mudanças necessárias para o surgimento de uma sociedade pautada em valores mais humanos. (BRÊTAS,1997, p.1050-1056).

Nesse sentido, recreação é toda atividade praticada ou realizada de forma espontânea e divertida, onde as pessoas possam promover sua participação individual, bem como coletiva, visando ações que melhorem a sua qualidade de vida, satisfazendo também as suas necessidades psicológicas e sociais, de forma que a realização das atividades recreativas possa proporcionar sentimentos de satisfação.

Atrelado a isso, os grupo de socialização podem tornar-se uma espaço para a realização de atividades de recreação, pois na sua maioria constitui-se de pessoas que buscam espaços ou conhecimentos, construindo de forma coletiva mudanças significativas para o bem estar de todos os envolvidos.

Para isso, se faz necessário o comprometimento na busca dessas mudanças. Buscar espaços que possibilitem as pessoas criar e recriar-se devem estar intimamente ligados à vontade da pessoa ou do grupo em querer o melhor pra si e para o outro, tudo isso estar ligado à criação de uma sociedade mais unida que luta em busca de sanar as necessidades individuais e coletivas. Dessa forma, observou-se no grupo da terceira idade da cidade de Sumé, um sentimento de coletividade e trabalho mútuo dos envolvidos.

2.2 Lazer

Um dos autores que mais influenciou a compreensão brasileira de lazer foi Dumazedier. Logo, ele entende o lazer como:

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 informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares ou sociais. (1974 p.34)

Nesse sentido, o lazer é entendido como algo em que a pessoa possa praticar se divertindo e recriando ou desenvolver algo sem estar preocupado com o que tem pra fazer ou deixou de fazer, deve estar livre de preocupações. Percebe-se que o lazer deve ser realizado sem nenhum impedimento que venha a atrapalhar a sua realização. Ele desenvolve-se quando não há nenhum interesse ou preocupação como problemas e obrigações familiares.

Baseado nas discussões sobre os conceitos, Cavallari e Zacharias (1994), definem da seguinte forma:

LAZER é o estado de espírito em que uma pessoa se encontra, instintivamente, dentro do seu tempo livre, em busca do lúdico, que é a diversão, alegria, entretenimento. RECREAÇÃO é o momento ou a circunstância que o indivíduo escolhe espontaneamente e através da qual se satisfaz suas vontades e anseios relacionados ao seu lazer.¹

Diante das definições dos termos de recreação e lazer, ambos apresentam as suas especificidades e características pela busca do prazer, divertimento, bem como, desenvolvimento das pessoas no meio social, onde o indivíduo busca descansar das obrigações. A recreação são todas atividades nas quais a pessoa procura praticar em seu tempo livre buscando sua satisfação. Qualquer atividade que proporcione a pessoa prazer, divertimento, bem como, o desenvolvimento de

¹ Disponível em: <<http://educaofisico.blog.terra.com.br/recreacao-e-lazer/>> Acesso em: 09.Set. 2013

quem pratica pode ser considerada um lazer, por isso o mesmo torna-se muito amplo. São atividades realizadas livremente, que visam proporcionar satisfação aos indivíduos que as praticam.

2.3 Estatuto do Idoso: Um Instrumento de Cidadania

Podemos considerar o Estatuto do Idoso como um instrumento de cidadania que visa garantir os direitos da pessoa idosa na nossa sociedade. Sendo assim, o Estatuto do idoso tem a intenção de concretizar ou efetivar os direitos das pessoas da terceira idade, que, segundo o documento, são aquelas pessoas com idade igual ou superior a 60 anos.

Ainda sobre o termo lazer, ele aparece no artigo 3º do Estatuto do idoso. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003:

É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária (BRASIL 2003).²

Para garantir os direitos à pessoa idosa é necessário que aconteça o desejo, compromisso e trabalho de todos, não adianta a família cobrar do Poder Público se ela não faz a sua parte, como também não adianta o Poder Público não investigar e cumprir aquilo que é por ele pra ser cumprido.

Para tanto, não adianta ficar apenas no campo da subjetividade, a comunidade tem que cobrar dos governantes e do Poder Público, políticas de efetivação dos direitos das pessoas da terceira idade, garantindo-os saúde, alimentação, educação, cultura, esporte, lazer, etc., dando-lhes o direito à cidadania. Direitos esses previstos na constituição Federal e que devem ser respeitados pelas autoridades e população.

² Disponível em: <<http://educaofisico.blog.terra.com.br/recreacao-e-lazer/>> Acesso em: 09.Set. 2013

Os idosos não são valorizados, passam por várias situações de desprezo, até mesmo, pelos seus próprios familiares. Não é difícil encontrarmos idosos ignorados e abandonados pela sua própria família, sendo excluídos do convívio familiar e social. Envelhecer é um processo bastante complexo, muitas vezes com implicações tanto para o idoso como para a família. Portanto, escolheu-se esse tema, no sentido de tentar mostrar que ser pessoa idosa, não implica necessariamente possuir doenças e ser afastado do convívio social, pelo contrário, o idoso tem seu potencial e precisa ser valorizado.

Os governantes precisam estar sensibilizados com a população idosa do nosso país. Todos nós precisamos estar atentos quanto à importância de se investir nas pessoas da terceira idade, lutando para que políticas sejam criadas e implementadas para que a pessoa idosa tenha um envelhecimento saudável e ativo. Investir e oferecer espaços onde essas pessoas possam caminhar ou praticar alguma atividade poderá ser uma alternativa, pois essas pessoas nesta fase da vida merecem mais um pouco de atenção e respeito.

Sabemos que envelhecer é um processo natural que todos nós passamos, sendo algo natural que caracteriza bem uma das etapas da vida do homem, bem como as mudanças físicas, psicológicas e sociais. Sabemos, também, que existem aspectos que podem interferir a partir do modo ou estilo de vida de cada um. O sedentarismo pode ser um exemplo, pois afeta a saúde das pessoas e algumas vezes o ambiente em que a pessoa vive também pode favorecer a longevidade. Pois, fatores como: trabalho desgastante com exposição ao sol, estresse, consumo exagerado de álcool, cigarro e outros fatores podem aumentar a probabilidade de doenças, bem como de um envelhecimento precoce.

Por isso, se faz necessário oferecer e dar oportunidade a essas pessoas oferecendo espaços ou instrumentos para que elas sintam-se pessoas ativas na sociedade, bem como atividades recreativas podem ajudar os idosos a terem uma vida mais saudável. Por isso, ultimamente tem se falado muito em “envelhecimento ativo”, buscando tratar em priorizar atividades recreativas, psicológicas e sociais. Logo, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), até 2025 o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos.

Nós ainda não estamos preparados para esse crescimento populacional, uma vez que as nossas cidades não têm ou não buscam condições para viver de maneira saudável, por exemplo: poluição, cidades com falta de saneamento, violência, entre outros problemas. Apesar das pessoas estarem vivendo mais, a qualidade de vida não acompanha essa evolução. Apesar dos avanços de políticas públicas para a pessoa idosa, exemplo disso, o estatuto do idoso, ainda falta muito para garantir os seus direitos, bem como um envelhecimento saudável e ativo da pessoa idosa.

Pensar em ter uma população mais saudável com boa qualidade de vida é pensar em criar estratégias e condições que possam atender a população, de maneira especial, os idosos, que já não têm mais a mesma disposição de quando ainda jovens. Fazer atividades físicas torna-se um dos meios pelos quais a pessoa possa se sentir apta e disposta para realizar atividades cotidianas.

Várias pesquisas já realizadas apontaram que atividades de recreação e lazer são consideradas necessárias para as pessoas manterem uma vida saudável, em especial, para as pessoas da terceira idade. Para que seja cumprido fielmente aquilo que consta no estatuto do idoso, é necessário, acima de tudo, que a população se convença sobre a importância de atividades de recreação e lazer. Não é só o trabalho que dá sentido à vida, as pessoas também necessitam de ter o seu momento próprio de lazer. As energias do corpo precisam ser renovadas diariamente.

Em pouco tempo a força e a mobilidade articular evoluem para os níveis necessários à independência pessoal e diminui o risco de queda. Idosos que envelhecem praticando exercícios com peso conseguiram conservar a massa muscular e a agilidade (GHORAYEB; BARROS, 1999, p. 47).

As atividades de recreação e lazer poderão trazer a pessoa da terceira idade incentivo, otimismo, prazer e alegria, além de poder melhorar sua força física por meio dos exercícios, pois é nessa fase da vida que o corpo está mais fragilizado. Quando as pessoas de qualquer idade que seja praticam ou participam de atividades de recreação e lazer, a pessoa começa a estabelecer relações com o ambiente, bem como com as pessoas envolvidas. Dessa forma, a pessoa começa a criar condições que favorecem o seu relacionamento com outras pessoas, contribuindo, de certa forma, com a sua saúde e seu bem estar.

Apesar de termos um estatuto aprovado, os direitos dos idosos ainda não estão sendo atendidos, visto que várias cidades do nosso país não investem em academias ou em espaços públicos para prática de exercícios e atividades recreativas. Dessa forma, países desenvolvidos, como também aqueles que ainda estão em desenvolvimento, têm aprovado leis e criado estratégias de ações que visam assegurar um envelhecimento saudável e com dignidade, mas há uma diferença, a existência destas leis ainda não garante o seu cumprimento.

2.4 Recreação e Lazer na Terceira Idade

As políticas públicas referentes ao lazer para a terceira idade são essenciais para que se tenham melhorias nas condições de vida do idoso. O art. 9º do Estatuto do Idoso diz: “É obrigação do Estado, garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, mediante efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade” (BRASIL 2003).³ Para que novas políticas sejam criadas torna-se necessário que a sociedade como um todo participe desse propósito cobrando dos órgãos públicos o devido comprometimento com os idosos e também uma maior continuidade nos projetos desenvolvidos.

Embora hoje o desenvolvimento científico esteja contribuindo para aumentar a vida da pessoa idosa, muitas delas sofrem vários preconceitos, por exemplo, serem vistos com indiferença pelas outras pessoas, de serem tratados com desprezo pela sua família e pela sociedade, chegando a ficar muitas vezes no isolamento.

A Organização das Nações Unidas em 1999, preocupada com a qualidade de vida da pessoa idosa declarou como o “Ano Internacional do Idoso” cujo tema foi “Para uma sociedade de todas as idades”. Percebe-se a importância dessas entidades, preocupadas em incluir a pessoa idosa na sociedade, buscando desmistificar a antiga ideia de que o idoso, a partir de certa idade, não serve mais pra nada. As iniciativas e decisões da ONU vêm estimular pesquisas, bem como, a

³ Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm> Acesso em: 09.Set.2013

afirmação de políticas que contribuam para melhorar a qualidade de vida dos idosos em diferentes contextos sociais e culturais.

As participações dos idosos em atividade de recreação e lazer são ações significativas praticadas por sujeitos que vão tornado-se mais ativos socialmente, na medida que se unem a outras pessoas e alargam seu leque de convívios e relações de amizade, não sendo somente uma possibilidade de fuga da seriedade do cotidiano.

[...] a cultura – compreendida no seu sentido mais amplo – vivenciada (praticada ou fruída), no ‘tempo disponível’. É fundamental como traço definidor, o caráter ‘desinteressado’ dessa vivência. Não se busca, pelo menos basicamente, outra recompensa além da satisfação provocada pela situação. A ‘disponibilidade de tempo’ significa possibilidade de opção pela atividade prática ou contemplativa (MARCELLINO, 1995, p.03).

Na nossa vida cotidiana do dia a dia, necessitamos de momentos que favoreçam a vivência e que estimulem o divertimento e o desenvolvimento da nossa personalidade, bem como, da sociabilidade. Dessa forma, o grupo da terceira idade “Alegria de Viver”, da cidade de Sumé, se enquadra nessa perspectiva na medida em que se revela como um projeto coletivo, que favorece a realização de atividades recreativas de danças, dinâmicas, oficinas e, principalmente, tenta trazer de volta os idosos ao convívio social, melhorando a qualidade de vida dos mesmos.



Foto 1: Grupo da terceira idade realizando atividade de dança na praça da cidade.
Fonte: Pesquisa de campo. Nov/2010

Sendo assim, o grupo de idosos “Alegria de Viver”, torna-se um público que se destina, através de atividades de recreação e lazer, satisfazer as necessidades dos seus participantes, construindo e recriando as suas próprias realidades por meio de momentos recreativos e lúdicos que os favorecem ter uma melhor qualidade de vida. Nos dias atuais, a recreação e o lazer diário se fazem cada vez mais necessários, pois com essas atividades os idosos têm desprendimento das tensões do cotidiano, melhorando a sua autoestima.

Além das atividades de recreação e lazer desenvolvidas pelo grupo da terceira idade, o grupo recebe apoio da Secretaria de Ação Social, oferecendo atendimentos com Psicólogo e Assistente Social.

A prática de atividades físicas na terceira idade não objetiva parar com o envelhecimento, mas sim fazer com que aquelas pessoas envelheçam com saúde, prevenindo os possíveis problemas que ocorrem nesse período da vida. Diante dos vários desafios que enfrentamos durante a nossa vida, é necessário estarmos preparados para encararmos esse processo natural do ciclo vital, seja quando ainda criança aprendendo os primeiros passos, aonde vai caindo e se machucando; ou quando chega à etapa da terceira idade, na qual os movimentos e agilidade não são mais aqueles de quando mais jovens.

Para poderem enfrentar todos esses desafios e superarem com saúde e disposição, as atividades de recreação e lazer são alternativas que surgem para melhorar a qualidade de vida dos idosos. Desta forma, chegar à velhice não é achar que a vida não tem mais importância, ou que você não pode ter uma vida igual aos outros. Com isso, as atividades de recreação e lazer para a terceira idade, tornam-se fatores importantes na qualidade de vida, pois estará dando oportunidades aos idosos de se perceberem como sujeitos importantes na sociedade, bem como, realizando movimentos físicos que facilitarão seus hábitos diários, contribuindo para a sua saúde.

É de fundamental importância compreender que a atividade física para a terceira idade não visa o aprimoramento da aptidão física para o desempenho em competições e alto nível. Entende-se que esta atividade tem por objetivo manter a saúde ou minimizar limitações já presentes. Busca-se manter a qualidade de vida, manter a autonomia do idoso, melhorar a autoestima, enfim contribuir para que haja satisfação em viver. (VERAS et al, 1999 p. 120)

Acabou tornado-se comum às pessoas relacionar velhice com solidão já que as perdas tendem a ocorrer nesta fase, a diminuição da atividade produtiva, a saída dos filhos da casa dos pais, a perda de um(a) companheiro(a), as limitações físicas, fazem com que a sociedade veja o idoso como incapaz, o que nem sempre é verdade. Mesmo a solidão sendo mais comum na velhice, não se pode dizer que ela necessariamente tenha que surgir na velhice, pois quantos jovens vivem sozinhos, deprimidos.

É importante que os idosos tenham relações sociais que façam bem para sua vida e amenize o sentimento de isolamento. As atividades de recreação e lazer por sua vez poderão possibilitar um envelhecimento saudável mantendo a pessoa idosa satisfeita e alegre.

Obtermos informações sobre essa fase da vida é importante, pois pensamos numa velhice saudável de forma a prevenir algumas doenças que chegam nessa fase, bem como, preparar a sociedade, para uma melhor aceitação. A nossa sociedade precisa encontrar caminhos e condições para que a pessoa idosa viva com satisfação e alegria nessa fase da vida.

Com isso, o grupo de socialização “Alegria de Viver”, busca condições que favoreçam os seus participantes terem condições de vida mais saudável, através da pratica de atividades de recreação e lazer, trazendo de volta nos idosos o sentimento de alegria e dando oportunidade de se relacionarem com outras pessoas, aumentando, assim, ainda mais os seus laços de amizade. Além disso, as atividades contribuem fisicamente na vida dos idosos de maneira que há uma diminuição das dores no corpo, normais nessa fase da vida.



Foto 2: Grupo da terceira idade na quadrilha junina (2013).
Fonte: Pesquisa de campo. Junho/2013

A cada dia que passa, a atividade de recreação e lazer torna-se um fator decisivo para nossa vida, em especial para os idosos. Uma vez que, o corpo humano necessita estar em constante movimento. Com isso, as atividades de recreação e lazer para idosos, poderão trazer vários benefícios para a saúde, tais como: melhora as articulações, previne doenças e dores físicas, entre outras.

As dinâmicas, danças, exercícios e outras atividades realizadas pelo grupo da terceira idade, estão sendo realizados com o intuito de fazer com que os idosos tenham uma vida saudável, redescobrando suas habilidades, que muitas vezes são esquecidas ou não são valorizadas em meio às dificuldades enfrentadas na vida por eles. É através dessas atividades recreativas adaptadas para os idosos, que o grupo da terceira idade “Alegria de Viver”, há mais 20 anos vem realizando momentos como esses para os idosos da cidade de Sumé.

Com as atividades recreativas os idosos sentem-se mais felizes. Pois nos dias de atividade e encontro, que são nos dias de terça, quarta e sábado, os idosos fazem o possível para estarem presentes. Para muitos, o momento é muito importante, como relatou uma das participantes dizendo: “Antes de ir para o grupo, eu me sentia preocupada, com dores no corpo. E agora me sinto renovada. Agente dança, faz exercícios físicos, me sinto muito feliz”.

Percebe-se que ao longo de mais de duas décadas, desde o dia em que se iniciou até os dias atuais, o grupo vem com as atividades de recreação e lazer contribuindo de forma significativa para a qualidade de vida dos idosos, uma vez que, as danças, os exercícios, o convívio com outras pessoas, fazem com que os idosos esqueçam as preocupações e superem todos os sentimentos negativos que carregam na vida. Dessa maneira, durante as atividades observamos que há uma interação entre os participantes, todas as atividades realizadas visam o bem estar dos idosos.

Observamos durante a pesquisa que há uma grande influência das práticas de atividades recreativas para a qualidade de vida dos idosos, visto que, as atividades têm um significado e importância na vida dos mesmos, pois visa à socialização dos idosos trazendo alterações benéficas em relação ao estado físico e psicológico dos idosos.

O constante trabalho de danças, oficinas, brincadeiras com corda, caminhada e movimentos com corpo, bem como os encontros com Psicólogo e Assistente Social, promovem uma vida saudável e satisfatória para o grupo da terceira idade. Logo, todas essas atividades objetivam trazer de volta os idosos ao convívio social, melhorando a qualidade de vida dos mesmos.

O fato de o grupo de idosos "Alegria de Viver" estar realizando atividades recreativas não significa dizer que as pessoas não poderão envelhecer, pelo contrário, as atividades recreativas irão contribuir e fazer com que eles possam envelhecer com saúde, bem como prevenindo os possíveis problemas de saúde que ocorrem nessa fase da vida. Existem diversas dificuldades de encontrar um local adequado para a realização das atividades, já que são realizadas na praça pública da cidade, onde em dias de chuva não acontece os encontros.

Por isso, é importante ressaltar que políticas públicas referentes ao lazer na terceira idade, são fundamentais para que se tenham melhorias nas condições de vida desses idosos, além do que é preciso ouvir o que os idosos têm como objetivo, para que se consiga obter sucesso na área de recreação e lazer e também para que se tenha maior interação social, possibilitando então melhor qualidade de vida.

O grupo de idosos tem ajuda de uma coordenadora: a Sra. Elza Braz, mesmo não tendo formação na área de Educação Física ou alguma área de saúde, ela trabalha de forma voluntária dedicando boa parte do seu tempo para realizar as atividades com os idosos na cidade de Sumé, durante três dias na semana. Há entre as participantes uma amizade e carinho pela coordenadora, elas sentem-se felizes por a mesma proporcionar momentos de recreação e lazer para elas.

Observa-se que estes grupos de socialização como o grupo "alegria de viver" na cidade de Sumé, tem se apresentado como ferramenta importante para a vida dos idosos. Pois, além das atividades de recreação e lazer estarem oferecendo aos idosos oportunidade de cuidar da saúde, se sentindo mais dispostos para realizar as atividades diárias do dia a dia, eles fazem novas amizades e se sentindo mais felizes.

Nota-se que, depois de realizarem as atividades de recreação e lazer os idosos sentem mudanças significativas nos seus hábitos diários, ou seja, as atividades recreativas trazem mais disposição para os praticantes. Isso quer dizer

que, os exercícios e os movimentos com o corpo realizados diariamente pelos idosos, estão fazendo com que eles tenham muito mais disposição para fazer atividades diárias, o que torna-os muito mais satisfeitos.



Foto 3. Grupo da terceira idade realizando atividades recreativas na praça pública da cidade de Sumé.

Fonte: Pesquisa de campo. Nov/2010

As atividades recreativas proporcionam momentos de prazer e alegria na vida das pessoas, gerando descontração bem como novas amizades, além de melhorar a autoestima das pessoas. Logo, as pessoas estão mais preocupadas com o corpo e com a aparência.

[...] Se FREUD esteve certo ao afirmar que somos todos vitalmente fascinados pela busca do prazer (princípio do prazer), ou bem antes de FREUD esteve certo ARISTÓTELES ao ponderar que a vida humana é uma caminhada constante à procura da felicidade, ninguém pode ter planejado e desejado construir a própria infelicidade do atual ambiente, que caracteriza a tecnologia científica. No entanto todos fomos contribuindo para a construção de um ambiente feio, frequentemente sórdido, e para a instalação de um modo de viver vazio e desorientado. (MORAIS, 1998, p. 58.)

A autora esclarece que muito embora vivamos sempre em busca do prazer e da felicidade, segundo ela, sendo esse fator intrínseco à natureza humana, parece haver nos dias atuais uma distorção social desse princípio, pois o próprio homem tem tornado seu habitat cada vez mais hostil a seu bem-estar. Basta observarmos o mau uso dos recursos naturais, as guerras, a criminalidade, para entendermos o que a autora nos expõe. No entanto, não podemos generalizar de forma absoluta esse aparente dilema. Muitos são ainda os grupos e pessoas que buscam uma vida

saudável e prazerosa, com qualidade de vida e dignidade. A cada dia, é grande a procura de pessoas por academias e clínicas de estéticas para melhorar o seu corpo, são as pessoas em busca da felicidade. Estamos em uma busca constante pelo prazer. Muitas pessoas hoje estão cuidando do seu corpo, buscando ficar com o corpo “sarado”⁴

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A ciência se constitui aplicando técnicas, seguindo métodos e apoiando-se em fundamentos epistemológicos, contendo elementos gerais comuns a todos os processos de conhecimento (SEVERINO, 2007,). No entanto, considerando-a natural e humana, há de se perceber diferenças significativas no modo de observação, conseqüentemente nas modalidades de pesquisa que se pode praticar, para seu adequado desenvolvimento. Assim, torna-se imprescindível a localização da pesquisa quanto às suas características para sua adequada observação.

3.1 Tipologia de estudo

Trata-se de um estudo de caso, junto ao Grupo da Terceira Idade “Alegria de Viver”, na Cidade de Sumé-PB, que se reúne três dias na semana para prática de atividades de recreação e lazer. O estudo, além de campo, também é de natureza bibliográfica, sendo que utiliza pesquisas anteriores, documentos impressos e artigos já trabalhados por outros pesquisadores, análise documental e pesquisa de campo.

Como procedimento para obtenção de coletas de dados inicialmente contactou-se com a coordenadora do grupo para solicitar autorização para a pesquisa, logo para coleta de dados é utilizado a observação bem como a aplicação de um questionário sistematicamente articulado ao nosso tema e objetivo. O questionário constou de duas partes: a primeira relaciona-se à identificação dos sujeitos e a segunda abordou questões sobre as atividades de recreação e lazer diário.

⁴ Pessoa que tem um corpo forte, musculoso, bem definido

O estudo buscou privilegiar a dimensão qualitativa, sob uma perspectiva analítica, utilizando-se dos dados quantitativos, havendo uma relação que de complementaridade, caracterizando-o como abordagem quali/quantitativa. Para a análise dos dados é utilizado o método estatístico descritivo, apresentando os dados coletados por meio de tabela, objetivando facilitar a compreensão e a utilização das informações colhidas. Trata-se, portanto, de um estudo de caso, no qual delimitando-se um tema, parte-se de um caso em particular indução de uma conceituação mais abrangente e geral. Nesse caso, nossa referência são as práticas de recreação de um grupo de idosos.

3.2 Local de estudo

O estudo foi realizado na Cidade de Sumé-PB, especificamente na Praça José Américo, s/nº - Centro – nesta cidade. O Município de Sumé, está localizado na região semiárida do Estado (Cariri Ocidental), com cerca de 267 km da capital João Pessoa. De acordo com censo demográfico de 2010, feito pelo IBGE, o Município de Sumé, possui 16.060⁵ (dezesesseis mil e sessenta) habitantes.

3.3 Sujeitos da pesquisa e amostra

Segundo Vergara (2007), a população de uma pesquisa é representada por vários fatores que possuem características comuns, ou seja, características que representam os objetos de estudo. Sendo assim, a amostra foi feita ao o grupo da terceira idade “Alegria de Viver”, o qual é formado por mais de 30 (trinta) idosos, na grande maioria, maiores de 60 anos que participam voluntariamente de atividade como danças, dinâmicas, oficinas, caminhada, capoeira, entre outras.

⁵ Previsão estimada para 2013 de 16.215 pessoas. (IBGE, Diretoria de Pesquisas - DPE. Coordenação de População e Indicadores Sociais – COPIS).

3.4 Instrumentos e procedimentos de coletas de dados

Utilizou-se um questionário dirigido ao grupo de idosos (Apêndice 02) agrupadas em 2 (dois) blocos; o primeiro com perguntas relacionadas ao perfil do entrevistado (os idosos). O segundo com perguntas para saber o pensamento dos idosos sobre as atividades recreativas, como fator importante para qualidade de vida. A entrevista serviu de ferramenta para alcançar os resultados da pesquisa. A coleta de dados foi realizada de Junho à Setembro/2013, com pesquisa de campo e observação direta do preenchimento dos questionários.

3.5 Procedimentos de Tratamento e Análise de Dados

Para análise dos dados e obtenção dos resultados da pesquisa e com base nas informações obtidas, utilizamos o programa da Microsoft para criar um banco de dados com os resultados na entrevista aplicada. Para análise das entrevistas, utilizou-se o sistema de tabulação das respostas para perguntas fechadas, de forma individualizada, bem como, de resultados coletivos, de maneira que possam demonstrar os pontos comuns e os seus percentuais quantitativos. Nas perguntas abertas e semiabertas a análise foi qualitativa, fazendo um comparativo entre as respostas, buscando facilitar a compreensão e a discussão dos resultados.

3.4 Considerações Éticas

Os idosos foram esclarecidos do procedimento de entrevista, bem como, assinaram um (TCLE), buscando não causar nenhum constrangimento para o pesquisador e o público pesquisado. O termo construído de acordo com a Resolução 196/96 do Ministério da Saúde (BRASIL, 1996)⁶, que traz as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa que envolva seres humanos.

⁶ Disponível em: < http://conselho.saude.gov.br/web_comissoes/conep/index.html>. 20.Ago.2013.

4. ANÁLISES DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a análise, observou-se os números obtidos com os questionários, relacionando-os com os pressupostos teóricos. A finalidade foi apresentar os resultados, discuti-los e avaliá-los conforme os objetivos propostos.

Tabela 1: Faixa etária dos entrevistados

IDADE	NÚMERO	PORCENTAGEM (%)
51 a 60 anos	04	20%
61 a 70 anos	10	50%
Acima de 70 anos	06	30%
Total de entrevistados	20	100%

Fonte: Pesquisa direta (2013)

A tabela 1 apresenta a faixa etária dos entrevistados: 20% (vinte por cento) deles têm entre 51 (cinquenta e um) e 60 (sessenta) anos; 50% (cinquenta por cento) têm entre 61 (sessenta e um) e 70 (setenta) anos; 30% (trinta por cento) estão acima de 70 (setenta) anos; Isso significa dizer que a maioria dos idosos que participam do grupo da terceira idade já passou dos 60 (sessenta) anos de idade.

Tabela 2: Sexo dos entrevistados

GÊNERO	NÚMERO	PORCENTAGEM (%)
Masculino	01	05%
Feminino	19	95%
Total de entrevistados	20	100%

Fonte: Pesquisa direta (2013)

A tabela 2 refere-se ao gênero dos participantes do grupo da terceira idade, no qual o sexo masculino tem apenas 05% (cinco por cento); já o sexo feminino tem 95% (noventa e cinco reais), percebe-se uma primazia feminina sobre o masculino. Nesse sentido, os participantes do grupo de idosos são quase todos do sexo feminino, correspondendo a quase o número total dos participantes.

As mulheres representam um elevado número de participantes. O que nos faz pensar que, elas estão cada vez mais interessadas e preocupadas em cuidar da saúde mais de que os homens. Outra hipótese que nos levou a pensar é que, por haver um número muito elevado de mulheres, talvez os homens não sintam-se a vontade para participar junto com as mulheres das atividades recreativas.

Tabela 3: Estado civil dos entrevistados

ESTADO CIVIL	NÚMERO	PORCENTAGEM (%)
Casado(a)	13	65%
Solteiro(a)	04	20%
Viúvo(a)	03	15%
Total de entrevistados	20	100%

Fonte: Pesquisa direta (2013)

A tabela 3 mostra o estado civil dos participantes. De acordo com as respostas obtidas temos um número de 65% (sessenta e cinco por cento) casados; 20% (vinte por cento) são solteiros e 15% (quinze por cento) viúvos. Nesse sentido, observamos que um pouco mais da metade dos idosos declaram estar casados.

Tabela 4: Nível de escolaridade dos entrevistados

ESCOLARIDADE	NUMERO	PORCENTAGEM
Fundamental completo	01	05%
Fundamental Incompleto	13	65%
Médio completo	02	10%
Médio incompleto	04	20%
Superior completo	00	00
Superior incompleto	00	00
Total de entrevistados	20	100%

Fonte: Pesquisa direta (2013)

A tabela 4 apresenta o nível de escolaridade dos participantes do grupo da terceira idade, constando de 05% (cinco por cento) com Ensino Fundamental completo; 65% (sessenta e cinco por cento) possuem o Ensino Fundamental incompleto; 10% (dez por cento) possuem o Ensino Médio completo; e 20% (vinte por cento) possuem o Ensino Médio incompleto.

Observamos que dos entrevistados, mais da metade dos idosos que participam do grupo da terceira idade possui o Ensino Fundamental incompleto. Possivelmente esse resultado demonstre as dificuldades enfrentadas e vivenciadas por essa população em décadas anteriores. Onde a maioria das pessoas independente do sexo, quase que eram obrigadas a deixar os estudos para trabalharem, seja no campo ou na cidade.

Tabela 5: Ocupação dos entrevistados

PROFISSÃO	NÚMERO	PORCENTAGEM (%)
Aposentado(a)	17	85%
Agricultor(a)	00	00
Doméstica	00	00
Autônomo	03	15%
Desempregado(a)	00	00
Total de entrevistados	20	100 (%)

Fonte: Pesquisa direta (2013)

A tabela 5 expõe a ocupação dos entrevistados, na qual 85% (oitenta e cinco por cento) são aposentados; os outros 15% (quinze por cento) são autônomos. Podemos observar na tabela acima que quase todos os participantes do grupo da terceira idade são aposentados isso representa que, são pessoas que já trabalharam durante boa parte de sua vida e, muitas vezes, em trabalhos desgastantes, nos quais se exige muito da parte física e mental. Agora eles estão tendo a oportunidade de realizarem atividades de recreação, lazer. Momentos que talvez não tiveram durante o tempo que trabalharam.

Com base nas atividades realizadas aplicamos um questionário de entrevista para verificar as influências das atividades de recreação e lazer realizadas pelos idosos, bem como saber a opinião deles se as atividades são fatores importantes para a qualidade de vida dos mesmos. As respostas dos entrevistados estão em forma de gráficos para melhor ilustrar e facilitar a nossa compreensão.

Os resultados apresentados no gráfico 1, onde 45% (quarenta e cinco por cento) dos entrevistados responderam que as atividades realizadas estão diminuindo as dores físicas, 32% (trinta e dois por cento) estão fazendo novas amizades, e 23 (vinte e três por cento) estão mais felizes.

Percebe-se que as atividades de recreação e lazer melhoram a qualidade de vida dos idosos, diminuindo dores e trazendo alegria. A alegria que eles sentem ocorre em função das novas amizades, bem como de se sentirem úteis realizando atividades. Portanto, os dados nos mostram que atividades recreativas têm funções significativas na vida dos idosos, pois os momentos recreativos e lazer estão melhorando a qualidade de vida dos idosos.

As atividades recreativas proporcionam aos participantes momentos de interação, lazer, descontração e divertimento de maneira prazerosa e satisfatória. Logo, as atividades recreativas estão auxiliando os idosos a trabalharem os sentimentos e a autoestima, além do corpo, por meio de exercícios e movimentos. Nesse sentido, os idosos que participam do grupo da terceira idade têm a oportunidade de tornarem-se pessoas ativas e com mais vitalidade.

GRÁFICO 1 – Comparação dos participantes sobre a importância de realizarem atividades de recreação e lazer.



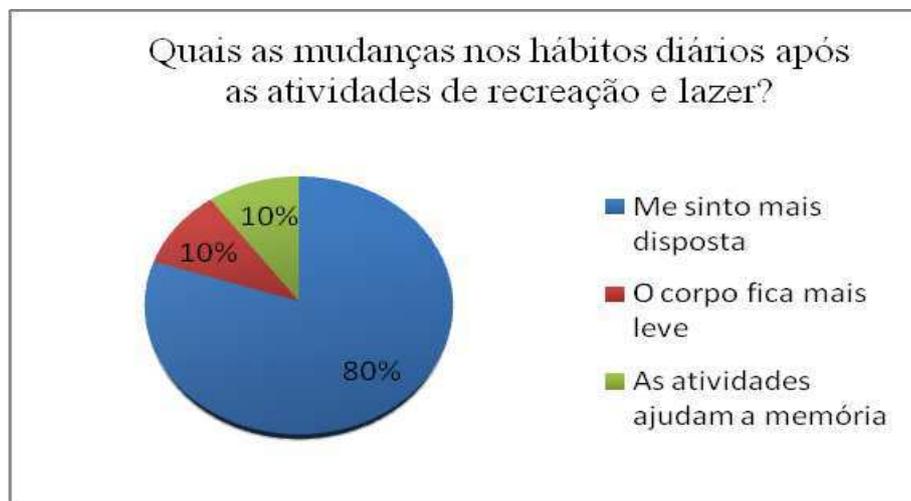
Fonte: Pesquisa de campo

Um grupo de idosos participando voluntariamente de atividades de recreação e lazer nos levou a perguntar se existem mudanças nos hábitos diários após a realização das atividades.

No gráfico 2, observamos que 80% (oitenta por cento), num total de 20, dos idosos responderam que depois que começaram a frequentar e participar das

atividades recreativas, sentiram mais disposição para realizarem atividades diárias, como exemplo: lavar roupas, cozinhar, etc. Logo os idosos responderam o seguinte: 10% (dez por cento) dizem que após a realização das atividades, elas sentem –se mais leves. Ficam com mais disposição para realizarem atividades diárias; Já os outros 10% (dez por cento), responderam que os exercícios ajudam à memória, bem como uma sensação de bem-estar.

GRÁFICO 2 – Comparação dos participantes, após realizarem as atividades. Há mudanças nos hábitos diários.



Fonte: Pesquisa de campo

No gráfico 3, observarmos quanto à satisfação dos participantes nas atividades de recreação e lazer realizadas pelo grupo da terceira idade. Para os idosos, com a chegada da idade começam surgir algumas preocupações, como: problemas de saúde, econômico, isolamento, etc.

De acordo com as respostas 70% (setenta por cento) dos idosos estão sentindo-se muito feliz, 20% (vinte por cento) estão satisfeito e 10% (dez por cento) esquecem os problemas quando estão praticando atividades recreativas. Assim podemos perceber que as atividades realizadas pelo grupo da terceira idade proporcionam momentos de alegria e felicidade para os idosos.

Percebe-se que, depois de realizarem as atividades de recreação e lazer os idosos sentem mudanças significativas nos seus hábitos diários, ou seja, as

atividades recreativas trazem mais disposição para os praticantes. Isso quer dizer que, os exercícios e os movimentos com o corpo realizados diariamente pelos idosos, estão fazendo com que eles tenham muito mais disposição para fazer atividades diárias, o que torna a pessoa muito mais satisfeita. Com as atividades recreativas os idosos sentem-se satisfeitos e felizes, bem como com a autoestima bastante elevada. Sendo que, nos dias de atividade, os idosos fazem o possível para estarem presentes para praticarem as atividades. Para muitos aqueles momentos são muito importantes.

As atividades trabalhadas no grupo de idosos têm grande influência das na qualidade de vida dos idosos, pois, elas têm um significado e importância na vida e na saúde dos mesmos. Logo, as atividades proporcionam aos idosos momentos de socialização. O constante trabalho de danças e movimentos com corpo, bem como os encontros com Psicólogo e Assiste Social, promovem uma vida saudável e satisfatória para o grupo da terceira idade.

GRÁFICO 3 – A sensação dos idosos por participar do grupo da terceira idade.



Fonte: Pesquisa de campo

O gráfico 4 representa o questionário aos idosos quanto ao que eles costumam fazer em seu tempo livre. O resultado é que 60% (sessenta por cento) costumam assistir TV; 20% (vinte por cento) costumam costurar; 10% (dez por cento) fazer leitura e 10% (dez por cento) fazer caminhada durante o tempo livre.

Com isso, observa-se que um pouco mais da metade dos entrevistados, costuma assistir TV quando está em seu tempo livre. Outro fator que também prevaleceu foi de alguns idosos gostarem de costurar quando em seu tempo livre. Dessa forma, grande parte dos idosos procuram estar ocupado com algum entretenimento (assistir TV), enquanto isso outros gostam de ocupar seu tempo livre costurando e fazendo caminhada. ,

GRÁFICO 4 – De acordo com a disponibilidade de cada participante, o que eles costumam fazer em seu tempo livre.



Fonte: Pesquisa de campo

O gráfico 5, nos mostra há quanto tempo os entrevistados participam das atividades do grupo da terceira idade. Percebe-se que 60% (sessenta por cento) dos idosos já participam há pelo menos 1 a 3 anos; 15% (quinze por cento) de 3 a 6 anos; 15% (quinze por cento) há mais de 9 anos e 10 (dez por cento) já participam das atividades de recreação e lazer na praça pública da cidade há pelo menos de 6 meses a 1 ano. Nesse sentido, mais da metade dos entrevistados participam do grupo da terceira idade há quase três anos.

GRÁFICO 5 – Refere-se ao período de participação dos idosos no grupo da terceira idade.



Fonte: Pesquisa de campo

As atividades de recreação e lazer tornaram-se um atrativo para muitos idosos da cidade, visto que as atividades trabalhadas estão sendo prazerosa para os participantes, o que deixa-os satisfeitos. O trabalho desenvolvido tenta também diminuir sentimentos de solidão, na tentativa de tornar a vida dos idosos mais alegre e saudável.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao realizarmos esse estudo, constatou-se que as atividades de recreação e lazer realizadas pelo grupo da terceira idade “Alegria de Viver” são fatores importantes na qualidade de vida, já que contribuem para uma vida mais saudável e feliz. Para eles, estar em grupo e conversar com outras pessoas têm um significado muito grande, pois ajuda no desenvolvimento coletivo.

Observou-se também que os idosos necessitam participar das atividades de recreação e lazer, já que muitos após a realização das atividades sentem-se aliviados das dores físicas. Logo, eles veem no grupo da terceira idade uma oportunidade de praticar atividades de dança, jogo, pula corda, brincadeiras com bolas e exercícios que trabalham o movimento do corpo.

O grupo aqui pesquisado apresentou características importantes nas variáveis estudadas, pois estão trazendo alguns benefícios para a saúde dos idosos, dentre eles: as atividades vivenciadas foram consideradas importantes, pois os participantes ficaram mais felizes e fizeram novos amigos, as dores musculares diminuíram e houve bastante melhora em relação aos aspectos físicos.

Além disso, as participantes do grupo mostraram-se totalmente realizadas, pois elas têm o prazer em realizar as atividades, bem como de estarem presentes nos encontros. Para elas as atividades proporcionam o bem estar físico, psicológico e social.

Será importante que as atividades de recreação e lazer trabalhadas no grupo da terceira idade “Alegria de Viver”, continuem para que os idosos não percam os benefícios adquiridos, pois com o envelhecimento a prática de atividades físicas torna-se importante. Para isso, é necessário criar políticas que busquem a criação de espaços destinados à prática do lazer para os idosos oferecendo melhores condições socioculturais para os mesmos. As políticas públicas referentes ao lazer para a terceira idade são essenciais para que se tenham melhorias nas condições de vida durante a velhice.

Como constatamos, as atividades recreativas proporcionam momentos de prazer, divertimento, alegria e bem estar, de maneira harmoniosa, além de melhorar na autoestima dos idosos de forma saudável e alegre.

Conclui-se que há uma grande influência das práticas de atividades recreativas para a qualidade de vida dos idosos, visto que, elas têm um significado e importância na vida dos mesmos, pois visa à socialização dos idosos trazendo alterações benéficas em relação ao estado físico e psicológico dos idosos. O constante trabalho de danças e movimentos com corpo, bem como os encontros com Psicólogo e Assistente Social, promovem uma vida saudável e satisfatória para o grupo da terceira idade.

O grupo de idosos recebe também apoio da Secretaria de Ação Social do Município, oferecendo assistência de profissionais de Psicólogo e Assistente Social, além disso, é oferecido ao participante do grupo de idosos, oficinas e cursos de artesanato. Para a realização das atividades de recreações, os idosos recebem o acompanhamento voluntário da Sra. Elza Braz, que dedica boa parte do seu tempo para realizar as atividades com os idosos na cidade de Sumé, durante as terças, quartas, sábados, às 07:00 da manhã, na praça pública da Cidade..



Foto 4: Desfile cívico do grupo da terceira idade. 7 de Setembro de 2012.

Fonte: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=508803719175404&set=a.508799332509176.1073741831.100001373402383&type=3&theater; Set/2013>

A presença do lúdico nas atividades realizadas com idosos está sendo muito importante, pois as brincadeiras com bolas, as danças, estão dando prazer e alegria, bem como, trazendo sentimento de satisfação e bem estar. Além disso, as

atividades estão proporcionando aos idosos da cidade de Sumé, momentos de integração ao convívio social, pois é nessa fase da vida que eles se isolam do convívio social. Para isso, é de suma importância que as atividades e os momentos de recreação continuem, para que o grupo não perca os benefícios adquiridos.

Na opinião dos participantes do grupo da terceira idade, as atividades de recreação e lazer são fatores importantes para a qualidade de vida, pois melhora o condicionamento físico, diminuindo as dores, bem como, trás a eles uma sensação de bem estar e alegria. Essa sensação de alegria acontece em função também de novas amizades conquistadas dentro do grupo.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei No 10.741, de 01 de outubro de 2003. **Estatuto do Idoso**. Disponível em: <<http://www.planalto.gov.br/ccivil/LEIS/2003/L10.741.html>>. Acesso em: 16 jun. 2013.

BRÊTAS, Ângela. **Recreação e a Psicologia Socio-histórica**: novas bases, novos caminhos. In: Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, 10, 1997, Goiânia. **Anais...** Goiânia: Gráfica e Editora Potência, 1997. (p. 1050-1056.)

CHORAYEB, N.; BARROS, T. **O exercício**: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999.

DUMAZEDIER, Joffre. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1974.

_____. **Lazer e Educação**. Campinas: Papyrus, 1987.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Lazer e Humanização**. Campinas: Papyrus, 1995. Disponível em: <http://bento.ifrs.edu.br/site/midias/arquivos/201002611134815jose_gledson.pdf>. Acesso em: 16 jun. 2013.

_____. **Diferenças entre Recreação, Lazer, Jogo e Brincadeira**. Disponível em: <<http://www.jorgioavlliss.com.br/site/lazer-e-recreacao/32-diferencas-entre-recreacao-lazer-jogo-e-brincadeira>>. Acesso em: 17 jun. 2013.

MORAES, Maria Cândida. **O Paradigma Educacional Emergente**. Ed. Papyrus; 1998.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 23. ed. São Paulo: Cortez, 2007.

_____. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE**. Censo Demográfico 2010. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/default.shtm>> Acesso em: 20 Ago 2013.

_____. **O método de estudo de caso: o sim e o não, talvez. A controvérsia da utilização do método de estudo de caso nas pesquisas em contabilidade e administração.** Disponível em: <http://www.contabeis.ufba.br/Site/arquivos/Editor/file/Mestrado/Artigos/cbc2009_artigo_0546_.pdf>. Acesso em: 20 Ago 2013.

VERAS, R. FRANÇA, L. BARBOSA, J. MOTTA L. et all. **Terceira idade alternativas para uma sociedade em transição.** Rio de Janeiro, Unat (UERJ)1999.

VERGARA, Sylvia Constant. **Projetos e Relatórios de Pesquisa em Administração.** São Paulo: Atlas, 2007.

APÊNDICE A - TCLE

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE - UFCG
CENTRO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DO SEMIÁRIDO - CDSA
UNIDADE ACADÊMICA DE EDUCAÇÃO NO CAMPO – UAEDUC
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO DO CAMPO – LECAMPO
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCRARECIDO**

Título da Pesquisa: RECREAÇÃO E LAZER COMO FATOR IMPORTANTE NA QUALIDADE DE VIDA: O QUE PENSA UM GRUPO DA TERCEIRA IDADE.

Eu, abaixo assinado, dou o meu consentimento livre e esclarecido como voluntário do projeto de pesquisa supracitado, sob a responsabilidade do pesquisador **NEWTON VIANA DE BRITO** aluno do curso de graduação em Educação do Campo da UFCG *Campus Sumé*.

Assinando em duas vias este Termo de Consentimento estou ciente de que:

1. O objetivo da pesquisa é: responder as perguntas referentes aos instrumentos: roteiros de entrevistas, constituído de uma lista de afirmações fechadas e abertas sobre a importância das atividades de recreação e lazer, realizadas pelo grupo da terceira idade, na cidade de Sumé, e afirmo que estarei disposto a contribuir para o andamento desta.
2. Objetivei responder todas as informações necessárias para poder optar conscientemente sobre a participação na referida pesquisa;
3. Estou livre para interromper a qualquer momento a participação na pesquisa, sem nenhuma forma de prejuízo ao andamento da mesma.
4. O autor da pesquisa se compromete preservar a minha privacidade e do menor sob minha responsabilidade e me assegura a confidencialidade de dados e informações coletadas garantindo que os resultados obtidos serão utilizados apenas para alcançar os objetivos do trabalho, expostos acima, incluídos sua publicação na literatura científica especializada.
5. Riscos e desconfortos esperados: Para realização dessa pesquisa, não é esperado qualquer tipo de desconforto ou risco decorrente, por se tratar de entrevista, a qual a confidencialidade será mantida.
6. Benefícios que poderão ser obtidos: A pesquisa não foi desenhada para trazer benefícios imediatos aos participantes. Esta investigação busca saber o que pensa o grupo da terceira idade “Alegria de Viver”, quanto as atividade de recreação e lazer, como fator importante para a qualidade de vida.
7. Dúvidas ou outras informações posteriores poderão ser obtidas com o pesquisador nos telefones: (83) 9964-4004 / (83) 3353-1205, por e-mail: niltonparmalat@hotmail.com e também no endereço: Rua Profª Guiomar Coelho, nº 30 – Centro – Sumé/PB.

Sumé(PB), _____ de _____ de 2013.

Voluntário: -----

APÊNDICE B - INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE - UFCG
CENTRO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DO SEMIÁRIDO - CDSA
UNIDADE ACADÊMICA DE EDUCAÇÃO NO CAMPO – UAEDUC
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO DO CAMPO - LECAMPO

ROTEIRO DE ENTREVISTA

1 - DADOS PESSOAIS:

Nome:

Idade: _____ Residente: Zona Urbana () Zona Rural ()

Sexo: () Feminino () Masculino

2 – QUAL O SEU ESTADO CIVIL?

() CASADA () SOLTEIRA () VIÚVA

3 – QUAL A SUA PROFISSÃO ?

() AGRICULTOR () APOSENTADO(A) () AUTONOMO () OUTROS

4 - ESCOLARIDADE:

- () Não alfabetizado
- () Ensino fundamental completo
- () Ensino fundamental incompleto
- () Ensino médio completo
- () Ensino médio incompleto
- () Ensino superior
- () Ensino superior incompleto

5 - NA SUA OPINIÃO, AS ATIVIDADE REALIZADAS NO GRUPO SÃO IMPORTANTES PARA A SUA VIDA? JUSTIFIQUE.

6 - DEPOIS QUE VOCÊ COMEÇOU A PARTICIPAR DAS ATIVIDADES RECREATIVAS, VOCÊ SENTIU ALGUMA MUDANÇA NOS SEUS HÁBITOS DIÁRIOS?

7 – QUAIS SÃO AS ATIVIDADES REALIZADAS PELO GRUPO?

8 – ALÉM DESSES MOMENTOS RECREATIVOS, EXISTE OUTROS TIPOS DE ATIVIDADES REALIZADAS PELO GRUPO ?

9 – VOCÊ SE SENTE FELIZ PARTICIPANDO DAS ATIVIDADES TRABALHADAS NO GRUPO?

10 – O QUE VOCÊ COSTUMA FAZER NO SEU TEMPO LIVRE ?

11 – HÁ QUANTO TEMPO VC FAZ PARTE DO GRUPO?
