

VELHICE E LAZER: CONCEPÇÕES, INTER-RELAÇÕES E ANÁLISE DE UMA EXPERIÊNCIA

Aline Oliveira Dias
Ana Cançado Kunstetter
Daniele Cristina Marques Soares
Gisele de Cássia Gomes
Letícia Castilho Álvares
Túlio Max Ferreira Leite
Virgínia Noronha
William Melo

RESUMO

O presente trabalho apresenta alguns entendimentos que fundamentam os estudos do projeto de extensão “Projeto Educação Física para a Terceira Idade”, da UFMG, a respeito da velhice, do lazer e das inter-relações que este público e esse tipo de experiência podem construir. A partir de uma proposta de lazer elaborada e efetivada em 2008, como prática semestral característica do Projeto, fez-se o movimento inverso de, após sua realização, buscar na literatura embasamento para realizar sua análise mais detalhada e, a partir dela, destacar pontos importantes que deverão nortear futuras propostas de lazer para idosos participantes do Projeto.

Palavras-chave: Lazer. Velhice. Relato de experiência.

ABSTRACT

In this assignment presents some understandings that found the studies extension project "Projeto Educação Física para a Terceira Idade", of UFMG, with regard to old age, leisure and relationship with this people and this kind of the experience can build. From one leisure proposal drawn up and done in 2008, like half-yearly practice the Project's Characteristic, the inverse moviment has done, after carrying out, to get in literature idea to carry out its analysis detailed and from its, to point out the important points that must direct future leisure proposals for the participating elderly of the Project.

Key words: Leisure. Old age. Experience narrative.

RESUMEN

El presente trabajo presenta algunos conocimientos que fundamentan los estudios del "Projeto Educação Física para a Terceira Idade", de la UFMG, relacionado a la vejez, al ocio y sobre las inter-relaciones que este público y ese tipo de experiencia pueden construir. A partir de una propuesta de "ocio" elaborada y realizada em 2008, como práctica semestral característica del Proyecto, se hizo el movimiento invertido de, después de su realización, buscar en la literatura fundamentos para realizar su análisis más detallada y, a partir de ella, reforzar puntos importantes que deberán traer futuras propuestas de ocio para participantes del Proyecto.

Descriptores: Ocio. Vejez. Relato de una experiencia.

O PROJETO EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A TERCEIRA IDADE

O “Projeto Educação Física para a Terceira Idade” é um projeto de extensão universitária com 17 anos de história que compõe o “Programa Promovendo a Autonomia e Independência de Idosos da Comunidade” pertencente à Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG.

Este Programa tem sua coordenação presente no Departamento de Terapia Ocupacional da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional – EEEFTO – e é composto por três projetos, dentre eles o “Projeto Educação Física para a Terceira Idade”, coordenado pelo Departamento de Educação Física da EEEFTO, sendo este o responsável pelo presente trabalho.

No ano de 2008, semelhante ao registrado por Gomes e Gomes (2004), o Projeto envolveu a participação de cerca de 180 idosos, tendo mantido também o mesmo perfil no que diz respeito a gênero predominante (sexo feminino) e faixa etária mais prevalente (65 a 69 anos).

Os objetivos do Projeto para com os idosos podem ser resumidos da seguinte maneira: possibilitar a prática de atividades físicas e recreativas programadas, que contribuam para melhorar as capacidades físicas, que, conseqüentemente, irão corroborar os âmbitos sociais e afetivos, visando também à educação para a construção da autonomia e independência.

O lazer esteve inserido nos estudos e na metodologia de ações proporcionadas aos idosos participantes do Projeto no ano de 2008, servindo como estratégia para alcançar os objetivos pretendidos. Segundo depoimento da sub-coordenadora do Projeto, a Prof. Ms. Gisele de Cássia Gomes, atuante neste desde o ano de 1997, propostas de lazer vem sendo elaboradas e efetivadas durante os últimos anos, comprovando a relevância que o tema lazer tem para o Projeto.

A seguir, apresentamos alguns entendimentos sobre lazer e velhice que fundamentam as ações do “Projeto Educação Física para a Terceira Idade”.

O QUE ENTENDEMOS POR LAZER?

O lazer está presente nos dizeres da Declaração Universal dos Direitos Humanos em seu artigo 24º (1948) e da Constituição Federal do Brasil nos artigos 6º, 7º, 217º e 227º (1998), se configurando como direito social de todo cidadão brasileiro, não podendo ser negligenciado em nenhuma fase da vida. Especificamente sobre o lazer na velhice, nos diz o Estatuto do Idoso em seus artigos 3º, 20º, 23º e 50º (2003), indicando a responsabilidade que a sociedade precisa assumir de ampliar o acesso dos idosos a práticas de lazer.

O lazer é objeto de estudo e atuação de estudantes e profissionais da Educação Física, mas não deve ser encarado como tema exclusivo a ela. Segundo Isayama (2004), “o lazer se configura como um campo multidisciplinar que possibilita a concretização de propostas interdisciplinares, por meio da participação de profissionais com diferentes formações”.

Segundo Gomes (2004), este objeto de estudo encontra referência em muitos estudos brasileiros datados da primeira metade do século XX. Desde então, vários autores vêm trazendo contribuições, buscando conceituar, caracterizar e localizar o lazer na vida das pessoas.

Dentre os autores pesquisados para este trabalho, destacamos a contribuição de Marcellino (1987), introduzindo o termo cultura no conceito de lazer, entendendo-o como a cultura que é vivenciada (praticada ou fruída) no ‘tempo disponível’, superando o seu entendimento como mero “conjunto de ocupações”. Bramante (1998) também introduz um novo termo, ludicidade, afirmando ser este o eixo principal do lazer, e identifica o ‘tempo conquistado’, aquele da não-brigação, como o tempo para vivenciar o lazer. Destacamos também Mascarenhas (2001), definindo o lazer como espaço de organização da cultura, não apenas para que os sujeitos a vivenciem, mas para que também sejam produtores de cultura.

Gomes (2004) também traz contribuições, apresentadas a seguir:

- “A cultura institui uma expressiva possibilidade para se conceber o lazer em nossa realidade histórico-social” e é entendida como “campo de produção humana que tem o lazer como uma de suas dimensões, de onde frui diversas manifestações culturais”;
- O lazer compreende “a vivência de inúmeras práticas culturais, como o jogo, a brincadeiras, a festa, o passeio, a viagem, o esporte, as formas de arte e o ócio”;
- O lazer, como dimensão da cultura, é construído socialmente a partir de quatro elementos inter-relacionados: o tempo (como usufruto do momento presente, não se limitando a períodos institucionalizados para viver o lazer); o espaço-lugar (local do qual os sujeitos se apropriam, indo além do espaço físico); manifestações culturais (conteúdos vivenciados como fruição da cultura, como possibilidade de diversão, descanso ou desenvolvimento) e ações (fundadas no lúdico, referenciadas no brincar consigo, com o outro e com a realidade).
- Sendo assim, o lazer se relaciona com as diversas dimensões de nossa vida, como o trabalho, a economia, a política e a educação, entre outras, não sendo um fenômeno isolado do contexto no qual se insere.

QUEM SÃO OS IDOSOS?

Em estudo realizado por Áries (1986), são apresentadas representações do idoso de diferentes tempos históricos, referindo-se ao século XX, sendo velhice caracterizada pela sua “não existência”. Segundo Barreto (1992), a velhice como conceito biológico e moral desaparece e a pressão social exerce-se no sentido de negar a velhice enquanto tal, valorizando-se a pessoa que consegue disfarçá-la fisicamente (velhos bem conservados) e/ou psicologicamente (velhos de espírito jovem).

Nesse processo, segundo Debert (2004), a juventude perde conexão com um grupo etário específico, deixa de ser um estágio na vida para se transformar em valor, um bem a ser conquistado em qualquer idade.

Todo esse movimento dedicado a se “escapar de ser velho um dia”, como interpretamos Barreto (1992), tem a ver com os estereótipos que constroem a imagem do idoso e de seu estágio de velhice. Nesse mesmo livro, a autora apresenta contos que revelam alguns desses estereótipos na atualidade: o idoso, pobre, como fardo para a família que tem de sustentá-lo; o idoso é inútil; estar velho é estar sozinho.

A contradição desses estereótipos é apresentada a seguir. Segundo Debert (2004), estudos comparativos sobre renda e grupos etários rediscutem a idéia de que a pauperização caracteriza o envelhecimento nas sociedades ocidentais contemporâneas. Por exemplo, em pesquisa realizada com os idosos participantes do Projeto Educação

Física para a Terceira Idade em 2004, revelou que 55,5% dos idosos se sustentam e ainda contribuem para o sustento de seus familiares, desfazendo o mito de que o idoso representa encargo para sua família (GOMES; GOMES, 2004). Quanto à sua inutilidade, Barreto (1992) nos indica que esse entendimento sobre o idoso tem a ver com os valores definidos pela sociedade capitalista de consumo, onde a produção e o trabalho são supervalorizados em detrimento de valores essencialmente humanos. Já sobre o “estar só” na velhice, etnografias voltadas para as sociedades ditas primitivas mostram que nelas a solidão não é um aspecto da experiência de envelhecimento (DEBERT, 2004).

Refletindo sobre essas colocações, é possível corroborar com os dizeres de Chauí (1979), quando apresenta o livro “Memória e Sociedade – Lembranças de Velhos” de Ecléa Bosi (1994): é preciso falar sobre “...a opressão que se abate sobre todos na forma de velhice, como se nesta viessem a se concentrar todas as formas de exploração, de espoliação e de segregação, numa síntese que é também a última gota do cálice”.

Barreto (1992) complementa, quando diz ser necessário “...quebrar o discurso universalista sobre velhice. O universal está em outro lugar: na estrutura social injusta que gera todos os problemas sociais, todas as formas de opressão”.

Concordamos, portanto, com Neri e Cachioni (1999) quando nos dizem sobre o caráter heterogêneo que velhice e envelhecimento apresentam, variando de acordo com o tempo histórico, cultura, classe social, história de vida, condições educacionais, estilo de vida, gênero, etnia e profissão, e outros elementos que conformam as trajetórias de vida de grupos e indivíduos.

Compreendemos os idosos como sujeitos singulares que desafiam nossa percepção sobre o tempo, relações humanas, valores e princípios éticos, prioridades, limites, desafios, sensibilidades, angústias, exclusões, enfim, sobre toda a complexidade e beleza da vida (ISAYAMA, 2008).

VELHICE E LAZER

Segundo Debert (2004), o idoso é um sujeito não mais ausente do conjunto de discursos produzidos em políticas públicas, incluindo a definição de novas formas de lazer.

No artigo escrito por Isayama (2008), identificamos pontos pertinentes sobre a oferta do lazer para o público idoso:

- O lazer pode melhorar a qualidade de vida dos sujeitos porque ele se relaciona intimamente com outras dimensões da vida;
- Idosos saudáveis, ou seja, aqueles que apresentam as limitações próprias da idade e/ou são portadoras de doença crônico-degenerativa controladas, podem participar de programas de lazer;
- O valor do lazer na velhice não reside nas atividades propostas, tampouco na quantidade de experiências vivenciadas, mas, no que elas significam para cada idoso;
- Os idosos devem ser convidados a participar do processo de construção da proposta a ser desenvolvida;
- O lazer que valoriza o potencial dos idosos pode levá-los a refletir sobre suas relações, sonhos e objetivos;

- Deve-se levar em conta a pluralidade de interesses e subjetividades que existe entre membros de um grupo de idosos;
- Sem desconsiderar os conteúdos mais apreciados pelos idosos, é interessante procurar diversificar as opções;
- Deve-se agir com cautela e atentando para todos os detalhes, evitando a ocorrência de acidentes e riscos desnecessários;
- É preciso gostar de interagir com esse público específico;
- O lazer pode oportunizar: ampliação do círculo de amizades; descoberta de novas potencialidades; superação de limites; melhoria do humor, da ansiedade e da depressão; a diminuição da vulnerabilidade a doenças e ao estresse psicológico; recuperação da auto-estima; exercício da capacidade de decisão, pensamento e imaginação; exercício da iniciativa, independência, troca de idéias e a superação de desafios, resgatando sonhos e projetos.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

No mês de julho de 2008 foi realizada uma experiência de lazer especificamente direcionada a um grupo de 60 idosos participantes do Projeto Educação Física para a Terceira Idade. A elaboração, organização e realização desse projeto tiveram como responsáveis os coordenadores, bolsistas e voluntários do Projeto, os quais se identificam, neste trabalho, como coordenadores.

Com a finalidade de cadastrar os idosos, foi elaborado pelos coordenadores um formulário de inscrição contendo não apenas dados de identificação, mas também critérios de segurança, como número de telefone de pessoas próximas e posse ou não de restrição alimentar.

Os principais objetivos traçados foram proporcionar opções de vivenciar o lazer em um ambiente fora do cotidiano das aulas e das rotinas individuais, organizar um lazer de baixo ônus para seus participantes e proporcionar benefícios diversos que uma proposta de lazer bem organizada pode trazer para o público idoso.

A metodologia escolhida foi realizar uma viagem à Pousada Rural Aventurarte, localizada na cidade de Jaboticatubas (MG) a 55 km da capital Belo Horizonte. A data escolhida foi de 8 de julho de 2008 e os idosos teriam parte da manhã e toda a tarde para o proveito no local.

Conhecimentos da área da Educação Física, tendo como responsáveis o coordenador, bolsistas e voluntários do Projeto, aliados aos conhecimentos da área da Fisioterapia, tendo como responsável a sub-coordenadora do mesmo, seriam norteadores do projeto de lazer em todas as suas etapas.

Como transporte foi utilizado um ônibus de viagem disponibilizado pela UFMG, contendo assentos confortáveis e equipamentos de segurança em boas condições.

O local, anteriormente explorado pelos coordenadores do Projeto, foi o destino escolhido devido à diversidade de opções de ambientes que nos ofereceu para a organização do lazer: piscina, bosque com árvores frutíferas, passeio de charrete, quadra poli-esportiva, cama elástica, espaço de convivência, estrutura de som, bingo, jogos de tabuleiro e de cartas.

Previamente com essas informações, os coordenadores pensaram em formas diversificadas de o lazer ser vivenciado pelos idosos. Independente do ambiente em uso, aconteceriam atividades diversas direcionadas pelos coordenadores, a apropriação de

cada idoso do local e da atividade e suas contribuições, a fim de tornar a atividade mais prazerosa.

A piscina recebeu cuidado especial, adaptando-se o nível da água para a altura média dos idosos. Nela, os organizadores promoveram aulas de hidroginástica. Enquanto essa atividade acontecia, alguns idosos pediam ajuda de outros coordenadores para manterem-se na água em equilíbrio, pois o ambiente aquático lhes causava receio. Outros idosos fizeram pequenos grupos de conversa, trocando idéias sobre assuntos diversos.

No bosque foi realizada a atividade “Caça ao tesouro”. Algumas das pistas levavam os idosos a procurar determinadas espécies de árvores frutíferas, provocando diferentes interesses entre eles. Boa parte dos idosos se empenhou em participar da brincadeira, identificando-se com seus objetivos e regras. Outros idosos já foram despertados a procurar saber mais sobre aquele ambiente, trocando idéias sobre as folhas e ervas que encontravam, investigando cada canto para saber quais árvores existiam no local e também alimentando-se dos seus frutos.

A cama elástica despertou curiosidade, embora o seu uso não tenha sido recomendado para este público devido a problemas comuns relacionados às articulações e ossos e o risco de quedas e fraturas. Alguns idosos relataram nunca ter experimentado aquele brinquedo. A fim de somente “ter um gostinho”, alguns deles pediram ajuda a um coordenador para que pudesse ficar em pé no brinquedo, só para experimentar a sensação. Em uma mistura de surpresa e prazer, esses idosos agradeceram pela agradável experiência que tiveram.

O bingo também foi realizado, com prêmios que variavam entre balas, bombons, quadros de pintura e artesanatos. Essa atividade foi organizada devido ao grande interesse que esse público tem por ela.

A música esteve presente em vários momentos na área de convivência ao lado da piscina. Os coordenadores direcionavam alguns ritmos, incentivando dançar com a coreografia que apresentavam. Em outros momentos os idosos dançavam como bem desejavam e em outros a música estava somente para os ouvidos e para provocar conversas e lembranças.

A área de convivência também foi utilizada para jogos de carta, com um grupo de idosos coordenando quais seriam os jogos, suas regras e integrando a participação deles com alguns coordenadores.

O passeio de charrete atraiu um pequeno grupo que pôde conhecer as redondezas da pousada e os moradores vizinhos.

Aconteceram três momentos para a alimentação: café da manhã, almoço e lanche da tarde. Cuidados especiais foram providenciados através da escolha de um cardápio variado de frutas e sucos naturais e almoço nutritivo e pouco calórico, de acordo com a existência ou não de restrições alimentares captadas nos formulários.

ANÁLISE DA EXPERIÊNCIA

Baseando-se nos fundamentos sobre lazer, velhice e suas inter-relações, construídos posteriormente à realização da experiência de lazer, pôde-se avaliar de que maneira a teoria perpassou pelas vivências proporcionadas.

Encontramos pontos de correlação entre as vivências de lazer e alguns fundamentos teóricos dos autores apresentados, como:

- Estatuto do Idoso (2003): atentando sobre a responsabilidade do Projeto em proporcionar experiências de lazer como esta.
- Isayama (2008): como condição primeira ter conhecimento das particularidades do público envolvido no que se refere às restrições alimentares, doenças presentes e medicações em uso.
- Isayama (2004): toda a elaboração, organização e realização do lazer foi responsabilidade de estudiosos da Educação Física e da Fisioterapia, conjuntamente.
- Isayama (2008): experiências diversificadas foram oferecidas aos idosos, inclusive o bingo que eles tanto apreciam.
- Isayama (2008): cuidados especiais com as condições da piscina, o cardápio do almoço e lanches e o transporte.
- Neri e Cachioni (1999): percebemos a diversidade de interesses dos sujeitos, mesmo pertencendo a um grupo de pessoas com idade superior a sessenta anos.
- Isayama (2008): os coordenadores se envolveram com os idosos, participando não só na organização como na própria vivência das mais variadas formas de lazer.
- Gomes (2004): o jogo, a brincadeira, o passeio, a viagem e o ócio foram experiências de lazer vivenciadas.
- Mascarenhas (2001): os idosos contribuíram constantemente com sugestões com o objetivo de conduzir as suas experiências de lazer.
- Gomes (2004): os idosos se apropriaram dos ambientes e das propostas oferecidas, indicando a relação existente entre a cultura e o lazer como uma de suas dimensões.
- Isayama (2008): o valor do lazer foi percebido através dos relatos constantes dos idosos, muitos deles relacionados a sonhos e objetivos do passado.
- Isayama (2008): vários benefícios do lazer para os idosos foram identificados através de seus relatos e das observações realizadas pelos coordenadores durante a prática do lazer.

CONCLUSÃO

Através da análise pôde-se perceber intensa correlação entre a proposta de lazer e os fundamentos encontrados na literatura, sendo possível afirmar que ela foi coerente com os conhecimentos que o Projeto assume, neste trabalho, como norteadores de seus estudos.

Futuras propostas de lazer que serão desenvolvidas pelo Projeto devem atentar aos apontamentos realizados por este trabalho e estar sempre em busca de novas fontes teóricas para proporcionar experiências diversificadas a fim de que esses projetos possam também trazer contribuições sobre o estudo do lazer na velhice.

REFERÊNCIAS

ARIÈS, P. *História social da criança e da família*. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara, 1986 .196p.

BARRETO, M. L. F. *Admirável mundo velho: velhice, fantasia e realidade social*. São Paulo: Ática, 1992. 237p.

BOSI, E. *Memória e Sociedade: Lembranças de Velhos*. 3. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 1994. 484p.

BRAMANTE, A. C. Lazer: concepções e significados. *Revista do Centro de Lazer e Recreação*, Belo Horizonte, v.1, n.1. p. 9-17, set. 1998.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil. São Paulo: Tecnoprint, 1998.

BRASIL. Estatuto do Idoso. Lei 10741 de 1º de outubro de 2003. Belo Horizonte: Del Rey Mandamentos, 2003.

DEBERT, G. G. *A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento*. São Paulo: Edusp, 2004. 266p.

GOMES, C. L. Lazer – Concepções. In: _____ (org.). *Dicionário crítico do lazer*. Belo Horizonte: Autêntica, 2004. p.119-125.

GOMES, C. L.; GOMES, G. C. Reconhecendo o Projeto Educação Física para a Terceira Idade: construindo novas trajetórias. In: II CONGRESSO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, 2004, Belo Horizonte. Anais do II Congresso de Extensão Universitária, 2004. p. 1-8.

ISAYAMA, H. F. Formação Profissional. In: GOMES C. L. (org.) *Dicionário crítico do lazer*. Belo Horizonte: Autêntica, 2004. p.93-96.

ISAYAMA, H. F. O lazer e as fases da vida. In: MARCELLINO, N. C. (org) *Lazer e sociedade: múltiplas relações*. Campinas: Alínea, 2008. p.155-174.

MARCELLINO, N. C. *Lazer e educação*. Campinas: Papyrus, 1987. 164p.

MASCARENHAS, F. *Lazer e trabalho: Liberdade ainda que tardia*. In: SEMINÁRIO “O LAZER EM DEBATE”, 2, Belo Horizonte. Coletânea... Belo Horizonte: Imprensa Universitária/CELAR/DEF/UFMG, 2001. p.81-93.

NERI, A. L.; CACHIONI, M. Velhice bem-sucedida e educação. In: NERI, A.L.; DEBERT, G. G. (org). *Velhice e sociedade*. Campinas. Papyrus. 1999. p.113-140.

ONU. Declaração dos Direitos Universais do Homem. Genebra, Assembléia Geral da ONU, 10 de dezembro de 1948. Impresso.

Letícia Castilho Álvares
Rua: Stela de Souza, 322/302
Bairro Sagrada Família, Belo Horizonte – MG

E-mail: leletixia@hotmail.com

