

## **UMA PROPOSTA DE LAZER E RECREAÇÃO PARA O IDOSO**

Coordenador: DINA PETTENUZZO SANTIAGO

Introdução: Os trabalhos sobre lazer dos idosos, em grande parte, estão fundamentados na idéia de "tempo livre" concebida por Dumazedier (1979) na perspectiva de oposição ao trabalho, atividade que abarca grande parte da idade adulta, pressupondo que os idosos aposentados ou liberados de obrigações familiares disporiam de tempo livre para o lazer. Marcellino (2000), mesmo endossando as idéias de Dumazedier, redimensiona-as em alguns pontos, sendo um desses o estabelecimento da diferença entre tempo livre e tempo disponível, entendendo que tempo algum pode ser considerado livre de coações ou normas de conduta. O tempo livre, segundo ele, é condicionado por fatores sócio-econômicos como renda e educação que seguem determinando como a pessoa deve dispor de seu tempo: se trabalhando mesmo aposentado, porque a renda é insuficiente, ou cuidando dos netos para os filhos trabalharem ou assumindo compromissos com a igreja em decorrência de sua educação religiosa ou envolvendo-se como voluntário em serviços comunitários que assumem caráter de responsabilidade. Portanto, não estamos mais falando de tempo livre, mas sim de tempo disponibilizado para o lazer. Além da discussão sobre o tempo, o lazer também pode ser relacionado à atitude. Quando "considerado como atitude será caracterizado pelo tipo de relação verificada entre o sujeito e a experiência vivida", (MARCELLINO p.8) é o alcance da satisfação provocada pela atividade praticada. Por isso Bruhns (2000) diz que o lazer constitui um campo para as interações importantes e significativas do auto-conceito e para o sentido de bem estar. Por envolver tempo, atitude, relação indivíduo-atividade e satisfação, podemos inferir que o lazer tem por objetivo manter a continuidade do processo de desenvolvimento social das pessoas, a continuidade da realização prática de si mesmo, da auto-realização, em uma construção do seu "eu" socialmente evoluído (IWANOWICZ, 2000). Foi com esse objetivo que o Projeto CELARI - Centro de Esportes, Lazer e Recreação do Idoso - projeto de extensão da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, foi criado em 1999 pela Professora Diná Pettenuzzo Santiago, a qual ainda o coordena juntamente com a Assistente Social Eliane Jost Blessmann. O projeto de extensão apresenta como uma de suas características, o vínculo com o ensino e com a pesquisa, não sendo meramente uma prestação de serviços. Certificamo-nos de que o CELARI justifica-se como ação de extensão universitária, uma vez que oferece espaço para que os acadêmicos possam engajar-se no estudo, na pesquisa e na experiência de ministrar atividades físicas e sociais

direcionadas ao público idoso. Esse Projeto proporciona lazer e recreação a seus participantes, tendo como conseqüências a integração social e a melhora da saúde, compreendida como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não meramente a ausência de doenças ou enfermidades (OMS). Os participantes do CELARI - que totalizam 150 pessoas com idades entre 50 e 84 anos - usufruem das atividades de lazer, que podem ser classificadas de acordo com as cinco grandes categorias estabelecidas por Dumazedier (1979): lazer físico que compreende as oficinas de caminhada, alongamento, ginástica localizada, esportes adaptados, dança, tênis, musculação, yôga, hidrogenástica, jogging e natação; lazer artístico mediante o desenvolvimento de um grupo de canto e um de dança; lazer prático, centrado em oficinas de artesanato; lazer social que envolve organização de eventos como chás, almoços e demais momentos de confraternização; lazer intelectual atualmente centrado em palestras sistemáticas abordando temas escolhidos pelos próprios idosos; e uma sexta categoria proposta por Camargo (apud MELLO, 2004) que engloba passeios e excursões. Essas atividades são compreendidas por Bruhns (1997) como atividades de recreação praticadas no momento de lazer, nas quais não se busca o alto rendimento, muito menos um profissionalismo, mas uma forma de se exercitar no tempo de lazer. São atividades, como diz Marinho (apud MARCASSA, 2004) que o indivíduo é naturalmente impelido para satisfazer suas necessidades físicas, psíquicas ou sociais e cuja realização proporciona prazer. Objetivos: Verificar se a proposta do Projeto, fundamentada na conceituação de lazer, recreação, tempo livre e disponível e saúde, corresponde às expectativas dos idosos e demonstrar a sua importância para a comunidade. Metodologia: Para a obtenção de dados junto aos participantes do CELARI, foi solicitado aos 150 indivíduos que informassem, por escrito, as suas expectativas em relação ao Projeto e para a análise dos dados foi utilizado o sistema de categorização descrito por Gomes (apud MINAYO, 2001). Resultados: Pela análise das respostas foram encontradas três categorias relativas às expectativas de participação no Projeto. A categoria "A" reúne os benefícios que os idosos esperam obter com a participação e que estão relacionados aos aspectos biológicos. Nesta categoria podemos destacar as referências à melhora ou manutenção da saúde, ao condicionamento físico necessário para enfrentar os anos seguintes, manter-se bem fisicamente e manter-se ativo, diminuição dos problemas relacionados com a coluna, articulações e sistema circulatório e o respeito aos limites individuais e adaptação às necessidades fisiológicas de cada indivíduo. Na categoria "B" destacamos as referências que podem ser relacionadas aos aspectos psicológicos do bem-estar, tais como: saúde mental, terapia para a mente, melhoria na auto-estima, alegria de viver, mais segurança com relação ao envelhecimento e mais ânimo. Na categoria "C"

estabelecemos a relação dos dados com os aspectos sociais que possam estar sendo possibilitados pelo Projeto e que foram por eles referidos como convívio em grupo (necessário para todos), interação social, novas e mais amizades, vida socialmente ativa, participação social, troca de experiências e ocupação do tempo livre. Conclusão: Verificando-se as respostas, podemos observar que o Projeto se confirma na prática, ou seja, a promoção do lazer e da recreação é efetiva, e conseqüentemente, diferentes objetivos pessoais são alcançados, nos seus diferentes aspectos, quais sejam biológicos, psicológicos e sociais. Tais fatos demonstram que, além de configurar-se como um aspecto de extrema importância, a consulta periódica aos participantes do projeto a respeito de suas expectativas, avaliações e sugestões é o melhor método para tornar mais eficiente a orientação das atividades e a criação de novas oficinas. Referências bibliográficas: DUMAZEDIER, Joffre. Sociologia Empírica do Lazer. Traduzido por Silvia Mazza e J. Guinsburg. SP: Editora Perspectiva S. A., 1979. IWANOWICZ, J. Bárbara. "O Lazer do Idoso e o Desenvolvimento Prossocial". In: BRUHNS, Heloisa Turini (org.). Temas sobre Lazer. Campinas, SP: Autores Associados, 2000. GOMES, Romeu. "A Análise de Dados em Pesquisa Qualitativa". In: MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). Pesquisa Social: teoria, método e criatividade. 19. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2001. MARCASSA, Luciana. "Recreação". In: GOMES, Christiane Luce (org.). Dicionário Crítico do Lazer. Belo Horizonte: Autêntica, 2004. MARCELLINO, Nelson Carvalho. Estudos do Lazer: uma introdução. 2. ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2000. MELLO, Victor Andrade de. "Conteúdos Culturais". In: GOMES, Christiane Luce (org.). Dicionário Crítico do Lazer. Belo Horizonte: Autêntica, 2004.