



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

SYNESIA SOARES TELLES

LAZER NA TERCEIRA IDADE: BEM-ESTAR E SAÚDE

SÃO PAULO  
2020

SYNESIA SOARES TELLES

LAZER NA TERCEIRA IDADE: BEM-ESTAR E SAÚDE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Especialização em Saúde da  
Família da Universidade Federal de São Paulo  
para obtenção do título de Especialista em  
Saúde da Família

Orientação: MICHELE PEIXOTO QUEVEDO

SÃO PAULO  
2020

## **Resumo**

O objetivo deste trabalho é discutir a relação dos pacientes da terceira idade que frequentam a UBS (Unidade Básica de Saúde) Parque Paraíso com o lazer. O lazer é definido a partir de autores como Bramante (1998) como uma dimensão privilegiada da expressão humana materializada por meio de uma experiência criativa, de prazer, cujo eixo principal é a ludicidade. A vivência do lazer está ligada diretamente ao acesso dos bens culturais os quais são determinados por fatores sócio-econômicos. Devido a fatores sócio-econômicos os idosos desta localidade dispõem de escassas opções de lazer, não há na localidade muitas opções culturais como teatros ou cinemas. A realidade sócio-econômica da localidade é, portanto, desprivilegiada em comparação com outras regiões centrais do município vizinho, São Paulo. Sendo assim, a partir da constatação da ausência de atividades de lazer na vida dos idosos entrevistados para este trabalho, apresento propostas que envolvem baixo custo, muitas aproveitando o espaço físico da UBS e que tem por escopo proporcionar momentos de prazer e descontração nos quais é possível sair da rotina e promover a socialização desses indivíduos e uma melhoria na qualidade de vida. Acredita-se ainda que o desenvolvimento de atividades de lazer como a dança e caminhadas podem ter uma efeito muito positivo, evitando inclusive a depressão, enfermidade muito comum nesta faixa etária e fator de risco para processos demenciais. Autores como Gobbi, Corazza, & Costa (2002) entendem que atividades físicas contribuem para a diminuição do sofrimento psíquico além de oferecer oportunidade de elevação da auto-estima e implementação das funções cognitivas dos idosos. Propõe-se, por fim, que as atividades de socialização incluam o incentivo ao consumo de alimentos como frutas, verduras e legumes em diferentes preparações, que proporcionarão, juntamente com a atividade física, um envelhecimento saudável. Espera-se assim contribuir para que outras administrações municipais organizem programas de lazer em outras Unidades Básicas de Saúde voltados para os grupos da terceira idade.

## **Palavra-chave**

Qualidade de Vida. Envelhecimento Saudável. Idoso.

## **PROBLEMA/SITUAÇÃO**

Ao atender pacientes da terceira idade constatei que os mesmos não tinham lazer, verificado por meio de um questionário ministrado individualmente aos pacientes da terceira idade: homens e mulheres. Este questionário investigava aspectos que caracterizavam de forma mais ampliada esta população a fim de compreender porque os sujeitos não tinham lazer. Sabe-se que o lazer é indispensável na vida pois provoca satisfação pessoal, sociabilidade e traz benefícios físicos.

## **ESTUDO DA LITERATURA**

Diversos autores do campo da Medicina e da Educação Física entendem que o lazer tem função importante na vida dos indivíduos, desligando-os temporariamente de suas obrigações. Há benefícios para a saúde física e mental dos sujeitos da terceira idade. Dentre esses autores destacam-se:

Bramante (1998) que enfatiza que o lazer tem um papel significativo, pois, é possível de se realizar fora do tempo das obrigações. As pessoas podem, no tempo de lazer, se expressar, sentirem prazer, utilizarem-se de sua criatividade para se divertirem, descansarem e se desenvolverem. Além disso, por meio do lazer, sujeitos com desejos e necessidades semelhantes podem se encontrar em um mesmo ambiente. Sendo assim, o tempo de lazer tem relevância para os sujeitos da terceira idade no contexto deste estudo.

Já Pont Geis (2003) aponta no mesmo sentido. Este autor entende que o lazer proporciona para os idosos uma vida mais descontraída e com mais socialização, podendo interagir com outras pessoas e participar da vida social assumindo compromissos de modo enriquecedor e criativo. Afinal, com o passar dos anos muitos idosos acabam por se afastar de seus familiares e entes queridos e as atividades permitem aos idosos a inserção em um grupo social.

Bruhns (1997) destaca que camadas desfavorecidas da população tem muita dificuldade para acessar atividade de lazer e divertimento, principalmente atividades culturais como espetáculos teatrais e de música. Isso se deve ao preço dos ingressos para apreciação de atividades culturais e a distância dessas atividades de seus domicílios. Desta forma, espaços gratuitos devem ser criados nos bairros onde vivem os idosos para que atividades de lazer sem custo ou de baixo custo possam facilitar o encontro das pessoas da terceira idade e proporcionar a socialização deste grupo etário já tão estigmatizado em nossa sociedade que valoriza os jovens e a juventude.

## **AÇÕES**

### **Promover o lazer por meio de ações como:**

Implantação uma biblioteca na UBS e propor grupos de idosos para leitura de livros de romance e ação.

Proposta de um grupo de dança e outro de caminhadas com saídas marcadas a partir da UBS.

Incentivo à interação social entre as pessoas da comunidade, trocando telefones, endereço, combinando encontros em locais que ofereçam lazer gratuito.

A UBS Parque Paraíso dispõe de salão com cadeiras, mesas, televisão, aparelho de som, podendo promover projeções de filmes e audição de música.

Encontros na UBS para socialização e momentos para lanches saudáveis, com o objetivo de conscientização da população da terceira idade para a importância do consumo de frutas, legumes, verduras e alimentos integrais.

## **RESULTADOS ESPERADOS**

Espera-se com esta pesquisa contribuir com sugestões de atividades de lazer que proporcionarão aos idosos uma melhoria na qualidade de vida e conseqüente envelhecimento saudável. É importante destacar que essas atividades envolvem custos financeiros baixos e possibilitarão a convivência e o conseqüente bem-estar dos idosos melhorando possíveis quadros de depressão e sedentarismo que afetam esta faixa etária.

## REFERÊNCIAS

BRAMANTE, A. C. Lazer: concepções e significados. *Licere*, Belo Horizonte, vol. 1, n. 1, p. 9-17, 1988.

BRUHNS, H. T. Introdução aos estudos do lazer. Ed. da UNICAMP, Campinas, SP, 1997.

GOBBI, S., CORAZZA, D. I., & COSTA, J. L. R. Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, 90-98, 2002.

MOREIRA, C. A. A atividade física na maturidade: avaliação e prescrição de exercícios. Shape, Rio de Janeiro, 2001.

MORI, G; SILVA, LF. Lazer na terceira idade: desenvolvimento humano e qualidade de vida. *Motriz: Revista de Educação Física*. Rio Claro, vol. 16, n.4. p. 950-957. Dez. 2010.

PONT GEIS, P. Atividade física na terceira idade: teoria e prática. 5a. ed. , Artmed, Porto Alegre, 2003