

OS IDOSOS E AS ACTIVIDADES DE LAZER

ROSA MARIA LOPES MARTINS*

* Docente da Escola Superior de Saúde e investigadora do Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde (CI&DETS) do Instituto Politécnico de Viseu.

Resumo

A prática e o desenvolvimento de actividades de lazer têm-se revelado na vida dos homens como um factor de crucial importância. O lazer, além de contribuir para um melhor estado de espírito dos cidadãos, pode, no caso dos mais velhos, amenizar os efeitos decorrentes do processo de envelhecimento.

Contudo, os idosos parecem não atribuir ao lazer grande importância para as suas vidas e, quando isto não é vivenciado, as causas prendem-se com a falta de condições e/ou oportunidades. Mas é através de actividades espontâneas e naturais que podemos perceber a relação entre o indivíduo e o lazer, bem como a influência deste na auto-realização e na melhoria da qualidade de vida.

Nesta perspectiva, pretendíamos identificar o tipo e intensidade de actividades de lazer praticadas pelos idosos, residentes no domicílio ou em instituições, bem como prever a sua influência na qualidade de vida.

A pesquisa concretizou-se através de um estudo epidemiológico transversal do tipo descritivo e centrou-se numa amostra de 673 idosos, residindo 336 no seu domicílio e 337 em instituições.

Palavras-chave: idosos, lazer, actividades lúdicas e qualidade de vida.

Abstract

The practice and development of leisure activities has revealed in the life of men as a factor of crucial importance. Leisure, besides contributing to a better state of mind of citizens can, in the case of elderly, mitigate the effects of aging.

However, the elderly do not seem to assign great importance in leisure to their lives and when this is not

experienced, the causes relate to the lack of conditions and / or opportunities. But it is through spontaneous and natural activities that we understand the relationship between the individual and leisure as well as the influence that it displays in the self-realization and improvement of the quality of life.

In this perspective we wanted to identify the type and intensity of leisure activities practiced by the elderly living, at home or in institutions, and their predictability in quality of life.

The survey has been realized through a transversal epidemiological study of the descriptive kind and focused on a sample of 673 elderly, of whom 336 live at home and 337 in institutions.

Keywords: elderly, leisure, leisure activities and quality of life.

Introdução

As actividades de lazer têm sido consideradas nos últimos anos como formas de ocupação dos tempos livres do homem. São espaços na vida onde as pessoas, como defende Diaz (2009), podem desfrutar prazeres, tranquilidade e até descanso.

Assim, o termo lazer corresponde a um conjunto de ocupações que o indivíduo usa para repousar, para divertir-se, para desenvolver informação ou formação desinteressada. Trata-se ainda de um tipo de participação voluntária ou capacidade criadora, quando livre das obrigações profissionais, familiares ou sociais, sendo, portanto uma actividade de livre escolha, libertadora, desinteressada e sem fins lucrativos. Dumazedier (1997), Requixa (cit.por Diaz 2010) entende o lazer como uma ocupação não obrigatória, de livre escolha do indivíduo que a vive, e cujos valores propiciam condições de recuperação psicossomática e de desenvolvimentos pessoal e social.

Considerando, portanto, o lazer sob estas perspectivas, ele aparece como uma possibilidade de escolha individual de práticas no tempo disponível, ou mesmo no trabalho, proporcionando efeitos, como o descanso, o divertimento e o desenvolvimento da personalidade e da sociabilidade.

Estas actividades (de lazer) devem constituir momentos onde o indivíduo (idoso) se empenhe, algo que escolha de livre e espontânea vontade, que lhe dêem prazer e que contribuam para o desenvolver como pessoa. Os prazeres podem ser

encontrados em diferentes actividades lúdicas, como ler, ver televisão, jogar cartas, jardinagem, fazer tricô, etc. ...

Nesta lógica torna-se um dever proporcionar “políticas” que priorizem acções que estimulem e beneficiem os idosos, nos segmentos da cultura, lazer, desporto e educação, tendo como meta a promoção da cidadania na terceira idade, preparando-os para uma maturidade e uma velhice bem sucedida.

Metodologia

O desenho do presente estudo insere-se no âmbito das investigações empíricas, de tipo epidemiológico transversal, com utilização de uma metodologia mista, quantitativa e qualitativa, com triangulação de métodos. Como Lobiondo-Wood e Habber (2001) defendem, em pesquisas sociais, a conjugação de métodos qualitativos e quantitativos fornece “uma pintura mais completa e um maior rigor aos dados obtidos”.

Recorremos à técnica de amostragem não probabilística por conveniência. Na determinação do seu tamanho, utilizámos uma fórmula para o cálculo de amostras para populações finitas sugerida por Gil (1995). O resultado final foi uma amostra constituída por 673 idosos, dos quais 337 residem em Instituições vocacionadas para a 3ª idade e os restantes 336, residem no seu próprio domicílio ou de familiares.

Eram requisitos exigíveis no preenchimento do formulário ter idade igual ou superior a 65 anos, bem como possuírem condições de colaboração na entrevista, ou seja, ter capacidade de resposta verbal e orientação no tempo e espaço. Os dados sócio-demográficos caracterizadores da amostra revelam desigualdade na repartição por sexos, já que 56,8% dos idosos são do sexo feminino e apenas 43,2% do sexo masculino. A média de idades dos idosos é de 77 anos (mínimo 65 e máximo de 100 anos), a mediana corresponde aos 77 anos, a moda aos 69 e o desvio padrão 7,3 anos.

Todos os procedimentos desencadeados foram feitos segundo uma rigorosa conduta ética, respeitando os princípios da beneficência, da justiça e um respeito integral pela dignidade humana.

Foi aplicado um “*Índice de Actividades de Lazer*” que tem por objectivo conhecer o modo como os idosos ocupam os seus tempos livres. Para o efeito, elaborámos 9 questões que incluem: ler, ver televisão, ouvir música, passear, jardinagem, horticultura, fazer tricô, jogar cartas e conversar com os amigos. Estas têm 5 alternativas de resposta, que vão desde muito pouco, pouco, nem muito nem pouco, bastante e muito. A pontuação atribuída às alternativas de resposta situa-se entre 0 e 4, correspondendo cotações mais elevadas àqueles que mais tempo ocupam nessa actividade e 0 àqueles que a praticam muito pouco ou nada.

Os valores do índice oscilam entre 0 e 36 pontos e, para classificarmos os inquiridos em termos globais, criámos três grupos de cohort: para o primeiro

considerámos a média mais um desvio padrão ($\bar{X} + Dp$), para o terceiro a média menos um desvio padrão ($\bar{X} - Dp$) e para o segundo, a situação intermédia. Deste modo passámos a considerar a seguinte classificação:

- De 0 a 15,71 pontos – pratica pouco/nada;
- De 17,72 a 28,29 pontos – praticam moderadamente;
- > 28,29 – pratica muito

O tratamento estatístico foi efectuado informaticamente através do programa (Statistical Package for the Social Science) SPSS versão 14.0 para o Windows. Para o efeito utilizámos um PC.

Análise e discussão dos resultados

Um estudo levado a cabo em 1995 pela Direcção Geral de Saúde, sobre a qualidade de Vida (QDV) dos idosos portugueses, mostrou que “a ausência de actividade lúdica” constituía um dos factores que mais contribuía para a diminuição da QDV da população idosa.

Na sequência destas conclusões, quisemos conhecer o modo e preferências dos nossos idosos relativamente à prática de actividades lúdicas. Nesse sentido começámos por analisar a forma como se distribuíam os idosos pelas diferentes actividades.

Assim, considerando a leitura, constatámos que a maioria (53,2%) dos inquiridos pouco ou nada lê, o que não nos surpreende se tivermos em conta o número significativo (42,1%) de analfabetos. Seguem-se os que lêem pouco (17,5%) e os que consideram “não ler muito nem pouco”. Se analisarmos a alternativa de resposta “bastante” verificamos que há um grupo significativo de idosos institucionalizados que assume esta posição, passando-se o mesmo com o grupo que reside no domicílio (DOM) para a posição “muito”.

Já o *ver televisão* é de facto um passatempo muito utilizado pelos elementos da nossa amostra. Assim, a maioria (54,0%) vê televisão muito/bastante, sendo os restantes itens de resposta menos preenchidos. Fazendo comparação entre grupos verificamos que há um predomínio deste passatempo nos institucionalizados.

Ouvir música é uma actividade de lazer pouco explorada pelos nossos anciãos, na medida em que apenas 19,0% e 6,5% consideram, respectivamente, ouvir “bastante” e “muito” música. Apesar disso, são, ainda, os idosos a residir em lares de terceira idade aqueles que mais tempo ocupam nesta actividade.

Contrariamente à alternativa anterior, o tempo gasto a *passear* é uma actividade bastante explorada pelos idosos da nossa região: 35,4% passeia bastante,

12,5% muito, e 19,9% passeia o suficiente. Comparando os dois grupos, verificamos que existe uma certa homogeneidade nas respostas dadas.

A *jardinagem* é uma actividade pouco praticada, na medida em que o maior número de respostas se inclui nos itens “muito pouco” (54,8 %) e “pouco” (16,2 %). As respostas positivas, apesar de corresponderem a pequenas percentagens, são claramente opções do grupo DOM, o que se compreende atendendo às características situacionais e ao factor idade.

Pelas suas características, a *horticultura* (agricultura de pequenas dimensões) como ocupação foi uma opção colocada apenas ao grupo DOM. Apesar disso, as respostas obtidas mostram que mais de metade destes idosos não a praticam, ou praticam pouco, contrariamente a uma percentagem de 31,6% que dizem gastar nesta actividade bastante/muito do seu tempo.

Fazer *tricô*, como é uma ocupação substancialmente feminina, não tem, na nossa amostra, grandes adeptos. Por isso, a grande maioria dos respondentes posiciona-se na alternativa “muito pouco/nada”, o que também já esperávamos, considerando 43,2% de representação masculina. Contudo, 17,7% de idosas (sobretudo do grupo DOM) refere ocupar bastante/muito do seu tempo a tricotar.

Inversamente à questão anterior, jogar às cartas é uma actividade culturalmente mais praticada pelos elementos do sexo masculino. Provavelmente por esse motivo 74,7% dos inquiridos optam por responder negativamente.

Conversar com amigos revelou-se a actividade “mais praticada”, não se verificando diferenças relevantes nas opiniões entre os grupos: de facto os dados mostram que 63,7% dos idosos DOM e 55,8% dos idosos INST conversam bastante, muito para 15,2% e 30,3% e apenas 9,5% do total considera conversar pouco e/ou muito pouco.

Estas observações permitem-nos inferir que as tendências ocupacionais apresentam bastantes semelhanças em ambos os grupos e a hierarquia de opções também.

Assim, em ambos os grupos, “conversar com amigos” é a actividade mais praticada; ver televisão ocupa a segunda posição, e o terceiro lugar é preenchido pelo item “passear” (como podemos constatar pelas células sombreadas do quadro 1).

Em oposição, as alternativas menos valorizadas pelo grupo DOM são (1) jogar às cartas, (2) fazer tricô e (3) ler; enquanto para o grupo INST a sequência corresponde a (1) fazer tricô (2) jardinagem e (3) jogar às cartas.

Estes resultados, embora não respeitando a mesma ordem de prioridade, estão de acordo com investigações anteriores, que relatam o “ver televisão e conversar com os amigos” como as actividades preferidas pelos idosos no preenchimento dos seus tempos livres.

Quadro 1 – Respostas dos idosos sobre as actividades de lazer

PRÁTICAS ACTIVIDADES	MUITO POUCO P		BASTANTE		NEM MUITO/ NEM POUCO		Pouco		Muito POUCO/NA DA		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
LER												
Grupo DOM	28	8,3	23	6,8	53	15,8	59	17,6	173	51,5	336	100,0
Grupo INST	12	3,6	41	12,2	40	11,9	59	17,5	185	54,9	337	100,0
TV												
Grupo DOM	36	10,7	123	36,6	87	25,9	54	16,1	36	10,7	336	100,0
Grupo INST	56	16,6	148	43,9	50	14,8	58	17,2	23	6,8	337	100,0
MÚSICA												
Grupo DOM	19	5,7	47	14,0	66	19,6	95	28,3	109	32,4	336	100,0
Grupo INST	25	7,4	81	24,0	97	28,8	89	23,7	54	16,0	337	100,0
PASSEAR												
Grupo DOM	40	11,9	112	33,3	59	17,6	82	24,4	43	12,8	336	100,0
Grupo INST	44	13,1	126	37,4	75	22,3	55	16,3	37	11,0	337	100,0
JARDINAGEM												
Grupo DOM	24	7,1	62	18,5	38	11,3	65	19,3	147	43,8	336	100,0
Grupo INST	10	3,0	39	11,6	22	6,5	44	13,1	222	65,9	337	100,0
HORTICULTURA												
Grupo DOM	53	15,8	53	15,8	44	13,1	53	15,8	133	39,6	336	100,0
Grupo INST	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
TRICOTAR												
Grupo DOM	16	4,8	49	14,6	53	15,8	24	7,1	194	57,7	336	100,0
Grupo INST	10	3,0	44	13,1	13	3,9	26	7,7	244	72,4	337	100,0
CARTAS												
Grupo DOM	11	3,3	43	12,8	34	10,1	44	13,1	204	60,7	336	100,0
Grupo INST	19	5,6	35	10,4	28	8,3	47	13,9	208	61,7	337	100,0
CONVERSAR												
Grupo DOM	51	15,2	214	63,7	32	9,5	14	4,2	25	7,4	336	100,0
Grupo INST	102	30,3	188	55,8	22	6,5	19	5,6	6	1,8	337	100,0

A análise dos valores globais do índice de lazer mostra que estes oscilaram entre o mínimo de 6 e máximo 37, com uma média de 21,50 e desvio padrão de 5,79.

Analisando as médias em função do género encontram-se algumas diferenças (homens $\bar{\chi} = 22,48$; Dp = 5,60; mulheres $\bar{\chi} = 20,76$; Dp = 5,81), uma vez que são os homens aqueles que apresentam valores médios superiores, e, por isso, as diferenças estatísticas são altamente significativas ($t = 3,871$; $p = 0,000$).

Diferenças ainda mais acentuadas (a nível de valores médios) encontramos entre idosos DOM ($\bar{\chi} = 23,02$; Dp = 6,69) e idosos INST ($\bar{\chi} = 19,99$; Dp = 4,21) sendo também neste caso as diferenças estatísticas altamente significativas ($t = 7,033$; $p = 0,000$).

Considerando a intensidade das práticas das diversas actividades, verificamos, pelos dados da tabela 1, que 71,6% dos idosos as pratica “moderadamente”, 14,7% posiciona-se na alternativa “pouco” e 13,7% considera que as pratica “muito”.

Comparando os grupos por local de residência, verificamos que, enquanto a grande maioria dos idosos institucionalizados os pratica moderadamente (uniformização), com pequenas percentagens nas outras alternativas, no grupo DOM apenas metade dos idosos as pratica moderadamente, distribuindo-se os restantes pelas alternativas “muito” e “pouco”, o que revela maior variabilidade.

Tabela 1 – Distribuição dos idosos pela prática de actividades lúdicas

GRUPOS PRÁTICA	DOMICÍLIO		INSTITUIÇÃO		AMOSTRA TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
Pouco	58	17,3	41	12,2	99	14,7
Moderadamente	195	58,0	287	85,1	482	71,6
Muito	83	24,7	9	2,7	92	13,7
TOTAL	336	100,0	337	100,0	673	100,0

Para avaliar a relação entre QDV dos idosos e as variáveis psicossociais efectuámos várias correlações de Pearson. Assim, pudemos constatar a existência de uma correlação moderada entre a QDV dos dois grupos de idosos e as actividades de

lazer por eles praticadas, apresentando altos valores de significância ($r=0,473$ $p=0,000$). A variância de QDV explicada por esta variável é semelhante em todos os grupos.

Para avaliar a preditibilidade das variáveis psicossociais na qualidade de vida, procedemos ao estudo de regressões lineares múltiplas pelo método de “Stepwise” ou passo a passo.

No modelo de regressão entraram vários factores psicossociais dos quais destacamos as actividades de lazer que se constituíram como variáveis predictoras da qualidade de vida em ambos os grupos.

Conclusões

Um dos indicadores da vida social da população idosa que tem sido objecto de análise em estudos diversos, são as actividades de lazer. Além disso, o desenvolvimento destas actividades tem-se revelado nalgumas investigações como variáveis preditivas da qualidade de vida, razão pela qual introduzimos no nosso estudo um índice de lazer.

Pudemos constatar, pela sua aplicação, que os nossos idosos privilegiam “conversar com os amigos”, “ver televisão” e “passear”, ocupações aliás destacadas por outros estudos similares, dado tratar-se de actividades compatíveis com as suas condições físicas, psicológicas e ambientais.

Em oposição, passatempos do tipo “fazer tricô”, “jogar cartas”, “ler” e “praticar jardinagem” são opções menos referidas.

A análise do comportamento dos dois grupos de idosos nesta variável demonstra que o grupo INST pratica mais actividades de lazer do que o grupo DOM, o que pensamos estar relacionado com os “programas específicos e normativos elencados” e regularmente instituídos em muitas destas residências.

Também a comparação por género mostra que são os homens os maiores adeptos do convívio social, sendo as diferenças estatísticas altamente significativas.

A selecção de modalidades de lazer que podemos observar concorre possivelmente para o facto de a maioria (71,6%) dos idosos entender ter apenas práticas moderadas.

Reiteramos, à semelhança de outros autores, a necessidade, sobretudo nesta fase da vida, de se manterem interesses ocupacionais e de se aumentarem as actividades recreativas, ocupando totalmente o tempo e tornando estes anos tardios da vida, satisfatórios e produtivos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BORGES, C. M. M. (2002). Gestão participativa em organizações de idosos: instrumento para a promoção da cidadania. In FREITAS, Elisabete Viana *et al.* *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, pp. 1037-1041.
- BOWLING, A. & WSINDSOR, J. (2001). Towards the good life: a population survey of dimensions of quality of life. *Journal of Happiness Studies*. 2 (2001) 55-81.
- DIAZ, VIVIANE. (2009). *Lazer em idosos*, Campinas, São Paulo, Brasil. *Cad. Saúde Pública* [online]. 2009, vol.23, n.6, pp. 1329-1338. ISSN 0102-3111.
- DIAZ, VIVIANE. (2010). *Lazer e Velhice*. São Paulo: Atheneu, cop. 2010. ISBN 85-7379-109-8.
- DUMAZEDIER, J.(1997). *Lazer e cultura popular*. São Paulo: Perspectiva.
- FREITAS, E. V. *et al.* (2002). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- GIL, ANTÔNIO CARLOS (1995). *Pesquisa social*. 4ª ed. São Paulo: Atlas S.A.
- LOBIONDO-WOOD, Geri; HABBER, Judith (2001) – *Pesquisa em enfermagem : métodos, avaliação crítica e utilização*. 4ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001. ISBN 85-277-0659-8.