

## **A ADESÃO DE IDOSOS A UM PROGRAMA DE LAZER**

Coordenador: DINA PETTENUZZO SANTIAGO

Autor: LEONARDO TRÁPAGA ABIB

Introdução: A proporção de cidadãos idosos brasileiros vem crescendo desde a década de 1950 na qual o Brasil se encontrava na 16<sup>o</sup> posição no ranking do número absoluto de habitantes idosos e estima-se que em 2025 o país vá para o sexto lugar, alcançando algo em torno de 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais (OLIVEIRA, 2002). A partir dessa faixa etária podemos suspeitar que boa parte dessa população estará aposentada e, conseqüentemente, terá mais tempo disponível. Como ocupar este tempo é algo muito interno da pessoa, ela pode ocupar com mais obrigações, como cuidar dos netos ou de enfermos, trabalhar voluntariamente ou como autônoma, viajar, enfim, há inúmeras possibilidades de aproveitar este tempo disponível. É com este intuito que foi criado o Projeto CELARI (Centro de Esportes, Lazer e Recreação do Idoso) na Escola de Educação Física da UFRGS, em 1999, proporcionando um espaço dedicado à práticas corporais, sociais e culturais para a população acima de 50 anos de idade que tanto emerge no nosso país. Adotando o princípio da obra de Marcellino (2000) na qual ele coloca que o desenvolvimento pessoal e social são possibilidades propostas pelo lazer, estimulamos no Projeto tal desenvolvimento a partir de atividades como: aulas de alongamento, ginástica local, ioga, natação, jogging aquático, hidroginástica, musculação, jogos adaptados, tênis, além de canto, dança, cinema e celebrações sociais como viagens e festas que envolvem professores, coordenadores e alunos/as. Tenta-se com essas atividades proporcionar diversas formas de lazer, desde a física até a cultural e social. As atividades são diárias podendo o idoso participar de várias oficinas de acordo com o seu interesse e disponibilidade. O objetivo deste trabalho é apresentar o projeto como espaço de lazer e os principais fatores para a adesão dos idosos. Metodologia: Foi utilizado um questionário e as respostas foram analisadas através da estatística descritiva. Resultados: Na amostra de 196 participantes (184 mulheres e 12 homens) verificou-se que 47 pessoas participam de uma atividade (23,97 %); 80 pessoas participam de duas atividades (40,81%); 38 pessoas participam de três atividades (19,38%); e 31 pessoas participam de quatro ou mais atividades (15,81%). Considerando que cada oficina é realizada duas vezes por semana, essa é a frequência predominante no projeto. Com relação aos motivos de adesão encontramos: adquirir uma boa saúde (43 pessoas), ter prazer (39), aprimorar aspecto físico (32) recomendação médica (31),

eliminar a tensão (28), perder peso (16) e outros motivos (17), tais como o convívio dos colegas, lazer, socialização, saúde psicológica, amizade e passeios. Discussão: Esses índices encontrados na pesquisa corresponderam aos de Retondar & Farjalla (2005) que detectaram a atividade física como a principal prática de lazer e o principal motivo de adesão foi a busca por melhorar a saúde para mais da metade de seus entrevistados. Mas diferentemente do trabalho citado, dentre os entrevistados do CELARI o prazer foi um motivo de adesão de peso quase tão importante quanto saúde, o que pode nos levar a crer que a excitação pelo que se faz é um requisito importante para ocupar o tempo disponível, ou seja, uma característica do lazer. Segundo Filho (1999), atitudes dogmáticas como a valorização do trabalho começam a ser quebradas com a introdução de novos valores e o lazer passa a ganhar maior ênfase no estilo de vida dos idosos. Essa noção torna-se importante na medida em que o idoso entra muitas vezes num estágio de auto conhecimento, que possibilita-o a entender melhor o seu corpo, não só o físico mas também o psicológico e o social cuja interação é constante a partir de um estilo de vida em sociedade. Melo, Antunes e Schneider (2005) também coletaram dados semelhantes ao da nossa pesquisa e motivações como saúde, diminuir estresse e fazer com prazer as atividades também foram encontradas nas respostas dos alunos e alunas de um Projeto realizado na UFSC. Dentro da ótica de Marcellino (2000) em que na atualidade há dois aspectos a se considerar sobre lazer: tempo - disponível e livre de obrigações profissionais, sociais ou familiares - e atitude - relação prazerosa entre sujeito e experiência - , pode-se dizer que, diante da nossa pesquisa e das nossas referências o prazer está ligado ao lazer de acordo com os/as entrevistados/as tornando-se um importante motivo para engajar-se em espaços como o CELARI para desfrutar o tempo disponível. Conclusão: Ao fazer a sua opção pelo lazer físico, parece que estão claros os benefícios da prática de atividades físicas à saúde, pois este foi o motivo de adesão mais lembrado. Vale ressaltar também a importância do Projeto para seus participantes no aspecto social, porque motivos como prazer, amizade e socialização também foram lembrados, caracterizando o papel do CELARI como espaço de lazer. A frequência de duas vezes por semana revela que nem todo o tempo dos idosos está disponibilizado para o lazer como se poderia pensar, ou para uma única forma de lazer.