

## OS SIGNIFICADOS DE UM PROJETO DE LAZER PARA MULHERES IDOSAS: O CASO DO IFATI<sup>1</sup>

Recebido em: 14/12/2020

Aprovado em: 29/01/2020

Licença: 

*Luciana Pereira de Moura Carneiro*<sup>2</sup>

*Raquel Marrafon Nicolosi*<sup>3</sup>

*Raquel Ribeiro de Souza Silva*<sup>4</sup>

Instituto Federal de São Paulo (IFSP) – Campus Avaré  
Avaré – SP – Brasil

**RESUMO:** Este artigo apresenta os resultados de uma pesquisa desenvolvida com um grupo de 16 mulheres idosas do projeto Instituto Federal Aberto à Terceira Idade (IFATI), executado na Estância Turística de Avaré (São Paulo) durante o ano de 2019. O estudo, qualitativo e exploratório, teve como objetivo principal identificar as percepções das participantes quanto aos significados deste projeto de lazer em suas vidas. Para tanto, foram aplicadas entrevistas estruturadas e, em seguida, utilizada a técnica de Análise de Conteúdo. A partir da revisão bibliográfica sobre o tema e com a análise das respostas apresentadas, pode-se concluir que há uma satisfação generalizada em relação ao projeto devido aos impactos positivos em sua saúde física e mental bem como na interação social, o que contribui, em última instância, para a sensação de um envelhecer com mais qualidade de vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividades de Lazer. Idoso. Saúde do Idoso.

### THE MEANINGS OF A LEISURE PROJECT FOR ELDERLY WOMEN: THE CASE OF IFATI

<sup>1</sup> Este projeto foi desenvolvido com apoio da Pró-reitora de Extensão do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo (IFSP).

<sup>2</sup> Possui graduação em Turismo pela UNESP e Licenciatura Plena pelo Centro Paula Souza, mestrado e doutorado em “Dirección y Planificación del Turismo” pela Universidade de Santiago de Compostela. Docente do Instituto Federal de São Paulo (Campus Avaré) e líder do Grupo de Estudos em Hospitalidade e Lazer (GEHLA).

<sup>3</sup> Graduada em Turismo pela UNESP, Licenciada em Geografia pelo Programa Especial de Formação de Docentes da Universidade Metropolitana de Santos e Bacharel em Direito pela Eduvale. Mestre em “Dirección y Planificación del Turismo” pela Universidade de Santiago de Compostela. Docente do Instituto Federal de São Paulo (Campus Avaré) e membro do Grupo de Estudos em Hospitalidade e Lazer (GEHLA).

<sup>4</sup> Professora de Ensino Básico, Técnico e Tecnológico no Instituto Federal de São Paulo - Avaré. Graduação em Turismo concluída na Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (2008). Mestrado em Engenharia Florestal concluído na Universidade Federal do Paraná (2012). Doutorado em Geografia concluído na Universidade Federal do Paraná (2017). Docente do Instituto Federal de São Paulo (Campus Avaré) e membro do Grupo de Estudos em Hospitalidade e Lazer (GEHLA).

**ABSTRACT:** This article presents the results of a research developed with a group of 16 elderly women from the Federal Institute Open to the Third Age (IFATI), executed in Avaré (São Paulo) during 2019. The study, qualitative and exploratory, had as main objective to identify the perceptions of the participants regarding the meanings of this leisure project in their lives. For this, structured interviews were applied and then the Content Analysis technique was used. From the literature review on the subject and with the analysis of the answers presented, it can be concluded that there is a generalized satisfaction about the project due to the positive impacts on physical and mental health as well as on social interaction, which ultimately contributes to the feeling of aging with a higher quality of life.

**KEYWORDS:** Leisure Activities. Aged. Health of the Elderly.

## **Introdução**

O período de 1975 a 2025 é considerado pela Organização das Nações Unidas (ONU) a “Era do Envelhecimento”. Segundo este órgão, a população com 60 anos ou mais está crescendo a uma taxa de cerca de 3% ao ano. Em 2018, pela primeira vez, o número de idosos ultrapassou o número de crianças com menos de 5 anos. A previsão é que, em 2050, uma em cada seis pessoas no mundo tenham mais de 65 anos (ONU, 2019).

No Brasil, de acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018), as pessoas idosas (consideradas aquelas com 60 anos ou mais) somam atualmente cerca de 28 milhões de brasileiros, ou seja, 13,44% da população. “A Organização Mundial da Saúde (OMS) calcula que o Brasil, até o ano de 2025, será o sexto país mais envelhecido do mundo” (KUCHEMANN, 2012, p. 1).

Segundo dados da Fundação Sistema Estadual de Análise de Dados (SEADE, 2019), na Estância Turística de Avaré, cidade onde foi realizado este estudo, do total de 87.102 habitantes, 16,03% são pessoas com 60 anos ou mais, índice que em 1980 era de 7,79%. Vale ressaltar que atualmente a Estância Turística de Avaré tem um índice de envelhecimento de 85,66%, superior à média estadual de 78,13%.

No Brasil, a Política Nacional do Idoso (Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994) busca criar “condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade.” A mesma legislação preconiza em seu artigo 4º, inciso I, a necessidade de “viabilização de formas alternativas de participação, ocupação e convívio do idoso, que proporcionem sua integração às demais gerações”.

O Estatuto do Idoso foi sancionado pela lei federal nº 10.741/03, considerando idosas as pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos. Em seu artigo 30, expõe-se que

[...] é obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, **ao lazer**, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária. [grifo nosso]

Romão (2013) afirma que desde a década de 90 do século passado a gerontologia endossa um caráter multidisciplinar do envelhecimento. Há diferentes conceitos de envelhecimento, dentre eles: ativo, saudável, bem sucedido e satisfatório.

O paradigma do envelhecimento ativo foi difundido em 2002, com a publicação do documento “Envelhecimento ativo: um marco político”, da OMS, durante a II Assembleia Mundial do Envelhecimento e, a partir daí, se estendeu por todo o mundo. O objetivo era promover outro olhar sobre a velhice, não relacionado à deterioração, doença, inutilidade ou outra percepção negativa (CUENCA-AMIGO; DOISTUA, 2016).

Segundo a OMS (2015, p. 13), o envelhecimento saudável significa “o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada”.

Já o termo envelhecimento bem sucedido revela divergência conceitual por parte dos pesquisadores, ainda que tenha utilizado a longevidade como um dos critérios de

análise (TEIXEIRA; NERI, 2008). Estes autores identificaram que o conceito de “envelhecimento bem sucedido” está relacionado a diferentes indicadores e que varia de acordo com a cultura analisada, fatores sociais, ambientais e principalmente com a percepção do idoso em análise, motivo pelo qual o conceito deve ser visto de forma integrada.

O processo de envelhecimento bem sucedido “depende de mudanças individuais, socioculturais e comportamentais. Este modelo tem como ponto principal o de se permanecer ativo, manter-se envolvido e continuar a trabalhar” (ROMÃO, 2013, p. 18). Essa terminologia provém dos Estados Unidos, enquanto na Europa se utilizam os termos envelhecimento ativo e envelhecimento saudável, os quais valorizam atividade e saúde (ARAÚJO; RIBEIRO; PÁUL, 2016).

No Canadá, na região do Québec, o conceito de envelhecimento bem sucedido vem sendo trabalhado como política pública desde 2012, com o tema “Envelhecer e viver junto em casa e na comunidade”. Segundo Carbonneau (2017), o objetivo do programa governamental é proporcionar aos idosos condições adequadas de manutenção de saúde, ambientes saudáveis, seguros e acolhedores e a oportunidade de participação social na comunidade.

Para esta autora, o lazer possui um papel importante para propiciar um envelhecimento bem sucedido, por meio de projetos que viabilizam a sua prática nas mais variadas modalidades, tais como reuniões com atividades culturais, lúdicas, recreativas, promoção de cursos, práticas de voluntariado, eventos, participação em causas sociopolíticas, dentre outras atividades que possibilitam a manutenção das relações sociais e coletivas desse grupo de indivíduos, evitando o isolamento social e suas consequências.

Neste artigo, apesar da existência de outros conceitos, utilizaremos como

referência o “Envelhecimento Satisfatório”. Autores como Cuenca; Monteagudo e Bayón (2013) colocam que conceitos como o Envelhecimento Ativo remetem à produtividade em um contexto de economia de mercado competitiva, enquanto que “Envelhecimento Satisfatório” entende o ócio como uma experiência de desenvolvimento humano através de um sentimento de implicação com a vida a partir da manutenção das relações sociais e envolvimento em atividades significativas para o indivíduo.

Diversos documentos oficiais, nacionais e internacionais, reforçam o lazer como um direito dos cidadãos em todas as faixas-etárias, inclusive na velhice. Alguns exemplos são a Declaração Universal dos Direitos Humanos da ONU, de 1948; a Carta do Lazer, da *World Leisure and Recreation Association* (WLRA), de 1983; e a Carta Internacional de Educação para o Lazer, de 1993; entre outras. No Brasil, o direito ao lazer está na Constituição Federal de 1988, no artigo 6º, *caput*, artigo 7º, IV, artigo 217, § 3º, e artigo 227. Ou seja, trata-se de um Direito Social e este, por sua vez, está inserido nos Direitos Fundamentais.

Neste trabalho compreende-se lazer como “ocio experiencial positivo y digno, que favorece la mejora de la persona y la comunidad, un ocio que se sustenta en los tres valores fundamentales: libertad, satisfacción y gratuidad, y se orienta hacia referentes de identidad, superación y justicia” (CUENCA, 2013b).

Buscando contribuir para a garantia deste direito, o Instituto Federal Aberto à Terceira Idade (IFATI) foi proposto, aprovado e executado no ano de 2019. Este projeto de extensão atendeu cerca de 20 mulheres com 50 anos ou mais no Salão da Igreja Nossa Senhora de Fátima da Estância Turística de Avaré.

O projeto, conduzido por três docentes do Curso Técnico em Lazer Integrado ao Ensino Médio do IFSP (Campus Avaré), contou, ao longo de nove meses, com a

participação de dois bolsistas de extensão e quatro monitores voluntários, todos discentes desse curso.

Projetos como este tem o objetivo principal de

[...] planejar vivências lúdicas significativas e intervir, a partir do lúdico, sinalizando a (re)humanização do homem e da própria educação (...) [com] conteúdos físico-esportivo, manuais, sociais, artísticos, intelectuais de Dumazedier (1980), acrescidos do turístico de Camargo (1998) e do virtual, recentemente proposto por Schwartz (2003) (GÁSPARI; SCHWARTZ, 2005, p. 72).

Diferentes estudos científicos têm demonstrado que o lazer contribui com a longevidade e está atrelado ao bem-estar das pessoas (JAUMOT-PASCUAL *et al.*, 2018). Neste sentido, o IFATI é um projeto de extensão que tem como objetivo principal proporcionar atividades de lazer a pessoas com 50 anos ou mais residentes na cidade de Avaré e região.

O projeto se divide em três linhas de ação: palestras sobre temas diversos, como qualidade de vida, relacionamento interpessoal, atualidades, saúde, meio ambiente, política, religião, educação, direitos humanos, etc.; oficinas, como de leitura vinculada ao Projeto de Leitura do Instituto Federal (PLIF), cinema vinculado ao Projeto Claquete, construção de brinquedos, teatro, fotografia, cultura digital, artesanato, etc.; atividades recreativas adequadas a este público-alvo, com propostas de lazer, esportivas e socioculturais. Durante seu desenvolvimento foram priorizados a integração e o entretenimento entre os participantes bem como com os organizadores do projeto (intergeracional).

No presente artigo apresentamos os resultados da pesquisa qualitativa e exploratória desenvolvida com 16 mulheres idosas que participaram do Projeto IFATI em 2019. O principal objetivo foi avaliar suas percepções sobre os significados deste projeto de lazer em suas vidas.

## **Procedimentos Metodológicos**

Para o desenvolvimento deste trabalho foi realizada revisão bibliográfica de artigos científicos, livros e dissertações sobre lazer, envelhecimento e qualidade de vida. Nessa perspectiva, importantes estudiosos nacionais e internacionais foram referenciados a fim de embasar as discussões apresentadas.

A aplicação das entrevistas estruturadas aconteceu no Salão da Igreja Nossa Senhora de Fátima, em uma sexta-feira, das 14h às 16h, no mês de outubro de 2019. Foram organizadas mesas de apoio para que quatro aplicadores (professoras e alunos(as) do projeto) conversassem individualmente com cada participante. Enquanto os aplicadores entrevistavam e gravavam as entrevistas (com autorização prévia das idosas), os(as) demais monitores(as) da equipe desenvolviam atividades recreativas com o restante do grupo.

No dia da entrevista estavam presentes 16 senhoras com 50 anos ou mais que participaram do projeto ao longo de todo o ano. Todas assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) antes do início da entrevista. Elas serão identificadas utilizando códigos alfanuméricos a fim de manter em sigilo a identidade das participantes.

O roteiro utilizado para a entrevista estruturada teve como base o questionário elaborado por Gáspari e Schwartz (2005) com uma série ordenada de 10 questões mistas. Este estudo foi escolhido por tratar-se de uma referência no Brasil em relação ao lazer e qualidade de vida.

As questões versaram sobre gênero, faixa-etária, importância do projeto, o que buscam quando participam, que sensações, emoções e sentimentos são vivenciados durante o projeto, o significado da ida ao salão da igreja às sextas-feiras a tarde, a análise sobre o melhor momento dessas vivências, o que entendem por qualidade de

vida e envelhecimento e, por fim, o que mudou em suas vidas após iniciar a participação no Projeto IFATI.

Segundo Lakatos e Marconi (2003, p. 197), entrevista estruturada “é aquela em que o entrevistador segue um roteiro previamente estabelecido; as perguntas feitas ao indivíduo são predeterminadas”. Além disso, de acordo com as autoras, esse tipo de entrevista [...] é efetuada de preferência com pessoas selecionadas de acordo com um plano.

As características da amostra (grupo de senhoras participantes do projeto) e o período disponível para a realização das entrevistas determinaram a opção por esse instrumento de coleta de dados.

Após a aplicação das entrevistas, as respostas foram transcritas e analisadas utilizando a técnica de Análise de Conteúdo. Para Chizzotti (2005, p. 98) “a técnica se aplica à análise de textos escritos ou de qualquer comunicação [...] reduzida a um texto ou documento.”

Segundo Campos (2004), existem algumas fases que compõem a técnica da análise de conteúdo. São elas: pré-exploração do material ou leitura flutuante: faz-se uma leitura de todo o material a ser analisado de forma não estruturada visando conhecer o contexto e deixar fluir impressões e orientações; seleção das unidades de análise: geralmente são pré-definidos temas e posteriormente determinadas sentenças, frases ou parágrafos como unidades de análise que são posteriormente categorizadas; categorização das unidades de análise: é o agrupamento de um conjunto por diferenciação.

Foram elaboradas tabelas para facilitar a visualização dos resultados. Vale ressaltar que se observou o anonimato a fim de não gerar constrangimentos às participantes da pesquisa.

## **Resultados e Discussão**

Com relação ao gênero, todas as participantes do projeto são mulheres. Este fenômeno não é novidade. Diversos autores, como Sousa *et al.* (2018), Naman *et al.* (2017), Herida; LORENZI; FERLA (2007), entre outros, utilizam a expressão “feminização da velhice” para explicar a existência de uma maior proporção de mulheres na população idosa; ou seja, as mulheres estão vivendo mais que os homens (HERIDA; LORENZI; FERLA, 2007).

Esses mesmos autores afirmam que “[...] a expectativa de vida da mulher brasileira já ultrapassa de 10,8 anos à masculina, chegando aos 75,6 anos.” (IBID, p. 14). O censo do IBGE demonstra essa tendência ao constatar que mais de 60% da população idosa brasileira é formada por mulheres (MONTEIRO; ROCHA, 2017).

Com relação à participação dessa parcela da população em projetos de lazer, estudos demonstram que a participação feminina se sobrepõe à masculina devido à fatores culturais. Tal como mencionado por Vendrusculo e Lovisolo (1997), homens com mais de 60 anos possuem preferência por locais de encontro público, tais como bares, clubes, grêmios e praças. Além disso, Fenalti (2001) aponta a ausência da esposa como um fator que desmotiva a participação de homens em projetos comunitários.

Finkel; Andel e Pedersen (2018) colocam que as trajetórias construídas pelos gêneros tendem a diferenciar suas experiências nas práticas de lazer. Esses autores demonstraram as diferenças de gênero nas atividades de lazer físicas, sociais e cognitivas com 1.398 suecos durante 17 anos. Em ambos os gêneros houve uma diminuição desses três tipos de atividades após os 70 anos. Para as mulheres as atividades sociais se mantiveram; já, para os homens, houve uma queda expressiva. Constataram que os homens realizam mais atividades de lazer físicas que as mulheres.

A aposentadoria e a viuvez são momentos nos quais os idosos refletem sobre suas prioridades e o uso do tempo de lazer tem sido diferente no gênero masculino e feminino (JAUMOT-PASCUAL *et al.*, 2018). De acordo com esses autores, um estudo realizado com uma pequena amostra na Espanha revela que as mulheres viúvas utilizam aquele momento para transformação das suas atividades de lazer enquanto os homens tendem a fazer atividades de lazer que pararam por algum motivo. Isso se deve ao papel de cuidado desenvolvido pelas mulheres ao longo de suas vidas, que deixam suas atividades de lazer por ter imbuído a necessidade de cuidar de alguém (netos, filhos, pais, etc.). O estudo acrescenta a avaliação de que as mulheres e homens pesquisados são de gerações onde existia uma nítida diferença de gênero e os papéis sociais eram bem demarcados e delimitados. Contatou-se que em momentos de lazer, de atividades voluntárias, as mulheres eram condicionadas a estar em papéis de cuidado enquanto os homens tendiam a exercer atividades de liderança. Os autores consideram que a diferença das escolhas das atividades de lazer em função do gênero tende a ser menor no futuro.

No Brasil um estudo sobre o lazer em diferentes fases de pessoas centenárias foi feito por Naman *et al.* (2017). Os resultados vão ao encontro dos demais estudos sobre o tema, concluindo que as atividades de lazer diminuem ao longo da vida e as atividades sociais permanecem por mais tempo. Na pequena amostra foi constatada a feminização do envelhecimento e diferenças entre os gêneros masculino e feminino quanto ao lazer.

Todos os estudos citados foram conduzidos com pequenas amostras, mas demonstram a importância de aprofundar as pesquisas a fim de embasar o desenvolvimento de políticas públicas capazes de propiciar um envelhecimento satisfatório a todos os cidadãos, independente do gênero.

Com relação à faixa-etária, apesar do conceito de idosos no Brasil tratar de pessoas com 60 anos ou mais (Política Nacional de Idosos – Lei nº 8.842 de 4 de janeiro de 1994), duas entrevistadas deste estudo estão na faixa etária de 50 a 60 anos. Optou-se por não excluir tais respostas por tratar-se de um percentual menor de senhoras que, ao longo do ano, participaram ativamente do projeto juntamente com o grupo. Além disso, sete entrevistadas têm de 61 a 70 anos, seis têm de 71 a 80 anos e uma têm de 81 a 90 anos.

### **Práticas de Lazer: Importância e Atratividade**

Nesta seção serão apresentadas e discutidas as respostas dadas pelas participantes do estudo a três questões. A primeira trata-se de uma questão fechada, com duas opções (sim ou não) e versa sobre a importância do projeto IFATI desde o ponto de vista da entrevistada. A segunda sobre o que a participante busca quando participa do projeto (questão aberta). E a terceira questiona qual é, para a participante, o melhor momento dessa vivência.

Quando questionadas sobre a importância do projeto, as participantes foram unânimes em afirmar que, sim, o consideram importante.

Identificou-se que, ao participar do projeto, as idosas buscam aspectos relacionados à sociabilidade (citados por 9 entrevistadas), ao âmbito psicológico (citados por 6 entrevistadas) e ao físico (citados por 4 entrevistadas). Cinco entrevistadas citaram a melhoria na saúde (sem diferenciar entre física ou mental). No âmbito da sociabilidade, a oportunidade de fazer novas amizades, participar das brincadeiras e o fato de não ficar somente em casa foram mencionados pelas participantes. No âmbito psicológico, citaram a necessidade de esquecer os problemas, superar os sintomas da depressão e ganhar agilidade mental. Outro aspecto

mencionado foi a realização de exercícios físicos, como atividades de alongamento e dança.

**Figura 1: O que Busca quando Participa do Projeto.**

<b>Expectativas</b>	<b>Frequência de respostas</b>
Terapia mental	6
Fazer exercícios	4
Melhorar a saúde	5
Fazer novas amizades	3
Sair de casa	3
Participar de brincadeiras	3

Fonte: Elaborado pelos autores (2019).

Com relação ao melhor momento da vivência no projeto as participantes mencionaram ser difícil escolher um, por estarem inteiramente satisfeitas com toda a programação desenvolvida semanalmente. As respostas repetiram-se citando o momento do alongamento, das brincadeiras e da dança.

**Figura 2: Melhor Momento da Vivência no Projeto.**

<b>Melhores momentos</b>	<b>Frequência de respostas</b>
Toda a programação	10
Alongamento/exercícios	9
Participar de brincadeiras	3
Dança	3

Fonte: Elaborado pelos autores (2019)

Fernández; Ortuzar; Quintana (2019) expõe que um dos grandes desafios que esta mudança demográfica traz é o aumento do tempo livre e o significado disso para a população idosa. Aborda o termo “cidadania ativa”, como oportunidades de participação e envolvimento das pessoas na vida econômica e social do seu entorno.

Para Rocha *et al.* (2016), os idosos precisam de ocupação de seu tempo livre com atividades prazerosas, divertidas e que promovam seu desenvolvimento pessoal. Fernández Ortuzar; Quintana (2019) acrescentam que um dos grandes desafios é conseguir que os (as) idosos (as) cheguem a espaços de lazer capazes de gerar neles(as) benefícios e um sentimento de pertencimento. Estes autores consideram que

[...] as pessoas idosas devem consolidar hábitos de lazer ativos e saudáveis que sejam fonte de estímulo físico, cognitivo e social que, além disso, proporcione satisfação e objetivos vitais. Para consegui-lo é necessário facilitar o acesso deste público aos recursos culturais do entorno.

Segundo Goyaz (2003) há benefícios tanto no âmbito biológico (manutenção de suas capacidades de reação, motoras, de concentração e de coordenação) quanto na vida social (evitar a apatia, a autodesvalorização, a insegurança, o isolamento social e a solidão).

As atividades direcionadas ao idoso devem ser organizadas considerando as suas particularidades e realizadas de forma gradual. Elas também devem promover a aproximação social, ter caráter lúdico, com intensidade moderada e de baixo impacto, ser diversificadas; considerar a memória e o conhecimento acumulado pelo idoso para que o mesmo possa partilhar e reviver situações que lhe dão prazer (GOYAZ, 2003, p. 3).

Para De Masi (2000), a sociedade atual, com progresso tecnológico, redução da taxa de natalidade, conquistas na biogenética, elevação da expectativa de vida e aumento do tempo livre, sofre implicações nas dimensões bio-psico-socio-culturais do homem.

O projeto IFATI, que propõe atividades como alongamentos, danças, jogos, brincadeiras, gincanas, rodas de conversas e oficinas, utiliza todos os campos do lazer, sejam físico-esportivos, manuais, sociais, artísticos, intelectuais, turísticos e virtuais para incidir no envelhecimento com qualidade de vida dos cidadãos avareenses. Neste sentido, o projeto vem ao encontro das necessidades deste público que, ao participar

da entrevista estruturada, expôs o quanto este tipo de programação implica em melhoria de sua disposição física e mental e na interação social.

### **Sentimentos e Emoções Despertados pelo Lazer**

Para Woodworth<sup>5</sup> (1973 apud GÁSPARI; SCHWARTZ, 2005, p. 71) “sentimento e emoção são estados individuais passageiros, associados a motivos”, formando com eles os chamados desejos. Considera que sentimentos são estados conscientes que variam em espécie e intensidade e que as emoções são estados individuais exaltados relacionados ao sentimento (medo, cólera, alegria, pesar, entre outros), à preparação motora para a reação, ao estado orgânico e ao tipo de situação que a desencadeia.

Quando questionados sobre as sensações, emoções e sentimentos que vivenciavam durante o projeto as respostas obtidas se repetiram em muitos momentos. De modo geral, versaram sobre satisfação, alegria, liberdade, valorização e nostalgia da infância, conforme observado nos seguintes trechos das falas das participantes:

[...] é muito bom, me sinto bem, esqueço das minhas dores (P1, 2019).

[...] muito boa, uma coisa que não esqueço como faz bem, deito na cama e fico lembrando, fica na memória (P2, 2019).

[...] satisfação e curiosidade sobre o que terá de atividade no dia (P3, 2019).

[...] me sinto muito alegre, sem perturbações, mais aliviada (P4, 2019).

[...] alegria, leveza (P5, 2019).

[...] me sinto bem, alegre (P6, 2019).

[...] sinto muita alegria, me solto (P7, 2019).

[...] liberdade, encontrar as amigas (P8, 2019).

[...] acho que a gente volta a ser criança, lembrar as brincadeiras, compartilhar com os jovens, o carinho recebido, me sinto valorizada (P9, 2019).

---

<sup>5</sup> WOODWORTH, R. S. **Psicologia**. São Paulo: Cia. Editora Nacional, 1973.

Ao serem questionadas sobre o significado da ida ao salão da igreja nas sextas-feiras a tarde para participar do projeto, as respostas obtidas foram similares ao que foi respondido sobre as expectativas, citando novamente o bem-estar mental e físico e a oportunidade de sair de casa e da rotina. Além disso, citam-se os seguintes extratos de fala:

[...] aprendo muita coisa (P10, 2019).

[...] se não vir fico doente, é triste não vim (P11, 2019).

[...] fico contando no relógio o horário de estar aqui. Lembrar que a gente está viva, que a gente existe. Vamos ser feliz! (P12, 2019).

Com relação às mudanças observadas na vida após iniciar a participação no Projeto IFATI, as respostas obtidas abordaram mudanças relacionadas aos novos aprendizados, ao estado de saúde física e mental e no comportamento, conforme pode ser observado nos extratos de fala que apresentaram mais detalhes:

[...] pude aprender muitas coisas novas. Não tenho mais medo de envelhecer. Tem muita coisa que podemos fazer com as nossas condições (P1, 2019).

[...] mudou muito, tenho mais paciência, converso mais com as pessoas, me sinto mais segura (P2, 2019).

[...] a gente saindo muda o jeito de a gente viver. Antes de vir estava pensando que iria ficar doente. Aqui tem as amigas. É muito bom (P13, 2019).

[...] meu estado físico e minha saúde melhorou muito, meu bem-estar também. É um pedacinho da minha vida isso aqui. Adoro. Gosto muito. Gostaria que tivesse mais dias (P14, 2019).

[...] mudou muita coisa, tinha muita vergonha (P15, 2019).

[...] mudou bastante, tinha muita dor, se fica parado enferruja (P16, 2019).

[...] mudou tudo, está muito bom. A médica até disse que estou mais magra e com aparência melhor (P7, 2019).

[...] trabalhava em escola com a criançada, quando aposentei fiquei muito parada, me sinto viva (P8, 2019).

No estudo conduzido no Québec, Canadá, sobre a prática de lazer de pessoas com 50 anos ou mais, Carbonneau (2012) aponta ser fundamental a promoção de ações de educação voltadas para o lazer no processo de preparação para a aposentadoria, bem como o incentivo à prática de atividades que sejam significativas para os indivíduos que delas participam, levando em consideração suas necessidades e expectativas.

A preparação para a aposentadoria, segundo Cuenca Cabeza (1999), é algo recente. Foi somente nas últimas décadas do século XX que começaram a surgir estas atividades educativas, incentivadas pelas associações e organismos internacionais.

Gáspari e Schwartz (2005, p. 71) colocam que durante a velhice o ser humano experimenta algo que se imaginava privativo ao adolescente: “uma verdadeira crise de identidade durante a qual é afetado em sua autoestima positiva e, inclusive, na aceitação de si mesmo”, o que impactará em sua “autonomia, liberdade, convívio social e afetam não apenas a frequência como, também, a qualidade dos relacionamentos interpessoais e dos vínculos afetivos no grupo.”

Nessas circunstâncias, a identidade social e a identidade individual estão relacionadas, sendo aquela referente a pessoas, indivíduos distintos que podem ser incorporados a uma mesma classe ou por uma característica comum sem, contudo, perder suas particularidades. (SANTANA; SENA, 2003, p. 51).

### **Qualidade de Vida na Terceira Idade**

Quando questionadas sobre o significado do conceito de qualidade de vida, as respostas obtidas versaram frequentemente sobre os mesmos aspectos, a saber, ter saúde, praticar exercícios físicos, ter uma boa alimentação, manter as amizades, ter independência, no sentido de poder viver sem o auxílio de outras pessoas.

**Figura 3: Significado do conceito de qualidade de vida.**

<b>Qualidade de vida é...</b>	<b>Frequência de respostas</b>
Saúde	8

---

Praticar exercícios físicos	9
Amizades	1
Independência	1

---

Fonte: Os autores (2019)

Atualmente, segundo Pereira; Teixeira; Santos (2012) não existe um consenso sobre o conceito de qualidade de vida. Alguns o compreendem como um sinônimo de saúde, outros entendem a saúde apenas como um dos aspectos a serem considerados, além daqueles que compreendem como a satisfação geral com a vida.

Para a OMS (ano), qualidade de vida é

[...] la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto extenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno.

Seidl e Zannon (2004) definem dois aspectos importantes na análise da qualidade de vida dos indivíduos: o aspecto subjetivo (a percepção da própria pessoa sobre o tema) e o aspecto multidimensional (condição física e psicológica, relacionamento social e ambiente).

Vale ressaltar todo o debate da literatura acerca do que é qualidade de vida na velhice. Renwick e Brown<sup>6</sup> (1996 apud PEREIRA; TEIXEIRA; SANTOS, 2012) definem três componentes essenciais da qualidade de vida: ser, pertencer e tornar-se.

[...] o “ser” é entendido como o que o ser humano é, resultado de sua nutrição, aptidão física, habilidades individuais, inteligência, valores, experiências de vida, etc. Quanto ao “pertencer” trata-se das ligações que a pessoa tem em seu meio, casa, trabalho, comunidade, possibilidade de escolha pessoal de privacidade, assim como da participação de grupos, inclusão em programas recreativos, serviços sociais, etc. O “tornar-se” remete à prática de atividades como trabalho voluntário, programas

---

<sup>6</sup> RENWICK, R.; BROWN, I. The center for health promotion's conceptual approach to quality of life. In: RENWICK, R.; BROWN, I.; NAGLER, M. (ed.). **Quality of life in health promotion and rehabilitation: conceptual approaches, issues and applications**. Thousand Oaks: Sage, 1996. p.75-86.

educacionais, participação em atividades relaxantes, oportunidade de desenvolvimento das habilidades em estudos formais e não formais, dentre outros. Esses componentes apresentam uma organização dinâmica entre si, consideram tanto a pessoa, como o ambiente, assim como as oportunidades e os obstáculos.

Porém, outros estudiosos acrescentam que os componentes históricos, culturais e as classes sociais também impõem alterações na forma como se compreende o conceito de qualidade de vida. (MINAYO<sup>7</sup> *et al.*, 2000 apud PEREIRA; TEIXEIRA; SANTOS, 2012).

Com relação às metodologias de avaliação da qualidade de vida, Seidl e Zannon (2004) entendem como importante a perspectiva da população a ser avaliada e não apenas a visão de um observador e, segundo as autoras, há registros de estudos e instrumentos para avaliação da qualidade de vida já na literatura médica da década de 30.

Para Ferrari<sup>8</sup> (2002 apud DIAS; SOUZA, 2011, p. 03) “o maior desafio não se concentra mais em alcançar a longevidade, mas em alcançá-la com qualidade de vida [...] é uma geração que não aprendeu a atribuir importância ao tempo livre, mas somente ao trabalho. É digno de nota que alguns idosos inclusive sofrem para se adaptar ao aumento do tempo livre e ao não-trabalho com o advento da aposentadoria.”

No estudo qualitativo sobre o modo em que o idoso vivencia a aposentadoria e suas repercussões na qualidade de vida, Alvarenga *et al.* (2009) identificaram que a história de vida do indivíduo, suas relações com a sociedade e o papel profissional que desempenhou ao longo de sua trajetória laboral são indicadores de como a fase da aposentadoria será vivenciada. Para os autores, o rompimento com a rotina do trabalho

---

<sup>7</sup> MINAYO, M.C.S.; HARTZ, Z.M.A.; BUSS, P.M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v.5, n.1, p.7-18, 2000.

<sup>8</sup> FERRARI, M. A. Lazer e ocupação do tempo livre. *In: NETTO, M. P. Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada*. São Paulo: Atheneu, 2002. p.98-105.

formal está relacionado com o aumento da idade e, frequentemente, com o aparecimento de doenças. Assim, a aposentadoria pode gerar frustração e sentimento de esvaziamento, devido ao fato de que a atuação profissional está fortemente relacionada à identidade do indivíduo. Além disso, a estrutura psíquica do indivíduo pode ser prejudicada quando a fase da aposentadoria é vivenciada de forma negativa. Quando isso ocorre, a aposentadoria pode significar empobrecimento financeiro, dificuldade de suprir as necessidades básicas e conseqüentemente prejuízos à manutenção de uma qualidade de vida adequada. De forma geral, a aposentadoria pode comprometer o funcionamento cognitivo do idoso devido à redução das atividades diárias e da rede de contatos sociais, podendo deixar o indivíduo vulnerável à depressão.

Considerando esse conjunto de variáveis que permeia a fase da aposentadoria e sua relação com a qualidade de vida dos indivíduos, as autoras concluíram que

[...] o planejamento da vida pós-aposentadoria, onde se considera a necessidade de reorganização do tempo para abarcar novas experiências na vida familiar, no lazer, na vida sócio-comunitária e até mesmo em um novo emprego, seja ele remunerado ou voluntário, proporciona um enfrentamento mais objetivo das condições frustrantes às quais muitos idosos ficam expostos (ALVARENGA *et al.*, 2009, p. 800).

## **O Conceito de Envelhecimento e a Percepção das Idosas**

Segundo Fernández; Ortuzar; Quintana (2019) existem diferentes significados de envelhecimento, de acordo com a sociedade e a cultura em que estamos. Portanto, é necessário repensar este conceito tanto a nível individual como político-social.

De Oliveira e Nascimento (2014, p. 280) dizem que houve mudanças na forma de entender os idosos. Na era pré-industrial, da sociedade patriarcal, os idosos eram integrados à organização familiar, protegidos, amparados, vistos como detentores de poderes e crenças. “Com a modernização e industrialização da sociedade, todavia,

ocorre uma pressão social para negar a velhice, já que ela passa a ser considerada uma ‘idade improdutiva’.”

Quando questionadas sobre o que significa envelhecimento, as participantes mencionaram em suas respostas o fato de adoecer, o aprendizado e a normalidade dessa fase da vida. As exceções a esses apontamentos foram os seguintes extratos de fala:

[...] é difícil, porque o corpo e a mente não acompanham. Não posso parar (P4, 2019).

[...] envelhecer é uma palavra muito chata, mas eu com 80 anos não me acho velha. A minha velhice é ótima (P5, 2019).

[...] envelhecer é não querer viver, ficar parado, achar que não tem mais prazer, não tem mais importância (P6, 2019).

Quando analisadas as respostas com relação aos conceitos de qualidade de vida e envelhecimento desde os pontos de vista das mulheres idosas, nota-se uma lacuna no que Cuenca Cabeza (2000) chama de Educação para o Lazer. Para Cuenca Cabeza (2000, p. 256) “aprender o papel do lazer na vida é essencial para iluminar a importância de participar de atividades de lazer e selecioná-las com adequação pessoal, dentro de um repertório possível e amplo.”

Hutchinson (2011) entende que os programas de educação para o lazer propostos na América do Norte, por exemplo, limitam-se a ensinar habilidades para a participação em atividades (conscientização do lazer, autoconsciência, habilidades de lazer e interação social). Entretanto, somente ensinar essas habilidades e oferecer oportunidades de engajamento no lazer não é suficiente. É preciso ensinar "como alcançar o lazer" e "como tomar suas próprias decisões e planos de lazer", "reposicionando a educação de lazer como um componente da prestação de serviços nas comunidades, onde as pessoas vivem a maior parte de suas vidas" (HUTCHINSON, 2011, p. 130).

Em 1990 Nichols escreveu um artigo sobre o tema dizendo, entre outras coisas, que os "sistemas de prestação de serviços de lazer [...] poderiam ser os contextos para melhorar a alfabetização de lazer de indivíduos, famílias e comunidades" (NICHOLS<sup>9</sup>, 1990 apud HUTCHINSON, 2011, p. 130).

Segundo Maroñas; Martínez y Gradaílle (2019, p. 121) “a Declaração de Quebec (2008) é o documento de referência internacional sobre educação de lazer comunitária, pois reafirma a importância do direito ao lazer e expressa a necessidade de administrações e diferentes atores sociais (com diferentes graus de responsabilidade) colocarem os meios necessários para sua efetiva aplicação”.

O lazer, entendido como uma experiência humana, se separa da mera passagem do tempo, transformando-se em uma experiência cheia de significado. A experiência de lazer é, ou deveria ser, uma experiência integral, relacionada ao sentido da vida e aos valores de cada um, consistente com todos eles. Mas isso não acontece sem mais nem menos, mas graças ao treinamento (CUENCA CABEZA, 2010, p. 106).

### **Considerações Finais**

Estamos vivenciando a chamada "Era do Envelhecimento", na qual diversos organismos nacionais e internacionais têm demonstrado preocupação com a autonomia, integração intergeracional, participação efetiva, ocupação, convívio do idoso, entre outros fatores.

Numa cidade como Avaré, em que o índice de envelhecimento é superior à média estadual, faz-se necessário o desenvolvimento de uma política pública de lazer pensada especificamente para o público idoso. Mais do que práticas vazias e desconexas, tal política deve estar embasada em um Ócio Valioso, como preconiza Cuenca Cabeza (2014), com experiências livres, satisfatórias, gratuitas e valiosas, que envolvam o âmbito pessoal e comunitário e sejam acessíveis a todos os cidadãos. Ou seja, para além da sociedade do consumo, políticas que se preocupem com a

---

<sup>9</sup> NICHOLS, D. R. Leisure education: a prescription for a healthier community. *Recreation Canada*, Victoria, v. 48, n. 5, p. 10-13, 1990.

percepção dos praticantes e com os valores e potencialidades que desenvolvem a fim de atingir o chamado “Envelhecimento Satisfatório”, definido no capítulo inicial deste artigo.

Diante dos resultados encontrados com esta pesquisa, salienta-se a necessidade de pensar estratégias para atrair, tanto ao IFATI como aos diversos programas de lazer que deveriam ser desenvolvidos no município, não somente as mulheres idosas, mas também os homens com 60 anos ou mais. Isto é, os tempos e espaços de lazer para idosos não podem ser percebidos como “coisa de mulher”, mas pensado e executado para atender a todos, sem distinção de gênero, raça, religião ou classe social.

Para isso, é essencial levar os projetos de lazer mais próximos às suas residências. Quando analisamos os dados desta pesquisa com relação à faixa-etária (seis têm de 71 a 80 anos e uma têm de 81 a 90 anos), percebemos a importância da oferta de lazer nos quatro cantos da cidade, a fim de evitar problemas de mobilidade e contribuir para a autonomia e independência do idoso.

Além disso, a organização de atividades prazerosas, divertidas e que promovam seu desenvolvimento pessoal levando em conta suas sensações, emoções, sentimentos, gostos e necessidades incide no pertencimento ao grupo, no desenvolvimento da satisfação e na consolidação de objetivos vitais.

Com o desenvolvimento deste estudo conclui-se que existe uma satisfação generalizada por parte das participantes com relação ao projeto IFATI, que foi capaz de despertar satisfação, alegria, liberdade, valorização e nostalgia da infância. O projeto de lazer desenvolvido significou para estas mulheres idosas o aumento de sua sensação de bem-estar físico e mental e da interação social. Foram bastante citados aspectos como a melhoria na autoestima e as oportunidades de aprendizado.

Assim, com base nas respostas concedidas pelas entrevistadas e na bibliografia sobre o tema, considera-se que proporcionar a participação do idoso em projetos que priorizam um Ócio Valioso e preocupam-se em educar para o Lazer é obrigação da família, da comunidade, da sociedade ou do Poder Público, como preconiza a Constituição Federal vigente e o Estatuto do Idoso, contribuindo, em última instância, para um envelhecer com qualidade de vida em todos os seus aspectos.

## REFERÊNCIAS

ALVARENGA, L. N. *et al.* Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. **Rev. Esc. Enferm. USP**, São Paulo, v. 43, n. 4, p. 796-802, 2009.

ARAÚJO, L.; RIBEIRO, O.; PAÚL, C. Envelhecimento bem sucedido e longevidade avançada. **Acta de Gerontologia**, Porto, v. 2, n. 1, p. 1-11, 2016. Disponível em: <http://actasdegerontologia.pt/index.php/Gerontologia/article/view/63/58>. Acesso em: 09 set. 2019.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**, 1988. Brasília: Senado Federal, Centro Gráfico, 1988. 292p.

\_\_\_\_\_. **Estatuto do Idoso**. Lei federal nº 10.741/03, de 01 de outubro de 2003. Brasília: Senado Federal, Centro Gráfico, 2003.

\_\_\_\_\_. **Política Nacional do Idoso**. Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Brasília: Senado Federal, Centro Gráfico, 1994.

CAMPOS, C. J. G. Método de análise de conteúdo: ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde. **Bras. Enferm.**, Brasília, v. 5, p. 6-11, 2004.

CARBONNEAU, H. Enjeux contemporains du loisir public dans la mise en œuvre d'une offre récréative adaptée aux besoins des aînés. **Bulletin de l'Observatoire québécois du loisir**, Quebec, v. 15, n. 2, p. 1-6, 2017.

\_\_\_\_\_. Sommaire de l'enquête sur les pratiques en loisir des 50 ans et plus. **Bulletin de l'Observatoire québécois du loisir**, Quebec, v. 9, n. 14, p. 1-4, 2012.

CHIZZOTTI, A. **Pesquisa em ciências humanas e sociais**. 7. ed. São Paulo: Cortez, 2005.

CUENCA-AMIGO, M.; DOISTUA, R. S. S. V. La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio. **Revista de Psicología del Deporte**, Ilhas Baleares, v. 25, n. 2, p. 79-84, 2016.

CUENCA CABEZA, M. Ocio y Formación: hacia la equiparación de oportunidades mediante la Educación de Ocio. **Documentos de Estudios de Ocio**, Bilbao, v. 7, 1999.

CUENCA CABEZA, M. Ocio humanista: dimensiones e manifestaciones actuales Del ocio. **Documentos de Estudios Del Ocio**, Bilbao, n. 16, 2000.

\_\_\_\_\_. Ocio valioso em tempos de crisis. *In*: TORÍO, S. y Otros. **La crisis social y el Estado Del Bien estar: lãs respuestas de La Pedagogía Social**. Oviedo: Universidad de Oviedo, 2013b. p. 5-20.

\_\_\_\_\_. La fuerza transformadora del ocio. *In*: CUENCA, M.; AGUILAR, E.; ORTEGA, C. (org.). Ocio para inovar. **Documentos de Estudios de Ocio**, Bilbao, n. 42, p. 17-80, 2010.

\_\_\_\_\_. Aproximación al ocio valioso. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 1, n.1, p.21-41, 2014.

CUENCA, J; MONTEAGUDO, M. J.; BAYÓN, F. **La contribución del ocio al envejecimiento satisfactorio de las personas mayores en Bizkaia**. Instituto de Estudios del Ocio. Bilbao: Universidad de Deusto, 2013.

DE MASI, D. (org.). **A sociedade pós-industrial**. 3. ed. São Paulo: Senac, 2000.

DE OLIVEIRA, K. P. G.; NASCIMENTO, A. F. Revisando o lazer na terceira idade: uma proposta metodológica necessária. **Licere**, Belo Horizonte, v. 17, n. 3, 2014. DOI: <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2014.980>.

DIAS, A. O.; SOUZA, L. K. Entre textos e contextos: relações sociais, motivação e lazer na velhice. **Licere**, Belo Horizonte, v. 14, n. 4, 2011. DOI: <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2011.747>.

FENALTI, R. C. S. Universidade aberta à terceira idade: uma perspectiva no âmbito do lazer. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 12, 2001, Caxambu. **Anais [...]** Caxambu: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2001.

FERNÁNDEZ, Y. L.; ORTUZAR, A. M.; QUINTANA, I. L. Un escenario ante el reto de la vejez. El ocio y sus beneficios. **Paraninfo Digital**, Granada, v. 13, n. 30, 2019.

FINKEL, D.; ANDEL, R.; PEDERSEN, N. L. Gender differences in longitudinal trajectories of change in physical, social, and cognitive/sedentary leisure activities. **The Journals of Gerontology: Series B**, Oxford, v. 73, n. 8, p. 1491-1500, 2018. Disponível: <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/73/8/1491/2632025> Acesso em: 20 dez. 2020.

GÁSPARI, J. C.; SCHWARTZ, G. M. O Idoso e a Ressignificação Emocional do Lazer. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 21, n. 1, p. 69-76, 2005.

GOYAZ, M. Vida ativa na melhor idade. **Revista da UFG**, Goiânia, v. 5, n. 2, 2003.

HERIDA, V. B. M.; LORENZI, D. R.; FERLA, A. A. (org.). **Envelhecimento, saúde e políticas sociais**. Caxias do Sul: Educs, 2007.

HUTCHINSON, S. Leisure Education: a new goal for an old idea whose time has come. **Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria**, Barcelona, v. 19, p. 127-139, 2011.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística /Diretoria de Pesquisas. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Gerência de Estudos e Análises da Dinâmica Demográfica. **Projeção da população do Brasil e Unidades da Federação por sexo e idade para o período 2010-2060**. 2018. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html?=&t=resultados> Acesso em: 14 abr. 2020.

JAUMOT-PASCUAL, N. *et al.* Gender Differences in Meaningful Leisure Among Older Adults: Joint Displays of Four Phenomena. **Frontiers in psychology**, Bruxelles, v. 9, p. 14-50, 2018. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01450/full>. Acesso em: 20 dez. 2020.

KUCHEMANN, B. A. Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios. **Soc. estado**, Brasília, v. 27, n. 1, p. 165-180, 2012. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-69922012000100010&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-69922012000100010&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 09 set. 2019.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MAROÑAS, A.; MARTÍNEZ, R.; GRADAÍLLE, R. Educación del ocio en y con la comunidad. **Perfiles Educativos**, Ciudad de México, v. 41, n. 163, p. 94-108, 2019.

MINAYO, M.C.S.; HARTZ, Z.M.A.; BUSS, P.M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.5, n.1, p.7-18, 2000.

MONTEIRO, Y. T; ROCHA, D. E. Envelhecimento e gênero: a feminização da velhice. *In: JORNADA INTERNACIONAL DE POLÍTICAS PÚBLICAS*, 8, 2017, São Luís do Maranhão. **Anais [...]** São Luís do Maranhão: UFMA, 2017. Disponível em: <http://www.joinpp.ufma.br/jornadas/joinpp2017/pdfs/eixo6/envelhecimentoegeneroafeinizacaodavelhice.pdf>. Acesso em: 20 dez. 2020.

NAMAN, M. *et al.* O Lazer nas Diferentes Fases da Vida de Centenários. **Licere**, Belo Horizonte, v. 20, n. 1, p. 201-220, 2017. DOI: <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2017.1593>.

OMS. **Evaluación de la Calidad de Vida**, Grupo WHOQOL ¿Por qué Calidad de Vida? Grupo WHOQOL. *In: FORO MUNDIAL DE LA SALUD*, OMS, Ginebra, 1996.

\_\_\_\_\_. **Resumo relatório mundial de envelhecimento e saúde**. 2015. Disponível em: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO\\_FWC\\_ALC\\_15.01\\_por.pdf?sequence=6](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf?sequence=6). Acesso em: 17 abr. 2020.

ONU. **Ageing**. Disponível em: <https://www.un.org/en/sections/issues-depth/ageing/> Acesso em: 09 set. 2019.

PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 241-250, 2012.

RENEWICK, R.; BROWN, I. The center for health promotion's conceptual approach to quality of life. In: RENEWICK, R.; BROWN, I.; NAGLER, M. (ed.). **Quality of life in health promotion and rehabilitation: conceptual approaches, issues and applications**. Thousand Oaks: Sage, 1996. p.75-86.

ROCHA, F. N. *et al.* Lazer e qualidade de vida na percepção de pessoas acima de 60 anos. **Revista Mosaico**, v. 7, n. 2, p. 04-09, 2016.

ROMÃO, R. M. S. **A importância do Lazer na promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido**. 2013. 145 f. Dissertação (Mestrado) – Departamento de Gerontologia Social, Universidade do Algarve, Algarve, 2013.

SANTANA, H. B.; SENA, K. L. O idoso e a representação de si. **A Terceira Idade**, São Paulo, v. 14, n. 28, p. 44-53, 2003.

SEADE. SÃO PAULO (ESTADO). **Perfil dos Municípios Paulistas**. Disponível em: <https://www.perfil.seade.gov.br/>. Acesso em: 09 set. 2019.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 580-588, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2004000200027>. Acesso em: 15 ago. 2019.

SOUSA, N. F. S. *et al.* Envelhecimento ativo: prevalência e diferenças de gênero e idade em estudo de base populacional. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 34, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csp/v34n11/1678-4464-csp-34-11-e00173317.pdf>. Acesso em: 23 abr. 2020.

TEIXEIRA, I. N. D. O.; NERI, A. L. Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida. **Psicol. USP**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 81-94, 2008. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-65642008000100010&lng=en&nrm=iso](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642008000100010&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 15 set. 2019.

VENDRUSCULO, R.; LOVISOLO, H. Representações de pessoas idosas sobre as atividades corporais. **MotusCorporis**, Rio de Janeiro, v.4, n.2, p.14-48, 1997.

WOODWORTH, R. S. **Psicologia**. São Paulo: Cia. Editora Nacional, 1973.

### **Endereço das Autoras:**

Luciana Pereira de Moura Carneiro  
Av. professor Celso Ferreira da Silva, 1333 – Jardim Europa  
Avaré – SP – 18.707-150  
Endereço Eletrônico: [lucianapmoura@ifsp.edu.br](mailto:lucianapmoura@ifsp.edu.br)

Raquel Marrafon Nicolosi  
Av. professor Celso Ferreira da Silva, 1333 – Jardim Europa  
Avaré – SP – 18.707-150  
Endereço Eletrônico: [raquelmarrafon@ifsp.edu.br](mailto:raquelmarrafon@ifsp.edu.br)

Raquel Ribeiro de Souza Silva  
Av. professor Celso Ferreira da Silva, 1333 – Jardim Europa  
Avaré – SP – 18.707-150  
Endereço Eletrônico: [raquel.ribeiro@ifsp.edu.br](mailto:raquel.ribeiro@ifsp.edu.br)