

# Autoimagem, socialização, tempo livre e lazer: quatro desafios à velhice\*

Self-image, socialization, free-time and leisure: four challenges to old age

GISELLE ALVES DE MOURA\*\*

LUCIANA KARINE DE SOUZA\*\*\*



**RESUMO** – Com base na literatura conceitual e empírica disponível, o presente texto tem o objetivo de discutir quatro desafios inter-relacionados presentes no trabalho com idosos: autoimagem, socialização, tempo livre e lazer. Estudos conduzidos em diferentes estados brasileiros ilustram os desafios elencados, sugerindo comunalidades no trabalho com o idoso. Ao mesmo tempo, situações específicas que dificultam o envolvimento de idosos com lazer confirmam os desafios ainda a serem superados, com ações que ofereçam condições sociais, econômicas e políticas para tal. Caso estes desafios não sejam abordados mediante políticas públicas organizadas, que integrem iniciativas governamentais e privadas, a tendência é de que pesquisas sobre o lazer na velhice repitam os desafios e necessidades discutidos.

**Palavras-chave** – Idoso. Atividades de lazer. Socialização.

**ABSTRACT** – Based on available conceptual and empirical literature, this study aims at discussing four interrelated challenges present in working with elderly citizens: self-image, socialization, free-time, and leisure. Studies conducted in different Brazilian states illustrate the chosen challenges, suggesting similarities amongst them when working with senior citizens. At the same time, particular situations that hinder elderly involvement with leisure confirm challenges yet to be overcome with actions that offer social, political, and economic conditions for such a change. In case this challenges are not dealt through organized public policies that unite governmental and private initiatives, the tendency is that research on leisure during old age repeat the challenges and needs discussed.

**Keywords** – Elderly. Leisure activities. Socialization.

---

---

\* Esta pesquisa teve o apoio da: CAPES; FAPEMIG; FUNDEP/SANTANDER/UFMG; PPG-Estudos do Lazer/UFMG.

\*\* Mestranda em Lazer na Universidade Federal de Minas Gerais. Docente no ensino médio do estado de Minas Gerais e educadora física na Prefeitura Municipal de Belo Horizonte, Belo Horizonte – MG, Brasil. *E-mail:* [giselleamoura@gmail.com](mailto:giselleamoura@gmail.com)

\*\*\* Psicóloga, mestre em Psicologia e doutora em Psicologia do Desenvolvimento, professora da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte - MG, Brasil. *E-mail:* [lucianak@fafich.ufmg.br](mailto:lucianak@fafich.ufmg.br)  
*Submetido em: agosto/2011. Aprovado em: maio/2012.*

A literatura aponta que em países desenvolvidos o envelhecimento populacional ocorreu lentamente, ao longo de mais de 100 anos. Já nos países em desenvolvimento este processo tem ocorrido rapidamente, modificando de modo marcante a pirâmide populacional (VERAS, 2004).

Segundo o IBGE, o Brasil é um dos países da América Latina com grande aumento na proporção de idosos em relação à população total. Como terceiro país mais desigual do mundo <<http://www.pnud.org.br>>, as questões sociais têm enorme influência na forma e no tempo do envelhecimento do cidadão brasileiro. Cabe lembrar que somente a partir da década de 1980 teve início o registro de dados de violência contra idosos (SILVA; LACERDA, 2007).

O Brasil já conta com 21 milhões de brasileiros com idade mínima de 60 anos, dos quais três milhões têm 80 anos de idade ou mais <<http://www.ibge.gov.br>>. Esta mudança modifica a demanda por políticas públicas e pressiona a distribuição de recursos (CAMARANO; PASINATO, 2004). Nessa direção, o envelhecimento populacional brasileiro pode representar grave peso para o Estado, criando novas demandas de saúde, previdência, aposentadoria, dentre outras (HEREDIA, 1999). Ademais, no imaginário social a velhice sempre foi vista como uma carga econômica para a família e para a sociedade (MINAYO; COIMBRA JUNIOR, 2002).

Moimaz et al. (2009) destacam que a Constituição Federal de 1988 desencadeou uma série de regulamentações novas que procuram assegurar direitos fundamentais aos idosos. Porém, na análise de Effting (1994), as leis são elaboradas com a visão de quem está no poder, e não de quem delas necessita. Além disso, o caráter assistencialista/paternalista destas leis resulta em ações imediatistas que não favorecem o real exercício de cidadania do idoso.

Há dois desafios que interferem e são influenciados pelas questões político-econômicas direcionadas à velhice: a autoimagem e a socialização. A autoimagem do velho é um desafio no sentido de que reflete a forma como a sociedade trata o idoso, podendo mudar de grupo social para grupo social. Já a socialização na velhice é um desafio por duas razões: primeiro, porque são inevitáveis as mudanças em suas relações sociais ao adentrar a velhice, com consequências por vezes negativas à sua autoimagem e saúde em geral; a segunda diz respeito à forçosa crença de que o idoso se tornará uma pessoa “nova” somente se ingressar em grupos específicos para sua faixa etária, considerados por muitos como a única saída para a velhice com problemas de socialização.

## Os desafios da autoimagem e da socialização na velhice

A Organização Mundial de Saúde considera que a idade cronológica da velhice contempla o mínimo de 60 anos para países em desenvolvimento, como o Brasil. No entanto, a velhice e suas particularidades só podem ser compreendidas a partir das inter-relações de aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais (CALDAS, 2006; NERI, 1995). Estes aspectos interagem de acordo com a cultura e as condições históricas, políticas e econômicas de cada povo.

Peixoto (2007) afirma que o termo “idoso” apresenta um caráter menos estereotipado e mais respeitoso aos velhos, na comparação com “velhice”. Assim também argumenta Debert (1999) sobre a expressão “terceira idade”. Neri e Freire (2000) exemplificam com as expressões terceira idade, melhor idade, adulto maduro, idoso, velho, meia-idade, maturidade, idade maior, idade de ouro e idade madura. Todavia criticam a substituição dos termos “velho” e “velhice” por “terceira idade”. Esta troca mascara preconceitos, nega a realidade da velhice e, além disso, se as várias realidades da velhice e do envelhecimento fossem bem conhecidas, não haveria motivos para negá-las. A pesquisa de Silva et al. (2006) ilustra este debate: idosos de Fortaleza-CE entendem que o velho perdeu a capacidade de administrar o próprio cotidiano, enquanto o idoso é autônomo e independente.

Tirado (2000) também identificou que idosos com boa saúde, independentes, ativos e participativos nos grupos de terceira idade de Belo Horizonte-MG não se reconhecem como velhos. Já os

idosos de instituições de longa permanência percebem a velhice de forma negativa, confrontados com a própria finitude, a dependência e as perdas físicas. Destaca Tirado (2000) que o percurso de vida anterior à entrada nos grupos ou instituições interfere na percepção da velhice como uma fase boa ou ruim.

O uso dos termos para nomear a autoimagem do velho demonstra, às vezes, o quanto esta etapa do desenvolvimento é negada e temida. A proposição de práticas reeducativas na sociedade como um todo auxiliaria na melhor compreensão do processo do envelhecimento e na substituição do paradigma da velhice negativa. A velhice com boas relações interpessoais, capaz de autonomia, independência, protagonismo e cidadania, não pode ser deslocada para um polo, deixando do outro lado o velho que não corresponde a esta imagem.

De outro lado, a socialização na velhice é problemática quando obriga idosos a ingressarem em grupos de convivência repletos de atividades socializadoras e de plena ocupação do tempo livre. É como uma tentativa desesperada de alcançar metas atrasadas de outras fases da vida. Une-se a isso a glamourização ou idealização dos grupos de terceira idade, como se fosse este o único contexto capaz de promover cidadania e protagonismo na velhice (MELO, 2003; REZENDE, 2008).

Assim, ao lado da polarização da autoimagem em “velho-idoso” e em “velhice-terceira idade”, há o desafio da “socialização forçada”. Isso desconsidera que a velhice é heterogênea e que, assim como na vida adulta, tem suas preferências sobre como ocupar o tempo livre e como lidar com a vivência de experiências de lazer.

Obviamente se reconhece o valor da socialização na velhice, especialmente no contraste com o esvaziamento da rede social advindo da saída dos filhos de casa, da aposentadoria e da viuvez – três condições clássicas a partir de aproximadamente 50 anos. A solidão, o distanciamento das estratégias de aproximação a outras pessoas e de busca por novos vínculos interpessoais – estratégias há muito em desuso, esquecidas na adultez jovem – dificultam a condição social do envelhecido. Nesse interlúdio, sua demanda por relações interpessoais e por vínculos significativos invadem contextos e situações sociais, tornando-o por vezes uma pessoa indesejada. São exemplos os casos de extremada autorrevelação do idoso em salas de espera de consultórios, em conversas em demasia com atendentes e vendedores, em filas de bancos e outros estabelecimentos, procurando contato interpessoal constante e desmedido.

A teoria da seletividade socioemocional contribui para o entendimento da vida social na velhice. Nesta etapa, o indivíduo se concentra em viver com mais qualidade o momento presente, por entender que o futuro é limitado. Prefere ficar mais tempo com figuras de apego, alterando prioridades socioemocionais (CARSTENSEN, 1992). Nesta teoria, autoimagem e socialização parecem estar intrincadas, visto que o idoso que reconhece as prioridades em termos de relacionamentos sociais não se identifica como um solitário, mesmo quando está sozinho. A despeito da quantidade de pessoas na rede social, a qualidade de relacionamentos considerados prioritários pesará mais sobre a trajetória de bem-estar psicossocial na velhice. A título de exemplo, Azevedo e Carvalho (2006) verificaram que após a aposentadoria a rede de relações sociais se restringe à família e às antigas amigas. As novas amigas são casuais ou circunstanciais, originadas em grupos de convivência e motivadas pela participação em atividades de lazer compartilhado.

Na velhice, enquanto algumas pessoas são mais constantes na rede social, outras saem definitivamente. Contexto social, oportunidades no ambiente e personalidade são três dos fatores associados ao envelhecimento bem-sucedido que influenciam os relacionamentos (ERBOLATO, 2002). Pode-se ilustrar o contexto social na oportunidade de aproximar-se de pessoas que estejam disponíveis e dispostas a estabelecer relações de amizade; exemplificar as oportunidades fornecidas pelo ambiente na oferta de grupos de idosos e, obviamente, simplesmente de grupos, a despeito da idade, disponíveis no bairro; e quanto à personalidade, se poderia considerar não apenas o fator extroversão, mas a autoeficácia diante do desafio de se apresentar a estranhos e buscar relações de amizade reciprocamente satisfatórias.

Nogueira et al. (2009) reforçam os exemplos acima ao afirmar que as relações interpessoais têm o potencial de favorecer a autoeficácia e a saúde na velhice. Ramos (2002) também observou que o estresse é amenizado através das relações familiares e de amizade, especialmente quando há afeição, assistência e demonstrações de preocupação com o bem-estar do idoso.

Autonomia e independência são importantes na qualidade de vida social. Autonomia é a capacidade de tomar decisões e executá-las, enquanto independência envolve conformação física, mental e social para realizar atividades cotidianas. Assim, grupos de convivência possibilitam ressocialização e exercício da mobilidade, o que estimularia o sentimento de independência e a tomada de iniciativas (CONCEIÇÃO, 2010). Tirado (2000) observou que integrantes de grupos de terceira idade valorizam mais a independência física e econômica, enquanto idosos institucionalizados valorizam mais a independência física associada à saúde e não depender de outras pessoas.

A organização do tempo social na vida do idoso está bastante vinculada ao tipo de sociedade em que tem vivido. Estas pessoas podem ter experimentado valores rígidos, poucos diálogos, escassas expressões de afeto e raros direitos (REZENDE, 2008). Daí advêm muitas dificuldades de aproximação com outrem e criação de novos vínculos afetivos significativos.

Nos estudos do lazer, muito interessa pesquisar as relações sociais na velhice. O lazer oportuniza que homens e mulheres idosos se aproximem por similaridades nas vivências, como no caso das questões de ninho vazio, aposentadoria e viuvez. Ao mesmo tempo, há oportunidade para que o desafio da autoimagem seja abordado a despeito da visão negativa de velhice e para que o desafio da socialização seja abordado mediante a identificação com o grupo de semelhantes. Todavia caberá evitar tanto a dicotomia velho-idoso como a glamourização-idealização dos grupos de convivência para a terceira idade.

## Os desafios do tempo livre e do lazer para o idoso

A dimensão temporal do lazer envolve a liberação de obrigações profissionais, familiares, sociais e religiosas. Deste modo, o conceito “livre”, adicionado ao tempo na caracterização do lazer, traz uma ideia simplificada, pois nas relações sociais nenhum tempo poderá estar completamente livre de normas sociais. Assim, prefere-se o uso da expressão “tempo disponível” (MARCELLINO, 1990, 1996). Também o modo como o sujeito vive este tempo tem relação com experiências culturais, hábitos adquiridos e processos de socialização. Ademais, o tempo disponível varia de acordo com as particularidades psicológicas de cada pessoa (SARRIERA et al., 2007). Nas referências posteriores a tempo livre no presente texto, estar-se-á tratando de “tempo disponível”.

As atitudes negativas direcionadas à velhice não têm permitido ao idoso a garantia do direito consciente, e merecido, de desfrutar o tempo. Muitos idosos passam a dedicar-se tão somente a filhos, netos e outros familiares. Já as visitas aos amigos são, na maioria das vezes, trocadas por afazeres do lar.

Embora o direito ao tempo livre na aposentadoria tenha sido uma conquista social, não é um tempo valorizado. Os aposentados ainda vivenciam o ritmo da produção ao qual se submetiam no tempo de trabalho. Uma preparação educativa permitiria reelaborar a noção de autonomia, possibilitando a escolha ou renúncia crítico-criativa de práticas de lazer conforme necessidades e interesses (FERRARI, 2007; MARCELLINO, 2004; MORAGAS, 1997; RODRIGUES, 2002). Ao estudar as relações entre lazer e aposentadoria, Calegari (1997) pontua que lazer não é “ocupar o tempo desocupado”, nem “fazer pelo fazer”, mas o fazer em si, com significado.

O ser humano só será livre quando construir suas próprias condições. Para isto, é necessário discernir a necessidade interior (liberdade) da exterior (obrigação), o que permite a superação das condições exteriores e a emergência de maior responsabilidade. Assim, o tempo livre poderá ser conduzido da maneira mais autônoma possível e com autenticidade (MUNNÉ, 1980; WAICHTMAN, 1997).

Isayama e Gomes (2008) também consideram que o lazer na velhice propicia o exercício de tomada de decisão, bem como a ampliação de oportunidades de integração e convívio sociais. Destacam que é importante atribuir às experiências de lazer significados pessoais para o grupo envolvido, estimulando iniciativa, independência e superação de desafios. Por esta razão, o planejamento e desenvolvimento de propostas de lazer de boa qualidade devem incluir, *a priori*, seus maiores interessados, afinal, estas atividades também são fruto de escolhas pessoais (LEAL, 2007; MARCELLINO, 1996).

Além dos serviços formais que não sensibilizam o velho ao direito de lazer, as aposentadorias insuficientes também impedem o aproveitamento do tempo livre. Da mesma forma, a perda do controle financeiro (quando doentes ou dependentes) leva idosos a perceberem a limitação de seu papel familiar pela exclusão a que é submetido (SILVA et al., 2006). Nestes casos, as práticas de lazer são limitadas por não envolverem oportunidades de escolha e dependerem de outras pessoas.

O tempo de “não trabalho” do idoso brasileiro aposentado e/ou pensionista muitas vezes é substituído por trabalho informal ou prestação de serviços diversos (por exemplo, retorno ao mercado formal). Para alguns, a volta ao trabalho é garantia de sobrevivência; para outros, novas relações com o tempo (MELO, 2003; RODRIGUES, 2002).

A ocupação do tempo livre na velhice é um desafio desde que não incorra em ocupação *per se*, sem discernimento do que é importante para o indivíduo em termos físicos, psicológicos e sociais. Tampouco se pode deixar levar pela questão de que o tempo não esteja, na verdade, sendo ocupado. Visualizar isso requer atentar para minúcias, como o papel do indivíduo no âmbito doméstico com a entrada na aposentadoria e a saída dos filhos de casa; sua posição diante do que a ele significa ser ativo e “fazer algo”; sua necessidade de desfrutar de um tempo dedicado a “fazer nada”, em resposta às décadas de trabalho, em muitos casos, direcionado a uma atividade de pouca satisfação; sua motivação e interesse para ocupar o tempo com atividades que a ele signifique algo e o conduza a algum objetivo mais pessoal, seja ele de saúde ou busca por relacionamentos. É no campo dos estudos do lazer que se discutem estes desafios colocados à questão do tempo livre na velhice, ao lado de questões mais amplas da vida humana, como a necessidade de produzir, se relacionar e de ser feliz.

Na velhice, o lazer possibilita superar limitações e reconstruir a vida de forma positiva, criativa e autônoma. Atividades lúdicas, por exemplo, têm caráter socializante, desenvolvendo hábitos saudáveis (VIANA, 1999).

No entanto, o lazer não é apenas capaz de proporcionar ganhos em termos de bem-estar psicológico e social. Dois estudos demonstraram correlações positivas entre práticas de lazer e saúde cognitiva em idosos. No primeiro, percebeu-se, em 121 idosos de 60-95 anos de Veranópolis-RS, que quanto maior o envolvimento em atividades de lazer, melhor o desempenho em habilidades cognitivas (ARGIMON et al., 2004). No segundo estudo, 46 indivíduos muito idosos foram avaliados em fluência verbal, memória e atenção na inter-relação com escolaridade, idade e lazer, por três anos. Encontrou-se correlação positiva entre quantidade de atividades de lazer e desempenho cognitivo (ARGIMON; STEIN, 2005).

Há uma quantidade significativa de estudos nacionais que exemplificam como o lazer é vivenciado pelos idosos. Um levantamento recente da produção científica disponível indicou mais de 100 trabalhos (SILVEIRA et al., 2010). Destes, os mais significativos são resumidos a seguir, após os quais são traçadas considerações a respeito de seus principais resultados e características metodológicas.

A Tabela 1 apresenta as principais características metodológicas de 19 estudos nacionais que exemplificam a investigação empírica sobre o lazer no país. O item sobre a origem indica se o trabalho envolveu idosos integrantes de “universidade para a terceira idade”, grupo de terceira idade, associação de aposentados ou moradores em geral de um determinado bairro ou cidade. Há um único estudo com amostra específica composta por padres e freiras. Em três trabalhos não foi possível encontrar dados para inserção na tabela.

Tabela 1: Estudos brasileiros sobre lazer em idosos

Estudo	Estado	Origem	Amostra/sexo	Idade
Calegari (1997)	SP	assoc. aposentados	9/h-m	64-77
Ruschel (1998)	RS	universidade	120/h-m	60 ou +
Frias (1999)	RJ	universidade	30/h-m	–
Uvinha (1999)	SP	universidade	40/h-m	45 ou +
Polaro (2001)	PA	grupo	175/h-m	60-69
Areosa et al. (2003)	RS	grupo	147/h-m	60 ou +
Davim et al. (2003)	RN	grupo	55/h-m	60-75
Fenalti e Schwartz (2003)	SP	universidade	57/h-m	55-81
Oliveira e Cabral (2004)	PB	grupo	–/h-m	51-79
Varoto et al. (2004)	SP	grupo	306/h-m	60 ou +
Almeida et al. (2005)	BA	moradores	218/h-m	60 ou +
Dias e Schwartz (2005)	SP	moradores	40/h-m	60 ou +
Aguiar et al. (2006)	BA	moradores	603/h-m	50 ou +
Gomes e Pinto (2006)	MG	grupo	151/h-m	60 ou +
Pereira et al. (2006)	SP	grupo	19/h-m	60-75
Cavalcante e Freitas (2007)	CE	grupo	24/h-m	60 ou +
Miranda et al. (2007)	SC	padres/freiras	72/h-m	64-80
Coutinho e Acosta (2009)	RS	grupo	30/h	60 ou +
Salvador et al. (2009)	SP	moradores	385/h-m	60 ou +

Nota: Assoc. = associação; h = homem; m = mulher; – = não informado.

Nos trabalhos analisados se localizam discussões que envolvem, senão todos, ao menos um dos quatro desafios em pauta: autoimagem, socialização, tempo livre e lazer. Almeida et al. (2005) discutem mais explicitamente a questão da identidade associada ao lazer, fazendo coro aos argumentos de Doll (2007), Isayama e Gomes (2008) e Rodrigues (2002) sobre a relação entre identidade, ideais e valores no idoso em suas experiências de lazer. A autoimagem, portanto, além de espelhar como a sociedade vê o idoso, mostra como ele se vê a partir de sua percepção de mundo, envelhecimento, relações sociais e tempo livre.

O desafio da socialização é bastante abordado na literatura empírica, mais evidentemente nos trabalhos de Azevedo e Carvalho (2006), Davim et al. (2003), Cavalcante e Freitas (2007), Almeida et al. (2005) e de Salvador et al. (2009). Estes trabalhos frisam ou a necessidade dos idosos por ampliação da rede social, os ganhos sociais da participação em grupos de convivência e projetos de extensão universitários, ou o papel dos amigos como motivador para a inserção em atividades de cunho socializante. Também associam a socialização com o lazer, seja que o primeiro possibilita o último, seja que o último amplia as oportunidades do primeiro. Todavia, Doll (2007) destaca que por vezes o lazer não proporciona aos idosos a mesma sensação de integração social que o trabalho proporcionava.

No trabalho de Salvador et al. (2009), os homens mencionaram mais a questão da necessidade de convite por parte de amigos. No entanto, isso não significa que mulheres não valorizam os chamados por parte de suas amigas, mas que possivelmente não dependem de convites para praticar lazer da forma como os homens podem depender.

Já é uma realidade mais presente a intensificação do estímulo à prática de lazer nos grupos de convivência. Instituições de ensino superior também se empenham nessa direção através de programas e projetos de extensão. As aberturas destes espaços educacionais nas universidades iniciaram no Brasil na

década de 80, e possibilitaram, além dos programas de ensino, saúde e lazer, o desenvolvimento da sociabilidade e educação permanente. Consequentemente, esta oferta de serviços oportunizou tanto a elevação dos níveis de vida e saúde dos idosos, quanto a ampliação no campo das pesquisas gerontológicas (CACHIONI, 1999; NERI, 2005).

Tirado (2000) acredita que os grupos de terceira idade possibilitam aos idosos a aquisição de conhecimentos e informações, de forma que a velhice seja percebida de maneira mais realista, imprimindo à vida mais dinamismo e positividade. Além disso, os idosos que frequentam grupos de terceira idade apresentam melhor autopercepção de saúde (boa ou ótima), especialmente por terem maior acesso a formas de prevenção de doenças. Esta autopercepção, naturalmente, está associada ao desafio sobre a autoimagem, contribuindo para a motivação na busca de relações sociais.

As motivações de natureza interpessoal direcionadas ao lazer são fundamentais, porque podem ser aproveitadas para evitar prejuízos à qualidade de vida como um todo, a exemplo da solidão e do isolamento. Elas exemplificam a relação entre socialização, tempo livre e lazer. Todavia, predisõem o senso de liberdade e autonomia para escolher certas atividades de lazer em detrimento de outras, especialmente na pesagem entre obrigação e ganhos sociais.

O desafio do tempo livre foi abordado mais claramente nos trabalhos de Cavalcante e Freitas (2007), Calegari (1997) e de Polaro (2001). Nestes estudos, as análises recaem sobre questões como a relação entre tempo livre e tempo de trabalho, a preocupação com o preenchimento do tempo ocioso e a dificuldade financeira diante da vontade de ampliar atividades no tempo livre.

Em sua discussão sobre a relação entre lazer e tempo livre, Costa (2001) alerta que o lazer corre o risco de se tornar um simples produto a ser consumido, e o idoso uma fonte preciosa de recursos. Convida a repensar o consumo de bens e serviços, pois, apesar de elevar o nível da qualidade de vida, também posiciona o idoso como simples espectador. Assim, o lazer pode acabar, ao mesmo tempo, motivando e controlando continuamente o idoso para preencher horas ociosas. Calegari (1997) também entende que a intensa preocupação com a ocupação do tempo após a aposentadoria é uma forma de reproduzir a ótica do sistema capitalista.

Quanto ao desafio do lazer para a velhice, há estudos com resultados representativos da heterogeneidade desta faixa etária. O trabalho de Calegari (1997), por exemplo, demonstrou uma pluralidade de significados de lazer na vida dos idosos. Aposentados tinham acesso ao lazer e a formas de consumo, cada um à sua maneira e de acordo com suas necessidades, condições e significados. Até mesmo em condições financeiras nem sempre favoráveis, os idosos faziam escolhas na esfera do lazer.

Já Dias e Schwartz (2005) perceberam nas falas dos idosos abordados uma relação estreita entre lazer (distração e diversão) e atividades rotineiras. As autoras creem na necessidade de maior conscientização para a oportunidade de encontrar prazer fora da rotina do lar. Em Gomes e Pinto (2006) o lazer na velhice leva à ideia de descanso e divertimento, também inseridos na rotina diária e sem gastos substanciais.

Na tensão entre autoimagem e lazer, Almeida et al. (2005) observaram pouca participação dos idosos em práticas de lazer em virtude de um sentimento de que as atividades socioculturais e físicas oferecidas não lhes pertenciam. Para os autores, isso aponta a falta de atividades culturais em suas vidas, poucas condições socioeconômicas e experiências na juventude que não valorizavam o lazer cultural. Ademais, pode-se identificar neste trabalho de Almeida et al. (2005) como está intrincada a questão da autoimagem com o lazer, visto que como o indivíduo se vê, se percebe e se conceitua como pessoa e personalidade vai interferir sobre seus gostos, ideais e valores no campo do lazer.

Outro desafio recorrente na discussão do lazer na velhice é a escolaridade. Trata-se de uma dimensão presente em alguns estudos, sejam eles diretamente dedicados ao lazer ou incluindo-o como uma das variáveis de análise (ALMEIDA et al., 2005; ARGIMON et al., 2004; ARGIMON; STEIN, 2005; DOLL, 2007; POLARO, 2001). Na maioria dos trabalhos percebe-se uma associação entre baixa escolaridade e escassez de envolvimento com lazer. Assim, a valorização e o hábito de determinadas práticas de lazer

estão relacionadas com o grau de escolaridade de cada grupo, por exemplo, interesse por atividades culturais ou atividades junto à família.

Quanto às diferenças de gênero nas práticas de lazer pós-aposentadoria, Azevedo e Carvalho (2006) compreendem que a diferença de liberdade para as vivências de lazer foram suprimidas entre homens e mulheres. Já no tange à diversificação destas práticas, as mulheres passaram a um lazer mais variado ou semelhante em relação aos homens. Entretanto, esta é uma realidade de centros urbanos. Os estudos de McPherson (2000) indicam que muitas mulheres idosas tiveram pouca ou nenhuma experiência com lazer em suas vidas, especialmente aquelas que residiam no meio rural e provenientes de países subdesenvolvidos.

São muitos os problemas na oferta de lazer para a população idosa, especialmente em centros urbanos. Ainda que se conheça o aumento de oportunidades, especialmente através de programas com grupos desta faixa etária, os problemas persistem e interferem na adesão do idoso a estas alternativas. Estudos nacionais comprovam estes desafios, como se verá a seguir.

A insuficiência de renda para usufruir de experiências de lazer, especialmente após a aposentadoria, é um argumento bastante utilizado pelo idoso brasileiro (ALMEIDA et al., 2005; POLARO, 2001; RODRIGUES, 2002; TIRADO, 2000). Rodrigues (2002) relata que há locais para lazer que são desconhecidos pelo público idoso interessado. Há também trabalhos que mencionam a falta de espaços apropriados de lazer à população maior de 60 anos ou dificuldades de acesso que desestimulam o uso destes espaços; precariedade no trânsito e/ou nos serviços públicos de transporte; falta de segurança nas ruas e praças; dificuldades de moradia e de saúde; e uma falta generalizada de opções a este público (ALMEIDA et al., 2005; DOLL, 2007; INOUE; PEDRAZZANI, 2007; RODRIGUES, 2002; SALVADOR et al., 2009; TIRADO, 2000).

Todos estes trabalhos destacam a necessidade por políticas públicas que integrem tempo livre, lazer e socialização ao idoso brasileiro. Tais ações promoveriam educação e aprendizagem permanentes, objetivando, inclusive, minimizar a distância cultural entre gerações, que comumente contribui para a solidão e isolamento social. É especificamente nessa direção que argumentam Tirado (2000) e Almeida et al. (2005), quando referem os problemas nos espaços de lazer nos centros urbanos.

Ilustrando este grupo de trabalhos, Salvador et al. (2009) perceberam que a presença de quadras, agências bancárias, postos de saúde e boa segurança durante o dia estiveram associados às melhores taxas de adesão na prática de atividade física no lazer de homens. Quanto às mulheres, a maior taxa de adesão à atividade física no lazer esteve ligada à presença de templos religiosos, academias e praças. Para aumentar o número de praticantes idosos em atividades físicas no tempo de lazer, os autores sugerem maior investimento em academias e praças; em locais que congregam reuniões sociais, como igrejas; e na percepção de segurança. Dessa forma, fica implícita a interligação entre as dimensões física, psicológica e social, com envolvimento de espaços públicos e privados, laicos e religiosos. Assim, políticas públicas voltadas ao lazer requerem o envolvimento de múltiplas esferas da sociedade.

As considerações realizadas sobre o lazer na velhice alertam para a necessidade de se conhecer desafios sociais, políticos e econômicos que influenciam as práticas de lazer na vida de idosos. Isso possibilita compreender melhor suas escolhas atuais, bem como conscientizá-los a experimentar novas opções de lazer.

### **Considerações finais: quatro desafios interligados**

Autoimagem, socialização, tempo livre e lazer têm sido muito abordados nos trabalhos dedicados à promoção de saúde física, social e psicológica em idosos brasileiros. São quatro dimensões importantes à velhice, que apresentam desafios tanto para o envelhecendo como para os profissionais que a ele se dedicam. Um destes profissionais é o especialista em lazer, cuja demanda por educação especializada fez



surgir no Brasil um Mestrado Interdisciplinar em Lazer totalmente dedicado a este importante campo de estudos <<http://www.ufmg.br/mestradoemlazer>>.

Autoimagem e socialização são esferas interligadas da experiência humana. A imagem que o indivíduo tem de si é bastante influenciada pela forma como os outros veem este indivíduo. Da mesma forma, como o indivíduo se vê influencia a forma como os outros o veem. As pessoas buscam a segurança das semelhanças em suas amizades e romances e a excitação das diferenças nestes mesmos relacionamentos, no contato com a alteridade que faz duvidar, transformar e crescer. Deste movimento advém o crescimento pessoal e social.

O tempo humano é organizado por atividades significativas; algumas porque proporcionam alimento, segurança, conforto, futuro; outras, descanso, diversão, divertimento, satisfação. Estas atividades estão cercadas por relacionamentos interpessoais construídos nos âmbitos que as abarcam ou trazidos de experiências prévias. A atividade de trabalhar, por exemplo, ocupando grande parte do tempo, demanda o desenvolvimento de relações interpessoais que podem ser bastante satisfatórias, especialmente se o trabalho é significativo para o indivíduo.

A aposentadoria é um evento marcante à medida que altera vários domínios da vida do sujeito: seu tempo de trabalho, que encerra; seus relacionamentos com colegas de trabalho; suas horas diárias que eram dedicadas ao labor, agora livres para outras oportunidades; seu tempo para o relacionamento conjugal e/ou familiar, que se alarga; seu contato com o âmbito doméstico, que também aumenta, embora pouco ofereça. Todas estas mudanças vão exigir reconstrução em termos de autoimagem e socialização. Ver-se como aposentado e ter alteradas as redes sociais são desafios que, como ilustrado anteriormente, nem sempre trazem crescimento pessoal e social.

A relação entre tempo livre e lazer na velhice vai apresentar, forçosamente, demandas à autoimagem e às relações sociais do idoso. É também por isso que as discussões sobre tempo livre e lazer nesta etapa da vida quase que sempre discutem estas dimensões. Bem trabalhados pelo sujeito, seja com ajuda ou sem ajuda, o tempo livre e o lazer serão capazes de intervir positivamente na autoimagem e na socialização na velhice, proporcionando ganhos afetivos, físicos, sociais e cognitivos. É isto que a literatura empírica nacional tem procurado demonstrar nos estudos e pesquisas sobre lazer em idosos.

Proseguem os desafios, muito caros ao desenvolvimento científico e profissional-prático. A concepção negativa da velhice tem muitas vezes feito com que os próprios idosos neguem a si a oportunidade de escolher seu destino e de reconhecer seu papel positivo na sociedade. Concordando com Mills (1982), entende-se que é preciso tratar o envelhecimento como uma questão pública. Esta postura implica reconhecer que reorganizações do poder, do trabalho, da economia e da cultura trazem mudanças positivas para o desenvolvimento humano, o que é bem diferente de entender o envelhecimento apenas como problema social.

Na perspectiva de construção de uma identidade social positiva para o idoso, Minayo e Coimbra Júnior (2002) afirmam que, do ponto de vista econômico, os idosos (especialmente os mais ativos e independentes) representam mercado promissor no mundo dos bens de consumo, da cultura, do lazer, da estética e dos serviços de saúde. Nessa direção, garantir existência mais saudável ao idoso é admitir novas formas de pertencimento social, seja através das novas possibilidades de comunicação, de participação grupal ou, ainda, através do cultivo de diferentes (ou novas) formas de lazer.

Uma das questões mais importantes no momento, apesar de todas as dificuldades brasileiras, é a transformação progressiva do lugar social dos idosos. Hoje, mesmo diante de poucas ações governamentais para receber a população idosa, é possível que o idoso seja reconhecido como agente social e autônomo em suas escolhas, principalmente através da reivindicação de seus direitos. Nesse sentido, almeja-se que o idoso se relacione com seu futuro e faça valer seus direitos, permitindo que ele se sinta incluído no seu contexto social. É nesta mesma direção que argumentam Argimon et al. (2004), que entendem que o conceito de velhice está mudando, atualmente visto como possibilidade de realização pessoal, maturidade e sabedoria.

A participação efetiva dos idosos no planejamento e elaboração dos projetos a eles dedicados deve ser buscada para que realmente seja satisfeito o interesse deste público. É possível constatar ultimamente um número expressivo de trabalhos produzidos em cursos de especialização de distintas áreas que articulam os temas envelhecimento, qualidade de vida e lazer. Destaca-se que estas discussões aumentaram após a promulgação da Lei 10.741 de 2003, que dispõe sobre o Estatuto do Idoso.

O capítulo “Esporte, educação, lazer, cultura e turismo” do Estatuto do Idoso (2003), nos artigos 20 a 25, trata do lazer como direito e prioridade. Sugere inclusive que o tema envelhecimento seja discutido no ensino formal com vistas a combater o preconceito e a discriminação. Na prática, sabe-se que entre lei e sua aplicação há muitos obstáculos. Estas discussões raramente ocorrem no meio escolar ou em iniciativas voltadas para a juventude, e são praticamente inexistentes no meio familiar. Ademais, a frequência de idosos a espaços culturais (teatro, cinema, espetáculos musicais) é limitada na medida em que carecem de transporte eficiente, companhia ou segurança contra violência.

O estudo do lazer vem conquistando espaço nas abordagens sobre o tema “envelhecimento”, mesmo quando não é foco principal de pesquisas ou debates. Há discussões recentes sobre o lazer na velhice tanto na mídia em geral (programas televisivos, artigos em jornais, *sites* na *internet*) como em publicações científicas mais especializadas. Pesquisas recentes na área das neurociências, por exemplo, já discutem o importante papel do lazer na vida humana. Nesta perspectiva, o lazer ganha importância à medida que é entendido como necessidade na vida humana, essencial para a saúde cerebral e para o aumento das reservas cognitivas (PALMINI, 2010).

O lazer traz contribuições importantes para a inserção do idoso no ambiente social. Por isso, nações em desenvolvimento, como o Brasil, necessitam de pesquisas que aprofundem conhecimentos para propor intervenções mais qualificadas para este público (GOMES; PINHEIRO; LACERDA, 2010). Estas intervenções mais qualificadas devem analisar preferencialmente os desafios que impedem muitos idosos brasileiros de experimentar o lazer, como, por exemplo, ampliação de serviços de apoio (transportes, grupos de convivência, segurança), investimentos em estruturas públicas e privadas, educação para usufruir práticas de lazer e condições econômicas dos usuários.

## Referências

- ALMEIDA, M.; MOREIRA, R.; ARAÚJO, T.; PINHO, P. Atividades de lazer entre idosos. *Revista Baiana de Saúde Pública*, Feira de Santana, v. 29, n. 2, jul./dez. 2005, p. 339-352.
- ARGIMON, I.; STEIN, L. Habilidades cognitivas em indivíduos muito idosos: um estudo longitudinal. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 1, fev. 2005, p. 64-72.
- ARGIMON, I.; STEIN, L.; XAVIER, F.; TRENTINI, C. O impacto de atividades de lazer no desenvolvimento cognitivo de idosos. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, v. 1, n. 1, jan./jun. 2004, p. 38-47.
- AZEVEDO, R.; CARVALHO, A. O lugar da família na rede social do lazer após a aposentadoria. *Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano*, São Paulo, v. 16, n. 3, dez. 2006, p. 76-82.
- CACHIONI, M. Universidade da terceira idade: das origens à experiência brasileira. In: NERI, A. L.; DEBERT, G. G. (Org.). *Velhice e sociedade*. Campinas: Papyrus, 1999. p. 141-178.
- CALDAS, C. Cuidado familiar. In: VERAS, R.; LOURENÇO, R. (Org.). *Formação humana em geriatria e gerontologia: uma perspectiva interdisciplinar*. Rio de Janeiro: UNATI/UERJ, 2006. p. 335-339.
- CALEGARI, K. *Lazer e aposentadoria: relações e significados*. 1997. 159 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.
- CAMARANO, A.; PASINATO, M. O envelhecimento populacional na agenda das políticas públicas. In: CAMARANO, A. A. (Org.). *Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?* Rio de Janeiro: IPEA, 2004. p. 253-292.
- CARSTENSEN, L. Motivação para contato social ao longo do curso da vida: uma teoria de seletividade socioemocional. In: NERI, A. L. (Org.). *Psicologia do envelhecimento*. Campinas: Papyrus, 1995. p. 111-144.
- CAVALCANTE, P.; FREITAS, M. Em busca de um viver saudável: relato de experiência com um grupo de idosos cadastrados na estratégia saúde da família de Pacatuba/CE. *Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste*, Fortaleza, v. 8, n. 1, jan./abr. 2007, p. 92-99.

- CONCEIÇÃO, L. Saúde do idoso: orientações ao cuidador do idoso acamado. *Revista Médica de Minas Gerais*, Belo Horizonte, v. 20, n. 1, jan./mar. 2010, p. 81-91.
- COSTA, M. *Reflexões sobre o idoso na sociedade contemporânea: o lazer como um mero produto a ser consumido na velhice?* 2001. 38 f. Monografia (Especialização em Lazer) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2001.
- DAVIM, R.; DANTAS, S.; LIMA, V.; LIMA, J. O lazer diário como falta de qualidade de vida: o que pensa um grupo da terceira idade. *Ciência, Cuidado e Saúde*, Maringá, v. 2, n. 1, jan./jun. 2003, p. 19-24.
- DIAS, V.; SCHWARTZ, G. O lazer na perspectiva do indivíduo idoso. *Lecturas, Educación Física y Deportes: Revista Digital*, Buenos Aires, año 10, n. 87, 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd87/idos.htm>>.
- DEBERT, G. G. *A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento*. São Paulo: EdUSP/FAPESP, 1999.
- DOLL, J. Educação, cultura e lazer: perspectivas de velhice bem-sucedida. In: NERI, A. L. (Org.). *Idosos no Brasil: vivências, desafios e expectativas na terceira idade*. São Paulo: Perseu Abramo/SESC-SP, 2007. p. 109-124.
- EERTING, E. *Lazer para idosos aposentados: divergências de objetivos entre instituições e clientela*. 245 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Escola de Educação Física, Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 1994.
- ERBOLATO, R. Relações sociais na velhice. In: FREITAS, E.; PY, L.; NERI, A. L.; CANÇADO, F.; GORZONI, M.; ROCHA, S. (Org.). *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2002. p. 957-964.
- FERRARI, M. Lazer, ocupação do tempo livre e os programas da terceira idade. In: NETTO, M. (Org.). *Tratado de gerontologia*. São Paulo: Atheneu, 2007. p. 243-251.
- GOMES, C. L.; PINTO, G. O lazer na velhice: reflexão sobre as experiências de um grupo de idosos. *Kairós*, São Paulo, v. 9, n. 2, dez. 2006, p. 113-133.
- GOMES, C. L.; PINHEIRO, M.; LACERDA, L. *Lazer, turismo e inclusão social: intervenção com idosos*. Belo Horizonte: Editora da UFMG, 2010.
- HERÉDIA, O. *Características demográficas da terceira idade na América Latina e no Brasil*. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, Porto Alegre: 1999. v. 2, p. 7-21.
- INOUYE, K.; PEDRAZZANI, E. Nível de instrução, status socioeconômico e avaliação de algumas dimensões da qualidade de vida de octogenários. *Revista Latinoamericana de Enfermagem*, São Paulo, v. 15, set./out. 2007. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/rlae/v15nspe/pt\\_04.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rlae/v15nspe/pt_04.pdf)>.
- ISAYAMA, H. F.; GOMES, C. L. Lazer e as fases da vida. In: MARCELLINO, N. C. (Org.). *Lazer e sociedade: múltiplas relações*. Campinas: Alínea, 2008. p. 156-174.
- LEAL, A. *Lazer e idoso: uma questão de cidadania*. 2007. 80 f. Monografia (Especialização em Estudos Avançados do Lazer) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2007.
- MARCELLINO, N. C. *Estudos do lazer: uma introdução*. 2. ed. Campinas: Autores Associados, 1996.
- \_\_\_\_\_. *Lazer e educação*. 11. ed. Campinas: Papyrus, 2004.
- MCPHERSON, B. Envelhecimento populacional e lazer. In: SESC/WLRA (Org.). *Lazer numa sociedade globalizada*. São Paulo: SESC, 2000. p. 227-249.
- MELO, V. A. Programas de lazer para idosos no Brasil: sugestões com base em um panorama. In: MELO, V. A. de (Org.). *Lazer e minorias sociais*. São Paulo: Ibrasa, 2003. p. 57-71.
- MINAYO, M.; COIMBRA JÚNIOR, C. *Antropologia, saúde e envelhecimento*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2002.
- MILLS, C. *A imaginação sociológica*. 6. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1982.
- MOIMAZ, S.; GARBIN, C.; SALIBA, N.; LOLLI, L. O idoso no Brasil: aspectos legislativos de relevância para profissionais de saúde. *Revista Espaço para a Saúde*, Londrina, v. 10, n. 2, jun. 2009, p. 61-69.
- MORAGAS, R. *Gerontologia social: envelhecimento e qualidade de vida*. São Paulo: Paulinas, 1997.
- MUNNÉ, F. *Psicosociologia del tiempo libre: un enfoque crítico*. México: Trillas, 1980.
- NERI, A. L. *Psicologia do envelhecimento*. Campinas: Papyrus, 1995.
- \_\_\_\_\_. As políticas de atendimento aos direitos da pessoa idosa expressas no Estatuto do Idoso. *A Terceira Idade*, São Paulo, v. 16, n. 34, 2005, p. 7-24.
- \_\_\_\_\_; FREIRE, S. *E por falar em boa velhice*. Campinas: Papyrus, 2000.
- NOGUEIRA, E.; LIMA, L.; MARTINS, L.; MOURA, E. Rede de relações sociais e apoio emocional: pesquisa com idosos. *Iniciação Científica CESUMAR*, Maringá, v. 11, n. 1, jan./jun. 2009, p. 65-70.
- PALMINI, A. Estimulação social, lazer e seus efeitos neuroprotetores. In: SIMPÓSIO DE NEUROCIÊNCIAS DA UFMG, 4, 2010. Belo Horizonte. (Resumo não publicado)
- PEIXOTO, C. Entre o estigma e a compaixão e os termos classificatórios: velho, velhote, idosos, terceira idade... In: MORAES, M. (Org.). *Velhice ou terceira idade?* Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política. 2. ed. Rio de Janeiro: FGV, 2007. p. 69-84.
- POLARO, S. *A satisfação do usuário idoso: um indicador de qualidade do cuidado à saúde*. 2001. 110f. Dissertação (Mestre em Saúde Pública) – Escola Interinstitucional em Saúde Pública, Universidade Federal do Pará, Belém, 2001.

- RAMOS, M. Apoio social e saúde entre idosos. *Sociologias*, Porto Alegre, ano 4, n. 7, jan./jun. 2002, p. 156-175.
- REZENDE, R. Afeto, velhice e lazer. *Licere*, Belo Horizonte, v. 11, n. 3, dez. 2008, p. 1-21.
- RODRIGUES, M. O lazer do idoso: barreiras a superar. *Revista Brasileira de Ciências do Movimento*, Brasília, v. 10, n. 4, out. 2002, p. 105-108.
- SALVADOR, E.; FLORINDO, A.; REIS, R.; COSTA, E. Percepção do ambiente e prática de atividade física no lazer entre idosos. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 43, n. 6, 2009, p. 972-980.
- SARRIERA, J.; MARQUES, L.; PARADISO, A.; HERMEL, J.; MOUSQUER, P.; COELHO, R. (2007). Significado do tempo livre para adolescentes de classe popular. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, v. 27, n. 4, jan./abr. 2007, p. 718-729.
- SILVA, E.; LACERDA, A. A violência e os maus-tratos contra a pessoa idosa. *Fragmentos de Cultura*, Goiânia, v. 17, n. 3/4, mar./abr. 2007, p. 239-255.
- SILVA, M.; LOPES, M.; ARAÚJO, M.; MORAES, G. Avaliação do grau de dependência nas atividades de vida diária em idosos da cidade de Fortaleza-Ceará. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 19, n. 2, abr./jun. 2006, p. 201-206.
- SILVEIRA, D; DIAS, A.; MOURA, G.; SOUZA, L. K. Produção científica nacional em lazer e envelhecimento: resultados preliminares. In: SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFMG, 19, 2010, Universidade Federal de Minas Gerais. *Portal UFMG Conhecimento e Cultura*. Belo Horizonte: UFMG, 2010.
- TIRADO, M. *A percepção dos idosos sobre envelhecimento e independência: um estudo qualitativo no município de Belo Horizonte*. 2000. 126 f. Tese (Doutorado em Demografia) – Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2000.
- VERAS, R. A era dos idosos: desafios contemporâneos. In: SALDANHA, A.; CALDAS, C. (Org.). *Saúde do idoso: a arte de cuidar*. 2. ed. Rio de Janeiro: Interciência, 2004, p. 3-10.
- VIANA, M. *Lazer e terceira idade: um lugar onde ninguém é velho*. 1999. 131 f. Monografia (Especialização em Lazer) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 1999.
- WAICHMAN, P. *Tempo livre e recreação: um desafio pedagógico*. Campinas: Papyrus, 1997.