

## Concepções de lazer: a perspectiva de pessoas idosas participantes de um projeto de extensão\*

*Conceptions of leisure: the perspective of older  
people participating in an extension project*

*Concepciones de ocio: la perspectiva de las personas  
mayores que participan en un proyecto de extensión*

Tatiane Rocha Razeira  
Rudemar Brizolla de Quadros  
Vera Regina Pontrémoli Costa  
Carmen Lúcia da Silva Marques (*in memoriam*)

**RESUMO:** Buscou-se dimensionar a concepção de lazer de idosas(os) e sua possível relação com as intervenções da Educação Física no mundo do tempo livre, buscando, sobretudo, legitimar as ações da Educação Física enquanto possibilidade de proporcionar lazer às pessoas idosas.

**Palavras-chave:** Lazer; Educação Física; Idosas(os).

**ABSTRACT:** *It attempted to scale the elderly leisure design (them) and its relation to the interventions of physical education in the world of free time, seeking above all to legitimize the actions of physical education as a possibility of providing recreation to the elderly.*

**Keywords:** *Recreation; Physical Education; Elderly Aging.*

**RESUMEN:** *Buscamos dimensionar el concepto de ocio de las personas mayores y su posible relación con las intervenciones de Educación Física en el mundo del tiempo libre, buscando, sobre todo, legitimar las acciones de la Educación Física como una posibilidad de proporcionar ocio a las personas mayores.*

**Palabras clave:** *Ocio; Educación Física; Personas mayores.*

## **Introdução**

O aumento da longevidade da população mundial desencadeia a necessidade de conhecer, em maior profundidade, o impacto do fenômeno envelhecimento. Por esse motivo, esse tema vem ganhando atenção significativa nas últimas décadas, sendo alvo de crescentes discussões não só no meio acadêmico, no qual se fomenta o desenvolvimento de pesquisas, mas também em toda a sociedade, a partir da organização de grupos de convivência para pessoas idosas e até mesmo na criação de leis específicas para essa população.

Entender as formas de gestão da velhice na contemporaneidade traz como exigência, segundo Debert (1999), um engajamento em direção à elucidação de como os múltiplos discursos sociais atuam na construção social do envelhecimento. Há, segundo a autora, um consenso quanto às inúmeras transformações na experiência do envelhecimento ao longo do século XX, resultando na mudança de paradigma sobre a velhice, e numa maior variedade de possibilidades e alternativas de modelos.

Mulheres e homens são seres únicos, que vivem e envelhecem de formas diferentes, pois cada um traz consigo seus valores, crenças e experiências, (re)construindo, a partir disso, o processo de envelhecimento, o qual não se pode eliminar, mas modificá-lo.

Na busca dessa modificação, buscam-se cada vez mais, ambientes, espaços e lugares com atividades pensadas/criadas para atender suas principais demandas: ocupação do tempo livre, socialização, lazer e manutenção da saúde por meio de atividades físicas regulares.

Sendo assim, este estudo teve como objetivo dimensionar a concepção de lazer a partir da perspectiva de pessoas idosas, participantes do Projeto de Extensão “Idoso, Natação e Saúde (PEINS)”, junto ao Núcleo Integrado de Estudo e Apoio à Terceira Idade (NIEATI), no Centro de Educação Física e Desportos (CEFD), na Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Além disso, buscamos caracterizar as dimensões do tempo livre, que a maioria dessas pessoas vivencia.

## **O lazer e o envelhecimento**

Na tentativa de garantir os direitos de cidadania, o governo criou o Estatuto do Idoso em 2003, que garante uma gama de benefícios a todos aqueles que têm mais de 60 anos de idade. De todos os benefícios, atribuímos, neste estudo, especial atenção ao lazer, que é garantido pelo Estatuto do Idoso no Capítulo V, Art.20. No entanto, para que este direito seja usufruído pelas pessoas idosas, o lazer deve ser proporcionado, de fato, pelas diferentes esferas da sociedade em que elas circulam o que estimula a ênfase do tema “envelhecimento” em estudos e pesquisas e a criação de grupos que estimulem a integração entre as pessoas dessa faixa etária.

O lazer como direito social apresenta-se como questão garantida pela Constituição Federal de 1988, que traz em seu artigo 217 a definição de que é dever do Estado promover práticas desportivas formais e não formais, e complementa com o parágrafo 3º, o incentivo ao lazer como forma de promoção social (BRASIL, 2002, p. 132).

Dentro das diversas ações que buscam contemplar os direitos das pessoas que estão envelhecendo, sejam as leis, seja o estatuto, sejam as ações institucionais que atribuem o lazer como um direito dos mesmos, preocupamo-nos com a conotação do lazer em propostas de atividades específicas, como as desenvolvidas pela Educação Física.

Nesse aspecto, Castilhos, Silva e Ojeda (2014) destacam que atuar em projetos de extensão proporciona irromper os muros da universidade, aspecto importante no que tange ao convívio com a realidade na expectativa de conhecer, aprender e construir conhecimentos e, assim, constata-se uma realidade que muitas vezes difere da apresentada em muitas bibliografias lidas e tomadas (ingenuamente) como “modelo”.

De maneira geral, podemos dizer que nossa proposta detém o foco na caracterização das reais dimensões das atividades desenvolvidas pela Educação Física, principalmente se pensarmos:

1. Na possibilidade de se desenvolverem ações da Educação Física em uma perspectiva de lazer;
2. Na dimensão de lazer, que ações da Educação Física podem apresentar no mundo do tempo livre;
3. Na concepção deste lazer atribuída pelos “indivíduos no mundo do tempo livre”, em relação às ações da Educação Física a eles propostas.

Antes de configurarmos o delineamento das principais ideias no decorrer deste artigo, consideramos necessário definir os principais conceitos acerca do lazer, já que o estudo disserta sobre qual é a concepção de lazer que idosas(os) participantes de um projeto de extensão possuem e qual a sua possível relação com as intervenções da Educação Física no mundo do tempo livre. Então, para efeito desse estudo, consideramos o lazer pela perspectiva de Marcelino (1987), atribuindo a ele as características de ausência de obrigação e de presença de prazer ao realizar a atividade.

Cabe complementar essa conceituação com o entendimento sobre lazer, segundo Castilhos, Silva e Ojeda (2014, p. 128), o qual pode ser “entendido como espaço de democratização cultural, participação coletiva e compromisso com a transformação social”.

Em relação ao envelhecimento Minayo e Coimbra (2002) ressaltam que esse processo não é homogêneo, pois cada pessoa o vivencia diferentemente, considerando sua história particular e todos os aspectos estruturais, de classe, gênero e etnia a eles relacionados.

Historicamente, sabemos que a juventude sempre foi preferida à velhice, e que a chegada da aposentadoria desperta insegurança e incertezas, pois, em uma sociedade industrial e capitalista, estar aposentado equivale, muitas vezes, a estar fisicamente incapacitado, a sofrer perdas, a ser economicamente dependente, a experimentar isolamento social e perder *status* social (LORDA, 1995). Essa realidade é visível, pois não estamos preparados para a aposentadoria, (talvez nunca estejamos), e muito menos para envelhecer.

Desse modo, esta parte da população, cada vez em maior número, força a sociedade a repensar as concepções de velhice. Esta começa a ser tratada como matéria de interesse público e a ser, cada vez mais, abordada pela mídia a qual abre espaço para um crescente número de especialistas e de serviços voltados para esse segmento populacional.

De acordo com Debert (2000), estamos vivendo em um contexto social no qual o espaço ocupado, o tempo, o curso da vida, o corpo e a saúde ganham novas configurações. A autora argumenta que a transformação da velhice em problema social não pode ser compreendida unicamente como um resultado mecânico de modificações demográficas. Um problema social é, antes de tudo, uma construção social. A sociedade mobiliza-se, criando inúmeros grupos destinados à terceira idade, que começam a se fazer representar nas estruturas democráticas do Estado brasileiro.

Chega-se, assim, aos dias atuais, nos quais, através da representação política, a sociedade brasileira consegue promulgar o Estatuto do Idoso, aprovado pelo Senado para legislar sobre os direitos das pessoas que têm mais de 60 anos.

Wankel (*apud* Rodrigues, 2002) reforça a ideia de que a busca da interação social constitui uma das fortes razões para o envolvimento na atividade física, pois as atividades em grupo e a convivência com outras experiências, assim como as atividades de lazer, favorecem a troca de afetos, as brincadeiras, o preenchimento de tempo, a comunicação espontânea e a formação de novas amizades. Vivências essas que, de alguma forma, irão influenciar tanto no aspecto físico quanto no aspecto sociocultural dessas pessoas que estão envelhecendo.

Como é possível perceber nas ponderações expostas acima, várias razões e diferentes maneiras de atenuar as implicações advindas com o processo de envelhecimento passam por formas prazerosas de atividades estimuladas pela Educação Física. Assim, chegamos ao ponto central de nossa discussão: estaria a Educação Física cumprindo com este papel? Que concepção de lazer esta área do conhecimento deveria adotar para que proporcione satisfação e realização entre as pessoas idosas com quem trabalha?

Sendo assim, surge a preocupação em tentar conduzir as ações da Educação Física para formas legítimas de produção/democratização do lazer.

Para isso, dois pontos devem ser considerados: precisamos definir o que está sendo considerado como conceito de lazer e, em um segundo momento, relacionar este conceito ao que cada participante idosa(o) entende por lazer. Entendemos que, para que os objetivos da Educação Física, de proporcionar lazer nas atividades que realiza, possam ser alcançados, a intervenção de seus profissionais tem de considerar o que seu público-alvo entende por lazer.

Na busca de construir uma reflexão sobre o lazer e contribuir para um debate existente e, talvez, promover novos pontos de reflexão, faz-se necessário explorar os conceitos de alguns autores para melhor compreender suas diferentes concepções. Ao consultarmos entre os teóricos que estudam o assunto, encontramos o clássico Dumazedier (2001), que considera o lazer:

Um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou ainda para desenvolver sua formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações familiares e sociais (Dumazedier, 2001, p. 34).

Além dessa definição formulada por Dumazedier, apresentamos a definição de Marcelino (1987), que alerta para o fato de que, para que certo tipo de atividade seja definida como lazer, ela deve estar ausente de qualquer obrigação e devem ser levados em consideração também os aspectos atitude e tempo. O indivíduo deve sentir prazer em realizar a atividade, e esta deve ser realizada durante o período de tempo livre de que o mesmo dispõe.

Assim, tempo e atitude devem ser considerados conjuntamente, pois o simples isolamento de uma pode provocar desvio dos resultados. Por exemplo, se utilizarmos apenas o tempo para caracterizar o lazer, todas as atitudes no tempo livre serão caracterizadas como lazer. Isso incorreria no erro de considerar que todas as atividades realizadas durante o tempo livre são atividades de lazer. Ora, tendo em vista que o foco do nosso estudo se dirige às pessoas aposentadas, teoricamente ditas como “pessoas do tempo livre”, tudo o que elas fizessem seria lazer.

A mesma contradição ocorreria se considerássemos apenas a atitude, pois indivíduos que gostam muito de suas atividades diárias, por exemplo, estariam em permanente lazer durante a realização das mesmas. Uma atitude na área do trabalho, por mais prazerosa que seja, segundo Marcelino (1987), não pode ser considerada lazer, justamente por congrega o peso da obrigação.

O lazer está ligado ao prazer, em atividades prazerosas sem obrigatoriedade. Portanto, a busca de lazer como um valor humano, e para o ser humano, deve ser resultante de livre escolha, participação espontânea, o que não significa dizer que não precise ser incentivada (Meister, 2005).

No decorrer da história, o lazer ocupou plano coadjuvante e foi associado a situações diversas, como o não fazer nada, a ociosidade, a preguiça e a improdutividade, concepção essa que fez com que o lazer assumisse uma conotação pejorativa. Meister (2005) afirma que somos educados a sermos produtivos, e o lazer passou a ser visto como atividade improdutiva. Esse pensamento fez com que muitas pessoas que dispõem de tempo disponível, tempo livre, como é o caso de um número considerável de pessoas idosas, estas não conseguem cultivar o prazer do lazer, pois entendem que, se não estão produzindo, são inúteis.

Nessa perspectiva poderemos situar o lazer como cultura, compreendida no seu sentido amplo, vivenciada, praticada ou fluída no tempo disponível. Ao associarmos o lazer à cultura, é importante destacarmos a compreensão do conceito de cultura que é entendida como um conjunto global de modos de fazer, ser, interagir e representar socialmente (Marcelino, 1987). Assim sendo, o autor defende a ideia de que, para usufruir do lazer, é necessário primeiramente a prática, o aprendizado, o estímulo, a preparação e a iniciação aos conteúdos culturais.

Ao refletirmos desse modo, nosso interesse é orientar atividades que sejam prazerosas e que tornem o lazer uma parte do “fazer, ser e interagir” do cotidiano das pessoas idosas. Além disso, como Meister (2005) sugere, este deve ser um momento de reciprocidade, em que se consiga estabelecer vínculos importantes com as pessoas. Pensar o lazer é incluir, proporcionar momento de reflexão e de descoberta pessoal.

As visões educativas e do mundo do “capital” acerca do lazer vêm atribuindo, ao mesmo tempo, conceitos positivos, porém distintos. Para Rodrigues (2002), o capitalismo torna o lazer um negócio rentável e, no sentido educativo, o lazer está servindo, ainda que timidamente, como um apoio às práticas escolares.

## O Papel da Educação Física!?

O aumento na expectativa de vida, aliado ao progresso da economia mundial e à tendência contemporânea, que é a qualidade de vida, deverão acarretar maior tempo livre para a população idosa. Assim, o lazer poderá ser como um fenômeno sociocultural na vida destas pessoas, representando, além de uma melhora na autoestima, maior tempo livre vivido com qualidade e, sobretudo, com escolha.

Sob esse raciocínio, o lazer atribuído à população idosa, passa a ser centro de atenção tanto para os profissionais da área da educação como para os interesses da economia, confirmando sua inserção nas propostas tanto de educação como do “mundo do capital”.

Contudo, muitas das ações realizadas pela população com mais de 60 anos em busca de atividades físicas, embora desvinculadas do trabalho formal, relacionam-se com algum tipo de obrigação. Haja vista a busca desenfreada “pela saúde e qualidade de vida”, na qual a Educação Física é vista como complemento de tratamento, nem sempre relacionada ao prazer.

Neri (2003) observa que o conceito de qualidade de vida na velhice associa-se diretamente com a existência de condições ambientais que permitam o desempenho de comportamentos adaptativos pelas pessoas idosas, tendo-se a percepção da qualidade de vida e capacidade de realizar determinadas atividades com sucesso.

Segundo a autora, a análise subjetiva que cada pessoa faz sobre seu funcionamento é o princípio fundamental da qualidade de vida percebida. E sobre a capacidade de realização de atividades, esta se configura como sucessor de um comportamento em todas as idades, uma vez que significa a confiança aprendida pela pessoa sobre a disponibilidade de recursos necessários para alcançar os resultados almejados.

A maioria das pessoas idosas realiza atividades físicas por orientação médica e como forma de manutenção e restabelecimento da saúde. Sabe-se que, aos profissionais de Educação Física, por algumas questões paradigmáticas sobre as quais acarretam muitas críticas e discussões, cabe o papel de “promotor da saúde”. As relações entre saúde e Educação Física são históricas, fazendo-se constantemente presentes em seu discurso profissional, oficial e científico.



Assim, Farinatti e Ferreira (2006) relatam que:

Calcadas em dados epidemiológicos, entretanto, as propostas muitas vezes tropeçam na simplicidade de um certo otimismo ingênuo, como se o exercício físico fosse uma panaceia para todos os problemas: uma vez fisicamente ativo, o indivíduo teria mais energia, ficaria menos doente, teria a autoestima aumentada, melhor inserção social e ainda por cima, viveria mais. Esquecem o fato de que se pode também ter tudo isso sendo sedentário ou que nem todas as pessoas fisicamente ativas morrem mais tarde, estão em paz com a vida, ou não ficam doentes. Imputam, assim, uma relação de causa-efeito entre saúde e exercício (Farinatti, & Ferreira, 2006, p. 17).

Do afirmado se pode inferir que o campo de atuação do profissional de Educação Física é mais amplo, cabendo a ele educar para a vivência do lazer. De acordo com Velasco (1997), os profissionais de Educação Física possuem uma grande missão com as pessoas acima de 60 anos que, além de importante, é necessária (mas não única): reativar o corpo apesar das dificuldades, e fazer com que elas redescubram sua autoestima.

A ideia de lazer apresentada neste estudo faz parte da necessidade de se ampliar a discussão acadêmica sobre o tema, que há muito vem sendo trabalhado nas aulas de atividades aquáticas de maneira ainda tímida, pois acreditamos em aulas que desenvolvam aprendizagens com caráter lúdico e recreativo, momentos de descontração, prazer, encantamento e socialização.

Com referência à prática da atividade física pela população idosa, além da melhora na qualidade de vida, existem outros fatores que as influenciam nessa busca, como a manutenção ou recuperação da saúde, a sociabilização e o lazer; tornando-se fundamental para a qualidade de vida e a conservação da independência da pessoa idosa na promoção da saúde (Papaléo Neto, 2007).

Embora para alguns autores, os motivos mais comuns para a busca da prática de exercícios físicos pela população idosa sejam os problemas de saúde, foi possível verificar as mudanças de postura no âmbito social e cultural, com o passar do tempo.

Em estudo realizado por Silva e Kraeski (2010), os principais motivos que influenciam as pessoas idosas a iniciarem atividades físicas estão vinculados à melhoria da saúde e pela influência de amigos. Demonstra-se, assim, a importância abonada à saúde e também aos vínculos sociais.

## **Metodologia**

O presente estudo apresenta caráter qualitativo e exploratório, e foi realizado com pessoas idosas de ambos os sexos, com mais de 60 anos, aposentadas(os), contemplando-se (05) cinco representantes de cada uma das (06) seis turmas do projeto de extensão do NIEATI/CEFD/UFSM, totalizando (30) trinta pessoas, selecionadas por sorteio, a partir da lista de inscrição no projeto.

A pesquisa exploratória, segundo Gil (1999), visa a proporcionar maior conhecimento para o/a pesquisador/a acerca de determinado assunto, a fim de que se possa estabelecer objetivos mais precisos ou criar hipóteses que possam ser pesquisadas posteriormente, podendo-se dizer que apresenta uma visão geral de certo fato.

A coleta de dados baseou-se em questões norteadoras para a realização de entrevista semiestruturada, segundo apontam Lüdke e André (1986), estruturadas a partir do objetivo da pesquisa, que se refere ao entendimento dos participantes sobre tempo livre, lazer e ações da Educação Física. A pesquisa foi apresentada aos participantes, após seu aceite, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e as entrevistas foram agendadas e realizadas em ambiente reservado e calmo.

## **Resultados e discussão**

Considerando-se os objetivos propostos em relação aos sujeitos investigados, os quais se encontram no mundo do tempo livre, inseridos nesse contexto por serem pessoas idosas aposentadas, percebemos que os mesmos possuem a consciência de que são os sujeitos deste tempo livre, na perspectiva de Dumazedier (2001); o lazer é compreendido segundo ideias de liberação não só do trabalho, mas das obrigações diárias, nos âmbitos sociais, familiares ou políticas. Seria, então, um tempo realmente livre em que o lazer concebe a livre escolha pessoal (Teixeira, 2007).

Essa concepção foi identificada, ao longo das entrevistas, nas quais apareciam vários sinônimos para representar esse tempo:

*“Tempo sem compromisso, depois que me aposentei tudo é tempo livre, [...]; faço tudo que posso fazer, a minha vida é um completo tempo livre.”* (Entrevistado n.º 7, 60 anos)

*“Tempo de liberdade, sem obrigação, tempo de folga, tempo dedicado para fazer coisas, lazer, [...], conversar com os amigos e vizinhos, tomar chimarrão, fazer o que eu gosto.”* (Entrevistada n.º 4, 66 anos)

*“Tudo o que eu gosto de fazer, Cozinhar, passear, viajar, jardinagem, tudo que eu gosto de fazer, trabalhos manuais, tricô, crochê, tudo que a velhice dá direito [...]. Ah! já estava esquecendo, as caminhadas que é muito importante para manter-se com saúde. Acho que se tivesse mais tempo ficaria falando o dia inteiro, pois assim estaria ocupando meu tempo livre conversando com você, professor.”* (Entrevistada n.º 2, 69 anos)

Como é possível perceber, e comprovar, com as respostas diretas e indiretas, todo o tempo dos idosos é ocupado com atividades que lhes proporcionam prazer, ou seja, fazem o que gostam. Fica evidenciado na fala das pessoas entrevistadas, que seu tempo livre é preenchido com atividades cotidianas que lhes deem prazer e satisfação, sendo as mais relevantes as conversas com amigos e vizinhos e a realização de trabalhos manuais (crochê, tricô, bordado – haja vista que o maior número de entrevistados corresponde a mulheres).

Através da análise das entrevistas, observamos que seus entendimentos sobre lazer baseiam-se na realização de atividades que estimulam e dão prazer; também é um momento de especial atenção para conviver com a família e com os amigos. Assim, destacam-se dois pontos principais em suas respostas que podem ser agrupadas nas seguintes categorias:

a) Lazer relacionado às atividades e à socialização: as atividades e a socialização aparecem em quase todas as respostas dadas, com ênfase para as seguintes atividades: baile, festas, atividade física, atividade de grupo, pequenas viagens e ida à praia evidenciam as atividades realizadas em companhias de outros, com destaque para a família e vizinhos:

*“Atividades de grupo, conversar com amigos, uma turma de pessoas, isso é muito bom, ter amigos, viajar, baile, festa, reunir a família, pois a família é muito importante.”* (Entrevistada n.º 4, 66 anos)

*“Junto da família, filhos, netos, brincar com os netos, sem ter hora marcada, outra coisa que eu gosto é de viajar.”* (Entrevistada n.º 9, 65 anos)

Como podemos perceber, há uma supervalorização da socialização com a família e vizinhos.

b) Lazer como oposição às obrigações: mesmo estando aposentadas(os) (sujeitos do tempo livre), percebem certas tarefas como rotina do cotidiano (obrigações para com o bem-estar de seu grupo familiar), ao contrário de outras que realizam com satisfação em momentos distintos. Assim, o lazer é visto como oposição às obrigações diárias:

*“Atividades de final de semana, [...] baile, festa juntos com os amigos, tudo que dá para fazer no final de semana; daí é lazer.”* (Entrevistada n.º 12, 65 anos).

*“Momento despreocupado com a família e com amigos, sem ter horário para começar nem para terminar, [...] passear, isso é muito bom.”* (Entrevistada n.º 8, 65 anos).

A partir das respostas sobre tempo livre, percebeu-se a interligação deste com o lazer. Essa visão corrobora as ideias de Marcelino (1987), pois, seja o lazer visto como uma atividade, como um momento de socialização, ou como de liberdade das obrigações, ele ocorre em momentos de tempo livre.

No entendimento de Dumazedier (2001), o lazer constitui-se como:

...um conjunto de ocupações as quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou, ainda para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais (Dumazedier, 2001, p. 132).

Em relação às ponderações das pessoas entrevistadas referidas anteriormente, as atividades aquáticas, praticadas por elas, não foram citadas como momento de lazer. Ao interpretarmos as ações da Educação Física, nas atividades descritas pelas(os) idosas(os), percebe-se certo conflito entre caracterizá-las como interventora na ocupação do tempo livre, proporcionando lazer ou como ações responsáveis pela manutenção da saúde. Em quase todas as respostas, a Educação Física, inicialmente, foi colocada como ocupação do tempo livre:

*“[...] sentar numa sombra, ficar com a família e amigos, beber uma cerveja é muito bom, tomar um chimarrão, fazer hidroginástica ou ginástica, ficar com a família é a principal ocupação do tempo livre que tenho.”* (Entrevistada n.º 5, 76 anos).

Segundo Marcelino (1995), as ações da Educação Física se caracterizam como lazer. Contudo, ao perguntar sobre o que consideravam como ações da Educação Física, a resposta foi maciça: a Educação Física representa, antes de qualquer coisa, saúde, atividades voltadas para a saúde:

*“Saúde em primeiro lugar, a saúde, sem dúvida a saúde, por que depois da saúde é que vem o lazer, [...], pois sem a saúde a pessoa não consegue ter lazer.”* (Entrevistada n.º 1, 77 anos).

*“... mais é saúde que é muito importante, pois a minha melhorou muito, temos as atividades de dança e grupos, que é lazer, alongamento para a saúde é muito bom, [...] falta mais horários para fazer isso sim. Ah! me proporcionou mais amizades, os reencontros com amigos.”* (Entrevistada n.º 3, 65 anos).

*“É bom para aprender a dançar melhor, dá mais disposição e melhora a saúde, [...] eu gostava da educação física por motivo da saúde, pois a minha saúde melhorou muito depois que comecei a praticar de atividade da Educação Física hidroginástica e ginástica que eu faço.”* (Entrevistada n.º 6, 60 anos).

Mesmo colocando a importância do lazer nas atividades físicas, a Educação Física parece ser entendida por conceitos já estabelecidos pelo senso comum, e pela hegemonia representada pela área da saúde, como uma ação de ordem biológica sobre aqueles que dela se valem.

Portanto, percebeu-se que as atividades de lazer representadas nas falas dos entrevistados como coadjuvante neste plano; embora constantemente citadas como atividades de lazer, ainda são interpretadas a partir do viés da saúde e não como uma proposta de lazer em si mesma.

Nesta esfera, são importantes as reflexões de Farinatti e Ferreira (2006):

Quando são consideradas as relações entre saúde, atividades físicas e envelhecimento, as possíveis críticas e estratégias nesses campos não se restringem ao fato destas se revelarem inócuas. Além disso, parece que a justificativa epidemiológica é igualmente injusta: as curvas do risco epidemiológico tendem a modificar seu padrão, à medida que se envelhece(...); ora, quanto mais se envelhece, mais o risco de desenvolvimento de doenças apresenta-se diminuído em relação às taxas de mortalidade, pelo simples fato de que a morte não é mais precoce. (...) não podemos deixar de pensar, portanto, na inadequação do pensamento que impõe a esse indivíduo a obrigação de ser fisicamente ativo, para prevenir doenças ao melhorar sua saúde (Farinatti, & Ferreira, 2006, p. 18).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a saúde pode ser entendida como bem-estar físico, mental e social, não consistindo apenas na ausência de doenças ou enfermidades. Assim, é de relevante importância desvincular a ideia de que a Educação Física possui um caráter exclusivo de tratamento da saúde.

### **Algumas Considerações**

Tendo em vista que o número de pessoas com mais de 60 anos de idade aumenta significativamente a cada ano em todos os países, torna-se relevante desenvolver estudos e pesquisas que viabilizem e possibilitem a ampliação da visão acerca do fenômeno do envelhecimento; além disso, que proporcionem um olhar crítico de toda a sociedade e, principalmente, dos sujeitos que estão nesta faixa etária, garantindo seus direitos como cidadãs e cidadãos, não apenas como participantes da comunidade, mas também como agentes culturais, sociais e de transformação.

De modo geral, as pessoas idosas buscam ocupar seu tempo livre com novas amizades, com diferentes atividades e, portanto, as participações em eventos e em atividades regulares fazem parte do cotidiano. Isso sinaliza que o lazer representa um potencial a ser desenvolvido com a população idosa, a qual aumenta significativamente.

No entanto, foi possível observar as possíveis relações entre Tempo-Livre-Lazer-Educação-Física, que indicam a necessidade de a Educação Física possuir uma intervenção maior nas experiências de lazer da pessoa idosa, ao menos enquanto percepções desveladas sobre os possíveis papéis que esta represente nas suas experiências de vida.

Não temos dúvidas de que a saúde caminha junto ao desejo de viver com dignidade, o que significa permanecer capaz de cuidar de si mesmo, ter perspectivas futuras, ter uma razão de ser, de que fazer e ter um papel social a desempenhar. Isso faz com que muitas idosas e idosos busquem uma vida mais ativa, novas e significativas aprendizagens, mais opções para manter sua saúde e também formas de lazer.

Assim, cabe discutir o lazer, levando em consideração todas as formas em que ele pode ser percebido, bem como mostrar que as atividades físicas com a população idosa também pode ser uma forma de lazer e, sobretudo, legitimar as ações da Educação Física enquanto possibilidade de trabalho com essa população, além das concepções de lazer como possibilidades legítimas de ações desta área de atuação.

Este último instante não se caracteriza como um momento de trazer conclusões. Não se tem a pretensão de considerar este estudo finalizado, mas de trazer reflexões que possam auxiliar em projetos de extensão, pesquisa e ensino com a população idosa e, prioritariamente, sugerir outros possíveis papéis que as ações da Educação Física podem/poderiam e/ou devem/deveriam abranger.

## Referências

Castilhos, R. L., Silva, S. D., & Ojeda, T. R. (2014). O núcleo palma do programa esporte e lazer da cidade – povos e comunidades tradicionais da Universidade Federal de Santa Maria: sua inserção e relação com o processo formativo em Educação Física. Belo Horizonte, MG: *Revista Licere*, 17(4), 123-140. Recuperado em 01 dezembro, 2017, de: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1017/768>.

Debert, G. G. (1999). *A Reinvenção da Velhice*. São Paulo, SP: Edusp.

Debert, Guita G. (2000). Terceira idade e solidariedade entre gerações. In: Goldstein, D. M. (Org.). *Política do corpo e o curso de vida*. São Paulo, SP: Sumaré.

- Dumazedier, J. (2001). *Lazer e cultura popular*. (3ª ed.). São Paulo, SP: Perspectiva.
- Farinatti, V. T. P., & Ferreira, S. M. (2006). *Saúde, promoção da saúde e educação física. Conceitos, princípios e aplicações*. Rio de Janeiro, RJ: Ed. UERJ.
- Gil, A. C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Atlas, 1999.
- Ludke, M., & Andre, M. E. D. A. (1986). *Pesquisa em educação: Abordagens qualitativas*. São Paulo, SP: EPU.
- Marcelino, N. C. (1987). *Lazer e Educação*. Campinas, SP: Papirus.
- Marcelino, N. C. (1995). *Lazer e humanização*. (2ª ed.). Campinas, SP: Papirus.
- Marcelino, N. C. (1996). *O estudo do Lazer: uma introdução*. Campinas, SP: Autores associados.
- Mascarenhas, F. (2001). Lazer e Trabalho: Liberdade ainda que tardia. In: Seminário *O lazer em debate*. Belo Horizonte, MG: Imprensa Universitária/CELAR/DEF/UFMG.
- Meister, J. A. F. (2005). Lazer e prazer é só fazer. In: Dormelles & Costa. *Lazer, Realização do Ser Humano uma Abordagem para Além dos 60 anos*. Porto Alegre, RS: Dora Luzzatto, 2005.
- Minayo, M. C. S., & Coimbra Junior, C. E. A. (2002). *Antropologia, saúde e envelhecimento*. Rio de Janeiro, RJ: Ed. FIOCRUZ.
- Papaléo Neto, M. (2007). *Tratado de gerontologia*. (2ª ed.). São Paulo, SP: Atheneu.
- Rodrigues, M. C. (2002). *O Lazer e o idoso: Uma Possibilidade de Intervenção*. Dissertação de mestrado. Campinas, SP: Universidade Estadual de Campinas.
- Silva, L. C. da, & Kraeski, D. (2010). *Motivos de adesão e permanência em programas de atividade física por idosos*. Artigos de periódico. Universidade do Estado de Santa Catarina, curso de Educação Física, Florianópolis, SC. Recuperado em 25 agosto, 2015, de: <http://www.pergamumweb.udesc.br/dadosbu/000000/000000000014/00001474.pdf>.
- Teixeira, S. M. (2007). Lazer e tempo livre na “terceira idade”: potencialidades e limites no trabalho social com idosos. São Paulo, SP: PUC-SP: *Revista Kairós-Gerontologia*, 10(2), 169-188. Print ISSN 1516-2567. ISSN e 2176-901X. Recuperado em 01 dezembro, 2017, de: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/2597/1651>.
- Velasco, C. G. (1997). *Natação 2º a psicomotricidade*. (2ª ed.). Rio de Janeiro, RJ: Sprint.

Recebido em 30/06/2018

Aceito em 30/09/2018



**Tatiane Rocha Razeira** – Graduação em Educação Física. Especialista em Movimento Humano, Sociedade e Cultura. Mestre em Gerontologia. Doutoranda em Gerontologia Biomédica, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, PUCRS. Docente no magistério estadual e com pessoas idosas, em Centros de Convivência de pessoas adultas e idosas.

ORCID Id: <http://orcid.org/0000-0003-0010-3109>

E-mail: [razeiratati@gmail.com](mailto:razeiratati@gmail.com)

**Rudemar Brizolla de Quadros** – Mestrado em Antropologia Social. Especialização em Educação Física Escolar. Graduação em Educação Física Licenciatura Plena. Professor da Prefeitura Municipal de Florianópolis, SC.

E-mail: [rudemarbq@yahoo.com.br](mailto:rudemarbq@yahoo.com.br)

**Vera Regina Pontremoli Costa** – Graduação em Educação Física, Licenciatura Plena. Pós-Graduação em Pesquisa e Ensino do Movimento Humano. Pós-Graduação em Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde. Mestrado em Geomática. Coordenadora técnica do Projeto de Extensão: Hidroginástica Postural Intergeracional.

E-mail: [pontremolicosta@yahoo.com.br](mailto:pontremolicosta@yahoo.com.br)

**Carmen Lúcia da Silva Marques** (*in memoriam*) – Graduação em Educação Física Licenciatura Plena. Doutorado em Ciência do Movimento Humano – Pedagogia do Movimento Humano. Mestrado em Ciência do Movimento Humano. Professora adjunta da Universidade Federal de Santa Maria, com ênfase em Gerontologia/Atividade Física e Terceira Idade e Educação Física Escolar, Esporte Escolar. Santa Maria, RS.

E-mail: [carminhahidro@yahoo.com.br](mailto:carminhahidro@yahoo.com.br)

---

\* Agências de fomento: CAPES.