

Lazer e qualidade de vida na percepção de pessoas acima de 60 anos

Leisure and quality of life as perceived by people over 60 years

Fátima Niemeyer da Rocha^{†*}, Maria Elisa Carvalho Bartholo[‡], Bárbara Dana Lima[§], Diego de Oliveira Santos^{||}, Nathalye Emanuelle Souza^{||}, Bianca Gonçalves Spindola da Silva^o

Resumo

Este estudo qualitativo e descritivo, investigou a relação entre qualidade de vida e lazer do ponto de vista de pessoas de sessenta anos ou mais da comunidade Sul Fluminense. Buscou compreender se a população de idosos da região circunvizinha a Vassouras percebe o lazer como um fator relevante na manutenção da saúde; se reconhece o lazer como um fator relevante na promoção de bem-estar subjetivo e felicidade; e identificou as formas de lazer das quais participa. O estudo contou com uma amostra de 102 participantes, sendo 47 homens e 55 mulheres, com idade igual ou superior a 60 anos, com a aplicação dos instrumentos de coleta de dados: Questionário de Levantamento de Dados, WHOQOL-OLD, WHOQOL-bref e Escala de Qualidade de Vida de Flanagan. Os idosos perceberam uma relação positiva entre lazer e qualidade de vida e apontaram para o lazer como promotor de descanso e diversão, assim como para a manutenção da saúde, bem-estar subjetivo e felicidade. Como formas de lazer indicaram o cinema, conversar com amigos, fazer caminhada, ver televisão, navegar na internet, fazer ginástica, viajar, passear, ler, fazer artesanato e trabalhos manuais, ouvir música e frequentar sua religião.

Palavras-Chave: Lazer; Qualidade de Vida; Velhice

Como citar esse artigo. Rocha FN, Bartholo MEC, Lima BD, Santos DO, Souza NE, da Silva BGS. Lazer e qualidade de vida na percepção de pessoas acima de 60 anos. Revista Mosaico. 2016 Jun./Dez.; 07 (2): 04-09.

Abstract

This qualitative and descriptive study investigated the relationship between quality of life and leisure from the point of view of the elderly, with sixty years or older, living in the South of Rio the Janeiro State. It attempts to understand whether the elderly population of the region, nearby the city of Vassouras, realizes leisure as an important factor in health maintenance or recognizes leisure just as a relevant factor promoting subjective well-being and happiness; It also identifies forms of leisure in which they participate. The study included a sample of 102 participants, 47 men and 55 women, applying instruments for data collection such as: Survey questionnaires, WHOQOL-OLD, WHOQOL-BREF and the Flanagan Quality of Life scale. This group of elderly people saw a positive relationship between leisure and quality of life and indicated leisure as a developer of rest and entertainment, as well as health maintenance of subjective well-being and happiness. As leisure forms they suggested watching movies, talking to friends, jogging, watching TV, surfing the internet, gymnastics, traveling, going for a stroll, reading, making crafts, listening to music and attending their religion.

Keywords: Leisure; Quality of Life; Elderly

Introdução

Os estudos sobre a qualidade de vida da população acima de 60 anos assumem uma grande importância, principalmente, em função do acelerado envelhecimento da população mundial nas últimas décadas. Essa população – composta, em sua maior parte, de aposentados –, dispende de mais tempo livre, demanda, cada vez mais, de todos os segmentos da sociedade, soluções de ocupação e de utilização de suas horas diárias de ócio com atividades que sejam, ao mesmo tempo, prazerosas, divertidas e representem oportunidades de desenvolvimento pessoal. As vivências agradáveis experimentadas durante as atividades de lazer se somam à possibilidade de satisfação, pelo menos em parte, de sua necessidade de convivência social.

Qualidade de vida foi definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como “a percepção do

indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”, incluindo seis domínios principais: saúde física, estado psicológico, níveis de independência, relacionamento social, características ambientais e padrão espiritual (DANTAS, SAWADA e MALERBO, 2003). No conceito de qualidade de vida dois aspectos são relevantes: sua subjetividade, considerando a percepção da pessoa sobre o seu estado de saúde e sobre os aspectos não-médicos do seu contexto de vida; e sua multidimensionalidade, ao reconhecer que o construto de qualidade de vida é composto por diferentes dimensões que dependem da percepção do indivíduo: condição física, condição psicológica, relacionamento social e ambiente (SEIDL e ZANNON, 2004).

Durante algum tempo, a ideia de qualidade de vida esteve relacionada apenas à aquisição de bens materiais

Afiliação dos autores: † Doutora em Psicologia, Professora do Curso de Psicologia da Universidade Severino Sombra, Vassouras, RJ, Brasil

‡ Mestre em Sociologia, Professora do Curso de Medicina da Universidade Severino Sombra, Vassouras, RJ, Brasil

§ Psicóloga, Graduada pela Universidade Severino Sombra, Vassouras, RJ, Brasil

|| Discentes do curso de graduação em Medicina da Universidade Severino Sombra, Vassouras, RJ, Brasil

O Discente do curso de graduação em Psicologia da Universidade Severino Sombra, Vassouras, RJ, Brasil

*Endereço para correspondência: Universidade Severino Sombra, Av. Exped. Oswaldo de Almeida Ramos, 280 - Centro - Vassouras, RJ - CEP 27700-000.
email: fatimaniemeyer@hotmail.com

Recebido em: 24/10/2016 Aceito em: 03/11/2016

e ao seu impacto na vida das pessoas. Mas, ao longo do tempo, a concepção de qualidade de vida foi incluindo: valores materiais, relacionados com a satisfação das necessidades elementares da vida (como alimentação, acesso à água potável, habitação, trabalho, educação, saúde e lazer), referentes a conforto, bem-estar e realização individual e coletiva; e valores não materiais (como amor, liberdade, solidariedade e inserção social, realização pessoal e felicidade). (MINAYO, HARTZ e BUSS, 2000) Além disso, a qualidade de vida também pode estar ligada às discussões sobre cidadania, serviços e equipamentos oferecidos à população, assim como ao tema ‘vida saudável’, ao acesso ao turismo e ao lazer. (GUIMARÃES e MARTINS, 2004)

As atividades lúdicas sempre se constituíram como uma parte integrante da vida das pessoas e com a diminuição do tempo de trabalho, como ocorre na velhice, as pessoas veem-se confrontadas com um tempo que pretendem ocupar utilmente. Assim, o lazer surge como uma forma de encontro e de compensação das necessidades sociais. (MOTA, 2001) Ademais, o lazer é direito de qualquer cidadão, independente de classe social, crença, idade, raça, gênero, orientação sexual ou estilo de vida. (OLIVEIRA, 2004, p. 23)

O conceito de lazer e a maneira como é apreciado e praticado tem sofrido interferência da época, cultura e valores individuais no momento em que é definido. E “o conceito de lazer, numa perspectiva de melhoria de qualidade de vida, está voltado para o desenvolvimento do sujeito como pessoa e membro de uma coletividade que, por meio das relações lúdicas, insiste na longa jornada rumo ao prazer”. (BRAMANTE *apud* SILVA, RAPHAEL e SANTOS, 2006, p. 3)

A Declaração Universal dos Direitos Humanos da Organização das Nações Unidas (ONU), de 1948, assegura, em seu Artigo 24, o direito universal ao Lazer e a Carta do Lazer, da *World Leisure and Recreation Association* (WLRA), de 1983, confirma o Lazer como um direito essencial ao ser humano. Também a Carta Internacional de Educação para o Lazer, foi elaborada e aprovada em 1993, no Seminário Internacional da WLRA de Educação para o Lazer (WLRA, 1993, p.1), com a “finalidade de informar aos governos, às organizações não-governamentais e às instituições de ensino a respeito do significado e dos benefícios do lazer e da educação para e pelo lazer”. E a “Declaração de São Paulo - Lazer em uma Sociedade Globalizada: Inclusão ou Exclusão?” (DECLARAÇÃO DE SÃO PAULO, 1998) foi editada e aprovada no 5º Congresso Mundial da Associação de Lazer e Recreação, evento realizado em conjunto com o Serviço Social do Comércio (SESC São Paulo) e a Associação Latino-Americana de Lazer e Recreação (ALATIR), em outubro de 1998, em São Paulo. Nesse Congresso, foram discutidas e revistas as diferentes visões de cada comunidade em relação ao lazer e tempo livre e reconhecidas as diversas tendências

de globalização na sociedade atual, tendo em vista que a globalização, além de uma esperança, é também um desafio ao bem-estar do indivíduo e da comunidade.

De acordo com Dumazedier (*apud* DIAS e SCHWARTZ, 2005, p. 4), o lazer é um conjunto de ocupações que o indivíduo usa para repousar, divertir-se, desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação voluntária ou sua livre capacidade criadora, quando está livre das obrigações profissionais, familiares ou sociais, sendo, portanto, uma atividade de livre escolha, liberatória, desinteressada, sem fins lucrativos. Em estudo desenvolvido por Dias e Schwartz (2005, p.7) pode-se observar que as pessoas definiram como lazer tanto atividades rotineiras, como assistir TV ou ouvir música, conversar com amigos ou familiares, descansar e fazer trabalhos manuais, como também passear ou viajar, saindo um pouco da rotina do dia a dia, além da realização de pequenos afazeres domésticos, viver bem no lar, ir à igreja e fazer alguma coisa em que não precisa pensar na vida.

Para Elias (*apud* MOTA, 2001, p. 126), o elemento fundamental de satisfação no lazer é a produção de tensões de um tipo particular, o “desenvolvimento de uma agradável tensão-excitação”; mais do que relaxamento, as pessoas esperam, das suas atividades de lazer, estimulação, alegria, excitação e um despertar emocional agradável. No parecer de Shaw (*apud* Mota, 2001, p. 127) o usufruto das atividades de lazer é determinado mais por fatores subjetivos como a liberdade e percepção de competência na realização daquelas práticas, do que por fatores objetivos como a prática em si mesmo ou a capacidade financeira do sujeito. E, segundo Dumazedier (*apud* DE GÁSPARI e SCHWARTZ, 2005, p. 5), “no universo do lazer, a atividade física é contemplada especialmente no conteúdo cultural do lazer físico-esportivo e na gama das múltiplas potencialidades humanas, ou seja, na ‘inteligência corporal-cinestésica’”.

Marcellino (*apud* FENALTI e SCHWARTZ, 2003) refere o lazer às atividades que devem proporcionar satisfação e desenvolvimento pessoal e social, juntamente com a possibilidade de desfrutar de vivências cujos valores possam contribuir para mudanças, tanto de ordem moral, como cultural. Portanto, o tempo dedicado a tais atividades não serviria somente como possibilidade de descanso, mas de desenvolvimento integral do indivíduo.

Além disso, a ideia de que, a partir de determinada idade, certas atividades não devem ser desfrutadas, argumentam Dias e Schwartz (2005), é uma concepção que tende a ser superada em relação às constantes modificações sociais, uma vez que, a expectativa de vida das pessoas tem aumentado muito, ampliando a necessidade de se repensar as questões que envolvem a qualidade de usufruto do tempo livre. O crescimento do número de idosos aponta, conforme Braga (2004), para

a necessidade de mudanças nas estruturas familiares e sociais, pois o idoso precisa construir uma nova identidade social, manter sua autonomia e exercer sua cidadania de tal forma que suas necessidades sejam refletidas em todos os segmentos.

Além disso, o Estatuto do Idoso, Lei 10.741/2003, destinado a regular os direitos das pessoas com idade igual ou superior a 60 anos no Brasil, estabelece que lhe é assegurado o direito à vida, saúde, alimentação, educação, cultura, esporte, lazer, trabalho, cidadania, liberdade, dignidade, respeito e convivência familiar e comunitária. Inclusive, lhe garante o desconto de, pelo menos, 50% nos ingressos de eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer, bem como o acesso preferencial aos respectivos locais (BRASIL, 2003).

As teorias do envelhecimento bem-sucedido veem o sujeito como proativo, regulando a sua qualidade de vida através da definição de objetivos e lutando para alcançá-los, acumulando recursos que são úteis na adaptação à mudança e ativamente envolvidos na manutenção do bem-estar. O envelhecimento bem-sucedido é, assim, acompanhado de qualidade de vida e bem-estar e deve ser fomentado ao longo dos estados anteriores de desenvolvimento (SOUZA, GALANTE e FIGUEIREDO, 2003).

Neri (*apud* CARNEIRO e FALCONI, 2004) assinala que uma boa qualidade de vida na velhice é um produto da interação entre pessoas em mudança, vivendo numa sociedade também em mudança. Para avaliar a qualidade de vida na velhice, apresenta como indicadores: competência comportamental (funcionamento pessoal quanto a saúde, funcionalidade física, cognição, comportamento social e utilização do tempo); qualidade de vida percebida (autojulgamento sobre a funcionalidade física, social e psicológica); condições contextuais (situações relativas à experiência de velhice); bem-estar psicológico (domínio das percepções, expectativas, sentimentos e valores).

No âmbito do lazer do idoso, elemento que tem vital importância pelo fato do aumento abrupto do tempo livre das obrigações trabalhistas, também, crescem as preocupações e tênues iniciativas voltadas às questões da qualidade de vida e do preenchimento qualitativo deste tempo livre, no sentido de libertá-los dos estereótipos sociais que o afligem e rotulam, tanto mais improdutivo e decadente, quanto mais avança em sua idade cronológica. Algumas destas iniciativas, como expõe De Masi (*apud* GÁSPARI e SCHWARTZ, 2005, p.72), vêm ao encontro da satisfação das necessidades qualitativas radicais humanas (convivência, introspecção, brincadeira, amizade, amor), no sentido de reduzir as distâncias que segregam determinados grupos sociais.

Benedetti *et al* (2007) enfocam a questão da prática de atividades físicas, principalmente sob a óptica do bem-estar e da promoção da saúde, mencionando o

quanto elas são vistas como momentos de lazer: ginástica, yoga, atividades aquáticas, dança, voleibol adaptado, tai-chi-chuan, bocha e musculação. Um estudo sobre lazer na velhice, desenvolvido por Zaitune *et al* (2007, p. 1331), observou que a caminhada foi a atividade mais frequente, seguida por ginástica ou musculação e por natação ou hidroginástica, sendo a prática de natação ou hidroginástica mais prevalente nas mulheres.

Camargo (*apud* FENALTI e SCHWARTZ, 2003, p. 140), reforça a ideia de “educação para o lazer” na qual as pessoas tornam-se mais aptas a vivenciarem adequadamente o tempo livre, trazendo ganhos à sua qualidade de vida. Fenalti e Schwartz (2003, p. 140) argumentam que, neste sentido, torna-se premente que, cada vez mais cedo, possam ser veiculadas novas atitudes e valores referentes à educação para o lazer, favorecendo vivências significativas do tempo livre, para que o processo de envelhecimento possa, efetivamente, representar mais uma etapa do desenvolvimento pessoal.

Ao levantar, em depoimentos, o que o grupo de idosos buscou na vivência de lazer, Gáspari e Schwartz (2005, p. 73) constataram argumentos sobre a diversão, a ampliação do rol de amigos, o conhecimento de lugares novos, a convivência com a natureza, a troca de experiências de vida com outras pessoas, além da possibilidade de melhorar a qualidade de vida mudar a rotina, combater a depressão e a tristeza, ter um tempo só para si mesmo, sair do isolamento, entre outros aspectos. Gáspari e Schwartz (2005, p. 75) argumentam, então, que experiências emocionais significativas no âmbito do lazer contemplam em seus conteúdos culturais uma gama de necessidades radicais do ser humano, as quais podem contribuir para o processo de desenvolvimento humano, ao longo de todo seu período vital, bem como para a elevação dos patamares qualitativos de vida da população.

Em estudo realizado com idosos, Benedetti *et al* (2008, p. 302) verificaram uma “associação estatisticamente significativa e inversa de demência e depressão com atividade física total e atividade física no lazer”, demonstrando a “importância de estilo de vida ativo para prevenção de problemas de saúde mental de idosos”. E conforme Mazo *et al* (2006) observaram, a autoestima e a autoimagem dos idosos são aspectos psicológicos que influenciam a prática de atividade física regular. “Na velhice, há uma tendência para a modificação da autoimagem, tornando-a menos positiva, cujo motivo é ainda ignorado. [...] A autoimagem está sempre em mudança, conforme o indivíduo adquire experiências na vida cotidiana, ocupacional e de lazer” (p. 68).

Dessa forma, “um estilo de vida saudável está associado ao incremento da prática de atividades físicas, sejam elas realizadas no âmbito do trabalho, da locomoção, do lazer e das atividades domésticas e,

como consequência, com melhores padrões de saúde e qualidade de vida” (TOSCANO e OLIVEIRA, 2009, p. 169). E o lazer, além de contribuir para um melhor estado de espírito dos cidadãos, pode amenizar os efeitos decorrentes do processo de envelhecimento (DIAS e SCHWARTZ, 2005).

Finalmente, os resultados de um estudo desenvolvido por Fenalti e Schwartz (2003) permitem inferir que os idosos passaram por um processo de desenvolvimento pessoal, de forma qualitativa, ligados diretamente aos conteúdos do lazer.

Nesse contexto, o estudo investigou o modo como a população de idosos da região percebe/representa a relação entre lazer e qualidade de vida; se percebe o lazer como um fator relevante na manutenção da saúde; se reconhece o lazer como um fator relevante na promoção de bem-estar subjetivo e felicidade; e identifica as formas de lazer das quais participa.

Tratou-se de um estudo qualitativo, descritivo, que contou com uma amostra de 102 participantes, sendo 47 homens e 55 mulheres, com idade igual ou superior a 60 anos, residentes em Vassouras e nos municípios da região circunvizinha.

Metodologia

O estudo qualitativo, de cunho descritivo, do ponto de vista dos seus objetivos, e participante, do ponto de vista dos seus procedimentos técnicos, foi desenvolvido com uma amostra de 102 participantes, sendo 47 homens e 55 mulheres, aleatoriamente selecionados nos municípios de Engenheiro Paulo de Frontin, Barra do Piraí, Miguel Pereira, Paracambi, Valença, Vassouras e Volta Redonda, através da aplicação dos instrumentos de coleta de dados: Questionário de Levantamento de Dados, WHOQOL-OLD, WHOQOL-bref e Escala de Qualidade de Vida de Flanagan, e da interação entre os pesquisadores e a amostra de idosos dos diferentes municípios selecionados.

Os participantes foram selecionados aleatoriamente, sendo guardados os critérios de disponibilidade e consentimento, e identificados nos locais de concentração natural, como em suas próprias residências, associações de moradores, centros de convivência, praças, feiras, igrejas etc.

O projeto foi apreciado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da USS, tendo sido Aprovado através do Parecer Consubstanciado nº 104.723, de 24/09/2012. Ao longo do desenvolvimento da investigação foram devidamente adotados todos os cuidados éticos necessários nos procedimentos desse tipo de pesquisa. Todos os participantes foram informados sobre os objetivos e métodos utilizados no estudo e concordaram em participar, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Foram utilizados os seguintes Instrumentos de Coleta de Dados: Questionário para coleta de dados sociodemográficos e da percepção da relação entre lazer e qualidade de vida, WHOQOL-OLD e WHOQOL-bref, e Escala de Qualidade de Vida de Flanagan. Os dados levantados foram avaliados segundo os propósitos qualitativos da pesquisa, com o apoio na Análise de Conteúdo, como indicada por Bardin (2000).

Discussão dos resultados

Na abordagem dos participantes percebeu-se uma maior disponibilidade das mulheres em participar da pesquisa. O maior número de participantes, tanto de homens quanto de mulheres, está na faixa etária de 60 a 69 anos de idade, próxima da expectativa média de vida do brasileiro na atualidade. Quanto ao estado civil, constatou-se que, entre os homens, a maioria está casado ou vive maritalmente com a companheira e, entre as mulheres, a maioria é viúva, sendo que a maioria dos participantes reside com seus familiares. Com relação a escolaridade os resultados apontaram para uma tendência de maior escolarização entre as mulheres no ensino básico, ao lado de uma tendência de maior escolarização entre os homens nos ensinos médio e superior.

Das respostas dos participantes às questões formuladas no Questionário de Levantamento de Dados, a “Saúde” foi percebida como o principal fator definidor da qualidade de vida, tanto pelos homens quanto pelas mulheres, seguido de: “Estar com a família”, “Lazer”, “Ter suas necessidades atendidas” e “Estar com quem gosta”, para os homens; e “Bem-estar”, “Viver bem”, “Ter satisfação com a vida” e “Ter boa situação financeira”, para as mulheres. Tal percepção se coaduna com alguns dos domínios abrangidos pela definição de qualidade de vida da OMS, como saúde física, estado psicológico e relacionamento social.

Verificou-se uma coincidência com relação ao lazer significar, tanto para homens quanto para mulheres, “Atividades prazerosas/diversão”, “Passear/sair” e “Tempo livre”; os homens também representaram o lazer como estando relacionado ao desenvolvimento de “Jogos/atividades lúdicas”, “Complemento ao trabalho” e “Estar com amigos”; e as mulheres também representaram o lazer como “Viajar”. Isso nos remete à Declaração de São Paulo (1998), que apresenta o lazer (incluindo o Jogo) como o tempo em que o indivíduo tem autonomia para buscar experiências significativas, que valorizem o desenvolvimento social e individual.

O lazer foi considerado como contribuindo, fortemente, para a sua qualidade de vida, tanto pelos homens como pelas mulheres, demonstrando que, para a população de idosos, a relação entre lazer e qualidade de vida é bastante positiva. E apontando para a maneira

como o lazer promove qualidade de vida, tanto os homens quanto as mulheres indicaram, prioritariamente, como proporcionando “Saúde”; para os homens, em particular, foi seguida de “Descanso”, além de “Ajudando os outros”, “Rezando”, “No crescimento pessoal” e “Como socialização”; e para as mulheres, especificamente, foi seguida de “Diversão” e “Quebrando a rotina”. A grande maioria dos participantes, tanto homens quanto mulheres, afirmou que se sente feliz quando participa de atividades de lazer, confirmando a hipótese de que os idosos reconhecem o lazer como um fator relevante na promoção de bem-estar subjetivo e felicidade. Além disso, os participantes de ambos os grupos responderam que têm muitas oportunidades de se envolver com atividades de lazer, o que nos dá uma ideia do quão significativa é a oferta de atividades de lazer para os participantes da pesquisa, na região investigada.

Quanto ao tipo de atividades de lazer que costumam desenvolver, a “Caminhada” apareceu em ambos os grupos; os homens também indicaram “Cinema”, “Conversar com amigos”, “Ver televisão” e “Internet”; e as mulheres também citaram “Ginástica”, “Viajar”, “Passear”, “Leitura”. As mulheres relataram preferir desenvolver atividades de lazer na companhia de outras pessoas, mais do que os homens. Quanto a participar de outras atividades de lazer, as respostas dos homens apontaram para uma pequena diferença entre os que gostariam e os que não gostariam; já entre as mulheres essa diferença é um pouco maior no sentido das que gostariam. Entre essas outras atividades de lazer os homens citaram “Participar de Jogos”, “Ler”, “Viajar”, enquanto as mulheres indicaram “Dançar”, “Fazer Hidroginástica” e “Ir ao cinema/teatro”, o que aponta para uma significativa diversidade de interesses entre homens e mulheres.

Quanto ao desenvolvimento de atividades de lazer por iniciativa própria, a “Caminhada” apareceu em ambos os grupos; os homens também indicaram “Cinema”, “Conversar com amigos”, “Ver televisão” e “Internet”; e as mulheres também citaram “Ginástica”, “Viajar”, “Passear”, “Leitura”.

E quanto ao desenvolvimento de atividades de lazer oferecidas pelos governos municipais, mais da metade dos participantes, tanto homens quanto mulheres, afirmou que em sua cidade existem possibilidades de lazer para os idosos. No entanto, uma boa parte dos participantes, em ambos os grupos, respondeu não haver tais atividades de lazer nas mesmas cidades. Tal discordância nos leva a acreditar que uma parte da população de idosos que participou do estudo não conhece ou não tem informações quanto aos recursos e oportunidades de lazer que existem nos municípios onde residem.

Os que responderam afirmativamente, em ambos os grupos, indicaram como possibilidades de lazer para os idosos em sua cidade, principalmente, “Ginástica”

(em geral, na praça) e “Dança” e/ou “Bailes”; os homens ainda responderam “Cinema”; e as mulheres também responderam “Grupos de convivência da Terceira Idade”, “Passeios”, “Caminhada” e “Hidroginástica”. Isso nos indica a diversidade de opções de lazer que a população de idosos dispõe nos municípios abrangidos pela investigação.

No entanto, menos da metade tanto dos homens quanto das mulheres respondeu participar dessas atividades de lazer, denotando que, apesar de boa parte da população de idosos ter conhecimento dos recursos e oportunidades de lazer que existem nos municípios onde residem, a maior parte deles não se interessa por elas. Além disso, menos da metade de homens e mulheres responderam estar satisfeitos com as oportunidades para participar de atividades da comunidade, o que denota uma certa indiferença em participar das atividades coletivas da comunidade na qual reside por parte de uma parcela significativa de velhos.

Enfim, a maior parte dos homens e das mulheres que participaram do estudo apresentaram um alto nível de satisfação com a qualidade de suas vidas.

Considerações Finais

Buscando investigar a percepção da população idosa da região circunvizinha à Universidade Severino Sombra (USS) com relação ao lazer como fator promotor de qualidade de vida, bem-estar subjetivo, felicidade e satisfação com a vida. O cruzamento das respostas aos instrumentos, com os conceitos instituídos na literatura especializada, tanto no campo das ciências sociais, quanto no campo da psicologia em particular, permitiu estabelecer correlações entre a avaliação da prática de atividades de lazer como fator de melhoria da qualidade de vida na percepção dos velhos.

Foi possível verificar que a população de velhos da região percebe uma relação positiva entre lazer e qualidade de vida, apontando para a importância do lazer como fator de promoção de descanso e diversão, além de perceber o lazer como um fator relevante na manutenção da saúde. Também reconhece o lazer como um fator relevante na promoção de bem-estar subjetivo e felicidade. E, enquanto formas de lazer, participa de atividades como ir ao cinema, conversar com amigos, fazer caminhada, ver televisão, navegar na internet, fazer ginástica, viajar, passear, ler, fazer artesanato e trabalhos manuais, ouvir música e participar de sua religião.

Portanto, o estudo possibilitou concluir que existe uma estreita relação entre qualidade de vida e a possibilidade de desenvolvimento de atividades de lazer, que é percebido como fator promotor de qualidade de vida, bem-estar subjetivo, felicidade e satisfação com a vida na velhice, por pessoas com idade acima de

60 anos residentes em Vassouras e nos municípios da região circunvizinha.

Referências

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 2000.

BENEDETTI, T. R. B.; GONÇALVES, L. H. T.; MOTA, J. A. P. S. Uma proposta de política pública de atividade física para idosos. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, 16(3), p.387-98, Jul-Set, 2007.

BRAGA, P. M. V. **Direitos do idoso**. São Paulo: Quartier Latin, 2004.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. **Estatuto do idoso. Lei nº 10.741**. Brasília: out. 2003.

CARNEIRO, R. S.; FALCONE, E. M. O. Um estudo das capacidades e deficiências em habilidades sociais na terceira idade. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v.9, n.1, p.119-126, Abr 2004.

DANTAS, R. A. S.; SAWADA, N. O.; MALERBO, M. B. Pesquisa sobre qualidade de vida: revisão da produção científica das universidades públicas de São Paulo. **Revista Latino-americana de Enfermagem**, 11(4):532-8, jul.-ago. 2003.

DECLARAÇÃO DE SÃO PAULO. **Lazer em uma sociedade globalizada: Inclusão ou Exclusão?** 5º Congresso Mundial da Associação de Lazer e Recreação (WLRA) 1998.

DE GÁSPARI, J. C.; SCHWARTZ, G. M. **As emoções da caminhada nos espaços públicos de lazer: motivos de aderência e manutenção**. Revista Digital, Buenos Aires,-a.10, n.85, jun.2005.

DIAS, V. K.; SCHWARTZ, G. M. O lazer na perspectiva do indivíduo idoso. **Revista Digital**, Buenos Aires, a.10, n.87, Ago.2005.

FENALTI, R. C. S.; SCHWARTZ, G. M. Universidade Aberta à Terceira Idade e a perspectiva de ressignificação do lazer. **Rev. Paul. Educ. Fis.**, São Paulo, 17(2): 131-41, jul./dez., 2003.

GÁSPARI, J. C.; SCHWARTZ, G. M. O idoso e a ressignificação emocional do lazer. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v.21, n.1, p.69-76, Abr 2005.

GUIMARÃES, E., MARTINS, V. L. A. B. **Qualidade de vida**. In Dicionário crítico do lazer. Christiane Luce Gomes (Org.), Belo Horizonte: Autêntica Editora, p. 191-196, 2004.

MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum.**, 8(2), p.67-72, 2006.

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

MOTA, J. Atividade Física e Lazer – contextos actuais e ideias futuras. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v.1, n.1, p.124-129, 2001.

OLIVEIRA, C. B. Sobre lazer, tempo e trabalho na sociedade de consumo. **Conexões**, v. 2, n. 1, p.20-34, 2004.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cadernos de Saúde Pública**, v.20, n.2, p.580-588, mar./abr., 2004.

SILVA, R. L.; RAPHAEL, M. L.; SANTOS, F. S. Carta internacional de educação para o lazer como ferramenta de intervenção pedagógica efetiva no campo do saber. **Revista Pensar a Prática**, UFG, v.9, n.1, 2006.

SOUSA, L.; GALANTE, H.; FIGUEIREDO, D.. Qualidade de vida e bem-estar dos idosos: um estudo exploratório na população portuguesa. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.37, n.3, 2003.

TOSCANO, J. J. O.; OLIVEIRA, A. C. C. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. **Rev Bras Med Esporte**, v.15, n.3, p.169-173, Mai/Jun, 2009.

WLRA - WOLRD LEISURE AND RECREATION ASSOCIATION. **Carta internacional de educação para o lazer**. Jerusalém, Israel, 1993.

ZAITUNE, M. P. A.; BARROS, M. B. A.; CÉSAR, C. L. G.; CARANDINA, L.; GOLDBAUM, M. Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos, Campinas, São Paulo, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 23(6), p.1329-1338, jun, 2007.