LUIS ALBERTO PEREIRA MARTINI

ATIVIDADES DE TEMPO LIVRE E O ENVELHECIMENTO

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Bacharel em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA
2006

LUIS ALBERTO PEREIRA MARTINI

ATIVIDADES DE TEMPO LIVRE E O ENVELHECIMENTO

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Bacharel em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

ORIENTADOR: Ms. SÉRGIO ROBERTO ABRAHÃO

Dedico este trabalho a todas aquelas pessoas que, conscientes de seu caminho, trabalham por uma sociedade global e unificada, buscando uma evolução em harmonia com toda a natureza da criação.

AGRADECIMENTOS

∞ Aos meus pais, Arquimedes e Lúcia que em todas as circunstâncias estiveram ao meu lado me estimulando e criando meios para que eu realizasse meus sonhos.

∞ A Nane e ao Dudu que como irmãos que me fizeram sorrir e sempre estiveram me auxiliando nas dificuldades, principalmente as dúvidas perante o computador que também merece meus agradecimentos já que este ano passei tantas horas sentado na sua frente.

∞ Ao meu professor orientador Ms. Sérgio Abrahão que esteve presente em todos os momentos, nunca deixando de me estimular para concluir este trabalho, me orientando também para a vida pessoal me ensinando a lidar com as dificuldades.

∞ Agradeço também a minha sempre companheira Mariana que me ajudou a elevar meu pensamento e sentimento compreendendo assim uma dimensão muito mais bela da vida, com todo seu carinho, sinceridade, e poder de doação.

∞ A minha Tia Ester e a Dona Maria que sempre dedicam alguns momentos de cada dia pensando e desejando o melhor para mim e para minha família. Também às minhas avós Dirce e Elza que sempre oram pedindo proteção e muita luz para todos nós.

∞ Agradeço a todos os anjos de luz que juntamente com uma pessoa especial que adotei, Vó Alice, me ajudam a encontrar o equilíbrio, o discernimento e o amor incondicional.

∞ A todos os funcionários e estagiários do SESC Água Verde pelas oportunidades de aprendizado e incentivo nesta caminhada profissional, e um especial agradecimento a todos os clientes desta unidade, os quais compartilharam momentos de prazer e desenvolvimento pessoal.

∞ A todos(as) meus(minhas) amigos(as) e familiares que contribuíram para que este trabalho se concretizasse.

∞ E a minha sempre amiga Leda que com toda sua alegria e disposição me fez rir e lembrar-me de agradecer a Deus por toda a beleza e perfeição de Sua criação que nos possibilita esta experiência sem igual.

Temos que viver com o pensamento no mundo de Deus onde reina a perfeição e o equilíbrio, porém, temos por obrigação saber conviver no planeta Terra onde reina a lei dos homens.

(Henrique Schneiker)

SUMÁRIO

RESUMO ..... **vi**
1. INTRODUÇÃO **1**
1.1 PROBLEMA 1
1.2 JUSTIFICATIVA 3
1.3 OBJETIVOS 4
1.3.1 Objetivo Geral 4
1.3.2 Objetivos Específicos 4
2. REVISÃO BIBLIOGRÀFICA **5**
2.1 O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO 5
2.1.1 O Envelhecimento e Suas Implicações 11
2.2 ATIVIDADES DE TEMPO LIVRE 16
2.2.1 Trabalho e Tempo Livre 17
2.2.2 Lazer e Tempo Livre 19
2.3 ATIVIDADES DE TEMPO LIVRE E O ENVELHECIMENTO 23
2.3.1 Lazer e Realização do Ser Humano 25
3. METODOLOGIA **29**
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS **30**
REFERÊNCIAS **33**

RESUMO

O presente estudo leva em consideração as mudanças demográficas ocorridas no século XX nas quais houve um aumento do número de indivíduos idosos com relação ao restante da população. Este fato demonstrou-se importante para a comunidade científica contribuindo na quantidade de estudos acerca do processo de envelhecimento buscando a melhoria da qualidade de vida das pessoas com mais de 60 anos. Este estudo teve como objetivo compreender as influências das práticas de tempo livre ao longo do processo de envelhecimento, como uma forma de realização dos indivíduos idosos, favorecendo um envelhecimento mais saudável. Para tanto foram enfocados os pontos nos quais as pessoas se apropriam do lazer com intuito de explorar o tempo livre como uma ferramenta do auto-conhecimento e da auto-realização. A metodologia utilizada nesta pesquisa foi a revisão bibliográfica de livros na área do lazer e do envelhecimento humano, utilizando-se também dissertações de mestrado e periódicos selecionados de produções a partir de 1996, com a finalidade de atualização das informações discutidas no trabalho. Para tanto na revisão de literatura foram abordadas questões pertinentes ao processo de envelhecimento e suas implicações aos indivíduos idosos. Em seguida foram abordadas as práticas de tempo livre, o trabalho e a apropriação do lazer em benefício da saúde dos indivíduos idosos. Por fim, este estudo visou contribuir para a compreensão das relações das atividades de tempo livre e o processo de envelhecimento, sendo que o hábito de praticá-las pode tornar-se parte integrante da vida dos indivíduos ao chegarem à terceira idade, favorecendo assim um envelhecimento mais saudável.

Palavras-chave: Envelhecimento; lazer; atividades de tempo livre.

1. INTRODUÇÃO

1.1 PROBLEMA

Ao longo dos anos desde o nosso nascimento, passamos por transformações que na maior parte do tempo, nem mesmo percebemos. Estas que nos possibilitam conhecer novos horizontes a cada etapa de nossa vida. Observamos também que durante o desenvolvimento do ser humano, este procura alternativas para poder viver mais e com uma melhor qualidade. Avanços tecnológicos que, atualmente, têm contribuído facilitando as atividades diárias, juntamente com investimentos em saneamento e educação, novas descobertas científicas que diminuem a incidência de doenças, propiciaram uma expectativa de vida maior e com mais qualidade para os seres humanos, além disso, atualmente, existe uma preocupação com o estilo de vida. Segundo Nahas (2001, p. 11) "nos dias de hoje, as pessoas têm muitas vantagens sobre as outras gerações passadas, pois nunca houve tanta e tão sólida evidência dos efeitos do comportamento individual sobre a saúde".

Fatores como estes citados acima, repercutem diretamente na evolução da expectativa de sobrevida no Brasil passando de 39 anos em homens e 43 anos em mulheres na década de 30, para 65 anos em homens e 73 anos em mulheres no ano de 2000 (SANTANA et al, 2002). Este fato contribui para o aumento do número do contingente de indivíduos acima de 60 anos classificados como idosos, para países em desenvolvimento como o Brasil (BALESTRA, 2002; BONDACHE, 1995; NAHAS, 2001) que representa, atualmente, 8,6% da população o que equivale a um contingente de 14, 5 milhões de pessoas. A taxa bruta de natalidade (n° de nascidos vivos/ total da população) vem caindo progressivamente na população brasileira, de 3,2% em 1980 para 2% em 2000 (SANTANA et al, 2002). Apesar destes fatos, "vemos que nosso país não dá aos idosos condições necessárias básicas, e continua a acreditar ser um país jovem" (BEZERRA, 2001).

Partindo do pressuposto que a população idosa, em nosso país, cresce a cada dia, consequentemente faz entrar em contato cada vez maior, estes indivíduos e as outras faixas etárias, dentro da comunidade científica e profissional assim como na familia e na sociedade, há necessidade de adequar soluções eficientes que

possa favorecer a esta população melhores condições sociais, físicas e psicológicas. durante o processo de envelhecimento.

Muitas pessoas vivem como se o processo de envelhecimento não existisse ou até mesmo admitindo que este pudesse ser escondido ou revertido. A maneira como a sociedade, atualmente, exige a atuação profissional, acaba influenciando diretamente a rotina das pessoas pois estas mais centradas ao trabalho, muitas vezes deixam de lado a prática de atividades físicas, o lazer e até a própria família. Este fato pode muitas vezes se estender desde a juventude onde começa uma dedicação maior ao trabalho, até a aposentadoria. Segundo Nahas (2001) mesmo os jovens deveriam estar atentos, pois o estilo de vida e os hábitos são estabelecidos, em grande parte, antes da vida adulta, e podem influenciar grandemente nossa saúde na meia idade e na velhice.

Podemos nos apropriar de alguns momentos em nossa rotina diária da forma que nos seja mais agradável, com um caráter não obrigatório. Estes momentos constituem o que alguns autores chamam de, tempo livre (DUMAZEDIER, 1979; MARCELLINO, 1996; MEDEIROS, 1975; MEISTER, 2005). Este está diretamente relacionado às nossas obrigações diárias, bem como às preferências pessoais, e hábitos estabelecidos durante a vida, dentro do contexto de cada sociedade. Sob esta perspectiva podemos observar que “o homem contemporâneo exerce sua necessidade de liberdade da forma mais absoluta quando escolhe as atividades de tempo livre” (MORAGAS, 1997, p.210).

Para tanto devemos estar constantemente praticando diversas atividades em nosso tempo livre, mesmo durante a fase adulta na qual o trabalho é intenso e muitas vezes estressante. Na fase de envelhecimento mais avançada, a apropriação do tempo livre pode parecer mais lógica, já que muitos já não estão mais trabalhando. Pensa-se muitas vezes que na terceira idade tem-se mais chance de usufruir do lazer do que em outras faixas etárias, pelo fato de que deixaram de trabalhar e o lazer seria uma maneira de ocupar o tempo “ocioso”. Contudo nem sempre isso ocorre (SOUZA, 1998).

O hábito da prática de atividades de lazer se constrói ao longo da vida do indivíduo, e como um valor humano deve ser resultante de sua livre escolha, participação espontânea, o que não quer dizer que não precisa ser incentivado (MEISTER, 2005). Estas atividades podem favorecer os indivíduos que se propõe a

praticá-las durante sua vida, entretanto os benefícios podem ser mais evidentes nos indivíduos de idade avançada. Durante a fase mais avançada do processo de envelhecimento uma vida saudável pode amenizar as dificuldades e favorecer a realização dos idosos como seres humanos. “Não importa quanto tempo vivemos e sim como vivemos” (BONDACHNE, 1995, p.15).

1.2 JUSTIFICATIVA

Para que possamos entender o processo de envelhecimento como uma etapa normal da vida de todos os indivíduos, no qual existe uma nova gama de possibilidades e desafios sob alterações a nível, emocional, físico, intelectual e social, compreendendo o processo pelo qual estão passando e a forma com que estes indivíduos se relacionam consigo mesmo e com a sociedade. O indivíduo idoso tem total capacidade de se manter ativo e criativo. Conforme Okuma (1998) esta fase de vida pode ser vista como, um período de novas possibilidades de desenvolvimento e novas relações de amizade. Isto pode acontecer desde que a família e a sociedade como um todo também acreditem e os auxiliem a manter esta atitude de vida saudável.

O lazer como prática ocupacional do tempo livre pode auxiliar na perspectiva de desenvolvimento dos indivíduos na canalização de potenciais humanos, com o intuito de completar seu próprio ser individual e social durante o processo de envelhecimento. Como nos mostra Meister (2005, p.20) quando se refere ao idoso como “uma etapa da vida com toda sua riqueza que exige das pessoas formas de relações ricas em sentido e convívio. É nesse espaço de relação e convívio que entra o lazer”. Por este motivo, o lazer e envelhecimento ganharam espaço no campo da investigação científica, com a finalidade de contribuir com as condições de vida da população de idade avançada.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo Geral

Compreender a influências das práticas de tempo livre ao longo do processo de envelhecimento, como uma forma de realização dos indivíduos idosos, favorecendo um envelhecimento mais saudável.

1.3.2 Objetivos específicos

- Discutir os fatores que compõem o processo de envelhecimento;
- Apresentar concepções de lazer e sua relação com o envelhecimento do ser humano;
- Enfocar os pontos em que o lazer é utilizado como uma forma de favorecer um envelhecimento mais saudável;
- Demonstrar por meio de estudos e pesquisas realizadas com indivíduos idosos os benefícios alcançados por estes através das práticas de lazer.

2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1 O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Na história do homem o envelhecimento vem sendo objetivo de muito interesse, e neste longo período causou muita polêmica, sendo até hoje assunto de muitas pesquisas em várias áreas da ciência. O processo de envelhecimento tem como característica o fato de que este, não acontece de uma hora para outra e afeta todos os indivíduos de uma mesma espécie de forma singular (NAHAS, 2001). Este conceito nos mostra a amplitude que a expressão envelhecimento pode abranger.

> Possivelmente seria preciso delinear o tema filosoficamente, já que a complexidade da vida o faz impenetrável, inclusive para a Biologia, cujo objetivo de conhecimento é a própria vida orgânica, em que têm grande influência fatores psíquicos e sociais (MORAGAS, 1997 p.59).

Admite-se que o envelhecimento está presente mesmo antes do nascimento, tem seu início com a concepção caminhando de uma maneira bastante lenta até a maturidade, que ocorre ao redor dos 25 anos, quando então começa a manifestar-se de uma maneira mais efetiva (BONDACHNE, 1995).

Este processo pode atuar de forma diferente e em vários aspectos do ser humano, de forma muito específica em cada um deles. Pois quando se trata de organismos vivos entendemos que o envelhecimento é um processo natural, e que na espécie humana particularmente este processo se reveste de características muito particulares (GUIMARÃES & PIRES NETO, 1996). Estas características particulares muitas vezes torna difícil a aceitação do processo de envelhecimento por algumas pessoas, quando comparado a outros estágios de nossas vidas. Sendo assim o longo dos tempos o homem procura uma forma de se manter jovem ou até adicionar alguns anos de idade para poder viver mais. Isto significa que o homem procurou formas para viver mais anos de vida, sendo que o número de anos vividos pode ser chamado de longevidade. Esta preocupação do homem para com o seu futuro não é do mundo moderno, vem de milênios (RAUCHBACH, 1990).

> A longevidade é uma conquista humana, conseqüência dos avanços da ciência e da tecnologia, que colocam ao dispor do homem recursos adaptativos mais eficazes que os naturais. Assim, ao longo da história, o ser humano tem diversificado a capacidade de

> modificar-se e de intervir no meio ambiente, dilatando cada vez mais a sobrevida (BONDACHNE, 1995, p.7).

Estes recursos adaptativos, atualmente, favorecem a expectativa de vida com relação a outros períodos da história. “Hoje se atinge idades que, anteriormente, eram somente patrimônio dos mais fortes biologicamente e com melhores oportunidades de vida” (MORAGAS, 1997, p. 43).

Podemos compreender então que, a longevidade sempre foi um tema de interesse do homem no intuito de viver por um período mais prolongado de tempo, porém, “não existe, até o momento nenhuma técnica ou droga capaz de reverter, ou mesmo frear o processo de envelhecimento, com exceção dos cuidados preventivos e de autocuidado” (BONDACHNE, 1995, p.14). Desta forma o homem pode conviver de uma maneira mais harmônica com o processo pelo qual está passando, já que “na impossibilidade de subtrair anos de idade, nos resta a nada desprezível opção de caminhar mais lentamente na trilha do tempo à frente” (GUIMARÃES, 1996, p.16), isto significa que, ao modificarmos nossas atitudes perante o nosso corpo e nossa vida, estas poderão influenciar a nossa saúde, já que o desenvolvimento do ser humano como um todo, não para em nenhum momento de sua vida.

“É preciso que se considere o envelhecimento como um processo universal, com manifestações no organismo diferentes das de outras etapas da vida” (MORAGAS, 1997, p. 45). Estas etapas de desenvolvimento ao longo da vida dos seres humanos, de forma geral, podem ser divididas em: infância, adolescência, fase adulta e senescência. Porém para cada uma destas fases da vida existem muitos conceitos e idéias que, de alguma forma tentam delimitá-las segundo alguma característica em comum, seja ela maturacional, cronológica ou comportamental. No que consiste a fase senil, a nomenclatura pode variar desde idoso, velho, terceira idade, senescência, dentre outras.

Segundo Nahas (2001, p.201) “velhice, terceira idade, idade avançada, são expressões usadas para rotular a fase em que as pessoas ultrapassam 65 anos nos países desenvolvidos ou 60 anos, nas regiões menos desenvolvidas”. Como concorda Balestra (2002) que segundo convenções sociodemográficas, a velhice é a última etapa da vida humana e é delimitada a partir dos 60 anos para países que vivem em tentativa de desenvolvimento. Para outro autor a velhice constitui a última fase do ciclo biológico do homem, e o seu início é bastante variável, dependendo de

fatores genéticos e ambientais, sendo que do ponto de vista cronológico se considera idoso toda pessoa com 60 ou mais anos de idade (BONDACHNE, 1995).

Estas convenções têm finalidade de classificação perante a idade cronológica da velhice. Para compreender esta fase da vida de forma mais abrangente, seguem três concepções de velhice segundo Moragas (1997), para situar a variedade de conceitos:

Velhice cronológica. Medida pelo transcurso do tempo, e segundo este autor, delimitada a parir das idades tradicionais de afastamento do trabalho profissional. É uma unidade de análise social para pessoas nascidas na mesma data. A idade constitui um dado importante, mas não determina a condição da pessoa, pois o essencial não é o mero transcurso de tempo, mas a qualidade do tempo decorrido, os acontecimentos vivenciados e as condições ambientais que o rodearam. Uma mesma idade apresenta diferentes resultados em saúde aptidão funcional, inteligência, educação, etc., e indivíduos de diferentes idades podem ter características físicas e psíquicas semelhantes. Desta forma está demonstrado que somente a idade cronológica não determina todos os fatores relacionados ao processo de envelhecimento, como concorda Lendzion et al (2002, p.3) “a idade cronológica não é medida confiável de envelhecimento, pois se manifesta diferentemente da doença, em níveis de organização superiores, através de mudanças nas células, nos tecidos e nos órgãos”. Sendo assim a idade cronológica é um indicativo de anos vividos e não pode por si só limitar os indivíduos.

Velhice funcional. Fato que pode originar a aplicação errônea do termo “velho” como sinônimo de “incapaz”, pois a velhice humana origina reduções na capacidade funcional devidas ao transcurso do tempo, como ocorre com qualquer organismo vivo, mas essas delimitações não impossibilitam o ser humano de desenvolver uma vida plena como pessoa que vive, não somente com físico, mas, sobretudo psíquico e o social. A velhice, como qualquer idade, possui sua própria funcionalidade. Neste sentido Nicolini (1996, p. 45) nos mostra que “a pessoa encontra-se ‘limitada’ pelo que sente e pelo que ela imagina que sente, de acordo com sua idade e em face de suas possibilidades corporais”. Desta forma podemos observar que a velhice funcional muitas vezes influencia nas limitações do indivíduo, assim como o que ele sente e imagina.

Velhice, etapa vital. Baseia-se no reconhecimento de que o transcurso de tempo produz efeitos na pessoa, que entra numa etapa diferente das vividas previamente. A velhice constitui um período semelhante ao de outras etapas vitais, pois assim como a infância ou a adolescência possui uma realidade própria e limitada unicamente. Esta pode ser considerada a classificação onde o emprego do termo “velho” tem menos conotação relacionada à incapacidade.

As classificações citadas acima nos ajudam a compreender o envelhecimento como um processo presente na vida do ser humano não apenas como uma convenção sociodemográfica, ou declínio das capacidades. Outro autor nos mostra ainda que quando chamamos o indivíduo de jovem, idoso ou qualquer outra rotulação, esta não é absoluta ou atemporal, mais está relacionado com a época e a sociedade que construiu estes conceitos.

> A juventude e a velhice não são concepções absolutas, mas interpretações sobre o percurso da existência. Como interpretações, em contrapartida, estas concepções se transformam historicamente. Portanto, não existe qualquer substancialidade absoluta no ser da velhice e da juventude, pois estes soam conceitos construídos historicamente e que se inserem ativamente na dinâmica dos valores e das culturas que enunciam algo sobre o seu ser (LENDZION et al, 2002).

Porém, de que maneira estes rótulos começam a influenciar a vida do indivíduo idoso ou até mesmo adulto do que está passando pelo processo de envelhecimento? Idade da meninice, idade da adolescência, idade da juventude, idade do adulto e idade do idoso. Idades que conceitualmente ou por meio de diferentes pressupostos limitam o espaço da pessoa em relação às suas possibilidades psicomotoras e ao seu ambiente. Fazemos, sentimos, percebemos e entendemos o mundo de acordo com as normas ou os estereótipos que “socialmente” cada idade predetermina. Desta forma todas ou muitas das situações às quais o idoso está submetido, além de serem condições próprias da idade avançada, são na maioria das vezes construídas socialmente (NICOLINI, 1996). Começamos a perceber então que o processo de envelhecimento é um processo universal, irreversível e gradual, que pode ser influenciado pelo meio em que o indivíduo esta inserido envolvendo sua família, amigos e suas práticas diárias, assim como a forma que a sociedade aceita e influencia os indivíduos no dia-a-dia.

O indivíduo idoso convive com a realidade da sociedade onde está inserido, porém não é somente a sociedade que faz com que ocorram modificações na vida

destes indivíduos. As modificações biológicas, que com o passar dos anos se impõem ao ser humano, também exigem uma adequação tanto psíquica como social no que diz respeito ao seu comportamento e a maneira de se ajustar às situações da vida (BONDACHNE, 1995). Portanto todos estes fatores exercem certa influência perante a percepção de como este processo modifica o corpo e a vida dos indivíduos.

> Quando em nossa vida tudo flui perfeitamente, quando as nossas reações adaptam-se às exigências do cotidiano, o corpo é, praticamente, esquecido. Porém, quando surge a dor, quando nossas respostas deixam de ser rápidas e precisas, o corpo aparece, aponta, desvela-se por meio de considerações e de objetivos que a ele atribuímos. (...) Ele aparece através de seus limites. Criam-se, assim, os limites e as possibilidades em torno do corpo que, paralelamente, fazem surgir sintomas associados às possibilidades e às impossibilidades de cada pessoa (NICOLINI, 1996, p. 43).

O nosso corpo então é um meio pelo qual podemos viver e, como qualquer organismo vivo, este começa a desgastar-se e apresentar limitações que não existiam até certo ponto de nossa existência. Porém não podemos excluir os pontos negativos e positivos do envelhecimento, toda experiência da velhice supõe uma dimensão adversa que não se pode negar ou ignorar, mais supõe ao mesmo tempo, uma dimensão positiva não menos real (BEZERRA, 2001). Desta forma podemos ver o processo de envelhecimento como um desafio crescente que muitas vezes só é percebido quando atinge certos níveis de limitação para o indivíduo. “Com o passar dos anos, há decadência da capacidade funcional da estrutura física da pessoa, diminuição na velocidade de reação e em sua capacidade de enfrentar estímulos externos” (MORAGAS, 1997, p.48).

Sendo assim novos estímulos muitas vezes são enfrentados como barreiras para indivíduos que tenham muito reduzida sua capacidade de adaptar-se não só fisicamente, mas muitas vezes também socialmente e psicologicamente. “Sendo a Terceira Idade uma fase de modificações da capacidade física e psicológica da pessoa, ela necessita de compreensão por parte daqueles que a cercam, esta modificação exige uma reorganização do comportamento” (SOUZA, 1998, p.41). Devido a este fato, em nossa sociedade existem dificuldades de aceitação dos idosos por parte de algumas pessoas e grupos sociais, o que dificulta ainda mais a inserção destes indivíduos em seu meio de convívio. “É comum associar, por exemplo, a incapacidade física à idade avançada, inaptidão à velhice, ou o

inconformismo, a inadequação à realidade moderna às 'lembranças do passado'" (NICOLINI, 1996, p.45). Com isto indivíduos que estão passando pelo processo de envelhecimento, sofrem preconceitos e limitações impostas por outras pessoas e suas atitudes.

> O que é preciso fazer para amenizar esta situação é demonstrar à criança, e ao jovem e ao adulto que os idosos podem dentro de suas possibilidades, levar uma vida normal, que os mesmos possuem uma experiência de vida vastíssima, por este motivo devem ser respeitados, as outras faixas etárias devem entender que as modificações pelo qual eles passam, não devem ser consideradas como anormalidades e sim como alterações de mais uma etapa de vida, ao qual todas as pessoas (crianças, jovens e adultos) se não morrerem antes, não irão escapar de cumpri-las (SOUZA, 1998, p.41).

É percebido também que o jovem e o adulto agem como se não fossem envelhecer, não aceitam a idéia de que, futuramente ocorrerão transformações em seus organismos. Como uma forma de aceitação, as pessoas devem visualizar as modificações orgânicas como algo natural, não ignorando-as ou tentando escondê-las (SOUZA, 1998). Desta forma os idosos poderiam ser mais aceitos perante a sociedade e não rejeitados em sua maioria. "Sabe-se que são os adultos de meia-idade que mais rejeitam os idosos. Isto chamamos de Gerontofobia: por temor de sua própria velhice passam a rejeitar os mais idosos" (BONDACHNE, 1995, p. 19).

"O envelhecimento não precisa ser ocultado ou negado, mas pode ser entendido, afirmado e vivenciado como um processo de crescimento pelo qual o mistério da vida nos é revelado lentamente" (BEZERRA, 2001, p.24). "Deve-se ainda, mostrar às outras faixas etárias que, o envelhecimento é algo que faz parte da vida de todos os indivíduos, (...) e estes, a cada dia que passa adquirem experiências que norteiam suas vidas" (SOUZA, 1998, p.43). O indivíduo então com o passar dos anos, por mais que apresente muitas limitações, porém apresenta também inúmeras possibilidades, nos mostrando que a vida está sempre evoluindo, apesar de suas limitações. Segundo Moragas (1997, p.30) o processo de envelhecimento significa que "a pessoa constitui um ser em processo de desdobramento que vai se completando com a experiência vital em todas as suas facetas".

> Em alguns países (principalmente os países orientais), os idosos são sinônimos de conhecimento e sabedoria. Eles são muito respeitados e se fazem respeitar, os mais jovens têm obediência e consideração sem igual. Nestes países eles possuem um grande valor

> como ser humano porque a experiência de vida que possuem, é fruto dos anos vividos. Já em outros países (ocidentais), os idosos são vistos como um problema para as famílias e a sociedade. Este conceito é em decorrência do sistema capitalista, pois no capitalismo o homem que não produz é "descartado" facilmente da sociedade, e tendo os idosos menos condições físicas, eles são marginalizados transformando-se num peso para a sociedade (SOUZA, 1998, p.39).

Em nossa sociedade, o idoso de modo geral ainda é marginalizado e destituído de seu valor, apesar de sua experiência de vida. Este fato, em parte, é decorrente de ser o Brasil um país com predomínio da população jovem, apesar de sabermos que já está havendo mudanças na pirâmide populacional (BONDACHNE, 1995). Completando esta idéia, BEZERRA (2001, p.24) diz que "no Brasil a tendência é valorizar aquilo que é novo e desprezar o que é velho". Porém este fato não ocorre somente em nosso país, a menos de dois séculos, nos países atualmente industrializados, valorizavam-se e respeitavam-se as características da velhice (cabelos branco, rugas, etc.) que hoje são evitadas com uma grande quantidade de artifícios cosméticos (MORAGAS, 1997).

Para SOUZA (1998) não se deve excluir as pessoas idosas dos grupos e relações sociais, muito pelo contrário, deve-se integrá-las cada vez mais para que as atitudes preconceituosas que as pessoas mais jovens têm com relação a elas, sejam eliminadas da sociedade. Segundo MORAGAS (1997, p.45) "as pessoas deveriam ser valorizadas por manifestações mais substanciais do que o brilho da pele ou a elasticidade dos músculos".

2.1.1 O Envelhecimento e Suas Implicações

Com o passar dos anos todos os organismos biológicos vivos gradualmente perdem a capacidade de manter o equilíbrio dos sistemas corporais, resultando em perdas funcionais dos órgãos e do organismo como um todo. A velocidade com que estas perdas se processam em nosso organismo é chamado de idade biológica, enquanto o número de anos vividos constitui a idade cronológica (BONDACHNE, 1995). Para Lendzion et al (2002, p.3) "Não existe um processo único de envelhecimento, ele resulta da interação de fatores genéticos, ambientais e estilo de vida". Na complexidade do convívio humano estas características acima comentadas contemplam desde questões financeiras, familiares e físicas até características sua vivência social.

> O envelhecimento é um fato normal, embora as mudanças biológicas e psíquicas decorrentes não aconteçam de repente. É o amadurecimento da estrutura biopsíquica que leva a mudanças. Desta forma, não estando preparadas para atenuá-las, essas mudanças multiplicam-se e formam um quadro no qual os sintomas ocupam o lugar das mudanças naturais, deteriorando o nível de aceitação ou de compreensão desse espaço de vida (NICOLINI, 1996, p.46).

O amadurecimento destas estruturas corporais e psíquicas é decorrente do processo de envelhecimento, o qual passa a ser uma constante na vida do indivíduo. Como concorda Moreira (2001, p.24) “O envelhecimento normal ou senescência é aquele que trata das alterações sincronizadas de todos os órgãos e tecidos, em que o declínio físico e mental é lento e gradual”. As alterações acima citadas podem se apresentar de forma sincronizada, porém isto não significa homogeneidade neste processo. Segundo Bondachne (1995, p.16) “uma das particularidades do processo de envelhecimento é a de que ele é característico de todos os seres vivos, embora não se faça de uma maneira uniforme, isto é, alguns órgãos envelhecem antes que outros”. Segundo Moragas (1997, p.44) “o envelhecimento não se manifesta biologicamente homogêneo devido à variabilidade genética original e a diferença das experiências vitais”. Existem também vários fatores individuais tais como psicológicos, emocionais, intelectuais, raciais, religiosos e culturais que influem no processo de envelhecimento do ser humano.

Segundo Nahas (2001) se, por um lado, a maioria das pessoas de meia idade (40 a 60 anos para países em desenvolvimento) tem a vida mais ou menos estável, é também nesta fase que o processo silencioso de envelhecimento, acelerado pelas doenças crônico-degenerativas, começa a mostrar seus sintomas. Mudanças como a queda e embranquecimento dos cabelos, o surgimento de rugas, o acúmulo de gordura e perda de massa muscular, a sensação crescente de fadiga e diminuição progressiva da capacidade de realizar tarefas motoras marcam a vida na meia-idade. É uma época fundamental em termos de definição da forma como iremos envelhecer

Estas alterações são as mais evidentes e constituem o processo de envelhecimento no âmbito biológico, onde os tecidos perdem a flexibilidade e a capacidade de recuperação, os órgãos e sistemas reduzem a velocidade e a

qualidade de suas funções e o ritmo vital, que se atenua de diversas formas a partir do fim da adolescência (MORAGAS, 1997).

À medida que a idade avança, o indivíduo torna-se mais vulnerável às doenças, porque se defende menos devido à redução do seu poder imunológico, estando, por esta razão, mais sujeito às doenças infecciosas e tumorais. O envelhecimento do sistema imunológico começa com a involução do timo (que é uma glândula situada na parte inferior do pescoço) ao redor dos 20 anos, sendo que, aos 40 sua redução já é bastante significativa. Este fato determina uma modificação nos linfócitos T, que são grandes armas de nosso organismo contra agressões do meio (BONDACHNE, 1995).

Naturalmente, com a idade, ocorre perda da massa óssea em todos os indivíduos. Nos idosos, esta perda atinge grandes proporções com o avançar da idade, tornando os ossos porosos e quebradiços. Nas mulheres esta perda é mais acentuada após a menopausa devido à diminuição da produção de estrogênio. As articulações também sofrem com o tempo desgaste natural de suas superfícies articulares compostas por cartilagem que devido a sua escassez nervosa e vascular são de difícil regeneração, a falta de cuidados pode acelerar este processo. Em conseqüência um desgaste excessivo pode causar dor e limitação dos movimentos das articulações (SILVA, 1996).

No que diz respeito ao aparelho respiratório, a partir dos 40 anos começam a ocorrer alterações anatômicas e funcionais, caracterizadas pela redução do peso, volume, consistência e funcionamento dos pulmões. Na caixa torácica ocorrem alterações dos ossos, cartilagens, articulações e músculos. A rigidez das articulações reduz a capacidade respiratória (BONDACHNE, 1995).

O processo de envelhecimento determina também alterações na memória (principalmente para acontecimentos recentes), na audição, na visão, e na concentração. Conserva, porém o intelecto. Assim o idoso tem plenas condições de aprendizado, apenas com uma velocidade menor (BONDACHNE, 1995). Neste ponto podemos ainda observar que as limitações cognitivas presentes em algumas pessoas não são causadas pelas alterações decorrentes do processo de envelhecimento. Porém como cita Moragas (1997, p.27) “os velhos podem aprender com facilidade e que sua motivação é, com freqüência, superior à das gerações jovens”.

“Além de a velhice significar algumas alterações fisiológicas, os idosos passam por inúmeras transformações psicosociais” (SOUZA, 1998, p.39). A nível psicológico as implicações pertinentes ao processo de envelhecimento, são divididas em dois grupos. Primeiramente as implicações extrínsecas, relacionadas com a perda do cônjuge, filhos e amigos, modificações sociais (perda do prestígio ou de situação social), dificuldades econômicas, aposentadoria, ociosidade, conflitos em família e mudança de residência (BONDACHNE, 1995). Segundo Souza (1998, p.39) “uma das transformações mais agravantes é a sensação de inutilidade como ‘Chefes de Família’; e isto ocorre quando eles percebem que já cumpriram a tarefa da criação de seus filhos”.

Relacionadas às questões psicológicas temos ainda as implicações intrínsecas, relacionadas com o tipo de personalidade, alterações fisiológicas próprias do envelhecimento, doenças físicas de caráter crônico, internações freqüentes, repetição de quedas com perda de autoconfiança (síndrome de pós-queda), não aceitação da velhice como um processo natural, sensação de inutilidade e consciência da proximidade da morte.

A forma com que o processo de envelhecimento atua em nosso organismo ou de que maneira esta incapacidade de manter o equilíbrio corporal se instala e progride, ainda é uma incógnita para muitas áreas da pesquisa. A Associação Internacional de Gerontologia que se constitui em 1950, tem como objetivo promover a pesquisa gerontológica em biologia, medicina e ciências sociais assim como a colaboração entre estas ciências, embora esta Associação reconheça a velhice como um fenômeno individual e social que vai além destas disciplinas. Segundo Moragas (1997) esta Associação aceita algumas teorias que formam um quadro a respeito deste processo na tentativa de formar um ponto de vista inicial sobre esta questão.

Primeiramente a **teoria neuroendócrinológica** propondo que “neurônios diretivos” nos níveis elevados do cérebro, atuariam como reguladores do relógio biológico individual que controla o desenvolvimento do organismo assim como seu envelhecimento, desta forma estes estariam desencadeando este processo e suas alterações. As **teorias imunológicas** tentam explicar o envelhecimento tomando por base a diminuição dos mecanismos de defesa do organismo assim perdendo

gradualmente a capacidade de reagir a agressões externas dificultando a manutenção do equilíbrio corporal.

Teorias metabólicas se concentram nos fenômenos celulares e metabólicos, onde algumas moléculas dão origem a entrecruzamentos que produzem mudanças físicas e químicas que interferem no funcionamento molecular normal, como a interação dos radicais livres formados a partir do processo de stresse oxidativo em nosso organismo. E por fim uma teoria menos elaborada, mas que conta com o suporte tradicional da medicina popular, é a que baseia o envelhecimento no desgaste progressivo do organismo, como o que ocorre com qualquer máquina no universo físico. Nenhuma destas teorias explica o envelhecimento de forma global e expressiva, porém pode nos dar uma idéia da quantidade e complexidade de relações que podem ser estudadas sobre este processo.

Formado este quadro geral podemos então compreender a complexidade relacionada aos mecanismos desencadeantes do processo de envelhecimento. Porém qual é o interesse em compreender quais os fatores que contemplam este processo? E quais fatores podem ser influenciados pela Educação Física?

Para Guimarães (1996) existem dois grandes componentes que atuam no processo de envelhecimento. O chamado envelhecimento intrínseco esta relacionado a condições genéticas e metabólicas que determinam, por exemplo, a menopausa, a perda de neurônios, a diminuição de água corporal e outras características comuns aos organismos de mamíferos envelhecidos. O conhecimento científico atual não possibilita qualquer tipo de intervenção efetiva nesta programação intrínseca. A possibilidade real de retardar a evolução dos processos negativos associados ao envelhecimento baseia-se em nutrição adequada, atividade física, controle de doenças e várias outras características reveladoras do estilo de vida. O que para o autor contempla a programação extrínseca do envelhecimento.

O estilo de vida, portanto, pode ser um fator importante para que possamos atuar no processo de envelhecimento. Para a maior parte da população, os maiores riscos para a saúde e o bem-estar advém do próprio comportamento individual, resultante tanto da informação e vontade da pessoa, como também das oportunidades e barreiras sociais presentes (NAHAS, 2001). Concorda com esta

afirmação Guimarães, (1996) quando diz que as atitudes podem tornar o processo de envelhecimento mais saudável e agradável.

As mudanças constatadas em nosso organismo ao longo do processo de envelhecimento dizem respeito a mudanças ou modificações cardiovasculares, respiratórias, musculares, do sistema ósseo, do neurológico, do metabólico, do sistema digestório, do sistema reprodutor, do sistema urinário e, fundamentalmente da pele. Porém, o poder de sentir, de perceber e compreender essas mudanças não se altera fundamentalmente com a idade (NICOLINI, 1996).

O envelhecimento do ser humano de forma geral atua em várias dimensões anteriormente citadas que podem e provavelmente estão correlacionadas na maioria dos casos. Todo organismo multicelular possui um tempo limitado de vida e sofre mudanças fisiológicas com o passar do tempo, estas interferem na atuação deste indivíduo com relação ao meio em que está inserido, assim provocando mudanças em seu modo de pensar e agir socialmente. À medida que os anos vão passando, vai mudando a forma de ver o mundo. Valores vão se transformando, perdendo componentes materialistas e ganhando espiritualidade, muitas vezes justificada pela reflexão maior sobre o envelhecimento e o sentido da vida (ARGIMON et al, 2005).

A família do idoso pode contribuir para um envelhecimento saudável de seus integrantes como comenta Bondachne (1995, p.20) “A família continua a ser a melhor garantia do bem-estar material e espiritual dos seus membros”. Com isso, o idoso diretamente afetado pela modificação das funções familiares onde muitas vezes ele necessita de ajuda diária oferecida pelos filhos ou parentes, exceto em casos de falecimento precoce ou desentendimentos familiares. Existem também dificuldades relacionadas ao mercado de trabalho, tendo em vista que, a maioria da população de idosos financeiramente tem dificuldade de obter seu sustento apenas com a aposentadoria. Muitas vezes também a perda de um parceiro pode dificultar sua adaptação com o processo de envelhecimento.

2.2 ATIVIDADES DE TEMPO LIVRE

Ao longo de nossas vidas experimentamos diferentes formas de interagir com o meio em que vivemos. Assim, como podemos modelar o meio no qual estamos

inseridos, este também pode influenciar nosso desenvolvimento de várias formas. O homem, ao executar suas tarefas diárias, desenvolve habilidades, explora o meio e muitas vezes procura a realização de seu ser por meio da sensação de prazer nas atividades.

Segundo Tosin (2005) o entendimento de lazer, atualmente, vem sendo atrelado às noções de trabalho, este o qual nossa sociedade tem conceituado como esforço cansativo e rotineiro objetivando ganhos financeiros para garantir sobrevivência, e lazer que tem sido interpretado como um tempo "livre" do trabalho produtivo e um privilégio de poucos.

Desta forma para melhor compreendermos as relações estabelecidas entre trabalho e tempo livre iremos apresentar fatores que evidenciem esta contraposição.

2.2.1 Trabalho e Tempo Livre

Durante o processo de desenvolvimento das sociedades urbanas e rurais, uma ferramenta do homem para a modificação de seu meio foi o trabalho, este aparece muitas vezes como uma questão de sobrevivência dos indivíduos. Segundo Medeiros (1975) seria difícil firmar a distinção entre lazer e trabalho nas sociedades primitivas, pois, cada um partilhava naturalmente de ambos, contribuindo para as tarefas comuns, de acordo com o costume e segundo os ritos e mistérios da sociedade em que vivia. Seguindo esta perspectiva Moragas (1997) nos mostra que antigamente, não existia o conceito de tempo livre, em face do tempo de trabalho, porque o uso total do tempo se englobava no status de cada classe social. Os escravos trabalhavam em tarefas manuais a serviço de senhores que governavam ou filosofavam. Na sociedade Greco-Romana "os primeiros sentidos de lazer estavam relacionados com o ócio que significava, para os gregos, desprendimento das tarefas servis, condição propícia à contemplação, à reflexão e à sabedoria" (WERNECK, 2000, p.21). E para a autora esta forma de lazer representava neste caso um exercício em forma elevada, atribuído à alma racional: os tesouros do espírito eram frutos do ócio.

Para Dumazedier (1979, p.26) "o tempo fora-do-trabalho é, evidentemente, tão antigo quanto o próprio trabalho, porém o lazer possui traços específicos, característicos da civilização nascida da Revolução Industrial". Desta forma

podemos observar que o trabalho sempre existiu, assim como o espaço de tempo que o indivíduo tem para escolher outras atividades, porém pode-se observar alterações em sua característica, juntamente com as alterações no âmbito do trabalho. Completando esta idéia afirma Marcellino (1995, p.14) que “a gestação do fenômeno lazer, como esfera própria e concreta, dá-se, paradoxalmente, a partir da Revolução Industrial”.

Para que possamos compreender esta relação entre lazer e trabalho devemos observar as mudanças que ocorreram durante o processo de industrialização no séc. XVIII. Segundo Medeiros (1975) as funções dos trabalhadores, nesta época, em sua maioria eram rotineiras e com movimentos repetitivos, esta forma de disposição do tempo de trabalho, assim como o tipo de trabalho, reduzia no homem as suas oportunidades de auto-afirmação. Partindo destas condições de trabalho, que então surgiram as reivindicações por parte dos trabalhadores por uma diminuição da jornada de trabalho. Apenas na metade do século XIX na Europa as primeiras mudanças começaram a ocorrer, segundo MORAGAS (1997, p. 208) em 1833, surge o primeiro panfleto que defende o lazer do trabalhador, O Direito à Preguiça, de Paul Lafargue.

Desta forma estas mudanças começaram a ocorrer em vários países onde trabalhadores lutavam por seus direitos. De acordo com Camargo (1999, p.40) “a primeira greve no Brasil, data de 1901: a Cia. Industrial de São Paulo defrontava-se com um elenco de reivindicações, onde sobressaía a regulamentação da jornada diária de 11 horas”. Estas reivindicações por parte da população teriam como finalidade aumentar o tempo disponível do homem com a finalidade de descanso ou dedicação a outras atividades. Portanto a delimitação das atividades exercidas pelo homem é influenciada pela sociedade e pelas modificações que ocorrem nesta.

> As divisões “naturais” do tempo seriam as baseadas nos ciclos planetários: o dia, o ano natural, as estações. À medida que a sociedade prescinde dos ciclos naturais em sua organização e funções, a distribuição do tempo se transforma num produto social baseado nos valores predominantes em cada momento histórico (MORAGAS, p.207, 1997).

Desta maneira o espaço de tempo dedicado às atividades de tempo livre também se modifica, com as alterações relacionadas ao tempo de trabalho. Embora se saiba que atualmente o tempo de lazer tenha aumentado na vida das pessoas em

conseqüência da redução da jornada de trabalho com relação à época da revolução industrial, o que se verifica na prática é a busca incessante por novas possibilidades de ampliação das fontes financeiras. Em muitas vezes para suprir as necessidades básicas de sobrevivência ou até mesmo elevar o padrão de vida conquistando "sonhos de consumo", traduzidos na oferta de bens e serviços, dentre os quais o lazer Tosin (2005). Para este autor tanto o trabalho como o lazer deve possibilitar a realização humana, pois o homem será sempre alguém que trabalha e alguém que brinca.

2.2.2 Lazer e tempo livre

A partir do século XIX pensadores e estudiosos da área social começam a dar uma maior importância ao estudo deste tempo onde o trabalhador é livre para praticar qualquer atividade de sua preferência ou até mesmo o ócio. Ao longo do tempo hora de trabalho e de descanso foram delimitadas por conceitos que estão em discussão até os dias de hoje. Segundo Medeiros (1975, p.3) tempo livre é "o espaço de tempo não comprometido no qual podemos dispor livremente, porque já cumprimos nossas obrigações de trabalho e da vida". Para Dumazedier (1979) atividades de lazer, podem ser entendidas como 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 após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.

Par compreendermos melhor o seu significado Medeiros (1975, p.4) nos mostra que "a palavra lazer vem do Latim, que significa ser permitido, isto é ser lícito escolher a maneira de aproveitar o tempo disponível". Segundo Moragas (1997) a palavra ócio em espanhol é utilizada como a palavra lazer em português, sendo traduzida com este sentido. Existem significados negativos relacionados à palavra ócio, como no caso: ociosidade, mãe de todos os vícios, ou ocioso, desnecessário, pouco diligente. Estas acepções negativas não correspondem à importância quantitativa e qualitativa que o lazer tem nas sociedades contemporâneas.

No que diz respeito à utilização da palavra lazer o que se verifica, com maior freqüência, que a simples associação com experiências individuais vivenciadas dentro de um contexto mais abrangente, como na sociedade atual, muitas vezes,

implica na redução deste conceito a visões parciais, restritas aos conteúdos de determinadas atividades (MARCELLINO, 1996). Estas visões parciais muitas vezes implicam no “fato de que alguns conteúdos de atividades são bastante difundidos entre a população em geral, nos dá apenas uma visão muito particularizada da apropriação do lazer” (MARCELLINO, 1996, p.23). Esta limitação da utilização do tempo disponível envolve muitos outros fatores citados por este autor, dentre estes: o sexo, a idade, os fatores econômicos e raciais e a violência que segundo o autor, necessitam ser atacados por ações ou políticas que objetivem a democratização cultural.

Podemos ainda entender o lazer como “uma ocupação escolhida livremente e não remunerada, escolhida antes de tudo, porque é agradável para si mesmo” (DUNNING & ELIAS apud BRANDÃO, p. 70, 1997). Ainda completando estas concepções Alves Júnior (1997) sugere que nem todas as atividades de tempo livre são lazeres, mas todas as atividades de lazer são realizadas no tempo livre. Podemos então observar que não é uma tarefa fácil delimitarmos exatamente o que significa esta expressão e como utilizá-la da forma mais correta.

As atividades desenvolvidas durante o período de tempo livre das pessoas podem ser das mais variadas escolhas desde o descanso, o divertimento ou outras atividades. As atividades de lazer podem ter a função de se contrapor às rotinas públicas ou privadas da vida do indivíduo as quais exigem que as pessoas mantenham um perfeito domínio sobre os seus estados de espírito e sobre os seus impulsos, afetos e emoções. (DUNNING & ELIAS apud BRANDÃO, 1997).

Segundo Moragas (1997) a variedade de atividades do tempo livre é ilimitada e dificilmente poderá ser enquadrada numa classificação. Para este autor, no âmbito do lazer as atividades individuais podem ser: físicas, psíquicas ou sociais. Considerando sua natureza, podem ser: esportivas, educacionais, artesanais, artísticas. Considerando o grau de participação, podem ser: individuais, de pequeno grupo ou de massas, etc.

Para Marcellino (1996) a classificação mais aceita que envolve as áreas fundamentais do lazer são: os interesses artísticos, os intelectuais, os físicos, os manuais, os turísticos e os sociais. Esta distinção só pode ser estabelecida, de acordo com as atividades desenvolvidas em cada área, em termos de predominância representando escolhas subjetivas, o que caracteriza as atividades

do lazer – a opção. Tendo em vista os conteúdos apresentados pelo autor, este supõe que o ideal seria que cada pessoa praticasse atividades que abrangessem os vários grupos de interesses, exercitando, em seu tempo disponível, as várias dimensões de seu corpo. Existe ainda uma classificação mais abrangente proposta por (DUNNING & ELIAS apud BRANDÃO, 1997) onde estes traçam um breve esboço das relações e diferenças entre as mais diversas áreas das atividades de tempo livre. Segundo estes autores esta classificação é denominada "O espectro do tempo livre" fazendo referência ao espectro de cores, no qual as cores se fundem e se sobrepõem com freqüência, muitas vezes combinando suas várias características.

Isto significa que ao traçar este breve esboço, os autores já compreendem a complexidade e maleabilidade do assunto. O espectro toma forma a partir das rotinas de tempo livre que contemplam desde necessidades biológicas, fazer exercícios ou até fazer amor. Estão incluídos nesta primeira parte o governo da casa e as rotinas familiares como: conservar a casa em ordem, resolver assuntos de impostos, e alimentar, educar e cuidar das crianças.

A partir daí se inserem as atividades intermediárias de tempo livre que servem principalmente para satisfazer necessidades de formação e, ou também, auto-satisfação e autodesenvolvimento. Contemplam o trabalho particular (isto é, não profissional) classificados desde voluntários; de natureza relativamente séria como estudo privado; e passatempos. Nas atividades intermediárias ainda se inserem atividades religiosas, e por fim atividades de formação de caráter mais voluntário, como leitura de jornais e de periódicos. A última classificação do espectro faz alusão às atividades de lazer, onde atividades pura ou simplesmente sociáveis podem compreender desde participação como convidado em casamentos até encontros familiares mais freqüentes. Como lazer podem aparecer também atividades de jogo onde existe uma destruição da rotina em vários graus, como na participação de um clube de futebol; a participação como espectador de atividades como esta; e a participação em atividades menos organizadas como exemplo da dança ou o montanhismo. Estes autores ainda inserem neste espectro a miscelânea de atividades com um forte caráter de destruição da rotina como: viajar nos feriados, sair para jantar ou tomar banho de sol.

A partir deste espectro podemos observar a complexidade desta classificação, na qual o lazer se mostra segundo estes autores, como um fenômeno social por direito próprio. Desta forma ele não pode ser apenas contraposto ao trabalho. O lazer quando observado sob uma ótica global, considera as mútuas influências das esferas da vida social para evitar equívocos de entendimento, pois este é um campo de atividade em estreita relação com as demais áreas de atuação do homem (MARCELLINO, 1996). Estas relações podem nos levar a pensar em uma função para estas atividades. Qual seria então a finalidade destas atividades em nossa rotina? E de que maneira as diferentes atividades a que nos dedicamos em nosso tempo livre, influenciam em nosso desenvolvimento como seres humanos? Segundo Meister (2005, p.14) "o lazer é uma ferramenta do convívio humano, responsável pela canalização de potenciais humanos, com o intuito de complementar seu próprio ser individual e social".

2.3 ATIVIDADES DE TEMPO LIVRE E O ENVELHECIMENTO

A organização do tempo do homem se modifica ao longo dos anos de sua vida. No qual dedicamos muitos de nossas vidas desenvolvendo atividades laborais inseridas em uma rotina, e vivendo em aglomerações urbanas que dificultam o contato com a natureza assim como práticas de atividades de tempo livre, infinitamente variadas. A quantidade de tempo livre varia ao longo da vida. Ele é amplo durante a infância e a adolescência, reduz-se na fase adulta, para tornar-se amplo novamente na velhice (MORAGAS, 1997).

> Quando as jornadas de trabalho eram esgotadoras, o tempo livre servia para o descanso, para recuperar a capacidade funcional que permitia dar continuidade ao trabalho. Quando o trabalho era rotineiro, o tempo livre proporcionava a oportunidade de realização pessoal. Mas quando o tempo livre supera quantitativamente o do trabalho, o problema atinge a identidade profunda do homem moderno (MORAGAS, 1997, p. 20).

Modifica-se então a relação do homem com o meio, devido às implicações do processo de envelhecimento. Segundo Alves Júnior (1997, p. 347) "as pessoas idosas fazem parte de um grupo social que tem como principal ponto comum, o fato que eles dedicaram uma grande parte da vida ao trabalho". O trabalho de certa maneira estrutura o tempo de vida deles. Este fato implica em dificuldades no

aproveitamento do tempo sem o trabalho durante a aposentadoria, este autor cita ainda no mesmo parágrafo que são as “conquistas sociais permitiram a elaboração de sistemas mais amplos de proteção social que entre outras regulou o tempo total de vida profissional”.

A transição para este período não é uma tarefa fácil e pode ser explicada por Moragas (1997). Este nos mostra que os indivíduos se adaptam melhor às mudanças de vida se estas são progressivas, e com apoio de informação e educação. Este princípio rege a incorporação do jovem ao trabalho, após dez ou vinte anos de educação. A preparação para o trabalho se amplia e se aprofunda, inclusive quando se entra na população ativa (trabalhadores produtivos na economia). Sob esta perspectiva surgem complicações relacionadas com a adaptação da nova rotina desligada do trabalho.

> Ocorre que aprendemos que o trabalho é a única forma de realização humana. Quem trabalha é útil, é importante para a sociedade, ajuda o desenvolvimento de sua pátria e assim por diante. É preciso aprender que temos muito a fazer e a viver a vida, sem a atividade laboral e profissional (MEISTER, 2005, p.18).

Completando esta idéia Meister (2005) propõe que a partir da perspectiva social em que fomos iniciados e educados, o lazer passou a ser visto como uma atividade onde as pessoas são não-produtivas. Este grave erro faz com que muitas pessoas, estando na terceira idade, não consigam cultivar o prazer de ter um lazer, porque ainda pensam com a cabeça de produção, isto é, se não estão produzindo, são inúteis. Segundo Moragas (1997) para o aposentado, o tempo de trabalho e mais as necessidades ligadas a ele, passam agora a ser tempo livre. Se não existir uma preparação para utilizá-lo significativamente, pode transformar-se em ameaça mais que liberação. Para este autor isto significa que a passagem de trabalhador para aposentado, implica dispor de oito horas diárias adicionais, mais as que utilizava em transporte, em atividades indiretas no ambiente de trabalho. Uma adaptação do relógio biológico pessoal para mais de um terço do tempo total acaba produzindo repercussões individuais, se a pessoa não for preparada adequadamente.

Relacionando as condições atuais às de antigamente Alves Júnior (1997) nos mostra que as pessoas idosas e aposentadas parando de trabalhar em melhores condições que antigamente, tendo uma esperança de vida sem trabalho mais longa,

tem a oportunidade de ocupar este tempo de maneira diferente. Entretanto é necessário atentar que o tempo livre após a aposentadoria nos dá uma falsa ilusão que não existiria mais durante este tempo, as distinções sociais, que todos pertenciam a uma mesma categoria social, a qual tudo seria permitido e acessível, independente da condição social.

> Pensar no idoso como ator político e nas políticas públicas voltadas para esse segmento populacional é, em primeiro lugar, refletir sobre o processo através do qual a gestão da velhice é progressivamente socializada: durante muito tempo considerada como própria da esfera privada e familiar, uma questão de previdência individual ou de associações filantrópicas, ela se transforma em uma questão pública (DEBERT, 2002, p. 54).

Segundo Bezerra (2001) uma das maiores dificuldades que o velho cita, é a delimitação de seu espaço e manter-se ativo, hoje, aos poucos o idoso passa a perceber que tem população quantitativa, posicionando-se, exigindo e cobrando das autoridades, meios para que se tenha uma velhice digna.

Se preparar para a velhice, significa criar condições favoráveis, tanto psicológicas, quanto sociais, físicas, culturais, para um envelhecimento sadio, tranqüilo, aproveitando esta fase da vida que a sociedade tanto discrimina. É uma fase igual às outras, porém com uma vantagem, ao chegar nesta fase o indivíduo já possui uma grande bagagem de experiência que poderá facilitar o seu convívio com outros indivíduos que o cercam e fazem com que este indivíduo, encare as dificuldades que poderão surgir com a idade, de uma forma consciente e madura (SOUZA, 1998).

A aposentadoria e as atividades de tempo livre podem ser muito ricas para ter uma vida bela e realizada (MEISTER, 2005, p.18). Existem várias formas de utilização do tempo livre sendo que cada pessoa se apropria de atividades da forma que lhe convém. A escolha destas atividades envolve vários fatores, que segundo Marcellino (1996) estão diretamente ligadas ao conhecimento das alternativas que o lazer oferece. O conhecimento destas alternativas segundo este autor, está diretamente ligado ao estímulo na participação de atividades ligadas ao lazer assim como um mínimo de orientação que lhes permita opção. Para Souza (1998) o lazer é imprescindível para as pessoas de terceira idade, principalmente porque com a não ocupação do tempo ocioso, ocorre muitas vezes o declínio psicológico e físico, a sensação de inutilidade e a perda do propósito da vida. Para Alves Júnior (1997)

aderir a uma associação e participar efetivamente das atividades que são propostas pode oferecer as pessoas idosas uma possibilidade de sentir mais útil e permanecer "inserido socialmente", mas, no entanto é importante ter em conta que este modo de vida durante a velhice não é regra generalizada.

2.3.1 Lazer e Realização do Ser Humano

Para Nahas (2001) nas civilizações modernas, a mecanização, a automação e a tecnologia dos computadores nos têm eximido, em grande parte, das tarefas físicas mais intensas no trabalho e nas atividades da vida diárias. Da mesma forma, as muitas opções do chamado lazer passivo, como a televisão e os jogos eletrônicos, têm reduzido muito a parcela de nosso tempo livre em que somos ativos fisicamente como nos esportes, dança, caminhadas, jogos ao ar livre etc. Este fato tem uma influência direta sobre as condições de saúde das pessoas assim como sobre o processo de envelhecimento. Para Guimarães (1996, p. 20) "a atividade física é uma grande promotora da auto-estima". Com isto pode auxiliar muitas pessoas na sua relação social e consigo mesmo. Porém como nos mostra Nahas (2001) nas sociedades urbanas modernas, níveis adequados de atividade física, somente são mantidos quando uma forte motivação está continuamente presente, esta manutenção se dá quando ocorre a percepção dos benefícios que estas atividades promovem ajudando o indivíduo a superar barreiras.

Levando em consideração as dificuldades presentes na prática de atividades físicas poderíamos dizer que muitas vezes estas práticas físicas quando aliadas ao prazer e à ludicidade podem aumentar o interesse e adesão dos indivíduos, principalmente idosos, em práticas que favoreçam sua saúde. Dentro deste contexto afirma Meister (2005, p.13) que "o lazer surge com o intuito de realização do ser humano em sua plenitude", desta forma os indivíduos podem se beneficiar e apropriar-se de seu tempo livre.

O fato da população idosa aparentemente possuir um maior tempo de lazer, nos indica que estes possam se beneficiar também com práticas físicas aliadas ao lazer, como nos mostra uma pesquisa realizada com a população idosa que participa do programa de atividades físicas de ginástica e dança do programa de Atendimento a 3ª Idade da Fundação de Ação Social da Prefeitura Municipal de Curitiba no ano

de 1999, observa-se que 75% dos indivíduos que foram entrevistados sentem-se com saúde e, tem disposição para sair, faz as tarefas diárias sem cansar e mantém o bom humor apesar dos problemas na coluna e dores articulares (RAUCHBACH, 2001). Como concorda Meister (2005, p.23) que “pessoas ativas são menos propensas a doenças, depressão, o que permite bem-estar e contemplar e valorizar a própria imagem”.

Em um estudo realizado por Argimon et al (2004) com 121 indivíduos de ambos os sexos na faixa etária compreendida entre 60 e 95 anos de idade da cidade de Veranópolis (RS), com o objetivo de investigar se a diversidade de opções de atividades de lazer contribui para explicar as diferenças nas habilidades cognitivas de idosos ao longo do desenvolvimento na terceira idade. Para esta população, os resultados relacionados ao tipo de atividade escolhida em seu tempo livre, em ambos os sexos a preferência foram relacionadas à igreja seguidas da opção de lazer passivo como assistir televisão ou ouvir rádio. Nas atividades que mostraram diferenças entre os gêneros temos atividades mentais como leitura e jogos de cartas para homens e foi apresentada preferência para atividades manuais nas mulheres como: crochê, bordado e artesanato. Ainda estas apresentaram a preferência com relação aos homens na participação em atividades sociais como bailes e trabalhos voluntários. Para os testes realizados de memória e fluência verbal os resultados apontam a contribuição independente das atividades de lazer na predição do desempenho cognitivo, sugerindo que quanto maior o envolvimento dos idosos em atividades de lazer, melhor será seu desempenho nestas habilidades cognitivas. Estes autores concluem que o lazer e a manutenção da capacidade de realizar atividades de aptidão física e mental certamente favorecerão uma melhor qualidade de vida.

Existe ainda uma questão a ser levantada relacionada ao que estes indivíduos de idade avançada consideram como lazer, para tanto esta conceituação pode ser demonstrada em um estudo realizado por Dias & Schwartz (2005) com 40 indivíduos de ambos os sexos, com idade acima de 60 anos, selecionados aleatoriamente entre os moradores da região central da cidade de Rio Claro, SP. O intuito deste estudo de caráter qualitativo foi identificar como o idoso conceitua o lazer, atravéz de uma entrevista estruturada. Para mais da metade da amostra contatou-se que o lazer nada mais é do que uma distração, uma diversão. As

atividades rotineiras como assistir televisão, ouvir música ou conversar com amigos e familiares foram algumas das atividades que os entrevistados indicaram praticar, em torno de 12,5% das respostas. Muitos deles ainda indicaram o passeio como atividade de lazer, em torno de 26%. Para 5% dos entrevistados lazer representa afazeres domésticos ou viver bem no lar, e para 2,5% o lazer representa ir á igreja, ou até mesmo este tema representa algo que não estes indivíduos não precisam pensar na vida. Concluindo as autoras indicam haver uma superficialidade nas respostas relacionadas à conceituação de lazer, significando uma falta de conhecimento do assunto. Podendo assim concluir que deveria haver um maior conhecimento de diferentes atividades em busca do lazer fora da rotina de seus lares.

Este fato pode nos indicar que as atividades de lazer podem favorecer estes indivíduos, porém existe uma dificuldade em trazer as pessoas idosas para estas práticas devido ao fato de que estas ao longo de suas vidas não se acostumaram com o lazer inserido em sua vida. Argimon et al (2004) nos fala sobre a dificuldade dos idosos em aceitar as “facilidades” relacionadas à tecnologia do mundo atual, esta que leva muitas pessoas aos caminhos do sedentarismo. Já que muitos idosos não aceitam com facilidade o uso desta tecnologia muitos ainda preservam uma vida ativa mantendo seus velhos hábitos em sua rotina, porém este fato também dificulta a inserção de novas práticas de lazer em suas rotinas de tempo livre com o objetivo de melhorar a qualidade de suas vidas.

Esta cultura deve, portanto fazer parte da vida das pessoas ao longo de suas vidas para que possam então beneficiar-se destas práticas durante a fase de envelhecimento. Para Meister (2005) o verdadeiro lazer é o que nos possibilita paz interior, encontro consigo e com outros, onde saímos melhores do que quando chegamos e nos permite a prática do bem. É por isso que é preciso pensar uma cultura do lazer para todos, onde não exista apenas para alguns, para os que dispõem de dinheiro, em detrimento daqueles que não o têm. Este fato faz alusão à nossa sociedade que propõe práticas que muitas vezes são limitadas pela questão financeira.

De acordo com Rodrigues (2003), existe ainda uma mercadorização do lazer pela iniciativa privada o que dificulta ainda mais o acesso das pessoas idosas as práticas de lazer. Este fato significa que o lazer tem sem transformado em um

produto dificultando assim o acesso para aquelas pessoas que não dispõe de uma renda suficiente para suas necessidades básicas e para o divertimento utilizando estes meios. Esta situação esta diretamente ligada à oferta de atividades pelas políticas públicas que depende em muito da mobilização das pessoas estarem informadas politicamente, reivindicando seus direitos sociais.

> É observado que os idosos no Brasil se encontram desorganizados e dispersos para conquistar seus direitos, eles demonstram possuir pouco conhecimento sobre seus direitos e sentem-se ressentidos por não serem tratados com carinho e atenção. Nota-se na verdade, uma ausência de consciência em torno de sua problemática, e a necessidade de deixar que outros tentem resolver seus problemas (SOUZA, 1998, p. 42).

Apesar deste fato existem muitas alternativas que podem ser utilizadas pelas pessoas com fim de ocupar seu tempo livre este que segundo Meister (2005, p.15) “é um espaço especialmente de criatividade, onde as pessoas descobrem momentos profundos e complementares de seu ser”. Portanto a variedade de opções que o indivíduo tem depende de diversos fatores externos, mas a criatividade e a vontade desta pessoa são determinantes na escolha das atividades de tempo livre assim como para a apropriação dos momentos de lazer.

3. METODOLOGIA

Esta pesquisa, de caráter bibliográfico, foi elaborada com o intuito de compreender a relação entre o processo de envelhecimento e as praticas de lazer de indivíduos idosos. A revisão bibliográfica, segundo Fachin (1993, p. 104), “compreende a consulta a livros e periódicos”, que no caso deste estudo buscará contribuições na área da saúde, da sociologia, gerontologia e da educação física.

Na coleta de dados o material pesquisado aborda o conhecimento a respeito do processo de envelhecimento dos indivíduos, as dimensões que fazem parte do entendimento do lazer, relacionando os benefícios alcançados pelos idosos através das praticas de lazer. Para tanto, utilizou-se livros que compreendem autores desde a década de 70 até a atualidade, dissertações de mestrado e artigos de revistas científicas, selecionados de produções a partir de 1996.

Como apoio de pesquisa na internet para a consulta das bibliotecas virtuais, foi utilizado o sistema de busca por palavras chave, onde foram utilizadas palavras como: envelhecimento, terceira idade, qualidade de vida e lazer dentre outros sinônimos para selecionarmos o material para este estudo.

O método de pesquisa principalmente utilizado para a elaboração deste trabalho foi o método dedutivo que, segundo Fachin (1993), é o processo racional pelo qual parte-se do conhecimento universal ao conhecimento particular que a autora denomina como síntese.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como primeiras conclusões a respeito do presente trabalho podemos destacar a importância das atividades de lazer para indivíduos com idade superior a 60 anos, no âmbito físico, cognitivo e social, assim como para outras fases da vida.

Levando em consideração o processo de envelhecimento pelo qual todos nós, enquanto seres humanos estamos suscetíveis, podemos observar as alterações no âmbito físico que envolvem a diminuição da massa óssea e muscular, diminuição da capacidade respiratória e cardiovascular e complicações decorrentes de doenças crônico-degenerativas acentuadas principalmente nos indivíduos sedentários que, atualmente, crescem em número mesmo entre as crianças refletindo na quantidade de adultos e idosos não praticantes de atividades físicas. Existe também a preocupação acerca das chamadas atividades de "lazer passivo", como a televisão, videogame, cinema, entre outros, nos quais os praticantes apesar de muitas vezes exigirem das capacidades cognitivas não exercitam o corpo e muitas vezes estas práticas se dão de forma individual o que dificulta suas relações sociais mesmo dentro da própria família.

Os indivíduos na fase adulta já apresentam alguns sinais do processo de envelhecimento que se agravam com o passar dos anos, muitos até não se sentem à vontade quando pensam como será sua vida como idoso e algumas vezes este fato se reflete na sua relação com indivíduos de idade avançada, sendo estes muitas vezes discriminados ou subestimados dificultando sua inserção social. Existem também as questões relativas às atividades que envolvem indivíduos de faixas etárias diferentes ressaltando muitas vezes as particularidades de cada fase da vida. Este fato pode beneficiar as relações entre jovens adultos e idosos, fazendo-se perceber para os mais novos as capacidades e potencialidades dos indivíduos de idade avançada. Este fator esta relacionado com o tipo de prática de lazer assim como com o profissional que aplicará a atividade, o qual deve atuar com bom senso na escolha e aplicação das mesmas com a finalidade de integrar estimular a participação das pessoas.

São discutidas, atualmente, questões relativas ao lazer e o tempo livre levantando pontos pertinentes a estas práticas. Existe certa dificuldade em definir

este tema, porém existem muitos conceitos que nos ajudam a interpretar esta dimensão da vida do ser humano, na qual estes se apropriam de forma voluntária com finalidades próprias de cada indivíduo. A questão da dicotomia do lazer e do trabalho fica também evidente por alguns autores perante os valores de nossa sociedade atual, apesar disto as atividades de tempo livre não podem simplesmente serem definidas em contraposição ao trabalho. Este que exerce grande influência nas relações familiares e aquisição financeira dos indivíduos, também está influenciando os indivíduos em suas práticas de tempo livre até mesmo quando deixam de trabalhar, como por exemplo, na aposentadoria por tempo de trabalho.

Nossa sociedade atual é predominantemente capitalista e, desde que esta característica econômica se instalou em nossas relações sociais, o homem moderno dedica boa parte de seu tempo diário ao trabalho desde a fase jovem até a terceira idade. Fato este que, para algumas pessoas, se sobrepõem em importância com relação às atividades de tempo livre levando muitos trabalhadores a não praticarem nenhuma atividade durante seu tempo de descanso, este hábito irá influenciar estes indivíduos na terceira idade, pois muitos ao se aposentarem terão dificuldades para compreender sua função na sociedade, já que esta exigiu do mesmo uma vida voltada ao trabalho e ao descanso.

As escolhas das práticas de tempo livre dependem unicamente da pessoa envolvida, ou no caso de uma atividade em grupo, dos indivíduos envolvidos. As práticas de lazer com indivíduos idosos abordadas neste trabalho, nos mostram vários benefícios alcançados pelos praticantes. Porém uma boa parte da população idosa do nosso país, não construiu um hábito de praticá-las durante a fase de sua vida jovem ou adulta, dificultando sua apropriação durante a terceira idade. Os indivíduos idosos muitas vezes têm dificuldade de se apropriarem das práticas de lazer oferecidas atualmente, pois muitos destes ainda agem com o pensamento de produtividade, sentindo-se inúteis ao sentirem prazer de se dedicarem aos momentos de lazer. Devido a este fato que se faz importante criar o hábito de explorar nosso espaço e nosso corpo através das práticas de lazer durante todas as fases de nossa vida, podendo assim gozar dos momentos de lazer na terceira idade.

As atividades de tempo livre podem se tornar uma ferramenta para ao auto-conhecimento através do qual podemos explorar o nosso ser no âmbito físico, cognitivo, emocional, social e espiritual. Esta exploração pode nos auxiliar no

alcance da tão estimada felicidade, esta que pode se estabelecer por meio do conhecimento de nossas qualidades, defeitos e limitações favorecendo assim uma melhoria de nossas capacidades de se relacionar com os outros e consigo mesmo. Para tanto a apropriação deste tempo livre dedicado a si mesmo, deverá ser praticada ao longo da vida das pessoas com a finalidade de nos familiarizarmos com estes momentos. Quando visamos alcançar a excelência em alguma atividade, muitas vezes utilizamos a tática do aprendizado pela continuidade de estímulos e aprendizagem com os erros, portanto podemos nos utilizar desta forma com as atividades de lazer, variando as atividades as quais não nos satisfizeram e continuando a explorar novas atividades de lazer buscando fortalecer o hábito destas práticas em nossa vida.

Para tanto as atitudes são de extrema importância quando visamos obter uma maior qualidade de vida, portanto, se quisermos ser bem sucedidos no trabalho devemos nos dedicar ao mesmo. Se quisermos ter um bom relacionamento familiar temos que superar o cansaço diário e nos dedicarmos aos momentos em família com os filhos ou com o parceiro. Assim funciona para nossa realização pessoal, se quisermos ter uma vida feliz e realizada devemos dedicar alguns momento a todas as dimensões de nosso ser incluindo nestas, as práticas de tempo livre.

REFERÊNCIAS

ALVES JÚNIOR, E. D. **Uma nova velhice se apresenta, o exemplo da Universidade do Tempo Livre de Rennes**. In: ENCONTRO NACIONAL DE RECREAÇÃO E LAZER, IX, 1997. Belo Horizonte. A Diversidade Cultural no Lazer. Anais**...** Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais, 1997. p. 347-356.

ARGIMON, I. I. L.; STEIN, L. M.; XAVIER, F. M. F.; TRENTINI, C. M. **O impacto das atividades de lazer no desenvolvimento cognitivo de idosos.** Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, 38-47 – jan./jun. 2004

BALESTRA, C. M. **Aspectos da imagem corporal de idosos, praticantes e não praticantes de atividades físicas**. 2002. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Campinas: Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2002. 87p.

BEZERRA. A. M. N. **A Importância do ser velho.** Boletim Informativo Unimotrisaúde em Socioocigerontologia. Universidade Federal do Amazonas. V.1e2, n. 13e14, Manaus, 2001 p.1 – 75

BONDACHNE, L. **Como Envelhecer com Saúde.** Curitiba: Champagnat, 1995.

CAMARGO, L. O. L. **O Que é Lazer.** São Paulo: Brasiliense, 1999.

CHAIMOWICZ, F. **A saúde dos idosos brasileiros às vésperas do século XXI: problemas, projeções e alternativas.** *Rev. Saúde Pública*. [online]. abr. 1997, vol.31, no.2, p.184-200. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php . Acesso em: 25/05/2006

DEBERT, G. G. **Políticas Públicas e a Constituição do Idoso como Ator Político.** In: V Seminário Internacional sobre Atividade Física para Terceira Idade, 2002 São

Paulo. Anais... São Paulo: Universidade de São Paulo. Escola de Educação Física e Esporte. 2002.

DIAS, V. K. & SCHWARTZ G. M. **O lazer na perspectiva do idoso.** Revista Digital – Buenos Aires. Ano X, n. 87 Agosto, 2005 Disponível em: http://www.efdeportes.com/efd87/idos.htm. Acesso em: 29/10/2006

DUMAZEDIER, J. **Sociologia Empírica do Lazer.** São Paulo: Perspectiva, 1979.

DUNNING, E. & ELIAS, N. **A Busca da Excitação.** Lisboa: Difel, 1992 In: BRANDÃO, C. F. Atividades de Tempo Livre e Atividades de Lazer. Revista Synopsis, Revista do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná. Ano VIII, v. 8, p. 68-77,89 1997.

FACHIN, O. **Fundamentos de Metodologia.** São Paulo Atlas, 1993.

GUIMARÂES, F. J. S. & PIRES NETO, C. S. **Alterações nas Características Antropométricas Induzidas pelo Envelhecimento.** Revista Corporis, Revista da Escola Superior de Educação Física da Universidade de Pernambuco. Ano I, N. 01 Jul./Dez., p. 1-8, 1996. Disponível em: http://www.upe.br/corporis1/artigo1.html. Acesso em: 18/05/2006

GUIMARÃES, R.M. **É Possível Retardar o Envelhecimento?** In: GUIDI, M. L. M., MOREIRA M.R. L. P. (orgs.) Rejuvenescer a Velhice: Novas dimensões da vida. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 1996.

LENDZION, C. R.; NANTES, E. C.; CIESLAK, F.; ACORDI, M. E. Envelhecimento e qualidade de vida. **Revista Pró-Saúde**, Curitiba, v. 1, n. 1, p. 1-5, 2002.

MARCELLINO, N. C. **Estudos do Lazer: uma introdução.** São Paulo: Autores Associados., 1996.

MARCELLINO, N. C. **Lazer e Humanização.** Campinas: Papirus, 1995

MEDEIROS, E. B. **O Lazer no Planejamento Urbano.** Rio de Janeiro: Editora da Fundação Getúlio Vargas, 1975.

MEIRELLES, M. E. A. **Atividade Física na 3° Idade.** Rio de Janeiro Editora Sprint, 2000.

MEISTER, J. A. F. **Lazer e Prazer é só Fazer.** In: DORNELLES, B.; COSTA G. J. C. (orgs.). Lazer Realização do Ser Humano: uma abordagem para além dos 60 anos. Porto Alegre. Editora Dora Luzzato, 2005. p. 13-24.

MORAGAS, M.R. **Gerontologia social: Envelhecimento e qualidade de vida**. São Paulo: Paulinas, 1997.

MOREIRA, C. A. **Atividade Física na Maturidade.** Rio de Janeiro: Shape. 2001

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

NICOLINI, E. O. R. **O Corpo em Movimento** In: GUIDI, M. L. M.; MOREIRA, M.R. L. P. (orgs.) Rejuvenescer a Velhice: Novas dimensões da vida. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 1996.

NÓBREGA, A.C.L.; FREITAS, E.V. ; OLIVEIRA, M.A.B. ; LEITÃO, M.B. ; LAZZOLI, J.K. ; NAHAS, R.M. **Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade física e saúde no idoso.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte 1999; 207-11.

OKUMA, S S. **O idoso e a Atividade Física: Fundamentos e Pesquisa.** Campinas: Papirus, 1998.

RAUCHBACH, R. **A Atividade Física para a 3° Idade.** Curitiba: Editora Lovise, 1990

RAUCHBACH, R.; FARIAS, S. F. (Orientador). **Atividade física - saúde - envelhecimento**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 12, 2001, Caxambu. Sociedade, ciência e ética: desafios para a educação física/ciências do esporte. Anais**...** Campinas: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2001.

RODRIGUES, M. C. - **As novas imagens do idoso veiculadas pela mídia: transformando o envelhecimento em um novo mercado de consumo.** R*evista* da UFG, Vol. 5, No. 2, dez 2003. Disponível em: www.proec.ufg.br Acesso em: 30/05/2006

SANTANA, R. L. F.; POUCHAIN, G. C.; BISSI, L. F. **A Previdência Social e o Censo 2000: Perfil dos Idosos.** Setembro de 2002. V. 14. N. 09. Disponível em: http://www.previdenciasocial.gov.br/docs/pdf/inf_setembro02.pdf. Acesso em 19/06/2006.

SOUZA, S. B. **Lazer Terceira Idade e sua Mútua Relação.** Revista Conexões – educação, esporte, lazer, Campinas, v. 1, p.38 – 45, jul./dez. 1998

SILVA, O. L. **O Aparelho locomotor na Terceira Idade.** In: GUIDI, M. L. M., MOREIRA M.R. L. P. (orgs.) Rejuvenescer a Velhice: Novas dimensões da vida. Brasília: Ed. Universidade de Brasília, 1996.

TOSIN, D. G. **Lazer e Qualidade de Vida.** In: KRUCHELSKI, S., RAUCHBACH R. (orgs.) Curutibativa gestão nas cidades voltada à promoção da atividade física, esporte, saúde e lazer: Avaliação, prescrição e orientação de atividades físicas e recreativas, na promoção de saúde e hábitos saudáveis da população curitibana. Curitiba: Rauchbach, 2005

WERNECK, C. **Lazer, Trabalho e Educação: relações históricas, questões contemporâneas.** Minas Gerais: Editora UFMG, 2000.