



CIÊNCIA E TECNOLOGIA:  
IMPLICAÇÕES NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

# FEPEG

F Ó R U M  
ENSINO • PESQUISA • EXTENSÃO • GESTÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ISSN: 1806-549X

## BENEFÍCIOS ASSOCIADOS AO EXERCÍCIO FÍSICO NO LAZER EM IDOSOS PARTICIPANTES DE PROJETO DE PESQUISA DO GENESES

**Autores:** DANIEL FRANKLY OLIVEIRA SALES, ELIZABETE DE OLIVEIRA BARBOSA, ESTER LIBERATO PEREIRA

### Introdução

A prática do lazer pode ser múltipla, da qual se sobressaem aspectos de: recreação, prazer, descanso, reflexão acerca da realidade, meditação, capacidade criadora, abrandamento do estresse e renovação de forças (BURGOS; MIGUELINI; MACHADO, 2002). Assim, ao pensar o lazer como uma prática múltipla, Dumazedier (1979, p. 39) o considera como ocupações das quais os indivíduos podem participar por livre vontade após suas obrigações profissionais, sociais e familiares, podendo, assim, repousar-se, divertir-se e recrear-se. Ao considerar que a população idosa, no mundo, tem aumentado consideravelmente, essa sobrevida se deve, em parte, às políticas públicas de saúde e os avanços da medicina moderna, os quais melhoraram as condições de saúde, garantindo uma longevidade e uma boa qualidade de vida e satisfação pessoal (WICHMANN et al, 2013). Perante este cenário, e partindo da suposição de que o envelhecimento gera alterações expressivas na vida dos idosos, pelo seu maior isolamento no espaço doméstico, costumes e rotinas do cotidiano, pelo prejuízo de aptidões e capacidades funcionais, a presente pesquisa procurou responder as conseqüentes questões: Qual a concepção de lazer na visão de idosos participantes de um projeto de pesquisa de exercício físico do Grupo de Estudos e Pesquisas em Neurociências, Exercício, Saúde e Esporte (GENESEs)? Estes idosos acham que o lazer traz benefícios? Quais? Deste modo, pretendeu-se analisar a compreensão dos idosos a respeito do lazer e seus benefícios associados ao exercício. Assim, esta pesquisa teve, como objetivo, compreender os benefícios associados ao exercício físico no lazer em idosos participantes de um projeto de pesquisa do GENESES.

### Material e métodos

Trata-se de um estudo descritivo que tem a finalidade de assinalar os benefícios do lazer para idosos, bem como indicar medidas de intervenção a partir do fenômeno analisado. Esse tipo de investigação permitiu compreender o entendimento de lazer e seus benefícios para os idosos participantes de um projeto de pesquisa envolvendo exercício físico na busca pela saúde física e mental, que foi realizado no Laboratório do Exercício da Unimontes. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade, sob o parecer de número 1.365.041.

#### 1. *Delineamento*

O delineamento deste trabalho segue a linha de pesquisa epistemológica interpretativa e de caráter qualitativo, sendo realizado por meio de entrevistas reflexivas em profundidade.

#### **B. Local do estudo**

A pesquisa foi realizada no Laboratório do Exercício (Labex) da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), Montes Claros, Minas Gerais.

#### 1. *População e amostra*

Tomaram parte da pesquisa 20 idosos participantes do projeto de pesquisa denominado “Exercício Físico, Saúde Física e Mental” de idosos, residentes em Montes Claros/MG. Conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2015), são considerados idosos os indivíduos com 60 anos de idade ou mais.



CIÊNCIA E TECNOLOGIA:  
IMPLICAÇÕES NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

# FEPEG

F Ó R U M  
ENSINO • PESQUISA • EXTENSÃO • GESTÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ISSN: 1806-549X

## 1. Critérios de inclusão

Foram exigidos os seguintes critérios para participação: 1. Ter 60 anos de idade ou mais; 2. Liberação médica através de atestado médico; 3. Ser capaz de se locomover independentemente (mesmo utilizando equipamentos para ambulação); 4. Capacidade de comunicação; e 5. Ser informados sobre os procedimentos do estudo, acordar em tomar parte da pesquisa e assinar um termo de consentimento livre e esclarecido, de acordo com a lei 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde.

## 1. Critérios de exclusão

Foram excluídos do estudo os sujeitos que apresentaram pelo menos uma das seguintes condições: 1. Presença de comprometimento cognitivo severo (avaliado com o Mini Exame do Estado Mental); 2. Doenças crônicas ou cardiovasculares não controladas; 3. Infarto cérebro vascular; 4. Doença neurodegenerativa sem acompanhamento médico; 5. Comorbidades mentais; e 6. Lesões musculoesqueléticas que impossibilitassem a prática de exercícios. Indivíduos com doença de Parkinson, Alzheimer ou Depressão Maior, com liberação médica atestada, puderam participar da pesquisa.

## 1. Coleta de dados

Os dados foram coletados no período de outubro de 2016 a setembro de 2017, por meio de entrevistas individuais realizadas pelos pesquisadores do GENESEs. Para tanto, foi empregado o instrumento de pesquisa em profundidade. Weiss (1995) relata que, para descobrir quais os sentimentos são importantes, utiliza-se pesquisa qualitativa na forma de entrevista individual em profundidade, pois são feitas uma a uma, permitindo uma exploração extensa de cada pessoa pesquisada e a descoberta de sentimentos subjacentes como valores, crenças e atitudes. Foram conduzidas, assim, 20 entrevistas em profundidade. Tal número se pautou pelo critério do número de idosos que concluíam os três meses previstos de exercícios físicos vinculados ao projeto de pesquisa “Exercício Físico, Saúde Física e Mental de Idosos”. Cada entrevista apresentou duração média de trinta minutos, todas gravadas (com permissão) e transcritas para análise. Foi elaborado um roteiro semiestruturado com as seguintes questões: 1) Qual a concepção de lazer na visão de idosos participantes do GENESEs? 2) Você acha que o lazer traz benefícios? Quais?

## Resultados e discussão

Os sujeitos entrevistados apresentavam idade entre 60 e 78 anos, distribuídos nas seguintes faixas etárias: 13 idosos entre 60 e 69 anos e sete entre 70 e 79 anos. Pertenciam ao sexo masculino 20% da amostra e ao sexo feminino 80%. O tempo de participação dos idosos no projeto foi de três meses.

Os idosos participantes informaram a importância do lazer em suas vidas e nas dos demais colegas, compreendendo-o como algo de extremo valor, associado a benefícios para a saúde. Tal compreensão pode ser interpretada como restrita se considerarmos, por exemplo, a concepção apresentada por Dumazedier (2001, p.132), para o qual o lazer constitui “[...] um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou, ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora [...]”.

Dos 20 idosos entrevistados, 95% informaram terem feito novas amizades e expandido a rede de conhecidos. As pessoas que participaram destes novos relacionamentos abarcaram outros idosos participantes do projeto, assim como acadêmicos dos cursos de graduação em Educação Física e Medicina, e outros profissionais. Esta inter-relação constituída entre os idosos e os seus pares promove a associação social, a diminuição do isolamento e da carência afetiva apontados na literatura (DAWALIBI *et al*, 2013). De maneira análoga, a conexão com os acadêmicos pode ser atribuída pelo cuidado que demanda maior proximidade destes com os idosos e, comumente, é permeado pelo zelo e afabilidade.

A pesquisa evidenciou aspectos importantes para o incentivo às práticas de lazer para a população idosa, pois se pode identificar, por meio dos relatos, que o lazer é visto de formas diferentes entre os participantes da pesquisa. Dentro os 20 idosos entrevistados, 90% interpretou o lazer como um bem-estar físico e mental. Nesta direção, algumas passagens que corroboram para tal entendimento são: “Lazer é um bem estar da pessoa para poder sentir-se e viver melhor”; “[...] é um tempo que a gente vai aproveitar para fazer as coisas que mais gosta na vida; por exemplo, um passeio, um encontro com os amigos”; “É uma diversão, algo, assim, que vai contribuir para meu bem-estar, para minha qualidade de vida”. Emerge, assim, nas falas, o lazer como uma forma de promover a saúde, pois relatam uma sensação de bem-estar e uma boa qualidade de vida, pensando, assim, o lazer como algo benéfico a sua saúde. “Todo lazer traz muitos benefícios, melhora de vida, qualidade, acrescenta muita coisa da gente, tudo que a gente faz feliz é um lazer, desde a hora que estou em casa fazendo um arroz, um feijãozinho, para mim é um lazer porque aquilo que a gente tem que fazer com muita alegria e com muito amor”: “Eu acho incrível porque essa questão do lazer, tanto a questão física



CIÊNCIA E TECNOLOGIA:  
IMPLICAÇÕES NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

# FEPEG

F Ó R U M  
ENSINO • PESQUISA • EXTENSÃO • GESTÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ISSN: 1806-549X

A maior parte dos entrevistados (99%) abalizou, ainda, que o lazer apresenta benefícios para o seu bem-estar e para um aumento em seu convívio com outras pessoas, como ilustra a seguinte passagem de um entrevistado: “para mim, a musculação é isso: saúde e mais convivência”. A partir disto, pontua e parece que se dão conta do relativo e pouco lazer que tiveram ao longo de suas vidas, em função da intensa dedicação ao trabalho, em especial ao trabalho relacionado ao ambiente rural, o qual praticamente não lhes proporcionava tempo disponível para tais vivências. Concomitantemente, assim, ainda percebem que, atualmente, possuem mais tempo dedicado para estas experiências de lazer.

### *Considerações finais*

Os resultados desta investigação, em que os benefícios associados ao exercício físico no tempo e na experiência de lazer são identificados nos relatos da quase totalidade dos idosos entrevistados, abalizam e reiteram que os programas voltados a estimular a prática de exercícios físicos no lazer sejam reforçados e que, ainda, quando possível, ajam de forma agregada a diferentes ações de promoção da saúde. Indica-se, ainda, que os profissionais de saúde devem estar atentos para identificar a presença de transtornos físicos, mentais, psicológicos e/ou emocionais, uma vez que estes apresentarão maiores dificuldades para engajar-se em práticas de exercícios físicos e, concomitantemente, seriam os idosos que mais se beneficiariam a partir da participação nestas práticas. Por fim, os achados deste estudo podem indicar, também, que as políticas públicas e os espaços públicos, tais como o ambiente universitário analisado, ao direcionarem-se à promoção da qualidade de vida, necessitam privilegiar, especificamente, os segmentos socialmente mais desamparados, impedindo um agravamento das desigualdades sociais na morbidade e mortalidade, além de garantir uma maior igualdade na adoção de condutas adequadas à saúde.

### **Agradecimentos**

Agradecemos ao Programa Institucional de Iniciação Científica Voluntária (ICV) da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes).

### **Referências bibliográficas**

- BURGOS MS, BIGUELINI G, MACHADO DO. Jogos e lazer enquanto dimensões do estilo de vida: um estudo com crianças e adolescentes do Projeto Cestinha –UNISC. In: BURGOS MS, MAGALHÃES Pinto LMS, organizadores. **Lazer e estilo de vida**. Santa Cruz do Sul: EDUNISC; 2002. p. 65-93.
- DAWALIBI, NW; ANACLETO, GMC; WITTER, C; GOULART, RMM; AQUINO, RC. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. **Estudos de Psicologia** Campinas I 30(3) I 393-403 I julho - setembro 2013.
- DUMAZEDIER, J. **Sociologia empírica do lazer**. São Paulo: Perspectiva, 1979.
- DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular – 3 a ed.** – São Paulo: Perspectiva, 2001.
- ORGANIZAÇÃO Mundial da Saúde. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. EUA, 2015.
- WEISS, R. S. **Learning from strangers: The art and method of qualitative interview studies**. Simon and Schuster, (paperback ed.) New York: The Free Press, 1995.
- WICHMANN, F. M. A.; COUTO, A. N.; AREOSA, S. V. C.; MONTANES, M. C. M. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2013.