

# **TURISMO E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE: PASSEIOS TURISTICOS NA PREVENÇÃO E RECUPERAÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM IDOSOS ASILADOS.**

**Sérgio Costa Pinto Junior<sup>1</sup>; Ednéia Albino Nunes Cerchiari<sup>2</sup>; Patrícia Cristina Statella Martins<sup>3</sup>; Cibele Donato<sup>4</sup>.**

**Área Temática de Extensão: Saúde**

**RESUMO:** Na busca por uma forma de vida melhor uma das maneiras de o idoso asilado encarar essa fase, é através de atividades específicas para o exercício das funções cognitivas e momentos de lazer em suas horas vagas, para que exerçam atividades turísticas e recreativas explorando e treinando o intelecto. O turismo juntamente com o lazer é uma forma de participação social que contribui na melhoria da qualidade de vida desses idosos asilados. Assim, com o intuito de oferecer aos idosos do Asilo da Velhice Desamparada, “Lar do Idoso de Dourados-MS”, por meio dos passeios turísticos, lembranças e conhecimento de lugares que possam lhes proporcionar uma melhor qualidade de vida, bem-estar e satisfação pessoal, bem como a manutenção da saúde física e mental desses indivíduos está sendo desenvolvido o projeto Turismo e qualidade de vida na Melhor Idade: Passeios turísticos na prevenção e recuperação da saúde mental em idosos asilados. Até o momento foram realizados cinco City Tours em diferentes pontos da cidade: Parque dos Ipês e Academia de Letras; Parque de Exposição; Usina Velha e antigo Tênis Clube; Parque Antenor Martins e Parque Arnulfo Fioravante. Participaram em média 10 idosos por passeio.

**Palavras-chave:** Cognição – Bem Estar Emocional – Lazer - Melhor idade

## **INTRODUÇÃO**

Diante da realidade das transformações da mente humana pelo processo de envelhecimento evidencia-se a importância de garantir aos idosos não só uma melhora nesse aspecto, mas também uma melhora na qualidade de vida.

---

<sup>1</sup> Acadêmico de Turismo/UEMS/Dourados – sergio\_cpjr@hotmail.com

<sup>2</sup> Professora doutora. Psicóloga/Psicanalista. Orientadora/UEMS/Dourados - edcer@terra.com.br

<sup>3</sup> Professora mestre. Turismóloga. Colaboradora/UEMS/Dourados - patydouras@gmail.com

<sup>4</sup> Professora especialista Turismóloga. Colaboradora/ UEMS/Dourados - cibeledonato@terra.com.br

Na busca por uma forma de vida melhor uma das maneiras de o idoso asilado encarar essa fase, é através de atividades específicas para o exercício das funções cognitivas e momentos de lazer em suas horas vagas, para que exerçam atividades turísticas e recreativas explorando e treinando o intelecto. O turismo juntamente com o lazer é uma forma de participação social que contribui na melhoria da qualidade de vida desses idosos asilados.

As limitações da função cognitiva constituem um dos maiores problemas dos idosos, pois resultam em dependência e perda da autonomia, com grande sobrecarga para os familiares e cuidadores. Esses são um dos maiores motivos que esses indivíduos são obrigados a se asilarem.

Segundo Moletta (2000), pode-se conceituar o turismo da terceira idade como sendo um tipo de turismo planejado para as necessidades e possibilidades de pessoas com mais de 60 anos, que dispõem de tempo livre e condições financeiras favoráveis para aproveitar o turismo. Para a autora, a partir dos 60 anos as pessoas têm mais tempo livres, pois já criaram os filhos, já estão aposentadas, restando mais tempo para realizarem suas vontades, no entanto nem todos os idosos possuem fundos suficientes para realizarem atividades turísticas, por isso o turismo de lazer é a melhor opção para indivíduos da terceira idade.

Dumazedier (1973) define o lazer como sendo 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 após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais. De acordo com o autor o lazer oferece oportunidades de fazer novas amizades e conhecer outras pessoas que poderão compartilhar informações novas e diferentes.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (1991) a qualidade de vida na Terceira Idade pode ser definida como a manutenção da saúde, em seu maior nível possível, em todos os aspectos da vida humana: físico, social, psíquico e espiritual.

Diante da abrangência de especificações envolvendo as temáticas turismo e idosos, buscam-se ações que possibilitem a inserção do turismo como momento de lazer para idosos.

Através destas considerações, acredita-se que o turismo possa representar uma das opções do lazer, levando-se em conta o aspecto humanizador de sua prática, que pode ter na hospitalidade um dos elementos-chave na valorização do sujeito asilado.

---

Para Fromer (2003, p.65) o turismo pode ser “Um fenômeno para experiências distintas daquelas experimentadas no dia-a-dia, e que, pode ser um veículo de autoconhecimento, de elevação da auto-estima e de realização pessoal”. Segundo o autor o turismo pode ser um instrumento ativo de participação social fundamental na terceira idade.

As atividades turísticas são de certa forma uma opção para manter esses idosos longe de atividades rotineiras, visando sua interação social, uma busca por melhor qualidade de vida e tendo um contato com novas pessoas, novas culturas, visa relatar fatos acontecidos no passado, passando adiante um pouco de sua história.

Dessa forma, acreditamos que os passeios turísticos serão imprescindíveis para o exercício da capacidade física e mental, elevação da auto-estima e de realização pessoal dos idosos asilados.

## **METODOLOGIA**

A metodologia é participativa e abrange os idosos do Asilo da Velhice Desamparada, “Lar do Idoso de Dourados-MS”.

Os passeios estão sendo realizados quinzenalmente no período vespertino, conforme as condições físicas e mentais dos participantes no dia do passeio em diferentes pontos turísticos da cidade, com o apoio da Empresa de ônibus Medianeira e a colaboração dos alunos do curso de Turismo habilitados no curso de condutor, e enfermeiras acompanhantes do lar.

No início do projeto foram realizadas várias visitas ao asilo com a finalidade de promover a interação com os idosos. Essas visitas semanais consistiam não apenas em simples conversas, mas em formas de conhecer os idosos, melhorando, assim, o relacionamento entre os envolvidos. Após esses meses de contato com os idosos - fevereiro a abril de 2009 - iniciamos as atividades.

Com a finalidade de avaliarmos a eficácia das atividades desenvolvidas na qualidade de vida e na saúde mental dos idosos participantes do projeto em andamento, foi realizada uma avaliação (pré-teste) nos meses de março e abril aplicamos os seguintes questionários: Perfil Sócio-demográfico; Mini Exame do Estado Mental (MEEM) e a Escala de Depressão Geriátrica (EDG).

## **RESULTADOS**

Até o momento foram realizados cinco City Tours em diferentes pontos da cidade. O primeiro City Tour foi realizado no Parque dos Ipês e na Academia de Letras, no dia 23/04/09. Participaram 8 idosos e 10 colaboradores e com uma enfermeira do lar do Idoso. Ao término do passeio, os idosos foram levados a uma sorveteria.

O segundo City Tour foi realizado no dia 14/05/09 no Parque de Exposição de Dourados/MS, no período da realização do evento Expoagro. Participaram 6 idosos e 5 colaboradores com o acompanhamento de uma enfermeira do lar do Idoso. Nesse passeio os idosos, em contato com os bois e máquinas agrícolas, falavam sobre suas vivências infantis e de da vida adulta, pois haviam crescido em ambiente de lavoura e de gado. Ao término do passeio os idosos foram levados a uma padaria para fazer um lanche e tomar um leite quente. Nesse momento os idosos se divertiram bastante e conversavam entre si sobre o passeio, além de fazerem compras na padaria. Ao chegarem ao asilo, alguns idosos imediatamente perguntaram quando seria o passeio seguinte, pois estavam adorando tudo o que estavam vivendo: *“Ninguém havia feito isso por mim antes”* - disse o Sr.F., residente do Lar do Idosos.

No dia 28 de maio de 2009 aconteceu o III City Tour, na Usina Velha e no antigo Tênis Clube, terminando com um lanche na lanchonete Raulitto empanadas. Participaram 8 idosos do lar do idoso, 8 alunos colaboradores e uma enfermeira do asilo.

No dia 18 de junho de 2009 foi realizado o IV City Tour, o qual contemplou, o Parque Antenor Martins (Parque do Lago). Participaram 07 idosos, 8 alunos colaboradores e a presença de uma enfermeira do lar do idoso e também o auxílio de um estagiário de educação física. Os idosos tiveram o prazer de conhecer as belezas naturais do parque, puderam observar o lago, coelhos, e patos.

No dia 13 de agosto de 2009 aconteceu o V City Tour, no parque Arnulfo Fioravante, com a participação de 7 idosos e 9 colaboradores e a presença de uma enfermeira do lar do idoso. Contemplaram a beleza natural do parque e depois uma pausa para um lanche em uma choupana no interior do parque.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Pró Reitoria de Extensão e Cultura (PROEC) pelo apoio financeiro, agradeço também ao apoio do Lar do Idoso de Dourados- MS, e a Empresa de ônibus Medianeira.

Agradeço a todos que colaboram direta ou indiretamente para a concretização deste trabalho.

## FOTOS DOS PASSEIOS



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Estatuto do idoso: Lei n. 10.741. Dispõe da educação, cultura, esporte e lazer. In: Brasília: Senado Federal, Secretaria especial de editoração e publicação: Câmara dos Deputados, coordenação de publicações. p.14. 2003.

DUMAZEDIER, Joffre. *A revolução cultural do tempo livre*. Trad. Luiz Octávio de Lima Camargo, colaboração de Marília Ansarah. São Paulo: Studio Nobel: Sesc, 1994.

FROMER, Betty ; VIEIRA, Débora Dutra. *Turismo na terceira idade*. São Paulo: Aleph, 2003.

MOLETTA, Vânia Florentino, Goidanich, Karin Leyser (2000). *Turismo para a terceira idade*. Porto Alegre: SEBRAE.