

O LAZER COMO INDUTOR DE SAÚDE NA TERCEIRA IDADE

Silva, Jhanaffer Nara¹ , Cerchiari, Ednéia Albino Nunes² .

¹Acadêmica do Curso de Turismo com ênfase em ambientes naturais da UEMS, Unidade Universitária de Dourados; Jhanaffer_nara@hotmail.com

²Professora do curso de Turismo com Ênfase em Ambientes Naturais e Enfermagem da UEMS, Doutora em Ciências Médicas, Unidade Universitária de Dourados; edcer@terra.com.br

Área Temática da Extensão: Saúde.

Resumo

Estudos mostram que uma grande parcela dos idosos vive de maneira insatisfatória, muitos deles perdem suas funções cognitivas. Dessa forma, faz-se necessário uma concentração de ações e conhecimentos sobre o envelhecimento nas diferentes áreas profissionais, priorizando a independência e autonomia do indivíduo de forma a inseri-los novamente na comunidade, levando essa população a um envelhecimento mais saudável. Assim, com o intuito de atender as necessidades básicas da saúde mental do idoso; melhorar a auto-estima, a socialização e promover exercícios que recuperem e melhorem as funções cognitivas dos idosos de uma forma prazerosa e altamente educativa, são realizados passeios turísticos – City Tour. A população atendida, neste projeto, é composta pelos idosos do Serviço Social do Comércio (SESC) do município de Dourados- MS. O City Tour é realizado quinzenalmente e tem percorrido os pontos turísticos da cidade de Dourados, MS/ Brasil, contando sua história e seu valor cultural, auxiliando e motivando a memória dos idosos, contando com o apoio da Empresa de ônibus Medianeira e a colaboração dos alunos do curso de Turismo da UEMS. No período de março a junho de 2010 foram realizados cinco passeios. Participaram no total 55 idosos, com predomínio do sexo feminino, faixa etária de 60 á 70 anos. Verifica-se, que é possível estimular a memória dos idosos por meio de passeios turísticos culturais, históricos e atividades de lazer e que os passeios turísticos indicam ser uma estratégia adequada para estimular a memória e melhorar a qualidade de vida de idosos.

Palavras-chave: Idoso. City Tour. Emoções. Funções cognitivas. Motivação.

Introdução

Segundo levantamento do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2002) a população de idosos acima de 65 anos ou mais crescerá 3,6 vezes até 2050, somando assim nesse período 2 bilhões de idosos em todo o mundo. Esse aumento na expectativa de vida humana, conseqüentemente, faz aparecer um envelhecimento social, fazendo com que haja uma relação direta entre gerações e valores diferentes. Sendo assim é necessário refletir sobre o processo de envelhecimento.

As novas experiências sociais advindas do convívio entre várias gerações numa experiência de troca, tanto em condições de saúde quanto na doença, exigem um olhar mais profundo para aquilo que chamamos de desenvolvimento humano. (IWANOWISCZ, 2000, p.129).

É importante lembrar que apesar do aumento na expectativa de vida ser significativa, a preocupação com a saúde e bem estar desses indivíduos vem acompanhado de forma lenta.

Para Silva (2002) a expressão terceira idade é utilizada para se referir às pessoas com mais de 60 anos e nessa idade, grande parte da população já perdeu suas funções cognitivas, habilidades físicas e mentais, o que os leva a desmotivação de viver. Sem falar nas alterações emocionais causadas pela perda de família, trabalho e posição social. Muitos idosos convivem com outras pessoas, mas não mantêm a prática da comunicação.

[...] vive-se em conjunto, come-se e trabalha-se em conjunto, mas as pessoas não se comunicam, e as almas mantêm-se emparedadas em sua imensa solidão. O homem é um ser social e necessita comunicar-se (AYALA, 1979, p.220).

Diante dessas considerações, faz-se necessário um trabalho onde se concentre ações, profissionais de várias áreas e conhecimentos específicos voltados para a terceira idade, onde, promova a inserção social deste grupo, potencializando suas habilidades, visando aumentar a qualidade de vida desta população e considerando suas limitações, pois os mesmos já não têm a mesma vitalidade, a rapidez dos movimentos e a agilidade da juventude.

Considera-se então como objetivo desse projeto oferecer entretenimento e cultura aos idosos do Serviço Social do Comércio (SESC) de Dourados- MS, propiciando a esses indivíduos uma melhor qualidade de vida.

Material e Métodos

A metodologia é participativa e abrange os idosos do Serviço Social do Comércio (SESC) do município de Dourados/ MS, contando com a participação de cerca de 30 idosos por passeio, conforme os lugares disponíveis no ônibus.

Os passeios ocorrem quinzenalmente, em paralelo com as demais atividades (etapas) que compõem o Projeto: Oficina: (Re) descobrindo as funções cognitivas e as emoções na terceira idade.

Foi aplicado questionário sócio-econômico para saber alguns dados considerados importantes de cada idoso, são aplicados questionários ao final de cada passeio, para saber a opinião dos idosos sobre os passeios turísticos, durante o City Tour são realizadas dinâmicas de grupo para a socialização e entretenimento dos idosos durante os passeios.

Resultados e Discussão

Os resultados foram alcançados até o momento, durante o semestre foram realizados 5 passeios do mês de março ao mês de junho, o primeiro passeio foi realizado no Parque dos Ipês e participaram 40 idosos, o segundo aconteceu no Parque Antenor Martins e participaram 6 idosos, no terceiro participaram 13 idosos e ocorreu na Expoagro (Parque de Exposição), o quarto passeio foi realizado no Aeroporto e Aeroclube de Dourados e participaram 14 idosos, no último passeio do semestre participaram 22 idosos onde foi realizado no Clube Samambaia, participaram no total 55 idosos, o sexo feminino é predominante, a faixa etária predominante é de 60 á 70 anos, a maioria pratica atividade física e possui algum tipo de doença, podendo afirmar devido ao questionário sócio-demográfico aplicado no momento de inscrição dos idosos. O projeto vem atendendo os objetivos esperados, visto que proporciona lazer e atividades lúdicas aos idosos durante os passeios turísticos.

Dumazedier (1994) define lazer como:

[...] o 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 desembarcar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais (p 19).

Percebe-se a importância dessas atividades turísticas na vida de cada um, através dos questionários aplicados, entretenimento durante o City Tour e depoimentos relatados pelos próprios idosos.

Conclusão:

Percebe-se a motivação dos idosos durante o City Tour e a empolgação dos mesmos quanto aos próximos passeios, a assiduidade de alguns demonstra o melhoramento da qualidade de vida desses idosos, através dos questionários aplicados e dos depoimentos dos mesmos.

Agradecimentos:

Agradeço os parceiros da Empresa Medianeira Transportes, pela dedicação e competência, pois sem eles o projeto poderia não acontecer. A UEMS por ter profissionais competentes e pessoas dispostas a colaborar. Ao SESC por ceder os idosos e a disposição dos mesmos com os passeios turísticos e também aos lugares onde sempre são muito receptivos.

Referências Bibliográficas:

AYALA, E.Z.L. Como conseguir melhor rendimento no trabalho de equipe. **Rev. Paul. Hosp.** São Paulo, v.26, p.219-227, jul. 1979.

IBGE. Perfil dos Idosos Responsáveis pelos Domicílios no Brasil: 2000. *Estudos e Pesquisas*: informação demográfica e socioeconômica: IBGE, Rio de Janeiro, n. 9, 2002. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/perfilidoso/perfilidosos2000.pdf>> Acesso em: 4 out. 2008.

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

IWANOWICZ, J. Barbara. *O lazer do Idoso e o desenvolvimento Prosocial*. São Paulo: Editora Autores Associados, 2000.

SILVA, Fátima Sueli de Souza e. *Turismo e psicologia no envelhecer*. São Paulo: Roca, 2002.