



# IMPORTÂNCIA DO LAZER E DO CONVÍVIO SOCIAL NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

*Amanda Carriço Rodrigues<sup>1</sup>, Joaquim Lucas Silva Cardoso<sup>2</sup>, Aliny de Lima Santos<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. amandacarricor@gmail.com

<sup>2</sup>Acadêmico do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Joaquimlucas111@gmail.com

<sup>3</sup>Orientadora, Doutora, Docente no Curso de Medicina e Enfermagem, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI.aliny.santos@unicesumar.edu.br

## RESUMO

No contexto do envelhecimento, verifica-se a indireta relação entre a qualidade de vida do idoso e a prática do lazer. Essa faz-se imprescindível para a interpretação, não apenas das condições físicas, mas também para compreensão dos paradigmas que acompanham os longevos. Além disso, dentre os influentes do bem-estar, observa-se a essencialidade das redes de apoio e interação social. Portanto, o objetivo desta revisão é compreender a importância do lazer e do convívio social na qualidade de vida da população idosa. A coleta de dados foi realizada entre julho e agosto de 2023, utilizando os descritores: atividades de lazer, qualidade de vida e centros comunitários para idosos, agrupados pelas expressões booleanas AND e OR. Como critérios de seleção, foram estabelecidos: trabalhos originais; ano de publicação (2018-2023), idioma (português, inglês ou espanhol); resposta a questão norteadora (OU relação com os temas lazer e qualidade de vida no idoso). Foram excluídos trabalhos repetidos e revisões. Obteve-se 22 estudos, que possuíam como principais temáticas: a relevância da frequência das atividades de lazer; formação de vínculos de amizade pela participação em centros de convivência; e implementação do lazer, em busca do estímulo social, e vice-versa. Por fim, conclui-se a necessidade de uma análise integrativa da saúde emocional e de convivência destes indivíduos, tomando por base as informações de trabalhos previamente realizados que abordam a adesão ao lazer e o estabelecimento de vínculos sociais, buscando estabelecer sua relação de importância para a qualidade de vida do idoso.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividades de lazer; Centros de convivência para idosos; Qualidade de vida do idoso.

## 1 INTRODUÇÃO

Gradativamente, o envelhecimento populacional tem se tornando notável. Essa transição demográfica faz-se cada vez mais visível através da expansão na porcentagem de indivíduos pertencentes a faixa etária idosa, tanto em países desenvolvidos como em desenvolvimento (LOPES, 2022). No Brasil, a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, instituída pela lei federal 8.842 de 1994, e o Estatuto do Idoso (lei 10.741) de 2003, definem como idoso o indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos, assegurando-lhes todas as oportunidades e facilidade para preservar sua saúde física e mental, juntamente a seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social com liberdade e dignidade (LOPES, 2022).

Com base no exposto, Silva e colaboradores (2018) expõe que o envelhecimento bem-sucedido possui como alicerce três fatores principais, sendo eles o baixo risco de desenvolver doenças, a manutenção da funcionalidade física e mental, e o engajamento ativo com a vida. Segundo os autores, por se tratar de um estado repleto de mudanças, não apenas físicas, mas também sociais e emocionais, o envelhecimento pode acabar adquirindo um caráter negativo caso o indivíduo não se mantenha ativo e disposto a adaptar-se a este processo natural (SILVA, et al, 2018).

Desta maneira, o trabalho de Puke e Marcellino (2013) destacam que a qualidade de vida e o bem-estar na vida do idoso estão indiretamente relacionados a prática do lazer. Este se faz um fator imprescindível para a interpretação, não apenas das condições e características relacionadas a saúde global desta população, mas também para a compreensão da autopercepção de saúde e dos paradigmas que acompanham o cotidiano



dos longevos, de forma a possibilitar a construção de um atendimento mais humanizado quando o assunto é atenção à saúde do indivíduo idoso (SCHERRER JÚNIOR et al, 2022).

Visto que múltiplas são as interpretações de “lazer”, variando conforme a dinâmica social e cultural analisada, Oliveira (2021) aborda que para melhor compreensão deste termo são necessários os conceitos que regem o equilíbrio entre tempo de trabalho, tempo de necessidades básicas vitais e tempo livre. Assim, mesclando conceitos das áreas de sociologia e antropologia, compreende-se como “lazer” o conjunto de atividades em que o indivíduo pode se entregar de livre vontade, após livrar-se daquilo que é considerado obrigação, seja ela profissional, familiar ou social (ALMEIDA, 2021). Desse modo, tem-se como traço definidor o caráter “desinteressado” e criativo da vivência, de forma a não buscar outra recompensa principal, além da satisfação pessoal gerada pela situação (HENRIQUE, 2023).

Não obstante, amparados na teoria filosófica de Aristóteles, que elucida o conceito de que o homem não vive só; tem-se que o subtipo social do lazer, é um dos mais comuns em nossa sociedade, em especial para a população idosa (NÓBREGA et al, 2021). Costa, Carrera e Marques (2021), ao abordarem os diversos fatores que influenciam na qualidade de vida dos longevos, indicam formação de rede de apoio social, composta não apenas por familiares, mas também por amigos e colegas, como sendo um dos componentes mais importantes para a autodeclaração de bem-estar e satisfação pessoal para o idoso. Este fato se relaciona não apenas com o convívio social em si, mas também com a visão do idoso a respeito de sua importância e função no ambiente em que convive (MASCARELLO, 2020).

Portanto, assim como destaca Santos (2019), faz-se clara a necessidade de maior visibilidade da importância do lazer e convívio social não apenas para o prazer e gratificação, mas também para o estímulo da funcionalidade e autonomia dos idosos com relação a melhoria de sua qualidade de vida e satisfação pessoal no contexto em que estão inseridos.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo, trata-se de uma revisão integrativa de modo a melhor compreender, com base na produção científica atual, a relevância do lazer e convívio social para a qualidade de vida e saúde de idosos. Utilizou-se para tanto, o modelo proposto por Graner e Cerqueira (2019), que estabelece os seguintes cinco passos para formulação da pesquisa: (1) seleção do tema e formulação da pergunta norteadora; (2) estabelecimento de critérios de exclusão; (3) definição dos eixos temáticos; (4) avaliação individual dos estudos; (5) interpretação dos resultados; (6) escrita da revisão. Apoiado nesta metodologia, elaborou-se a pergunta norteadora do estudo, sendo ela: “Qual a importância do lazer e do convívio social para a qualidade de vida do idoso”?

A coleta de dados foi realizada entre julho e agosto de 2023, onde as informações foram obtidas a partir de trabalhos presentes na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), na qual foram selecionados os filtros de pesquisa Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e BDEF (Base de Dados em Enfermagem). Além disso, também foram realizadas pesquisas nas bases SciELO (Scientific Electronic Library Online), Latindex (Sistema Regional de Información em línea para revistas científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal) e Diadorim (Diretório de políticas editoriais das revistas brasileiras).

Para melhor síntese dos artigos selecionados, foram estabelecidos os critérios de seleção: artigos ou trabalhos de conclusão de curso originais; ano de publicação (2018-2023), idioma (português, inglês ou espanhol); resposta a questão norteadora (OU relação



com os temas lazer e qualidade de vida no idoso); em caso de artigo científico, indicador Qualis da revista científica em que foi publicado (mínimo Qualis B2); foram excluídos trabalhos repetidos e estudos de revisão.

A padronização de vocabulário, foi garantida pelo uso de descritores indexados na lista dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), os quais foram agrupados através das expressões booleanas AND e OR, sendo eles: atividades de lazer OR leisure activities OR actividades recreativas OR qualidade de vida OR quality of life OR calidad de vida OR centros comunitários para idosos OR sênior centers OR centros para personas mayores OR saúde do idoso OR health of the elderly OR salud del anciano.

A busca pelos trabalhos, utilizando os referidos descritores resultou inicialmente em 57 estudos. A partir deste ponto, realizou-se uma leitura prévia dos títulos, resumos e principais resultados dos estudos, de maneira a identificar a relação entre a temática abordada e seus principais achados. Assim, encontrou-se 15 artigos que constam na base de dados Lilacs; 10 na BDEFN; 14 na Scielo; 6 na LATINDEX; e 5 na DIADORIM, totalizando 45 estudos. Mediante leitura mais aprofundada, foram excluídos 14 artigos, com base nos critérios de exclusão pré-definidos, sendo eles 4 duplicados e 12 que se tratavam de artigos de revisão. Juntamente aos artigos, também foram encontrados 7 trabalhos de conclusão de curso, tendo 5 desses sido encontrados nos repositórios institucionais de teses e dissertações e 2 encontrados na base de dados Scielo.

Após o processo de exclusão inicial, chegou-se a um total de 41 trabalhos, os quais foram lidos na íntegra, buscando responder à questão norteadora. Durante a leitura imersiva, foram excluídos 19 estudos, por não convergirem com a temática pesquisada. Ao final, compuseram a amostra definitiva da presente revisão, 22 trabalhos científicos.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Os estudos que se mantiveram na pesquisa, foram apresentados segundo ano de publicação, título, objetivo, abordagem metodológica e principais resultados, permitindo melhor visibilidade dos temas discutidos neles. De posse da análise inicial, deu-se então a análise dos achados presentes nos estudos, realizando-se a análise temática, segundo semelhança de conteúdos encontrados.

Dentre os principais tópicos discutidos nos trabalhos selecionados, foi possível estabelecer três eixos temáticos principais, sendo eles: 1. A relevância da frequência em realizar de atividades de lazer, dos mais diversos tipos, para a manutenção da funcionalidade dos longevos; 2. A formação de vínculos de amizade, especialmente através da participação em centros dia e centros de convivência destinados a essa população; e 3. A implementação de atividades de lazer, em busca do estímulo da convivência social, e vice-versa, buscando melhorar a qualidade vida e agregar à autopercepção de saúde dos longevos.

### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Concluiu-se que o desenvolvimento do estudo descrito acima faz-se indispensável, uma vez que tem se tornado crescente os índices de depressão e ansiedade, juntamente a queixas e relatos de ociosidade e perda do sentido de utilidade entre os idosos. Com isso, é válido destacar novamente a necessidade de uma análise integrativa da saúde emocional e de convivência destes indivíduos, tomando por base trabalhos previamente realizados, que abordam os aspectos de adesão ao lazer e o estabelecimento de vínculos sociais, buscando estabelecer sua relação de importância para a qualidade de vida da população idosa. Objetivando assim, gerar material científico que propicie o





aprimoramento e a elaboração de ações e campanhas em saúde pública direcionadas a este tema tão relevante.

## REFERÊNCIAS

LOPES, Carolina Gabrielle Resende. **O lazer e o idoso: o que dizem as publicações dos anais do congresso brasileiro de estudo de lazer**. 2022. 33 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2022.

PUKE, Natalia; MARCELLINO, Nelson Carvalho. Possibilidades de interface entre lazer e fenomenologia. **Movimento (Esefid/Ufrgs)**, [S.L.], v. 20, n. 1, p. 307, 31 ago. 2013. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. <http://dx.doi.org/10.22456/1982-8918.40321>.

SCHERRER, Gerson; PASSOS, Kleyton Góes; OLIVEIRA, Leticia Meazzini de; OKUNO, Meiry Fernanda Pinto; ALONSO, Angélica Castilho; BELASCO, Angélica Goncalves Silva. Atividades de vida diária, sintomas depressivos e qualidade de vida de idosos. **Acta Paulista de Enfermagem**, [S.L.], v. 35, p. 1-9, ago. 2022. Acta Paulista de Enfermagem. <http://dx.doi.org/10.37689/acta-ape/2022ao0237345>.

SILVA, Bárbara Beatriz Ferreira; SILVA, Amanda Alves da; MELO, Gislane Ferreira de; CHARIGLIONE, Isabelle Patriciá Freitas Soares. Avaliação dos estados de humor e qualidade de vida de idosas em diferentes contextos de vida e a percepção da importância do lazer. **Licere: Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 22, n. 1, p. 24-48, mar. 2018.

OLIVEIRA, Nicolay Marini de; SALA, Danila Cristina Paquier; FUKUJIMA, Marcia Maiumi; COSTA, Danilapaula Cristina Pereira da; YOSHITOME, Aparecida Yoshie; OKUNO, Meiry Fernanda Pinto. Satisfação pessoal e atividades de lazer em idosos acompanhados ambulatorialmente. **Ree: Revista Eletrônica de Enfermagem**, [s. l.], v. 23, n. 6, p. 1-7, dez. 2021.

ALMEIDA, Vinicius Ribeiro de; SERAPIÃO, Lucimary Bezerra F. A.. Envelhecimento e qualidade de vida de idosos nos grupos de convivência. **Revista Psicoatualidades**, Belém do São Francisco, v. 1, n. 1, p. 7-18, nov. 2021.

HENRIQUE, Layza Lys Araujo. **Convivendo na melhor idade diretrizes projetuais para centro de convivência para idosos à luz dos princípios da humanização**. 2023. 80 f. TCC (Graduação) - Curso de Arquitetura e Urbanismo, Universidade Federal de Campina Grande, Campina Grande, 2023.

NÓBREGA, José Cândido da Silva; FREITAS, Mônica Barbosa de Sousa; BEZERRA NETO, Francisco das Chagas; MONTEIRO, Auzenir de Oliveira Abrantes; ARAUJO, Bianca Silva; LIMA, Larissa Tainá Barbosa de. A felicidade em Platão e Aristóteles. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 10, n. 6, p. 1-6, 31 maio 2021. Research, Society and Development. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i6.15620>.

MASCARELLO, Ieda Freire; RANGEL, Karina Biela; BAPTISTINI, Renan Almeida. Impacto de grupos de convivência na funcionalidade e qualidade de vida do idoso. **Cadernos Camilliani**, São Camilo, v. 17, n. 4, p. 2498-2515, dez. 2020.



SANTOS, Maria de Lourdes dos. **A FELICIDADE AINDA QUE TARDIA**: lazer e sociabilidade no grupo de idosos "mensageiros da paz". 2019. 50 f. Monografia (Especialização) - Curso de Ciências Sociais, Universidade Federal da Paraíba, Rio Tinto, 2019.