## **Universidade de São Paulo**

**Escola de Comunicações e Artes - Curso de Turismo**

**Fundamentos do Lazer**

**Professora Débora Cordeiro Braga**

**Os efeitos do confinamento em idosos e alternativas de lazer e entretenimento para essa população**

**Grupo 9:**

**Caroline Marques**

**Gleison Batista**

**Marcos Godoy**

**São Paulo**

**2020**

**Introdução**

 A situação de confinamento tem sido difícil para boa parte da população. Em tempos de disseminação do novo coronavírus, as famílias, isoladas em casa, tentam de alguma forma se adequar às novas maneiras de viver e de se relacionar. Para os idosos, a situação se torna mais desafiadora ainda, uma vez que fazem parte do grupo de risco do COVID-19 e devem permanecer em casa a qualquer custo para se proteger (PINHEIRO, 2020).

De acordo com Tuchlinski (2020), alguns idosos vivem em negação:

Os idosos costumam ficar em situações de maior solidão e isolamento social já naturalmente, visto que se aposentam, estão longe das relações de trabalho, das amizades, e muitas vezes mal veem os filhos e parentes. Um enclausuramento forçado devido à doença que se espalha pode parecer intolerável e a frustração do contato humano pode tornar-se insuportável. Parte-se para a negação da realidade e opta-se pelo risco.

Além da sensação de negação dos idosos em manter o confinamento, essa situação pode trazer um grande abalo psicológico e emocional e, com isso, levar a situações onde o idoso pode abusar de medicamentos, álcool, açúcar, gordura, etc. De acordo com Maiara Ribeiro (2020), os idosos precisam “buscar medidas para aliviar a angústia e a ansiedade causadas pelo confinamento, tornando o período menos sofrido e diminuindo o risco de agravamento de casos de depressão e outros transtornos mentais”.

É válido notar que existem diversos tipos de atividades de lazer para idosos, como o lazer físico, artístico, prático, intelectual e social (DUMAZEDIER, 1999). Cada tipo de lazer possui importância e funções diferentes na vida dos idosos, e, dentro do contexto da quarentena, precisam ser igualmente estimulados para que possam amenizar as adversidades causadas pelo confinamento.

Ademais, visto que esse segmento da população tem uma dificuldade maior em lidar com a tecnologia, lhes sobram menos opções de diversão e acaba sendo menos comum que usem os meios virtuais para se comunicar com seus familiares. Por essa restrição tecnológica, os idosos também acabam por se embasar, preferencialmente, nos conteúdos repassados em grupos de whatsapp do qual fazem parte, sem conferir a veracidade das informações, resultando em um aumento da ansiedade, preocupação e medo (VITTUDE, 2020).

Dado o panorama acima, o objetivo dessa pesquisa é criar conteúdos que possam servir como alternativas de lazer e entretenimento para os idosos e que minimizem o isolamento dessa parte da população durante o período de quarentena. Como resultado, espera-se oferecer a idosos alternativas para uma melhor gestão do tempo livre durante a quarentena, procurando amenizar sentimentos de ansiedade, solidão, tédio e desânimo, contribuindo para uma melhora da saúde mental.

**Metodologia**

 Para iniciar o trabalho, será feita uma pesquisa bibliográfica sobre os principais tipos de atividades de lazer para idosos, as funções de cada um e o quanto são importantes na vida dos idosos. A intenção é reunir teorias de diversas fontes sobre o assunto que possam embasar a criação de atividades para a quarentena dos idosos.

Ao mesmo tempo que será elaborada essa fundamentação teórica, será feita uma pesquisa empírica. Através de um formulário de pesquisa, será captado um panorama geral da situaçãodo idoso no cenário atual e como ele diverge do período pré quarentena/coronavírus. A divulgação deste formulário se dará em dois ambientes distintos: o das redes sociais, visando captar um número maior de respostas de um público mais generalizado; e o de instituições com maior foco no nosso público alvo, como casas de repouso, clubes de bairros, entidades filantrópicas, etc.

Quanto ao formato da pesquisa, ela será elaborada de maneira a permitir tanto respostas de idosos, quanto daqueles que estão próximos a esse grupo, com perguntas que nos permitirão distinguir a qual dos grupos a pessoa que está respondendo a pesquisa pertence. Desta forma, uma vez que os idosos têm uma maior restrição à tecnologia e o acesso ao formulário se tornará mais dificultoso, e as pessoas que estão próximas ao idoso poderão trazer uma percepção sobre o efeito do isolamento na vida deles e um número maior de respostas sobre o assunto será obtido.

Também é importante que o questionário seja fundamentado em bases acadêmicas e busque elucidar pontos previamente vistos nos artigos científicos encontrados, servindo assim, como uma ferramenta que usaremos para expandir nosso entendimento sobre os temas propostos.

 Com os resultados da pesquisa em mãos e com a fundamentação teórica desenvolvida, teremos embasamento para montar um conteúdo com uma mensagem e um veículo que sejam adequados ao público alvo.

Segue abaixo um cronograma das atividades semanais para a realização deste trabalho:

|  |  |
| --- | --- |
| Atividades | Semanas |
| 20abr | 27abr | 04mai | 11mai | 18mai | 25mai | 01jun | 08jun | 15jun | 22jun |
| Elaboração Introdução | X | X |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Elaboração Base teórica |  | X | X |  X |  X | X  |   |   |   |   |
| Redação da Metodologia | X | X |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Entrega do Pré-teste  |   |  |   |  X |   |   |   |   |   |   |
| Coleta dados de campo |   |   |   |   | X  |  X |   |   |   |   |
| Análise de dados |   |   |   |   |   |   |  X |   |   |   |
| Redação de resultados |   |   |   |   |   |   | X  |   |   |   |
| Apresentação de resultados |   |   |   |   |   |   |   |  X |   |   |
| Últimas correções |   |   |   |   |   |   |   |   | X  |   |
| Envio da versão final |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  X |

##

**Referencial Teórico**

 A população idosa do Brasil tem crescido rapidamente nos últimos anos. De acordo com dados de 2018 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, a população idosa deve dobrar até o ano de 2042 no Brasil, em comparação com os números de 2017, chegando a 57 milhões de idosos, ou seja, 24,5% da população (MELLIS, 2018). Como esse segmento da população tende a se tornar cada vez mais expressivo, vale aprofundar conhecimentos sobre o papel do lazer da vida dessas pessoas.

Assim que o período da aposentadoria chega na vida dos idosos e a duração do trabalho profissional começa a diminuir, a parte do tempo ocupada pelas atividades de lazer aumenta. Conforme mostrou um estudo de “orçamento-tempo” dos Estados Unidos, 80% das pessoas idosas, com pelo menos 65 anos, têm cinco ou mais horas de lazer por dia durante a semana e de cinco a seis horas durante os fins de semanas e férias (DUMAZEDIER, 1999).

 Segundo Dumazedier (1999, p.117) “os lazeres ocupam a maior parte do tempo livre das pessoas idosas e preenchem mesmo mais tempo que as atividades obrigatórias de manutenção da pessoa e da família”. As atividades de lazer praticadas pelos idosos podem ser divididas em cinco grandes categorias: lazer físico, artístico, prático, intelectual e social (DUMAZEDIER, 1999).

 A respeito do lazer físico, estudos mostram que a proporção de idosos ativos é baixa. Contudo, a prática de exercícios físicos proporciona uma vida ativa, independente e contribui para uma melhor qualidade de vida (SAMUEL, et al., 2009). Além disso, vários estudos indicam que a saúde mental pode ser melhorada através de atividades de baixa ou moderada intensidade e o risco de depressão é significativamente menor para praticantes regulares em comparação com indivíduos fisicamente inativos (WEYERER; KUPFER, 1994).

 Já o lazer intelectual é o segundo entre os idosos que apresenta a maior correlação com o seu bem estar, ficando atrás, apenas, do lazer social (ÁBRAHÁM; VELENCZEI; SZABO, 2012). Este tipo de lazer tem o objetivo de cultivar o intelecto e a cultura, e entre alguns exemplos podemos citar: a leitura de um livro, uma visita ao museu, a resolução de quebra-cabeças, etc.

De acordo com Cornwell (2008, apud Toepoel 2013), a idade de uma pessoa é correlacionada negativamente com o tamanho de sua rede social, sua proximidade com os membros dessa rede e a quantidade de laços com membros de fora do grupo primário. Dessa maneira, o lazer, como forma de criar e reforçar os laços, é uma forma que o idoso tem para mitigar ou reverter essa tendência.

### **Referências**

ÁBRAHÁM, Júlia; VELENCZEI, Attila; SZABO, Attila. Perceived Determinants of Well-Being and Enjoyment Level of Leisure Activities, Leisure Sciences, 34:3, 199-216 (2012) <<https://doi.org/10.1080/01490400.2012.669677>> Acesso em: 03 mai. 2020.

DUMAZEDIER, Joffre. Sociologia empírica do Lazer. São Paulo: Perspectiva. 1999.
MELLIS, Fernando. Número de idosos no Brasil deve dobrar até 2042, diz IBGE. R7, 25 jul. 2018. Disponível em: <<https://noticias.r7.com/brasil/numero-de-idosos-no-brasil-deve-dobrar-ate-2042-diz-ibge-25072018>> Acesso em: 03 mai. 2020.

PINHEIRO, Chloé. Coronavírus: novos dados sobre grupos de risco. Abril, 31 mar. 2020. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/medicina/coronavirus-novos-dados-sobre-grupos-de-risco/>> Acesso em: 26 abr. 2020.

RIBEIRO, Maiara. Quarentena: Como cuidar da saúde mental dos idosos em isolamento. Uol, 2020. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/coronavirus/quarentena-como-cuidar-da-saude-mental-dos-idosos-em-isolamento/>> Acesso em: 26 abr. 2020.

SALVADOR, Emanuel. *et al.* Percepção do ambiente e práticas de atividades física no lazer entre idosos. Rev Saúde Pública 2009;43(6):972-80. <<https://doi.org/10.1590/S0034-89102009005000082>> Acesso em: 03 mai. 2020.

TOEPOEL, V. Ageing, Leisure, and Social Connectedness: How could Leisure Help Reduce Social Isolation of Older People?. *Soc Indic Res* **113,** 355–372 (2013). <<https://doi.org/10.1007/s11205-012-0097-6>> Acesso em: 03 mai. 2020.

TUCHLINSKI, Camila. Coronavírus: É possível convencer idosos a fazer quarentena? Saiba como. Estadão, 31 mar 2020. Disponível em: <[https://emais.estadao.com.br/noticias/comportamento,coronavirus-e-possivel-convencer-idosos-a-fazer-quarentena-saiba-como,70003253570](https://emais.estadao.com.br/noticias/comportamento%2Ccoronavirus-e-possivel-convencer-idosos-a-fazer-quarentena-saiba-como%2C70003253570)> Acesso em: 14 abr. 2020.

VITTUDE. Quais os motivos para os idosos terem mais dificuldade durante a quarentena? Vittude, 15 abr. 2020. Disponível em: <<https://www.vittude.com/blog/fala-psico/idosos-na-quarentena/>> Acesso em: 26 abr. 2020.

Weyerer, S.; Kupfer, B. Physical Exercise and Psychological Health. Sports Medicine 17, 108–116 (1994). <<https://doi.org/10.2165/00007256-199417020-00003>> Acesso em: 26 abr. 2020.

### **Apêndice**

Questionário

Seção 1: Informações gerais

1. Qual sua idade (Se maior ou igual a 60 ir para a seção 2, caso contrário ir para seção 3). - **opções: maior ou igual a 60, menor ou igual a 60**

Seção 2: Respondida por idosos

1. Com quem você mora? **(alternativas de múltipla escolha: sozinho (a), marido/esposa, filhos, netos, pai/mãe, outro familiar, amigo (s), casa de repouso, outros)**
2. Você está praticando alguma atividade física durante a quarentena? Se sim, qual, onde e com quem? **(pergunta aberta)**
3. Que atividade você gostaria de poder praticar durante a quarentena? **(Pergunta aberta)**
4. Por que você não pratica essa atividade? **(alternativas: isolamento social, dificuldade financeira, falta de companhia, outros)**
5. Você tem sentido solidão, angústia ou tristeza motivados pela quarentena? (**sim/não)**
6. Você conversa com os seus familiares e amigos de que forma? (**alternativas: telefone, videoconferência, pessoalmente, não converso)**

Seção 3: Respondida por parentes amigos de idosos

1. Você tem algum parente próximo ou amigo com mais de 60 anos? (Se sim, continuar questionário, caso contrário encerrar questionário e agradecer) **(sim/não)**
2. Com quem esse idoso mora? **(alternativas: sozinho (a), marido/esposa, filhos, pai/mãe, outro familiar, amigo (s), casa de repouso, outros)**
3. Esse idoso está praticando alguma atividade física durante a quarentena?

Se sim, qual, onde e com quem? **(pergunta aberta)**

1. Quais atividades você acha que esse(s) idoso(s) mais sente(m) falta e não pode(m) praticar devido ao isolamento? (**Pergunta aberta**)
2. Você sente que esse(s) idoso(s) está(ão) sentindo solidão, angústia ou tristeza motivados pela quarentena? (**sim/não)**
3. De que forma você conversa com esse(s) idoso(s)? (**opções: telefone, videoconferência, pessoalmente, não converso)**
4. O que você tem feito para amenizar os problemas físicos e psicológicos gerados pelo isolamento social para este idoso? **(Pergunta aberta)**