

Editorial

Atividades de Lazer e a Pessoa Idosa

Em 14 de dezembro de 1990, a Assembleia Geral das Nações Unidas estabeleceu a data de 1º de outubro como o Dia Internacional das Pessoas Idosas. Esta data comemorativa marca a conscientização sobre diferentes fatores associados à população idosa e à perspectiva da longevidade.

A transição demográfica e o envelhecimento populacional são fenômenos estruturais importantes que tem marcado a economia e a sociedade brasileiras desde a segunda metade do século passado. Esta nova perspectiva suscita uma preocupação de pesquisadores e profissionais da saúde em relação às condições necessárias para promover funcionalidade, qualidade de vida e capacidade de adaptação às mudanças físicas, psicológicas e sociais relacionadas à longevidade. Assim, com o crescente número de pessoas alcançando idades mais longevas, há um maior interesse em aprofundar o conhecimento sobre os fatores relacionados ao envelhecimento saudável.

Quais fatores facilitam o envelhecimento e são potenciais promotores de um desempenho físico e cognitivo ao longo dos anos? Quais aspectos favoreceram o envelhecimento saudável? A busca pela resposta destas perguntas e por evidências que podem melhorar as condições de envelhecimento se configuram em uma perspectiva de investigações voltadas para a promoção de um envelhecimento ativo.

Nesse contexto, o envolvimento em atividades de lazer destaca-se como um importante fator para a manutenção da capacidade funcional e qualidade de vida entre idosos. De forma geral, o lazer refere-se ao estado de ser feliz e contente após a participação em atividades específicas realizadas em tempo livre. O envolvimento em atividades de lazer e a participação social em grupos têm consequências positivas sobre o indivíduo e a comunidade, criam redes, estimulam a confiança, influenciam a formação de valores, apoiam as normas e a cultura e promovem as relações e laços sociais.

Assim, é necessário proporcionar oportunidades para que idosos possam realizar mais atividades de lazer ou estimular seu envolvimento contínuo em tais atividades. A ação protetora do envolvimento em atividades de lazer e o suporte social decorrente do relacionamento com amigos e familiares mostra a importância das relações sociais e afetivas para um envelhecimento ativo. E, o convívio com outras pessoas durante atividades de relacionamento interpessoal e de lazer proporciona relações fundamentais de cooperação e interatividade.

Atualmente, poucos estudos identificam especificamente as atividades de lazer nas quais os idosos brasileiros estão envolvidos. Emerge a necessidade de investigações que descrevam as atividades de lazer como um recurso acessível e com potencial de contribuir para a manutenção da capacidade funcional e da qualidade de vida entre idosos.

É imperativo a criação de uma agenda pública que articule e integre serviços sociais e de saúde que apoie idosos e suas famílias, que envolva instituições do terceiro setor e que apresente modalidades e possibilidades de envolvimento em atividades de lazer e recreação.

A comunidade científica deve buscar evidências que explorem o potencial do engajamento em atividades de lazer para o planejamento de ações e programas de prevenção de incapacidades e promoção da saúde e da qualidade de vida na população idosa.

Boa Leitura!

Fabiana Caetano Martins Silva e Dutra

Terapeuta Ocupacional. Doutora em Ciências da Reabilitação. Professora do Departamento de Terapia Ocupacional, do Programa de Pós-Graduação em Atenção à Saúde da Universidade Federal do Triângulo Mineiro e do Curso de Pós-Graduação em Estudos da Ocupação da Universidade Federal de Minas. Coordenadora do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Trabalho, Participação Social e Saúde (NETRAS).