

## 15º Congresso de Inovação, Ciência e Tecnologia do IFSP - 2024

### APLICAÇÃO DE UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PARA O LAZER (PEL) COM IDOSOS AVAREENSES

HAYANNE DIAS DOS SANTOS<sup>1</sup>, LUCIANA PEREIRA DE MOURA CARNEIRO<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Estudante do Curso Técnico em Lazer Integrado ao Ensino Médio, Bolsista PIBIFSP, IFSP, Campus Avaré, hayannediasds@gmail.com.

<sup>2</sup> Docente da Área de Hospitalidade e Lazer do IFSP, Campus Avaré, Orientadora PIBIFSP, lucianapmoura@ifsp.edu.br  
Área de conhecimento (Tabela CNPq): 6.13.00.00-4 Turismo

**RESUMO:** Devido ao acelerado processo de envelhecimento da população, Programas de Educação para o Lazer (PEL) têm sido propostos com o objetivo de conscientizar as pessoas sobre a importância de experiências valiosas de lazer cultivadas nas diversas fases da vida. Essas práticas promovem satisfação com a vida e, conseqüentemente, um envelhecimento mais saudável. Esta pesquisa está em andamento e tem como principal objetivo alfabetizar em lazer os idosos avareenses por meio de um PEL adaptado à realidade brasileira. Neste resumo, apresentamos resultados parciais, relacionados, principalmente, às atividades lúdicas que serão aplicadas ao longo das 12 unidades do PEL. Concluímos que a aplicação deste PEL contribuirá com a conscientização dos idosos sobre a importância de buscar experiências significativas de lazer ao longo de toda a vida, mas, principalmente, na Terceira Idade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação para o Lazer; Idosos; Atividades recreativas.

### APPLICATION OF A LEISURE EDUCATION PROGRAM (PEL) WITH ELDERLY IN AVARÉ

**ABSTRACT:** Due to the accelerated aging process of the population, Leisure Education Programs (PEL) have been proposed with the objective of making people aware of the importance of valuable leisure experiences cultivated in the various stages of life. These practices promote satisfaction with life and, consequently, healthier aging. This research is ongoing, and its main objective is to teach the elderly in Avaré to be more leisure literate through a PEL adapted to the Brazilian reality. In this article, we present partial results, mainly related to the playful activities that will be applied throughout the 12 units of the PEL. We conclude that the application of this PEL will contribute to the awareness of the elderly about the importance of seeking meaningful leisure experiences throughout life, but especially in the Third Age.

**KEYWORDS:** Education for Leisure; Elderly; Recreational activities.

### INTRODUÇÃO

Atualmente, o mundo está experienciando um acelerado processo de envelhecimento, em que 4 em cada 5 pessoas serão idosas em 2050 (OMS, 2022). Neste sentido, é importante que estas pessoas envelheçam de forma saudável. Para isso, a conscientização para que vivenciem experiências valiosas de lazer é essencial. Programas de Educação para o Lazer (PEL) podem propiciar o desenvolvimento de conhecimentos, habilidades e atitudes que contribuam neste processo. Esta pesquisa tem levantado e analisado alguns PEL já existentes em países como Canadá, Estados Unidos da América e Taiwan; boa parte deles vinculada à Recreação Terapêutica. Porém, alguns pesquisadores alertam que programas como estes precisam ser aplicados em outros contextos econômicos e socioculturais.

Sendo assim, propusemos realizar a tradução e adaptação de um PEL que seria aplicado pela primeira vez no Brasil com os idosos avareenses; além disso, outra inovação seria a aplicação dos

conteúdos deste PEL (dividido em doze unidades temáticas) de forma lúdica, visando alfabetizar os idosos para o lazer por meio de atividades que exploram diversos aspectos do lazer.

Marcellino (1998, p. 39) define lazer como “a cultura, compreendida em seu sentido mais amplo, vivenciada no tempo disponível. É fundamental como traço definidor, o caráter desinteressado dessa vivência”.

Para Dumazedier (1973) o lazer pode ser entendido como um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, para divertir-se, recrear-se e entreter-se, ou ainda para desenvolver sua formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.

Vale ressaltar algumas variáveis que caracterizam o lazer como o estado de ser da pessoa, aspectos lúdicos, estilos de vida, economia e entretenimento, preservação, arte e educação. Deste modo, para Marcellino (2006), o lazer pode ser classificado de acordo com seus conteúdos culturais que podem ser artísticos, intelectuais, manuais, físicos/esportivos, turísticos e sociais. Portanto, no lazer, pode se considerar não apenas as possibilidades de descanso, divertimento e satisfação, mas também o desenvolvimento pessoal e social de cada indivíduo, de modo que consiga aprimorar ou desenvolver habilidades e conhecimentos.

O objetivo deste trabalho é apresentar os resultados parciais da pesquisa de Iniciação Científica que vem sendo desenvolvida no IFSP (Campus Avaré) e pretende conscientizar as pessoas com 60 anos ou mais sobre a importância de experiências valiosas de lazer cultivadas nas diversas fases da vida.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

Inicialmente, foi realizada a tradução, adaptação e avaliação do PEL aplicado em outros países, isso porque é extremamente relevante que este programa esteja adequado ao contexto econômico e sociocultural do Brasil.

Em seguida, revisamos, analisamos e adaptamos os questionários que seriam aplicados antes e após a realização do PEL. Com esses dados em mãos, será possível avaliar se este PEL efetivamente impactou nos níveis de Educação para o Lazer dos participantes.

Submetemos a pesquisa e todos os seus instrumentos (questionários que serão aplicados com os idosos) à apreciação do Comitê de Ética do IFSP. Já recebemos o parecer positivo para a sua aplicação.

Com base nos conteúdos trabalhados nas doze unidades do PEL escolhido, foi desenvolvida uma programação com diversas atividades visando alfabetizá-los em lazer de forma lúdica. As dinâmicas pensadas com esta finalidade envolvem habilidades físicas, manuais, sociais, artísticas e intelectuais. Cada programação terá uma duração de cerca de 50 minutos. Neste período haverá uma parte prática, com a execução das atividades planejadas, e, ao final, uma parte de discussão com os idosos sobre como foi a realização da atividade, se houve desafios que foram superados, se conseguiram realizar aquilo que foi pedido e como se sentiram ao fazer algo novo. A proposta de discussão seguirá a temática de cada uma das doze unidades do PEL.

A aplicação do PEL iniciará ainda neste mês de agosto com cerca de 20 idosas vinculadas ao Projeto Instituto Federal Aberto à Terceira Idade. Os materiais a serem utilizados variam de acordo com cada atividade. Para atividades que envolvem as habilidades manuais ou artísticas, serão necessários folhas, lápis de escrever ou até mesmo de colorir, pincéis, tintas, linhas e agulhas, entre outros. Já as atividades que envolvem o físico demandam outros tipos de equipamentos, como bolas, cordas, bambolês. Além disso, os participantes terão a oportunidade de aperfeiçoar seus conhecimentos e capacidades no âmbito virtual por meio de atividades de lazer realizadas com o uso de videogames.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Até o presente momento, realizamos a tradução e revisão do PEL bem como dos questionários que serão aplicados com os participantes. Identificamos que a Educação para o Lazer é uma maneira de dar a oportunidade aos participantes de analisarem seus sentimentos com relação à recreação e ajudá-los a aprender novas habilidades, aprimorando as antigas. Nesse sentido, as doze unidades do programa pretendem trabalhar temas como: O que você faz por diversão? Por que faz isto? Como é feito? É possível fazer isso agora? Caso haja algum tipo de barreira, conversaremos sobre como lidar com ela por meio das recomendações presentes na unidade 6 do PEL. As últimas unidades abordam temas que

podem ajudar os indivíduos a planejar futuras atividades de lazer para si ou encontrar alguns recursos que possam auxiliá-los neste processo de planejamento.

Com base no que foi avaliado durante a tradução e revisão do programa, os idosos devem ter um momento de lazer satisfatório, isso porque ele ajuda não só na saúde física, mas também na mental. Todos esses fatores contribuem para um envelhecimento mais saudável. A aplicação do programa também oportunizará ao público conhecer outras maneiras de praticar o lazer, diferente das práticas que costumam ter no dia a dia. Desta forma, seus conhecimentos, habilidades e atitudes com relação ao “recrear” serão aprimorados. Por fim, elaboramos uma programação de lazer com base no PEL traduzido (Tabela 01).

Tabela 01. Programação de atividades de lazer propostas em cada Unidade.

Unidade	Objetivo	Atividade 1	Atividade 2
1- O que você faz para recreação.	Descobrir o que os participantes gostam de fazer com relação ao lazer tendo base em suas experiências passadas.	<i>Desenhando experiências passadas.</i> Desenhos sobre jogos e brincadeiras que já praticaram durante a infância.	<i>Do fundo do baú</i> Terá um baú com brinquedos que recordam os participantes de suas experiências de lazer na infância.
2- Porque você faz o que faz?	Fazer com que os participantes reflitam o motivo de praticarem determinadas atividades.	<i>Apresentação na linha</i> Em uma roda de conversa, cada um dividirá com o grupo o motivo escolhido e após isso, jogará o barbante para o próximo jogador de sua escolha, fazendo assim uma teia.	<i>Charadas secretas</i> Consecutivamente, a partir da discussão na atividade anterior, os participantes irão se juntar em duplas ou trios e pensar em charadas com base nas atividades citadas anteriormente.
3- Como é feito??	Agora você deve analisar as atividades de lazer de forma impessoal e considerar como adaptá-las e diversificá-las para garantir que sejam inclusivas, permitindo que todos participem e aproveitem igualmente.	<i>Voleibol adaptado</i> Os participantes serão divididos em dois times, cada um de um lado da rede. Sentados em cadeiras, os jogadores usarão espaguete de piscina para acertar as bexigas, criando uma versão adaptada do vôlei.	<i>Bocha sentado adaptado</i> Os jogadores serão divididos em dois times para jogar uma versão adaptada do esporte bocha. O objetivo é passar o maior número de bolas além da reta final. A equipe com mais bolas além da linha vence.
4- Você pode fazê-lo?	As atividades permitirão aos participantes refletir sobre suas habilidades e pontos fortes, além de discutir atividades de lazer que gostariam de tentar, mas ainda não tiveram a chance de desenvolver.	<i>Amigo Secreto de atividades inesperadas.</i> Explore novas atividades e as habilidades necessárias para realizá-las. Em trios ou duplas, um participante pensa em uma atividade desejada e dá dicas para que os outros adivinhem. Em	<i>Autoavaliação com bordados</i> Com a ajuda do facilitador, os idosos criarão um bordado em papel cartão. Primeiro, farão um esboço de sua preferência, depois bordarão o desenho e, ao final, adicionarão uma frase

		seguida, o próximo participante faz o mesmo, garantindo que todos tenham a chance de participar.	ou recado que reflita suas habilidades e características fortes.
5- Pode/ vai se adaptar?	Nesta unidade, será mostrado que o lazer não precisa ser sempre dinâmico; atividades simples também podem trazer satisfação e prazer.	<i>Oficina de confecção de biscoitos</i> Nesta dinâmica, os participantes irão para uma oficina de confecção de biscoitos, mostrando que uma atividade simples de lazer pode proporcionar uma experiência valiosa	_____
6- Barreiras	Considerando as barreiras que já enfrentou para realizar atividades de lazer e como superá-las. Para isso, siga estas cinco etapas: <b>1.</b> Identifique claramente o problema; <b>2.</b> Defina o objetivo desejado; <b>3.</b> Escolha a melhor abordagem para alcançá-lo; <b>4.</b> Execute a solução; <b>5.</b> Avalie se a meta foi alcançada.	<i>Origami</i> Durante esta brincadeira, os idosos testarão suas habilidades ao enfrentar desafios para fazer um origami, superando várias etapas até alcançar o objetivo final.	_____
7- Marcação de planos de lazer	Ao planejar um momento de lazer, pense em estratégias para tornar a experiência mais envolvente. Utilizaremos jogos que estimulem a atenção e o pensamento estratégico, ajudando você a desenvolver táticas para vencer.	<i>Jogos de estratégias</i> Nesta etapa os participantes poderão testar suas habilidades de pensar em estratégias e assim conseguirem ganhar os jogos que serão oferecidos.	_____
8- A procura de outras coisas..	Nesta unidade iremos lhe apresentar outras opções de atividades de lazer para se fazer, atividades que são diferentes de coisas que vocês costumam fazer.	<i>Kinect Sports</i> Esta será uma oportunidade para os idosos desfrutarem de um momento de lazer diferenciado, praticando vários esportes online que exigem diferentes habilidades.	_____

9- Recursos ... Pessoas	Nesta unidade, você refletirá sobre quem te ajuda e como. Usando fichas, você registrará essas pessoas e o tipo de apoio que oferecem.	<i>O retrato</i> Antes de preencher as fichas, os idosos terão a oportunidade de pintar retratos das pessoas que sempre os ajudam. Eles podem escolher uma ou mais pessoas e usar fotos para auxiliar na pintura.	<i>Jogo de “Adivinhe a emoção”</i> O facilitador mostrará imagens de sentimentos. Os participantes identificarão as emoções e discutirão como lidar com elas assertivamente, focando em melhorar a comunicação e a autoconfiança.
10- Recursos ... Pessoal	Aqui, você refletirá sobre seus recursos pessoais e como os utilizou para realizar uma atividade recreativa de sua escolha.	<i>Meu primeiro</i> No jogo “Meu Primeiro”, o facilitador apresentará palavras-chave sobre atividades. Os idosos compartilharão suas primeiras experiências com essas atividades usando seus próprios recursos.	<i>Mímica</i> Cada participante fará uma mímica representando uma atividade em que usou seus próprios recursos, como transporte, comunicação e dinheiro. Os outros deverão adivinhar a atividade baseada nesses critérios.
11- Recursos ... Comunidade	Para completar esta última etapa de recursos, os participantes poderão compartilhar entre si os recursos que conhecem e utilizam referente ao lugar onde vivem.	<i>Jogo da Força</i> Cada pessoa escolhe uma palavra relacionada a recursos comunitários e representa a palavra com traços, como no jogo da força. Os outros participantes tentam adivinhar a palavra chutando letras. Após o jogo, os idosos se reúnem para discutir os recursos compartilhados, como conhecem e a frequência com que os utilizam.	
12- Antes de terminar com a gente...	Ao final, faremos uma reunião para refletir sobre o que foi abordado durante as recreações e discussões. Nesta reunião, você poderá começar a planejar sua próxima atividade, considerando tudo o que aprendeu no programa.	<i>Poesia Coletiva</i> O objetivo desta atividade é criar uma poesia coletiva. Começamos com uma palavra-chave, como “recreação”. Cada participante adiciona uma frase ao poema, usando a última palavra da frase anterior. A ideia é manter o sentido da poesia	<i>Fazendo planos...</i> Baseado no que aprendeu durante o programa, cada participante sorteará um nome de um pote. Cada pessoa deve então pensar em uma atividade recreativa para a pessoa sorteada, considerando seus gostos e barreiras. No final, todos compartilharão com o

		relacionado ao planejamento da futura recreação, conectando as frases de forma coesa e criativa.	grupo quem foi sorteado e a justificativa para a atividade escolhida.
--	--	--	---

## CONCLUSÕES

Podemos concluir que a aplicação deste PEL contribuirá com a conscientização dos idosos sobre a importância de buscar experiências significativas de lazer ao longo de toda a vida, mas, principalmente, na Terceira Idade. Eles pensarão na possibilidade de ampliar repertório de atividades de lazer, o que os propiciará um envelhecimento cada vez mais saudável.

## CONTRIBUIÇÕES DOS AUTORES

H. D. S realizou a tradução e análise do PEL e dos questionários e redigiu esse texto. L. P. M. C. revisou e aprovou a versão submetida.

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos o Programa de Bolsas de Iniciação Científica do IFSP (PIBIFSP) pelo financiamento desta pesquisa.

## REFERÊNCIAS

DUMAZEDIER, Joffre. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1973.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. Lazer: Concepções e Significados. **Revista Licere**, Belo Horizonte, v.1, n.1, set. 1998.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Estudo do lazer**: uma introdução. 4 ed. Campinas: Autores Associados, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento e saúde**. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>. Acesso em: 18 ago. 2024.