

O LAZER DIÁRIO COMO FATOR DE QUALIDADE DE VIDA: O QUE PENSA UM GRUPO DA TERCEIRA IDADE

Rejane Marie Barbosa Davim*
Susana Maria Miranda Dantas**
Vilma Maria de Lima***
Jucimar França Vilar Lima****

RESUMO. A terceira idade é caracterizada por transformações biológicas, econômicas, culturais e sociais que interferem na qualidade de vida do indivíduo. Este estudo descritivo-exploratório teve como objetivo identificar a importância do lazer diário para pessoas da terceira idade, como fator relacionado à sua qualidade de vida. Utilizou-se a abordagem quantitativa, tratamento estatístico percentual dos dados, e como fonte de dados, entrevista estruturada, aplicada em 2001 a 55 idosos de ambos os sexos, do Grupo Alegria de Viver, ligado a uma unidade básica de saúde de Natal/RN. Identificou-se, através da entrevista, que 74,5% deles se sentem estimulados a participar das atividades de lazer; 87,25% afirmam ser importante a caminhada, entretanto 40% não a praticam; 41,8% se sentem sós, e, dessa forma, 58,1% procuram o lazer para passar o tempo, e 34,5% buscam uma fuga na solidão. Citaram como atividades mais atrativas participar de grupos, ouvir música, assistir televisão, viajar, cuidar do jardim, fazer caminhada, jogar, cozinhar, entre outras.

Palavras-chave: Idoso. Lazer. Qualidade de vida.

DAILY LEISURE FACTOR OF LIFE'S QUALITY: WHAT DOES A GROUP OF SENIOR CITIZENS THINK ABOUT?

ABSTRACT. Senior Citizen is characterized for biological, economic, cultural and social transformation that interfere in elderly life's quality. Then, this descriptive-exploratory study had the aim, to identify the importance of daily leisure for senior citizens how factor related at their life's quality. Utilized quantitative broach, data of the percentile statistic treatment and data were obtained from interviewing 55 elderly of both sexes at "Grupo Alegria de Viver" a Healthy Basic Unit, located in Natal / RN, in 2001. The results showed that 74,5% were stimulated to participate in leisure activities at the community where they lived; 87,2% stated that walking was important, but 40% of them didn't practice; 41,8% felt solitary, so that 58,1% just passed the time at their leisure and 34,5% tried to escape from isolation. The elderly expressed preference for the following activities: to take part in groups, to listen to music, to watch TV, to travel, to care of the garden, walking, cooking and to play something.

Key words: Elderly. Leisure. Life's quality.

EL OCIO DIARIO COMO FACTOR DE CALIDAD DE VIDA: LO QUE PIENSA UN GRUPO DE LA TERCERA EDAD

RESUMEN. La tercera edad se caracteriza por transformaciones biológicas, económicas, culturales y sociales que interfieren en la calidad de vida del individuo. Este estudio descriptivo-exploratorio tiene como objetivo identificar la importancia del ocio diario para personas de la tercera edad, como factor relacionado a su calidad de vida. Se utilizó un abordaje cuantitativo, tratamiento estadístico de los datos, y como fuente de datos, una entrevista estructurada, aplicada en el 2001 a 55 personas mayores de ambos sexos, del Grupo Alegría de Vivir, ligado a una unidad básica de salud de Natal (Estado de Rio Grande do Norte). Se identificó, a través de la entrevista, que el 74,5% de ellos se sienten estimulados a participar de las actividades de ocio; el 87,25% afirman que es importante caminar, mientras el 40% no lo practica; el 41,8% se sienten solos, y, de esta forma,

* Enfermeira Obstetra – Mestre em Enfermagem de Saúde Pública/UFPB – Doutoranda em Ciências da Saúde/UFRN – Professor Adjunto do Departamento de Enfermagem/UFRN E- Mail: rejanemb@uol.com.br

** Enfermeira – Mestre em Enfermagem Médico-Cirúrgica/UFRJ – Professor Adjunto do Departamento de Enfermagem/UFRN. E.Mail: susanadantas@bol.com.br

*** Enfermeira - Mestre em Ciências da Enfermagem/UNIRIO – Professor Adjunto do Departamento de Enfermagem/UFRN.

**** Enfermeira – Mestre em Enfermagem/UFRN – Professor Adjunto do Departamento de Enfermagem/UFRN – E-Mail: juju@ufrn.br

el 58,1% buscan el ocio para pasar el tiempo, y el 34,5% busca una fuga en la soledad. Citaron como actividades más atractivas participar de grupos, oír música, ver televisión, viajar, cuidar del jardín, caminar, jugar, cocinar, entre otras.

Palabras Clave: persona mayor. Ocio. Calidad de vida.

INTRODUÇÃO

O aumento da população idosa em todo o mundo, inclusive no Brasil, decorrente da elevação da expectativa de vida, pode acarretar precárias condições na vida para esses indivíduos, tornando-se necessário atentar para as necessidades dessa parcela da população. Em face disso, considera-se que a monitorização da qualidade de vida dessas pessoas seja um recurso científico imprescindível para o acompanhamento da eficácia do estudo clínico e do comportamento dos idosos em geral.

Dessa forma, Rodrigues *et al.* (1996) referem que o homem, em desenvolvimento durante todo o ciclo da vida, é um ser biopsicossocial, o qual sofre influências e influencia o ambiente em que vive, através de um processo de adaptação. Assim, o ambiente físico, político e cultural em que esse homem está inserido pode facilitar ou dificultar esse processo de adaptação, acelerando ou retardando seu envelhecimento.

De maneira geral, um dos grandes problemas que atingem a qualidade de vida do idoso é a solidão, a qual pode ser ocasionada, como acontece na maioria das vezes, pelo abandono, pela aposentadoria e pelo isolamento. O lazer e o bem-estar estão diretamente relacionados com a qualidade de vida dessas pessoas, interferindo na solução desses problemas e no equilíbrio de cada um.

Em referência, Morin (2002) afirma que a civilização ocidental contemporânea suplantou em parte a alternância vida cotidiana/festa com a alternância trabalho/lazer. Para o autor, o lazer remete a iniciativas individuais, à busca da alegria, como noites com amigos, bebedeiras, arruaças e bailes; à busca da poesia vivida, como férias, turismo, jogos e, sobretudo, amores. Já o trabalho pode comportar poesia, ou mesmo virar poesia, quando se constitui de uma atividade rica em iniciativa, em criatividade, em participação afetiva, como as do artesão, do artista, do advogado, do parlamentar.

Para Ferrari (1996), o lazer é um assunto sobre cujo significado os estudiosos ainda não

têm consenso. O que se nota nas diversas conceituações sobre o lazer é que são enfatizadas duas linhas de conhecimento.

A primeira linha envolve o aspecto psicológico, e, segundo a autora, é representada, entre outros, por Kaplan e Reisman, para os quais o lazer é um estilo de comportamento, é igual a prazer, enfatizando-se o aspecto atitude, independentemente de um tempo determinado, e, a partir daí, qualquer situação pode se constituir em oportunidade para a prática do lazer. O estilo de vida seria definido como o modo pessoal como cada indivíduo organiza sua vida cotidiana.

A segunda linha envolve o aspecto sociológico e privilegia o tempo, situando-o quer como liberado do trabalho ao final do dia, da semana, de um ano inteiro ou mesmo de uma vida de trabalho, quer como tempo livre, não só do trabalho, mas de outras obrigações, sejam familiares, sociais, religiosas ou políticas.

Para este segundo aspecto, temos como representante o renomado pesquisador Dumazedier (1980). Este conceitua o lazer como o tempo que cada um tem para si, representado por ocupações não obrigatórias, às quais o indivíduo pode se entregar de bom grado, para desenvolver informações ou formação desinteressadas, participação social ou capacidade criadora, liberdade quanto a obrigações profissionais, familiares, sociais, espirituais e políticas. Este ponto reúne as três funções do lazer apontadas pelo autor, que seriam: a) descanso, b) divertimento, recreação e entretenimento, c) desenvolvimento pessoal.

O lazer também é conceituado por Medeiros (1980) como o espaço de tempo que não é comprometido, do qual se pode dispor livremente, por já terem sido cumpridas as obrigações de trabalho e vida.

Requixá (1980) o define como uma ocupação não obrigatória, de livre escolha do indivíduo, cujos valores propiciam condições de recuperação psicossomática e de desenvolvimento pessoal e social.

Na concepção de Marcellino (1990), o lazer é uma cultura compreendida no seu sentido mais

amplo e vivenciada no tempo disponível, não como contraposição ao trabalho, mas em estreita relação com ele e as demais esferas de obrigação da vida social.

Para Ferrari (1996), o lazer também pode ser encarado como o desenvolvimento da personalidade, como tempo de sociabilidade, o qual vai permitir a participação criteriosa do indivíduo na vida política, social, econômica e cultural.

Através destes conceitos, pode-se resumir que a palavra lazer remete para um universo de significados, em que se mesclam interpretações da moral, da religião, da filosofia e finalmente do senso comum, trazendo uma condição de felicidade e liberdade para o indivíduo.

Na concepção de Santini (1993), a palavra lazer não tem um significado muito claro. Reporta-se ao século XIII, quando apareceu na língua francesa a palavra *loisir*, cuja raiz tem origem no termo latino *licere*, que contém em sua essência a idéia de permissão. Tudo isto faz com que o sentido da palavra exprima a idéia de ausência, - ausência de regras, de obrigações, de repressão ou de censura. Assim, o lazer evoca *ter tempo de fazer qualquer coisa de que se goste*. Para o autor, o lazer, com este sentido, evoca ausência de constrangimento que indique uma qualidade subjetiva de ação.

Portanto, na concepção do pesquisador Dumazedier (1980), as atividades de lazer são classificadas por áreas de interesse dos indivíduos, assim relacionadas:

- a) manuais – são atividades práticas que trazem prazer através do manuseio de matéria-prima, imprimindo-lhes um sentido estético e/ou utilitário;
- b) intelectuais – o lazer pode ser um exercício do conhecimento em qualquer campo, pois tudo na vida é fonte de conhecimento, de informação e de aprendizagem;
- c) associativas – sempre pode haver um conteúdo de sociabilidade, expresso no contato com amigos, colegas de trabalho ou de bairro, representado pelo convívio social com outras pessoas;
- d) artísticas – ligadas ao campo estético, do belo, da emoção, do encantamento, do sentimento;
- e) físicas – são aquelas atividades que levam o indivíduo a conhecer novos lugares, novas formas de vida, permitindo num curto

período alterar a rotina cotidiana, com práticas como tirar férias e fins de semana, visitar praias, montanhas, lugares históricos, sítios, casas de campo, *shopping centers*, parques e outros locais.

Isto posto, o lazer é considerado imprescindível à manutenção da saúde e à autovalorização das pessoas da terceira idade. É necessário, acima de tudo, que a população se convença de que não é só o trabalho que dá sentido à vida. As energias renovadas diariamente pelo lazer poderão também trazer incentivo, otimismo, prazer e mais esperanças para quem o pratica. Quando se participa de atividades de lazer, pode-se estabelecer relações com o meio ambiente e com o mundo, condição esta que favorece o inter-relacionamento das pessoas, contribuindo, de certa forma, para se viver melhor e para o bem-estar de cada um.

Em acréscimo a estas considerações, o bem-estar seria compreendido como uma situação agradável do corpo ou do espírito (SILVA, 1982), como também uma boa disposição física, conforto (KOOGAN e HOUAISS, 2000).

Como o lazer do idoso em nosso país ainda é um assunto pouco abordado na literatura, dificultando grandemente o desenvolvimento de pesquisas nessa área, este estudo teve como finalidade primordial despertar as potencialidades dos idosos para os aspectos criativos, e como objetivos, investigar a importância do lazer diário em um grupo da terceira idade e identificar quais as modalidades de lazer praticadas e as mais atrativas entre os idosos, com base na literatura e na nossa vivência profissional, além de subsidiar informações e reflexões para novas pesquisas quanto ao lazer na vida dos idosos.

MATERIAL E MÉTODO

Este é um estudo do tipo descritivo-exploratório, por permitir ao investigador aprofundar seu estudo nos limites de uma realidade específica, buscando antecedentes e maiores conhecimentos. Tal tipo de estudo exige do pesquisador uma série de informações sobre o que deseja pesquisar (TRIVIÑOS, 1987) e tem como método a pesquisa quantitativa.

Foi desenvolvido em 2001, no bairro do Gramoré, no Distrito Norte do município de

Natal, capital do Estado do Rio Grande do Norte, tendo-se como população de estudo 55 idosos de ambos os sexos, integrantes do Grupo Alegria de Viver, ligado à unidade básica de saúde do bairro.

O Grupo Alegria de Viver foi formado em 1998, a partir das necessidades assistenciais dos idosos dessa comunidade, os quais despertaram na equipe de saúde da unidade básica de saúde local o interesse pela luta em prol dessa necessidade. Essa equipe é formada por um enfermeira, um psicólogo, um assistente social e um auxiliar de enfermagem.

As atividades desenvolvidas no grupo são referentes a dinâmica de grupo, relaxamento, passeios, café-da-manhã, festas comemorativas do dia das mães e dos pais, São João e São Pedro, Natal e Ano-Novo, festas com os familiares e com a comunidade como um todo.

Para a obtenção dos dados, elaborou-se um roteiro de entrevista estruturada com questões fechadas, constante de duas partes: a primeira relacionava-se à identificação dos sujeitos e a segunda abordava questões sobre o lazer diário. No que se refere aos procedimentos éticos, o roteiro foi construído à luz da Resolução 196/96 do Ministério da Saúde (BRASIL, 1996), que traz as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa que envolva seres humanos, a qual trouxe esclarecimentos sobre os objetivos e procedimentos que seriam utilizados para que os sujeitos pudessem sentir-se livres para participar ou não da coleta de dados.

Inicialmente, foi realizado um contato pessoal com a enfermeira da unidade básica de saúde do bairro, para explicar a finalidade e os objetivos da pesquisa e solicitar sua autorização para a realização das entrevistas. Após a autorização, os dados foram coletados no mês de maio de 2001, durante uma reunião de grupo dos idosos.

Para a análise, os resultados tiveram um tratamento estatístico, com percentual dos dados apresentado através de tabelas e de forma descritiva, à luz da revisão bibliográfica específica e dos objetivos propostos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As informações obtidas, após receberem um tratamento estatístico com frequências e

percentuais dos dados, demonstraram os resultados expostos a seguir.

Tabela 1 – Distribuição de idosos pertencentes ao Grupo de Alegria de Viver, segundo idade e sexo – Natal/RN – 2001.

| Faixa etária | Sexo Masculino | | Sexo Feminino | | Total | |
|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|-----------|--------------|
| | Nº | % | Nº | % | Nº | % |
| 60 ▯ 65 | - | - | 20 | 44,4 | 20 | 36,3 |
| 65 ▯ 70 | 02 | 20,0 | 22 | 49,0 | 24 | 43,7 |
| 70 ▯ 75 | 08 | 80,0 | 02 | 4,4 | 10 | 18,2 |
| > 75 | - | - | 01 | 2,2 | 01 | 1,8 |
| Total | 10 | 100,0 | 45 | 100,0 | 55 | 100,0 |

Dentre os entrevistados, 10 (18,2%) eram do sexo masculino e 45 (81,8%) do sexo feminino. Uma possível explicação para esta diferença talvez seja o fato de a mulher exercer o papel de dona-de-casa e estar mais disponível para as atividades de lazer.

Quanto à faixa etária, pôde-se observar que a população do sexo masculino tem sua maior concentração entre 70 e 75 anos (80%) e a do sexo feminino, entre 65 e 70 anos (49%).

Tabela 2 – Distribuição de idosos pertencentes ao Grupo de Alegria de Viver, segundo o sexo e o estado civil – Natal/RN – 2001.

| Estado civil | Sexo Masculino | | Sexo Feminino | | Total | |
|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|-----------|--------------|
| | Nº | % | Nº | % | Nº | % |
| Solteiro | 02 | 20,0 | 09 | 20,0 | 11 | 20,0 |
| Casado | 06 | 60,0 | 20 | 44,4 | 26 | 47,3 |
| Separado | - | - | 03 | 6,7 | 03 | 5,4 |
| Viúvo | 02 | 20,0 | 13 | 28,9 | 15 | 27,3 |
| Total | 10 | 100,0 | 45 | 100,0 | 55 | 100,0 |

Chama-se a atenção, na tabela 2, para a maior frequência dos casados, tanto de idosos do sexo masculino (60%) quanto do sexo feminino (44,4%). Porém, a ausência de companhia faz-se mais evidente no sexo feminino, ao se observarem as solteiras (20%), viúvas (28,9%) e separadas (6,7%), totalizando 55,6%.

Tabela 3 – Distribuição de idosos pertencentes ao Grupo de Alegria de Viver, segundo a escolaridade e o sexo – Natal/RN – 2001.

| Escolaridade | Sexo Masculino | | Sexo Feminino | | Total | |
|--------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|-----------|--------------|
| | Nº | % | Nº | % | Nº | % |
| Não alfabetizado | 06 | 60,0 | 23 | 51,1 | 29 | 52,7 |
| 1º grau incompleto | 04 | 40,0 | 20 | 44,4 | 24 | 43,6 |
| 2º grau incompleto | - | - | 02 | 4,5 | 02 | 3,7 |
| Total | 10 | 100,0 | 45 | 100,0 | 55 | 100,0 |

Em face dos dados da Tabela 3, observa-se que a maioria (52,7%) dos idosos não tem nenhum grau de escolaridade. Dos entrevistados, 43,6% não completaram o 1º grau e apenas 3,7% referiram ter completado o 2º grau. Provavelmente este quadro demonstre as dificuldades financeiras veenciadas por essa população, pois, no geral, nas décadas anteriores, as pessoas eram quase obrigadas a deixar os estudos para se inserir no mercado de trabalho, independentemente de sexo.

Discorrendo sobre as questões do lazer diário, 74,5% afirmaram que são estimulados na sua comunidade a participar das atividades de lazer; destacaram a importância da oportunidade de dialogar com pessoas da mesma faixa etária e que as atividades de lazer de que participam são do agrado de todos.

Requixá (1980) e Salgado (1980) referem que, através do lazer, são estimuladas as atividades culturais, intelectual, físicas, manuais e artísticas do idoso, impedindo que ele entre em isolamento social. Afirmam ainda que essas atividades são importantes, e têm como função a superação de problemas. Funcionam como repouso, prevenção e recuperação psicossomática entre as pessoas de todas as idades, sendo necessário, de certa forma, o contato social, especialmente entre idosos.

Observou-se também que 87,2% dos idosos acham a caminhada importante para a saúde e qualidade de vida do idoso, entretanto, 40% deles não realizam essa prática.

Nestes termos, o idoso precisa entender a dimensão do tempo livre e do que fazer com ele. É necessário, *a priori*, redistribuir e organizar esse tempo com projetos que dêem ritmo e significado à vida de cada um, para não cair no vazio e na rotina. Dessa forma, esse tempo livre pode ser utilizado de diferentes maneiras, sendo uma delas a caminhada.

Léger, Tessier e Mouty (1994) reforçam ainda a importância de realizar atividades físicas, porque o corpo não deve ficar em estado de imobilidade sem que apareçam conseqüências para o indivíduo, não importando a idade. A caminhada, por si só, está ao alcance de todos; é uma atividade física fácil e a mais habitual no curso da vida, a qual deve ser estimulada dentro da capacidade de cada um e aumentar gradativamente, com o passar do tempo.

Lembra, porém, Oliveira (1996) que o aumento do tempo livre e diminuição de

responsabilidades domésticas e profissionais não significam necessariamente aumento do interesse do idoso por atividades de lazer, sendo estas cada vez mais restritas com o passar dos anos.

Dos idosos entrevistados, 52,7% procuram estar sempre ocupados com alguma atividade, enquanto 27,3% se interessam às vezes e 20% não gostam de fazer nada. Identificou-se ainda que 41,8% desses idosos se sentem sós; dessa forma, 58,1% procuram o lazer apenas para passar o tempo e 34,5% participam das atividades do grupo para fugir da solidão.

Parente Filho (1978) lembra que o lazer não é um passatempo qualquer. O autor o considera muito importante para o bem-estar do homem, pois ter um lazer criativo, na tentativa de amenizar a vida e torná-la mais alegre, é melhor do que ter um lazer passivo, sem qualquer benefício para o desenvolvimento.

Quanto às áreas de interesse, no que se refere às atividades de lazer mais atrativas para esse grupo de idosos, observou-se serem prazerosas no seu viver diário, talvez devido à maior frequência de mulheres do que de homens, as atividades de participar em grupos, ouvir música, assistir televisão, viajar, cuidar do jardim, cozinhar, jogar cartas e fazer caminhada, entre outras. O interesse nessas áreas vem corroborar as concepções de Dumazedier (1980), o qual refere como atividades de interesse para cada indivíduo as manuais, intelectuais, associativas, artísticas e físicas.

Na mesma direção, Oliveira (1996) afirma que os interesses associativos imbricam todos os outros, favorecendo o desenvolvimento social e a formação de grupos, evitando, na medida do possível, a solidão do idoso.

CONCLUSÃO

Ao desenvolver esta pesquisa, constatou-se que o lazer é importante na vida dos idosos, e que estes percebem as coisas de maneiras diferentes. Para essas pessoas, é importante conviver em grupos constituídos de indivíduos da mesma faixa etária, porque isso ajuda no desempenho das atividades de lazer, dá um alto significado no desenvolvimento pessoal e coletivo da humanidade.

Observou-se, da mesma forma, que os idosos necessitam de participar dessas atividades por se sentirem sozinhos, já que referiram o lazer como fuga da solidão ou mesmo como passatempo. Com

isso, eles têm a oportunidade de se locomover de suas residências para encontrar diversões em locais apropriados e atrativos, como é a unidade básica de saúde do bairro de Gramoré, à qual pertence o Grupo Alegria de Viver.

Assim, nem sempre o tempo livre conquistado por esses idosos é valorizado, porque eles estavam acostumados com outro ritmo de vida, a produção. Agora, sem obrigações profissionais, são donos de um extenso tempo livre e não sabem o que fazer com ele nem como utilizá-lo.

No dizer de Castro e Rodrigues (1992), há dificuldades que bloqueiam o desempenho natural desse fazer na vida dos idosos. São fatores físicos, psicoemocionais e sociais. Os físicos englobam a própria idade, que leva ao desgaste físico natural, prejudicando a independência na realização das atividades; os psicoemocionais resultam na solidão, depressão, perdas, problemas familiares, sentimentos de inutilidade, entre outros; os últimos, os sociais, abarcam a desvalorização, marginalização e desrespeito.

De certa forma, a ociosidade pode ser determinante de sentimentos não realizáveis, como falta de perspectiva e inutilidade, interferindo, na maioria das vezes, no autoconceito e auto-estima do idoso. Em face destas considerações, e por ser o lazer do idoso pouco estudado, sugerem-se novas investigações nesse campo, que relacionem as atividades conforme o gênero, uma vez que a maioria dos participantes desses grupos é formada por mulheres.

Para tanto, é imprescindível a implantação de uma política nacional que vise à criação de espaços destinados à prática do lazer, favorecendo melhores condições socioculturais para o desenvolvimento de atividades lúdicas, pelo aperfeiçoamento de instrumentos e de recursos humanos apropriados, específicos e não específicos a esse grupo.

Conclui-se que, na opinião desses idosos, o lazer diário constitui um fator social importante, condicionado às melhorias dos aspectos físicos, espirituais e sociais dos mesmos. De certa forma, ele contribui para o bem-estar e a qualidade de vida dessa população.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Comissão Nacional de Ética em Pesquisas – CONEP – **Resolução n.º 196/96**. Dispõe sobre pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília, DF, 1996.
- CASTRO, C. R. N. de. ; RODRIGUES, R. A. P. O idoso e a aposentadoria. **Rev. Esc. Enf. USP**, São Paulo, v. 26, n. 3, p. 275-288, dez. 1992.
- DUMAZEDIER, J. **Valores e conteúdos culturais do lazer**. São Paulo: Sesc, 1980.
- FERRARI, M. A. C. Lazer e ocupação do tempo livre na terceira idade. In: PAPALÉO NETTO, M. **Gerontologia**. São Paulo: Atheneu, 1996. cap. 10, p. 98-105.
- KOOGAN, A. ; HOUAISS, A. **Enciclopédia e dicionário ilustrado**. 4. ed. Rio de Janeiro: Seifer, 2000.
- LÉGER, J. M.; TESSIER, J. F.; MOUTY, M. D. **Psicopatologia do envelhecimento**. Assistência às pessoas idosas. Trad. Antônio de Oliveira Corrêa. Petrópolis: Vozes, 1994.
- MARCELLINO, N. C. **Lazer e educação**. 2. ed. Campinas, SP: Papyrus, 1990.
- MEDEIROS, E. B. Educação para o lazer. **Boletim de intercâmbio**. Sesc (3). Rio de Janeiro, jul. 1980.
- MORIN, E. **O método 5: a humanidade da humanidade**. Trad. Juremir Machado da Silva. Porto Alegre: Sulina, 2002.
- OLIVEIRA, Y. A. D. de. O lazer do idoso. In: RODRIGUES, R. A. P. ; DIOGO, M. J. D. (Org.). **Como cuidar dos idosos**. Campinas: Papyrus, 1996. cap. 14, p. 113-9.
- PARENTE FILHO, J. I. S. **Lazer e psicologia preventiva**. São Paulo: Brasiliense, 1978.
- REQUIXA, R. **Sugestão de diretrizes para uma política nacional de lazer**. São Paulo: Sesc, 1980.
- RODRIGUES, R. A. P. ; DIOGO, M. J. D. ; BARROS, T. R. de. O envelhecimento do ser humano. In: RODRIGUES, R. A. P. ; DIOGO, M. J. D. (Org.). **Como cuidar dos idosos**. Campinas: Papyrus, 1996. cap. 1, p. 11-6.
- SALGADO, M. A. **Velhice uma questão social**. São Paulo: Sesc, 1980.
- SANTINI, R. C. G. **Dimensões do lazer e da recreação**. São Paulo: Angelotti, 1993.
- SILVA, A. P. E. **Dicionário Barsa da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro; São Paulo: Melhoramentos, 1982. v.1.
- TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

Endereço para correspondência: Rua Prof. Paulo Viveiros, 554, ap. 602, ed. Presidente Dutra, Petrópolis, CEP 59012-350, Natal-RN.

Recebido em: 10/03/2003

Aprovado em: 10/06/2003