



CIÊNCIAS DA SAÚDE

Cultura e Lazer nos Asilos de Pelotas: uma proposta multidisciplinar com idosos institucionalizados*Culture and Leisure in Asylums Pelotas: a multidisciplinary proposal with institutionalized elderly*Gabriel Barros da Cunha¹, Larissa Zanetti Theil²,
Gicele de Oliveira Karini da Cunha³**RESUMO**

É na terceira idade que muitos encontram maior disponibilidade para dedicar-se às atividades de lazer. Diante desse contexto, o objetivo do presente trabalho é descrever as ações extensionistas do projeto "Cultura e Lazer nos Asilos de Pelotas". As atividades contemplaram uma intervenção multidisciplinar direcionada aos idosos institucionalizados no Lar Reviver, englobando as áreas de Recreação, Música, Dança e Literatura. As intervenções foram realizadas duas vezes na semana pela equipe executora: alunos, professores e coordenador. Para a organização das atividades, a equipe reunia-se semanalmente. A avaliação do projeto pautou-se na triangulação dos dados referentes ao diário de campo produzido pelas bolsistas, entrevistas com a gestão do lar e observações dos docentes. Como resultados, podem-se destacar influências positivas nas capacidades sócio-afetivas, motoras e cognitivas dos idosos. Conclui-se que proporcionar momentos de prazer, felicidade e diversão contribuiu efetivamente na qualidade de vida dos idosos residentes.

Palavras-chave: Cultura; idoso; lazer; qualidade de vida.

ABSTRACT

It is in the third age that many find greater availability to dedicate themselves to the leisure activities. In view of this context, the objective of the present work is to describe the extensionist actions of the project "Culture and Leisure in the Asylums of Pelotas". The activities included a multidisciplinary intervention directed at the institutionalized elderly, namely at the "Lar Reviver". The project encompassed the areas of Recreation, Music, Dance and Literature. The interventions were carried out twice a week by the executing team - students, teachers and coordinator. To organize the activities the team met weekly. The evaluation of the project was based on the triangulation of the data related to the field diary produced by the scholars, interviews with the management of the Owner and observations of the teachers. As a result, positive influences on the socio-affective, motor and cognitive capacities of the elderly can be highlighted. It concludes that providing moments of pleasure, happiness and fun contributes effectively to the quality of life of the elderly residents.

Keywords: Culture; elderly; leisure; quality of life.

¹ Instituto Federal Sul-rio-grandense – IFSul, Bagé/RS – Brasil. E-mail: gabrielcunha_10@hotmail.com

² Instituto Federal Farroupilha – IFFar, Santo Ângelo/RS – Brasil. E-mail: larissatheil@gmail.com

³ Instituto Federal Sul-rio-grandense – IFSul, Pelotas/RS – Brasil. E-mail: gicelecunha@ifsul.edu.br



1. INTRODUÇÃO

O ser humano moderno é formado e preparado para o mundo capitalista do trabalho, sendo essa relação entre produtividade e utilidade uma peculiaridade da sociedade contemporânea. Concomitantemente, não somos estimulados à disposição de tempo para o lazer, e um dos frutos disto é a resistência que a população idosa costumeiramente cria ao deparar-se com o tempo livre, ou tempo disponível, como prefere definir Marcellino (1996), já que na perspectiva do autor, o termo tempo livre remete a uma não obrigatoriedade social, familiar, religiosa e profissional. Independente do termo, Moura e Souza (2013) reconhecem que a infância, adolescência e a terceira idade⁴ são os momentos da vida em que encontramos mais tempo para realizar as atividades de lazer. Porém, as autoras ressaltam ainda que “Muitas vezes esse tempo não é valorizado pelos aposentados, acostumados no ritmo da produção. Logo faz-se necessário uma preparação educativa para usufruírem deste tempo.” (MOURA; SOUZA, p.70).

A terceira idade tem se tornado uma etapa difícil da vida, onde é frequente a sensação de inutilidade e a busca de alguma ocupação para o corpo e a mente. Este tempo de trabalho substituído pelo tempo para o lazer tem provocado múltiplas consequências, como: ansiedade, depressão e diminuição das relações sociais. (BRASILEIRO *et al.*, 2011).

Para alguns autores como Gaspari e Schwartz (2005), a transição da fase adulta para a terceira idade pode ser acompanhada de uma crise de aceitação de si mesmo, de rebaixamento da autoestima e de insegurança quanto à identidade, tal como na adolescência.

Reconhecendo o lazer como uma manifestação cultural que pode ser vivenciada em jogos, festas, brincadeiras, passeios, viagens, esportes e diversas formas de arte (GOMES, 2003), é inequívoco afirmar que ele pode ser uma ferramenta que apresenta uma riqueza de opções para elevar a autopercepção da qualidade de vida.

Muitas práticas corporais se enquadram como atividades de lazer, mas por muito tempo, algumas delas não eram recomendadas para os idosos. Nos últimos anos, o meio acadêmico ligado à área da ciência do movimento humano buscou desmistificar certos dogmas da sociedade. Diversos estudos (CHEIK *et al.*, 2003; ALVES *et al.*, 2004; SANTOS *et al.*, 2009) comprovam que a atividade física é indicada para pessoas de todas as idades. O exercício físico, realizado dentro da intensidade, duração e volume adequados, apresenta benefícios de ordem cardiovascular, respiratório, articular e muscular aos seus praticantes, independente da idade. (POWERS; HOWLEY, 2006). Além dos aspectos físicos já mencionados, as atividades físicas de caráter lúdico-recreativo auxiliam no estreitamento dos laços interpessoais, na interação entre os idosos, favorecem a valorização das características individuais melhorando o bem estar físico e mental. (FLEURÍ *et al.*, 2013).

A música é uma ferramenta reconhecida pela literatura especializada como poderosa influenciadora no estado afetivo-emocional do ouvinte. Historicamente, ela é um instrumento facilitador dos processos profiláticos e terapêuticos de doenças como a depressão/melancolia. (ZIMMERMAN, 1996). Nos últimos anos, a musicoterapia ganhou espaço na esfera acadêmica, com resultados exitosos atuando sobre diferentes patologias, ganhando destaque no tratamento da Doença de Parkinson. (CÔRTE; LODOVICI NETO, 2008). Especificamente para os idosos, Clair

⁴ A Organização Mundial da Saúde classifica a terceira idade como a etapa da vida que o indivíduo atinge os 60 anos em países em desenvolvimento, caso do Brasil, e 65 anos em países desenvolvidos. (OMS, 2015).



(1998) defende que atividades musicais promovem integração social, expressão emocional, afastamento da rotina, respostas físicas e emocionais e associações extra-musicais.

A narrativa dos idosos sobre suas histórias é de suma importância, pois muitas vezes acaba sendo uma forma de buscar sentido para a vida. (BRANDÃO *et al.*, 2006). As narrativas pessoais fazem parte do cotidiano dos idosos, sendo uma forma de alimentar a alma, significar o passado, compartilhar conhecimentos e disseminar culturas. (PAES, 2007). Alguns autores (BODEN; BIELBY, 1983; PRETI, 1991; BOSI, 1994) ainda acreditam que os idosos recorrem às lembranças para manter a sua imagem social construída através da linguagem. Para os idosos, contar suas histórias de vida é um mecanismo para elevar a autopercepção de utilidade, sendo um momento que permite dividir uma sabedoria construída durante sua vida. Em um passado não muito distante, o idoso era visto como um personagem agraciado com o dom da sapiência, com uma posição de destaque na sociedade, pois era o guardião das tradições. Contudo, o ritmo de vida atual, os valores capitalistas que orientam a sociedade e a corrida contra o relógio sempre em busca de resultados quantitativos são os principais motivos para atualmente diminuirmos o interesse naquilo que os mais velhos podem ensinar. (FERNANDES, 2013).

Atento ao contexto social e as demandas da sociedade, bem como tendo em conta todos os benefícios evidenciados na literatura, desenvolvemos uma proposta de ação extensionista intitulada "Cultura e Lazer nos Asilos de Pelotas". A proposta do projeto contempla uma intervenção multidisciplinar envolvendo as áreas da Recreação, Música, Dança e Literatura, desenvolvendo ações de cunho artístico, cultural e do lazer. O projeto foi desenhado com o objetivo de proporcionar maior qualidade de vida ao processo de envelhecimento para os idosos residentes em casas de repouso geriátrico. Neste percurso, buscamos: (a) resgatar a identidade e autoestima através de atividades literárias e artísticas que contemplem o reconhecimento da sua importância enquanto edificador da comunidade em que está inserido; (b) aumentar a autonomia funcional dos idosos através de atividades recreativas que promovam aumento da força e mobilidade articular e o desenvolvimento da extensibilidade muscular, para que assim possam diminuir a sua perda de mobilidade e resistência; (c) Desenvolver atividades lúdicas que aumentem a sensação de alegria e bem-estar, satisfação pela vida e que proporcionem um momento de entretenimento e diversão aos idosos; (d) Proporcionar através de atividades musicais, momentos de integração social que estimulem a construção de relações interpessoais e desenvolvam aspectos afetivo-emocionais.

2. METODOLOGIA: O DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

2.1. CONTEXTUALIZANDO O PROJETO: CARACTERIZANDO LOCAL E PÚBLICO-ALVO

O projeto Cultura e Lazer nos Asilos de Pelotas é vinculado à Pró-Reitoria de Extensão do Instituto Federal Sul-rio-grandense (PROEX/IFSul). Inicialmente a proposta foi construída pelos professores colaboradores, que reconhecendo a relevância do tema e a vulnerabilidade do público alvo buscaram nas ações do projeto uma alternativa para promover um aumento na qualidade de vida dos idosos institucionalizados⁵. Com o financiamento da PROEX/IFSul, o projeto foi contemplado com 4 alunos bolsistas que foram selecionados através de uma entrevista com os professores

⁵ Os idosos institucionalizados são aqueles que não residem em casa própria ou na casa da família, mas sim em clínicas geriátricas, asilos, abrigos ou casas de repouso. (BARROS *et al.*, 2016).



colaboradores. Finalmente, foi estabelecido o local de desenvolvimento do projeto, o Lar Reviver, casa geriátrica situada no centro da cidade de Pelotas, no sul do Rio Grande do Sul. Os critérios que nortearam a escolha do local de execução das ações do projeto foram: (a) atendimento a comunidade localizada próxima da instituição; (b) atender o maior público alvo possível.

Reconhecendo uma rotatividade peculiar a este tipo de instituição, o Reviver registrou, no ano de execução do projeto, uma média de 50 idosos residentes, em sua maioria do sexo feminino, com faixa etária entre 56 e 95 anos (média 83 anos). O lar Reviver apresenta um espaço físico amplo, com vários quartos e quatro ambientes comuns, distribuídos em dois andares. A maioria dos residentes não circula por mais de um andar, pois a escada é a única forma de acesso.

2.2. EQUIPE EXECUTORA DO PROJETO

A equipe executora foi composta por quatro alunas e quatro professores, sendo cada docente pertencente a uma das seguintes áreas de atuação do projeto: dança, música, literatura e recreação. Os discentes eram alunos matriculados nos cursos de ensino médio integrado do IFSul câmpus Pelotas com experiência prática nas respectivas áreas. O corpo docente responsável pelo projeto foi composto por servidores da instituição, especializados na respectiva área de atuação.

Para o planejamento e melhor desempenho do projeto, foram realizadas reuniões por área e reuniões gerais. As reuniões por área foram realizadas semanalmente, entre os professores orientadores e seus respectivos alunos. Nessas reuniões, os professores buscavam auxiliar a elaboração de atividades e na resolução de possíveis problemas encarados pelos alunos. Já as reuniões gerais, realizadas com igual periodicidade, tinham como objetivo promover maior integração entre as áreas: ressaltando a interdisciplinaridade das atividades a serem realizadas, buscando melhor alinhar as atividades conforme a distribuição dos idosos no lar e oportunizando atividades de lazer a todos. Além disso, em todas as reuniões era realizada uma avaliação do trabalho desenvolvido na semana anterior.

As visitas aconteciam duas vezes por semana, com duração de sessenta minutos cada, sendo desenvolvidas atividades de cunho artístico, cultural e de lazer em cada uma das áreas. A parte inicial de cada visita era destinada à percepção do estado emocional dos idosos. Dessa forma, conseguíamos elaborar a melhor forma de abordagem para a realização das atividades planejadas, conforme o humor e a receptividade do grupo.

2.3. ÁREAS DE ATUAÇÃO

2.3.1. Dança

A área da dança encontrou inúmeros desafios no Lar Reviver, principalmente tendo em conta as expectativas criadas previamente. As intervenções realizadas tinham como objetivo principal reduzir a incapacidade funcional da população idosa. Nas mais diversas estratégias adotadas, buscamos como alternativa inicial o desenvolvimento de atividades rítmicas que não exigissem a mudança da posição sentada para de pé. Essas atividades envolviam, primordialmente, batidas de palmas no ritmo da música e o acompanhamento do ritmo com movimento dos pés. Em um segundo momento, foram incluídos movimentos de braços e tronco, estimulando a coordenação motora e os movimentos rítmicos. As atividades propostas partiram de uma sistemática progressiva: do movimento lento ao rápido, de atividades individuais até pequenos grupos, do



silêncio à utilização de músicas. Vale ressaltar que as atividades realizadas com o auxílio da música foram de extrema importância para criação de um ambiente de interlocução entre as atividades da dança e da música.

2.3.2. Música

A música foi a área que apresentou a melhor receptividade dos idosos, utilizando violão e instrumentos de percussão como principais ferramentas. Inicialmente, o objetivo foi promover uma aproximação com os gostos musicais dos idosos, conhecer suas preferências e tentar cativá-los a participar das atividades. Nessa fase, os idosos acompanhavam as músicas em pequenas rodas, cantando ou apenas ouvindo as músicas tocadas pela aluna bolsista.

Figura 1 - Aluna, bolsista da música, desenvolvendo a integração dos idosos.



Fonte: Acervo dos autores.

Num segundo momento, a intenção foi fazer com que os residentes participassem ativamente das rodas musicais. Para isso, foram introduzidos, gradativamente, instrumentos de percussão para que os idosos pudessem acompanhar o ritmo da música. Dentro dessa proposta, o trabalho era realizado em conjunto entre as áreas de dança e música, valorizando a criatividade e reconhecendo a importância das memórias dos idosos.

2.3.3. Literatura

Ao contrário da música e da dança, a área da literatura buscou desenvolver um trabalho mais individualizado com os idosos, tendo como principal objetivo construir uma relação de confiança entre a aluna bolsista e os idosos, para que, assim, fosse possível que eles contassem suas histórias de vida. Primeiramente, buscou-se conversar com os residentes do lar sobre suas histórias, de onde vieram, quais eram seus costumes, suas brincadeiras de infância, trabalhando a literatura através de relatos de memórias.

Os relatos foram utilizados construindo uma relação entre o cenário das histórias vividas com os ambientes semelhantes criados por autores. Dessa forma, a intenção foi tornar a inserção do meio literário mais atrativo para os idosos, que reconheceram nas histórias cenas e cenários que fizeram parte de suas vidas. A atividade de conversação buscou promover o resgate da identidade dos residentes, além de elevar a autoestima pelo tempo dedicado à sua memória.



Figura 2 - Aluna bolsista da literatura ouvindo a residente contando suas histórias.



Fonte: Acervo dos autores.

Posteriormente, desenvolveu-se uma atividade de criação de personagens, onde buscamos fazer com que os idosos escolhessem figuras em revistas e criassem histórias para elas. Essa estratégia da utilização dos personagens almeja representar, ludicamente, o meio no qual esse idoso viveu, e proporciona uma releitura das histórias com a revisitação de memórias dos residentes de forma indireta e a valorização da sua identidade. Ao elaborar um personagem, o idoso acabou tendo como referência seus próprios valores adquiridos, além de expressar-se melhor através de sua criação, expondo costumes e opiniões.

2.3.4. Recreação

A área da recreação precisou restringir suas ações a atividades, de forma que não fossem exigidos muitos movimentos, devido às limitações motoras já referidas. Dessa forma, as atividades eram direcionadas para o desenvolvimento da esfera cognitiva dos idosos. Inicialmente, foram executadas atividades onde a bolsista assumiu o papel de protagonista, colocando os idosos como espectadores, buscando estreitar os laços entre a aluna e os idosos. Num segundo momento, a proposta da recreação englobou atividades que proporcionavam uma maior interação entre os idosos e a bolsista, como jogos de salão, pinturas e desenhos.

Figura 3 - Aluna bolsista da recreação jogando dama com a residente.



Fonte: Acervo dos autores.



Em seguida, a proposta foi promover maior interação entre os idosos, buscando construir um ambiente mais descontraído e alegre. Nesse momento, os idosos jogavam e se divertiam entre si, aumentando a autonomia e a interação através das atividades recreativas. Sendo assim, buscávamos estimular as atividades recreativas não apenas nos momentos em que ocorriam as visitas, mas tentando deixar um legado de recreação e lazer autônomo e integrador. Todas as atividades propostas pela recreação objetivaram aumentar a sensação de alegria e promover o bem-estar dos idosos através de diferentes formas de entretenimento.

2.3.5. Avaliação das Ações Extensionistas

Estava prevista, como forma avaliativa dos resultados, a aplicação do questionário MOSF-36, que avalia a autopercepção de qualidade de vida. Conforme o andamento do projeto, percebemos que grande parte dos idosos não conseguiria responder fidedignamente as perguntas do questionário. Sendo assim, como alternativa para a avaliação do impacto do projeto, recorremos a uma abordagem qualitativa, baseada no sistema de triangulação de dados. Neste sentido, a escolha pela triangulação justifica-se por proporcionar os mais diversos ângulos de análise, para que a visão não seja limitada e o resultado não seja restrito a uma perspectiva. (TUZZO; BRAGA, 2016).

Como um dos instrumentos de análise, utilizou-se o diário de campo confeccionado pelas bolsistas ao longo do desenvolvimento do projeto. Com a construção do diário, foi possível registrar a singularidade dos acontecimentos de cada uma das visitas, como as atividades desenvolvidas, as reações dos residentes, os acontecimentos mais relevantes e as melhores histórias contadas pelos idosos. Este instrumento também serviu como repositório das sensações das alunas bolsistas nesse processo de ensino e aprendizagem, pois era no diário de campo que as alunas registravam suas dúvidas, anseios, angústias e alegrias. Ao final de cada mês, o professor coordenador do projeto fazia a leitura do diário de campo de cada uma das alunas com o objetivo de auxiliar no processo de preenchimento, bem como para ajudar na avaliação das atividades realizadas. Além desta ferramenta de avaliação individual, em toda a reunião geral havia um momento dedicado à avaliação do grupo sobre as atividades realizadas e a participação dos residentes. Neste momento da reunião, os professores contribuíam para uma avaliação pormenorizada através da observação docente, não apenas pelo espectro da sua área, mas também com uma visão holística das ações do projeto.

Ademais, foi realizada uma entrevista com a gestão do lar, com periodicidade trimestral, para que pudéssemos obter a percepção por parte da instituição que recebeu o projeto. A preparação e a estrutura das entrevistas seguiram os procedimentos adotados nas metodologias qualitativas. (TRIVINOS, 1987). Nesse sentido, foi preparado um roteiro semiestruturado para que fosse possível conduzir de forma objetiva a entrevista, mas sem deixar de abrir espaços para temas que pudessem surgir no transcorrer da mesma. Os áudios das entrevistas foram transcritos e arquivados. Com essa estrutura de avaliação, buscamos diferentes perspectivas sobre o desenvolvimento do projeto, auxiliando assim numa avaliação mais fidedigna.



3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1. IDOSOS

Após um ano de execução do projeto, pôde-se perceber influências positivas nas capacidades sócio-afetivas dos idosos, sendo inequívoco o crescimento na integração entre a equipe executora e os idosos e entre os próprios idosos. O presente resultado corrobora com os resultados encontrados por Brasileiro *et al.* (2011) no seu projeto de lazer ativo no envelhecimento. Os autores concluíram que alguns sintomas associados ao quadro depressivo e solidão foram amenizados depois que os idosos começaram a participar do programa. Os resultados do programa realizado na Paraíba, ainda indicam que existe uma melhoria nas relações sociais dos idosos após um período de participação nas atividades de lazer proporcionada pelo projeto.

Verificamos que as atividades rítmicas auxiliaram na evolução das relações sociais entre os residentes. Em muitos casos, os residentes faziam questão de mudar de ambiente para participarem das dinâmicas que estavam sendo propostas. Foi o que aconteceu com a D. I., que durante uma visita trocou de ambiente para participar das atividades musicais. Esses momentos valorizaram muito as ações do projeto, pois proporcionaram as residentes uma oportunidade de conviver com algumas companheiras de casa que elas não tinham muito contato, já que passavam a maior parte do tempo nos mesmos lugares. O desenvolvimento das atividades relacionadas à dança promoveram contribuições aos estímulos motores. Além disso, permitiu resgatar movimentos do cotidiano dos residentes, possibilitando avanços na concentração e na memória através do exercício de lembrança das pequenas sequências coreográficas. Estes resultados vão ao encontro do estudo de Isabel Varregoso, em uma obra publicada pela Sociedade Científica de Pedagogia e Desporto (2010), visto que a autora aponta melhoras na coordenação, no equilíbrio, no ritmo e na consciência corporal dos idosos residentes como resultado do trabalho com atividades rítmicas.

As áreas de literatura e recreação desempenharam papel importante no aumento da autoestima dos idosos. Segundo a gestora do lar, "as atividades individuais fornecem ao idoso a possibilidade de ter alguém que o olhe nos olhos e o escute". Ela ressalta que essa atenção é primordial, pois a equipe do lar possui muitas tarefas e não consegue suprir essa carência.

Nomeadamente na recreação, foi possível perceber maior envolvimento dos idosos com as atividades. No diário de campo da área, inicialmente, foi relatado que alguns residentes apresentavam certa resistência em participar. Com o desenvolvimento do projeto e, conseqüentemente, da construção de confiança entre as bolsistas e os idosos, eles tornaram-se mais participativos e proativos. O maior envolvimento nas atividades pôde ser constatado, por exemplo, com o comportamento da D.A., que sugeriu para a bolsista ensiná-la a fazer mágica, ou no caso da D. M. H. que pediu para aprender a jogar dama. Esses são alguns sinais de que conseguimos proporcionar momentos de maior entretenimento e alegria para os idosos. Na mesma linha de pensamento, Lucca e Rabelo (2011) também identificaram em seu estudo que as atividades recreativas promovem uma aproximação espontânea entre os residentes participantes, assim como entre os residentes e os visitantes. Reforçando a importância da recreação para os idosos institucionalizados, Assunção (2002) ao analisar instituições asilares percebeu que a ausência de atividades de recreação e lazer contribui significativamente para um ambiente



monótono e ocioso. Dessa forma, identificamos achados semelhantes aos de Lucca e Rabelo (2011), pois as autoras reconheceram que as atividades de cunho recreativo aumentaram a diversão, estimularam a interação e construíram um ambiente mais favorável e alegre.

Na área da literatura, foi possível verificar contribuições no processo de resgate da identidade e autoestima. Era evidente a empolgação de D.D, ao narrar as suas viagens por diversas cidades gaúchas como dançarina de uma banda musical, trazendo a tona sua história carregada de detalhes e significados. Em sua fala, era possível sentir a vibração de suas aventuras da juventude, o saudosismo quando se referia ao falecido marido, companheiro de banda e de viagens. Neste momento, recordamos Bosi (1994) quando afirma que o ato de lembrar é fundamental para a significação da própria vida e do autorreconhecimento.

3.2. BOLSISTAS

Além dos resultados obtidos com os idosos, há também o aprendizado das alunas-bolsistas. A necessidade de planejar atividades dentro de suas respectivas áreas, em conjunto com os professores orientadores, acabou por estimular maior desenvolvimento nas mesmas. Já as atividades multidisciplinares, que envolveram mais de uma bolsista, promoveram o trabalho em grupo e o envolvimento com as outras áreas, favorecendo o desenvolvimento profissional das alunas. A experiência laboral no projeto também proporcionou um enriquecimento acadêmico, promovido por momentos de elaboração de resumos e apresentações de trabalho em feiras e eventos científicos. Além disso, a convivência com os idosos auxiliou no processo de formação pessoal, pois passaram a ter consciência de uma realidade diferente da que conheciam.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Já nas primeiras visitas, foi possível perceber que os idosos residentes no lar Reviver apresentavam uma grande lacuna afetivo-emocional. Além disso, a instituição não possuía um plano de atividades de lazer para os residentes, ficando restrito apenas ao entretenimento proporcionado pelos programas de televisão, algumas vezes monótonos e desinteressantes. Paulatinamente, a equipe executora buscou construir uma relação harmoniosa com os residentes através de atividades de lazer e demonstrando genuíno interesse nas suas histórias de vida. A receptividade dos idosos e a alegria com que eles acolhiam a equipe executora do projeto serviram também como indicadores de que os nossos objetivos estavam sendo atingidos. Por outro lado, a principal limitação do estudo foi não conseguir aplicar um instrumento quantitativo para avaliar a qualidade de vida percebida dos idosos, tendo em conta as restrições apresentadas pelos mesmos. Apesar disso, ao final, conclui-se que o desenvolvimento de atividades de lazer é de suma importância no processo de envelhecimento, podendo resgatar lembranças, sensações e sentimentos que acompanharam os idosos desde sua infância. Outrossim, pode proporcionar prazer, felicidade, satisfação, diversão, promovendo um aumento na autopercepção da qualidade de vida. Por fim, a equipe executora reconhece não apenas a importância de suas ações, como também, a necessidade de ampliação do projeto. As metas para as futuras ações são: elevar o número de instituições atendidas e incluir a Arte como uma nova área de atuação. Dessa forma, sugerem-se novas investigações sobre as atividades de lazer que são oferecidas nas instituições de longa permanência na cidade de Pelotas-RS, assim como suas principais demandas.



5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVES, Roseane Victor *et al.* Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidrogenástica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.10, n.1, p.31-37, jan./fev. 2004.
- ASSUNÇÃO, Márcia. **Lazer e instituição asilar**: reflexões. 2002. Monografia (Especialização em Lazer) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2002.
- BARROS, Temístocles Vicente Pereira *et al.* Capacidade funcional de idosos institucionalizados: revisão integrativa. **ABCS Health Sci.** v.41, n.3, p.176-180, 2016.
- BODEN, Deirdre; BIELBY, Denise. The past as resource: a conversational analysis of elderly talk. **Human Development**, v.26, p.308-319, 1983.
- BOSI, Ecléa. **Memória e Sociedade**: lembranças de velhos, São Paulo: Companhia das Letras, 1994.
- BRANDÃO, Lenisa *et al.* Narrativas intergeracionais. **Psicologia: Reflexão & Crítica**, Porto Alegre, v.19, n.1, p.98-105, 2006.
- BRASILEIRO, Maria Dilma Simões *et al.* Do diagnóstico à ação: uma proposta de lazer ativo e envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v.16, n.3, p.271-274, 2011.
- CHEIK, Nadia Carla *et al.* Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade de indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.11, n.3, p.45-52, jun./set. 2003.
- CLAIR, Alicia Ann. **Therapeutic uses of music with older adults**. Baltimore: Health Profession Press, 1996.
- CÔRTE, Beltrina; LODOVICI NETO, Pedro. A musicoterapia na doença de Parkinson. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.14, n.6, p.2295-2304, 2009.
- FERNANDES, Célia Regina Delácio. Avós e netos na literatura infantil: vidas compartilhadas. **Educação & Realidade**, Porto Alegre, v.38, n.4, p.1089-1112, out./dez. 2013.
- FLEURÍ, Amanda Caroline *et al.* Atividades lúdicas com idosos institucionalizados. **Enfermagem Revista**, Belo Horizonte, v.16, n.1, p.50-57, jan./abr. 2013.
- GASPARI, Jossett Campagna; SCHWARTZ, Gisele Maria. O idoso e a ressignificação emocional do lazer. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v.21, n.1, p.69-76, jan./abr. 2005.
- GOMES, Christianne Luce. **Significados de recreação e lazer**: reflexões a partir da análise de experiências institucionais. 2003. 322f. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2003.
- LUCCA Iula Lamounier; RABELO Heloísa Tinoco. Influência das atividades recreativas nos níveis de depressão de idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.19, n.4, p.23-30, out./dez. 2011.



MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Estudos do lazer**: uma introdução. 2. ed. Campinas: Autores Associados, 1996.

MOURA, Giselle Alves; SOUZA, Luciana Karine. Práticas de lazer de idosos institucionalizados. **Movimento**, Porto Alegre, v.19, n.4, p.69-93, out./dez. 2013.

OMS. **Resumo - relatório mundial de envelhecimento e saúde**. Genebra: 2015. Disponível em: <<https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>>. Acesso em: 16 out. 2018.

PAES, Camila Rosa. **Idosos moradores de instituições de longa permanência e a influências das narrativas literárias e musicais**: estudo de caso. 2007. 84f. Monografia (Curso de Biblioteconomia) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.

POWERS, Scott; HOWLEY, Edward. **Fisiologia do exercício**: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 5. ed., São Paulo: Manole, 2006.

PRETI, Dino Fioravante. **A linguagem dos idosos**: um estudo da análise da conversação. São Paulo: Contexto, 1991.

SANTOS, Patrícia Leila et al. Atividades físicas e de lazer e seu impacto sobre a cognição no envelhecimento. **Revista Medicina**, Ribeirão Preto, v.42, n.1, p.54-60, 2009.

SOCIEDADE CIENTÍFICA DE PEDAGOGIA E DESPORTO. Desporto e pedagogia: formação e investigação. In: VARREGOSO, Isabel. **Pedagogia da dança na idade avançada**. Lisboa: Coisa de Ler Edições, 2010, p.263-280.

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. **Introdução à Pesquisa em Ciências Sociais**: a pesquisa qualitativa em Educação. São Paulo: Atlas, 1987.

TUZZO, Simone Antoniacci; BRAGA, Claudomilson Fernandes. O processo de triangulação da pesquisa qualitativa: o metafenômeno como gênese. **Revista Pesquisa Qualitativa**, São Paulo, v.4, n.5, p.140-158, ago. 2016.

ZIMMERMAN, Nilsa. **A música através dos tempos**. São Paulo: Paulinas, 2001.

Submetido em: **16/10/2018**

Aceito em: **16/10/2019**