

## RESUMO

# BENEFÍCIOS DO LAZER PARA IDOSOS: UM ESTUDO QUALITATIVO NO PROJETO EXERCÍCIO FÍSICO, SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE IDOSOS DO GENESES

Daniel Frankly Oliveira Sales<sup>1</sup>; Elizabete de Oliveira Barbosa<sup>2</sup>; Ester Liberato Pereira<sup>3</sup>

Data de Submissão: 07/08/2018 Data de Publicação: 17/12/2018

E-mail: danielfrankly@yahoo.com.br

## RESUMO

A prática do lazer pode ser múltipla, da qual se sobressaímos aspectos de: recreação, prazer, descanso, reflexão acerca da realidade, meditação, capacidade criadora, abrandamento do estresse e renovação de forças (BURGOS; MIGUELINI; MACHADO, 2002). Portanto, o presente estudo apresentou como objetivo identificar os benefícios do lazer para idosos participantes do projeto “Exercício Físico, Saúde Física e Mental de idosos” do Grupo de Pesquisa em Neurociência, Exercício, Saúde e Esporte (GENESES). Este estudo descritivo teve a finalidade de analisar os benefícios do lazer para idosos. Participaram do estudo 20 idosos de um projeto de pesquisa envolvendo exercício físico na busca pela saúde física e mental, que foi realizado no Laboratório do Exercício da Unimontes. Cada entrevista apresentou duração média de trinta minutos, todas gravadas e transcritas para análise. Os dados foram coletados no período de 10/2016 a 09/2017, por meio de entrevistas individuais realizadas pelos pesquisadores. Foi elaborado um roteiro semiestruturado com as seguintes questões: 1) Qual a concepção de lazer na visão de idosos participantes do GENESES? 2) Você acha que o lazer traz benefícios? Quais? O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros, sob o parecer de número 1.365.041. Os sujeitos entrevistados apresentavam idade entre 60 e 78 anos, distribuídos nas seguintes faixas etárias: 13 idosos entre 60 e 69 anos e sete entre 70 e 79 anos. Pertenciam ao sexo masculino 20% da amostra e ao sexo feminino 80%. A partir das entrevistas realizadas, foram revelados alguns benefícios que a prática do lazer proporciona do ponto de vista dos idosos, preponderando compreensões que relacionam tais benefícios com as noções de saúde e convivência. Os achados desta pesquisa, assim, assinalam que os programas voltados a incitar a prática de exercício físico no lazer devem atuar associados a diferentes ações de promoção da saúde.

**Palavras-chave:** Lazer, Idosos, Exercícios Físico, Saúde Física e Mental.

1 - Acadêmico do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual de Montes Claros;

2 - Acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual de Montes Claros.

3 - Docente dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual de Montes Claros.

Volume 1, Número 1, 2018 - Edição Especial Anais Simpósio ISSN: 2526 - 8007