

## **A importância do lazer público na terceira idade: um estudo de caso nos parques de Goiânia**

Breno Teixeira Macedo

Fábio Rodrigues de Souza

Guilherme Estevam Dantas

Hítalo Antônio Prudêncio Machado

Jessica Moreira da Silva

**Resumo:** Tem se evidenciado em Goiânia um grande público praticante do lazer e esportes, no qual podemos incluir neste cenário a terceira idade. Percebe-se a grande quantidade de praças nos bairros da nossa capital, a grande diversidade de parques e praças nos traz a possibilidade de diversas práticas de lazer que envolva os idosos, mais ainda vislumbra-se um maior investimento no lazer público e mais opções para atender este público no que diz respeito ao lazer gratuito e também a possibilidade de eventos envolvendo a educação física como instrumento para a prática de lazer.

**Palavra chave:** Idosos, Bem-Estar, Educação-Física.

**Abstract:** It has been shown in Goiania a great practitioner of public recreation and sports, in which we include in this scenario the elderly. We can see the large number of squares in the neighborhoods of our capital, the great diversity of parks and squares brings the possibility of different leisure practices involving the elderly, but still sees a greater investment in public recreation and more options to meet this audience with regard to leisure and free also the possibility of events involving physical education as an instrument for the practice of leisure.

**Keywords:** Seniors, Wellness, Physical Education.

### **Introdução**

Em Goiás, os idosos já representam 7,17% da população (IBGE, 2007) e em Goiânia há mais de 85 mil idosos que correspondem a 6,97% da população (IBGE, 2006). O envelhecimento causa maiores limites ao indivíduo, mas não significa, porém, que o idoso deva abster-se de tudo na vida. A adaptação a essa nova fase da vida é a maior dificuldade encontrada por todos. Para auxiliar o idoso a transpor

essas dificuldades o estado de Goiás oferece programas de incentivo ao lazer em grandes parques e praças de toda a cidade.

### **Contextualização**

O lazer é reconhecido como *“tempo liberado do trabalho ou como tempo livre, não só do trabalho, mas de outras obrigações: familiares, sociais, políticas e religiosas, enfatizando a qualidade das ocupações desenvolvidas”* (MARCELLINO, 1995, p. 24). Pesquisas científicas apontam que a participação em programas de exercícios físicos na terceira idade leva a redução de 25% nos casos de doenças cardiovasculares, 10% nos casos de acidente vascular cerebral e o mais importante, reduz de 30% para 10% o número de indivíduos incapazes de cuidar de si mesmos.

O estado tem demonstrado a grande importância dos idosos, valorizando e preocupando-se com as atividades físicas exercidas por eles, exemplo disso é a criação da lei que tem a intenção de criar condições para promover a longevidade com qualidade de vida oferecendo atividades de lazer e interação social não apenas para a terceira idade, mas também para aqueles que ainda vão envelhecer. Os desafios trazidos pelo envelhecimento da população têm diversas dimensões e dificuldades, mas é importante ter em vista a inserção do idoso na vida coletiva.

A construção de uma política pública voltada à terceira idade é essencial para se garantir dignidade e qualidade de vida ao idoso, a Política Nacional do Idoso, estabelecida em 1994 (Lei 8.842), criou normas para os direitos sociais dos idosos, garantindo autonomia, integração e participação efetiva como instrumento de cidadania. É obrigação do Poder Público assegurar aos idosos a efetivação do direito à vida, saúde, alimentação, educação e cultura; itens que propiciem facilidades para que se cumpram direitos fundamentais da pessoa humana. Por isso, a importância da criação dessas áreas de lazer, para que as pessoas da terceira idade tenham uma vida saudável e sejam integradas à vida em comunidade com lazer e dignidade.

Goiânia recebeu do Instituto Brasil Américas o título de “Capital Brasileira com melhor qualidade de vida”, não por acaso conta hoje já com 24 parques em toda a cidade, parques que recebem programas de incentivo ao lazer para toda a população, mas principalmente aos idosos. O programa Vida Ativa na Melhor Idade é um dos programas criados pelo governo para possibilitar aos idosos uma melhor qualidade de vida e interação social entre a população. Este programa foi fundado

pela SEMEL (Secretaria Municipal de Esporte e Lazer) em 1992 e hoje já conta com aulas de alongamento, ginástica, ginástica localizada, natação hidrogenástica, dança, treinamento funcional, aferição da pressão arterial, jogos, grupos de caminhada e corrida, ritmo e loga. Espalhadas por toda a cidade nos bairros: alto do vale, vila caiçara, jardim Guanabara, Setor Negrão de lima, Criméia Leste, Criméia Oeste, Vila Canaã, Jardim Vila boa, Morada nova, Parque Atheneu e Finsocial.

Outro projeto oferecido pela SEMEL chama-se Aulas Abertas de Swásthya Yôga, aulas realizadas no parque Sullivan Silvestre (Vaca Brava) no setor Bueno e também no parque Flamboyant. As aulas acontecem todo domingo às 10 horas da manhã próximo a cabina da guarda municipal.

## **Conclusão**

Pode-se observar que os parques em Goiânia estão em crescente escala, Esse fator torna-se favorável à população da terceira idade, mas somente a criação dos mesmos não se torna suficiente para suprir todas as necessidades físicas dirigidas aos idosos, já que essa fase da vida merece total atenção e investimento constante por parte dos governantes da nossa cidade e do nosso país.

Embora Goiânia tenha recebido do instituto Brasil Américas o título de “Capital Brasileira com melhor qualidade de vida”, o investimento em políticas publicas, nesse contexto, ainda precisa acontecer com mais precisão, tornando de fundamental importância, o investimento em relação à atuação do profissional de educação física, não somente nos parques mais antigos da capital, mas sim, em todos os parques construídos em Goiânia, facilitando o acesso aos mesmos por parte dos idosos. Esse alvo a ser atingido, precisa ser bem analisado, pois, ainda pouco se investe no lazer, nos exercícios dirigidos voltados aos grupos de idosos e nas atividades físicas desempenhadas com técnicas corretas, para que, os mesmos pratiquem a modalidade de exercício físico que melhor se adapte a sua condição física.

Percebe-se ainda, que a saúde está fortemente associada com a satisfação com a vida. A atividade física bem orientada proporciona a sensação de prazer e de bem-estar, diminuindo e prevenindo condições que são bem presentes nessa faixa etária, como a depressão ou até mesmo doenças cardiovasculares. Por isso, a importância da criação dessas áreas de lazer, para que as pessoas da terceira idade

tenham uma vida saudável e sejam integradas à vida em comunidade com lazer e dignidade.

Não adianta dar o peixe, é preciso ensinar a pescar. Com o investimento vindo das políticas públicas, haveria até mesmo a diminuição freqüente em postos de saúde e hospitais que estão superlotados com idosos aguardando à espera de consultas e remédios controlados. Não adianta o governo oferecer hospitais superlotados para tratar doenças, é preciso prevenir e nada melhor que a prática constante de exercícios físicos em parques bem arejados, amplos e agradáveis para combater possíveis doenças e arejar a mente favorecendo o bem estar e o lazer não apenas para a terceira idade, mas também para aqueles que ainda vão envelhecer.

#### **Referências Bibliográficas:**

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Lazer e humanização**. 2ª ed. Campinas: Papyrus, 1995.

<http://www.goiania.go.gov.br/html/semel/index.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd162/educacao-fisica-yoga-e-suas-possibilidades.htm>

<http://www.rbceonline.org.br/congressos/index.php/7congoce/VII/paper/view/3888/12>