



Lazer da pessoa idosa

Dados sobre
o entretenimento
na terceira idade.



Embora a população idosa venha crescendo consideravelmente no Brasil - e assim, os serviços de cuidados acompanhem esses números -, a acessibilidade dessas pessoas ao lazer ainda deixa a desejar.

**De quem é a responsabilidade?
Como mudar este quadro?**

É sobre este tema que vamos falar hoje.

Sumário

Introdução	04
Longevidade	05
Cenário atual das pessoas idosas no Brasil	05
Quadro Geral sobre lazer	06
Oportunidades proporcionadas pelo lazer	07



O lazer da pessoa idosa é importante para a saúde física, mental e social. Essas atividades podem ajudar os idosos a se manterem ativos, engajados e conectados com suas comunidades. Elas também podem fornecer uma sensação de propósito e

significado na vida.

Existem muitos tipos diferentes de atividades de lazer que os idosos podem desfrutar. Algumas opções populares incluem:



Atividades físicas

Caminhadas, natação, jardinagem e dança são ótimas maneiras de os idosos se manterem ativos e saudáveis.



Atividades criativas

Pintura, desenho, escrita e tocar música são ótimas maneiras para os idosos se expressarem e usarem sua criatividade.



Sociais

Passar tempo com amigos e familiares, participar de clubes e grupos e frequentar eventos comunitários são ótimas maneiras de os idosos se socializarem e se manterem conectados.



Aprendizado

Fazer aulas, ler livros e participar de palestras são ótimas maneiras para as pessoas idosas aprenderem coisas novas e se manterem mentalmente estimulados.

Longevidade

A diversão e o entretenimento não são apenas um complemento à vida, mas sim uma parte essencial para uma longevidade saudável e feliz.



Estudos demonstram que pessoas com vida social ativa e hobbies tendem a viver mais tempo e com melhor qualidade de vida.



Um estudo da Universidade da Califórnia em San Francisco descobriu que idosos que se engajam em atividades de lazer regularmente têm um risco 50% menor de desenvolver Alzheimer.



Outro estudo, publicado no Journal of Gerontology, mostrou que a participação em atividades sociais e de lazer está associada a um menor risco de morte por todas as causas.

Cenário atual das pessoas idosas no Brasil

Enquanto a população brasileira de jovens abaixo dos 30 anos caiu entre 2021 e 2022, o percentual de pessoas acima de 60 anos aumentou.

De acordo com o IBGE, em 2023, **27,3 milhões de pessoas (12,8% da população) tinham 60 anos ou mais**, e o Sudeste obtém o maior número deles; a cidade que mais proporciona longevidade em todo o país, São Caetano do Sul, fica no estado de São Paulo, fato que justifica essa informação.

A photograph of two elderly individuals walking away from the camera on a paved path in a park. The person on the left is wearing a bright green short-sleeved shirt and black shorts. The person on the right is wearing an orange short-sleeved shirt and black leggings with a white geometric pattern. The background is filled with lush green trees and foliage, with sunlight filtering through the leaves.

Quadro geral sobre o lazer

54,8% dos idosos no Brasil relataram ao IBGE participar de atividades de lazer pelo menos uma vez por semana.

As diferenças por gênero são:
homens 58,1% de participação e mulheres 51,5%.

As atividades mais frequentes são **caminhadas, com 42% de adeptos, visitas regulares à família, 38,4%, assistir televisão (35%), atividades religiosas 28,9% e leitura, com 27,5%.**

“Quanto mais você glorifica e celebra sua vida, mais você tem na vida para celebrar.”

Oprah Winfrey

Eventos e lazer não são apenas diversão para a terceira idade, são ferramentas essenciais para uma vida plena, saudável e com significado. Mais do que momentos de descontração, eles representam oportunidades para:

Apoio e conexão

Combater o isolamento social e a solidão, comuns nessa fase da vida;

Criar laços de amizade e fortalecer a comunidade entre idosos

Oferecer suporte emocional e psicológico, combatendo a depressão e ansiedade;

Estimular a troca de experiências e conhecimentos entre diferentes gerações.

Longevidade e bem-estar

Promover a prática de atividades físicas e mentais, essenciais para a saúde física e cognitiva;

Estimular a autonomia e independência dos idosos, retardando os efeitos do envelhecimento;

Melhorar a qualidade de vida e aumentar a expectativa de vida com saúde;

Redução do risco de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e doenças cardíacas.

Propósito e significado

Criar oportunidades para que os idosos se sintam úteis e produtivos;

Estimular a criatividade e o aprendizado contínuo, combatendo o declínio cognitivo;

Fortalecer a autoestima e a autoconfiança, promovendo o bem-estar emocional;

Oferecer um senso de pertencimento e significado à vida dos idosos.

Inclusão e participação

É importante entender as necessidades e preferências específicas de cada idoso;

Oferecer eventos e atividades acessíveis e inclusivas, considerando diferentes níveis de mobilidade e capacidades;

Envolver os familiares no processo de escolha das atividades, promovendo comunicação e maior apoio mútuo;

Conscientizar os filhos sobre a importância de incluir os pais nas decisões do dia a dia, valorizando sua autonomia e participação.

Lembre-se

Investir em eventos e lazer para a terceira idade é promover qualidade de vida para toda a sociedade.

Dedicar-se ao bem-estar dos idosos, é construir um futuro mais justo, próspero e inclusivo.

Investir em eventos e lazer para a terceira idade é promover qualidade de vida para toda a sociedade.

Dedicar-se ao bem-estar dos idosos, é construir um futuro mais justo, próspero e inclusivo.



“

Envelhecer é um processo extraordinário em que você se torna a pessoa que você sempre deveria ter sido.

David Bowie