



Universidade de Brasília

Faculdade de Economia, Administração, Contabilidade e Gestão de Políticas Públicas

Departamento de Administração

CINTHIA LISBOA DOS SANTOS

**LAZER PARA IDODOS EM SANTA MARIA – DF: uma análise
a partir do conceito de valor percebido.**

Brasília – DF

2025

CINTHIA LISBOA DOS SANTOS

**LAZER PARA IDOSOS EM SANTA MARIA – DF: uma análise
a partir do conceito de valor percebido.**

Monografia apresentada ao Departamento de
Administração como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Administração.

Professor Orientador: Doutor, Diego Mota
Vieira

Brasília – DF

2025

CINTHIA LISBOA DOS SANTOS

**LAZER PARA IDOSOS EM SANTA MARIA – DF: uma análise
a partir do conceito de valor percebido.**

A Comissão Examinadora, abaixo identificada, aprova o Trabalho de Conclusão
do Curso de Administração da Universidade de Brasília do (a) aluno (a)

Cinthia Lisboa dos Santos

Doutor, Diego Mota Vieira

Professor-Orientador

Doutor, Pedro Robson Pereira Neiva

Professor-Examinador

Mestre, Daniela Pessoa

Professor-Examinador

Brasília, 09 de junho de 2025

Dedico este trabalho a quem já pensou em desistir. Um passo de cada vez também é caminho.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por ter me trazido até aqui. Em todos os momentos em que duvidei de mim mesma, Ele me mostrou o tamanho da minha capacidade e o quanto me quer bem. Agradeço à minha mãe, Maria Neuza, por todas as palavras de motivação ao longo da minha existência e por sempre ter estimulado o crescimento de suas filhas. Ao meu pai, José Francisco, e às minhas irmãs, Sheyla e Tatiane, por todo o apoio, suporte e empatia. Aos amigos, em especial à Samira, que acompanhou a reta final do curso, me aconselhando e motivando. Agradeço também a todos que se dispuseram a dedicar um tempo de suas vidas para responder ou ajudar de alguma forma essa pesquisa. Sem vocês, nada disso seria possível. Ao professor orientador Diego Mota, pelo suporte, orientação e paciência. E, finalmente, agradeço à Universidade de Brasília, lugar que me fez crescer não só como profissional, mas também como pessoa.

RESUMO

O envelhecimento da população brasileira ocorre em ritmo acelerado, com projeções indicando um aumento ainda mais expressivo nas próximas décadas. No Distrito Federal (DF), as Regiões Administrativas (RAs) acompanham esse processo, embora de forma desigual: o envelhecimento populacional encontra-se mais avançado nas RAs com maior renda, enquanto aquelas de baixa renda ou renda média baixa ainda estão em estágios iniciais desse fenômeno. A RA de Santa Maria, situada no DF, abriga 4,35% da população distrital, sendo composta por 13.140 habitantes com idades entre 60 e 75 anos. Considerando as especificidades inerentes ao processo de envelhecimento, tornam-se essenciais estudos que contribuam com novas perspectivas e propostas voltadas à promoção de ações direcionadas a esse público, incluindo o lazer como direito social assegurado por legislações vigentes. O termo “lazer” apresenta conceituação ampla, mas, de maneira geral, está relacionado à prática de atividades que visam à satisfação pessoal, ao descanso, à recreação, ao desenvolvimento e ao entretenimento. Nesse contexto, este estudo teve como objetivo identificar quais práticas de lazer são realizadas por idosos residentes na RA de Santa Maria – DF, bem como analisar os atributos de valor percebidos por estes ao lazer existente na cidade. Buscou-se compreender tanto os benefícios percebidos quanto os custos e barreiras que encontram e se dispõem a arcar para usufruir dessas atividades. Como procedimento metodológico, foram realizadas entrevistas com roteiro semiestruturado, aplicadas a 14 participantes com idades entre 60 e 72 anos. Os dados indicaram que uma parcela significativa dos participantes associa o lazer à prática de exercícios físicos, sendo a caminhada a atividade mais mencionada. Outras práticas também foram citadas, embora em menor proporção, como trabalhos manuais, atividades artísticas e intelectuais, diversificação da rotina diária, atividades religiosas, bem como atividades em contato com a natureza e com animais de estimação. Dentre os benefícios relatados, destacam-se sensações de bem-estar, melhora no humor, aumento do ânimo e da disposição, o que leva os participantes a associarem o lazer à melhoria da qualidade de vida. Também foram mencionados benefícios como aumento da força física, redução e prevenção de dores, e ampliação da sociabilidade. No entanto, a maioria dos entrevistados também relataram diversas barreiras à prática de atividades de lazer, como dores e limitações decorrentes da idade, restrições médicas e deficiências na infraestrutura urbana. Entre estas, destacam-se a inexistência de pistas adequadas, a presença de obstáculos, a insegurança e a deterioração de equipamentos públicos, indicando que Santa Maria ainda necessita tanto de melhorias estruturais quanto da criação de espaços de lazer mais diversos e acessíveis. Também foram apontados fatores impeditivos como a limitação financeira, o preconceito etário e a escassez de tempo, já que, para alguns participantes ainda há a continuidade do trabalho ou da realização de tarefas domésticas. Futuras investigações podem ampliar o raio de coleta de dados, incluindo a região Norte de Santa Maria, pois a pesquisa concentrou-se na região Sul, a fim de possibilitar comparações entre as diferentes áreas da cidade, identificando possíveis semelhanças ou contrastes nos espaços e práticas de lazer adotados pela população idosa local.

Palavras-chave: Lazer para idosos. Valor percebido. Santa Maria – DF.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
1.1. Formulação do problema.....	10
1.2. Objetivo geral.....	11
1.3. Objetivos específicos.....	11
1.4. Justificativa	11
2. REVISÃO TEÓRICA	13
2.1. Valor para o cliente	13
2.2. Lazer e terceira idade	15
2.3. Benefícios e custos associados à prática de lazer por idosos	17
3. MÉTODOS E TÉCNICAS DE PESQUISA	20
3.1. Tipologia e descrição geral dos métodos de pesquisa	20
3.2. Caracterização do objeto de estudo	20
3.3. Participantes da pesquisa.....	21
3.4. Caracterização e descrição dos instrumentos de pesquisa.....	22
3.5. Procedimentos de coleta e de análise de dados	23
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	27
4.1. Atividades de lazer praticadas.....	27
4.2. Benefícios associados à prática do lazer	31
4.3. Custos associados à prática do lazer.....	35
CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....	41
REFERÊNCIAS	43

1. INTRODUÇÃO

Atualmente o Brasil demonstra um processo de envelhecimento populacional crescente. Dados do Censo Demográfico de 2022 realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE revelam que a população idosa (no estudo, com 65 anos ou mais) representa 10,9% dos habitantes do país, correspondendo a 22.169.101 pessoas, aumento correspondente a 57,4% em relação ao ano de 2010, no qual a porcentagem de idosos no país era de 7,4% da população (IBGE, 2023). O Censo do IBGE também revela que o índice de envelhecimento (razão entre o número de idosos com 65 anos ou mais em relação à população de 0 a 14 anos) subiu de 30,7, em 2010, para 55,2 em 2022, o que significa que existem 55,2 idosos para cada 100 crianças de 0 a 14 anos no país.

Ainda segundo os dados divulgados no Censo Demográfico de 2022 do IBGE, o quantitativo de pessoas com 65 anos ou mais que moram no Distrito Federal (DF) apresentou crescimento, passando de 128.128 (em 2010) para 248.576, o que corresponde a 8,8% da população total do Distrito Federal (SOUZA, 2023). Também é possível visualizar essa tendência de crescimento no estudo elaborado pela Companhia de Planejamento do Distrito Federal – CODEPLAN intitulado Projeções Populacionais para as Regiões Administrativas do Distrito Federal dos anos 2020-2030: estima-se que o número de habitantes idosos do DF chegue a 565.382, em 2030, o que representa 16,6% dos habitantes do DF (DIPOS/CODEPLAN, 2022).

Alguns fatores podem estar relacionados ao aumento da taxa de envelhecimento da população. A transição demográfica começou na década de 1940, com a redução dos índices de fecundidade e mortalidade, o que resultou no crescimento do número de idosos e redução de crianças. Progressos na área de saúde e melhorias nas condições sanitárias reduziram a mortalidade da população, enquanto a taxa de nascimento declinou devido a questões como maior inserção da mulher no mercado de trabalho e avanços no planejamento reprodutivo (MARTINS, 2023).

Mesmo sendo uma parte crescente da população, os idosos ainda se deparam com uma sociedade permeada por estigmas e ideias preconcebidas quando se trata de sua capacidade de serem independentes, envolver-se em relacionamentos amorosos e desfrutar de atividades de lazer (PEREIRA; SOUZA; CALVE, 2020), persistindo a associação do processo de envelhecimento com características negativas, como a improdutividade, doenças, isolamento/solidão e ociosidade. Porém, o envelhecimento pode também ser entendido por uma

ótica mais otimista, quando se leva em conta que este é um período onde “há uma maior sensação de “liberdade” para fazer o que se deseja, possibilidade de realizar projetos antes adiados, ampliação de laços sociais e do próprio sentido da vida” (FERREIRA, 2017, p. 72). Por esta ótica, é possível associar o envelhecimento à maiores oportunidades de tempo para desenvolver atividades que promovam qualidade de vida, como vivências de interação social, de desenvolvimento pessoal e de lazer.

A temática do lazer abarca múltiplas definições e entendimentos sociais e acadêmicos. Uma das definições mais difundidas o caracteriza por atividades exercidas por vontade própria quando os indivíduos estão livres das obrigações profissionais, familiares e sociais, e as exercem para descanso, diversão, recreação e entretenimento, desenvolvimento e informação ou formação desinteressada (DUMAZEDIER, 1976). Outra definição entende o lazer como a cultura vivenciada no tempo disponível, com um caráter desinteressado, onde a satisfação é a única recompensa almejada pela vivência da situação (MARCELLINO, 2004). O lazer pode ainda ser entendido como as atividades culturais que as pessoas vivenciam quando estão livres de obrigações (como trabalho, religião, serviços domésticos ou necessidades fisiológicas), procurando por prazer, embora este não deva ser entendido como o único objetivo dessas atividades (MELO; ALVES JR., 2012).

No contexto brasileiro, o lazer é um dos direitos sociais assegurados pela Constituição Federal de 1988 em seu artigo 6º. Além deste, a Constituição Federal estabelece, em seu artigo 217, parágrafo 3º, o fomento ao lazer como atribuição do Poder Público, entendendo-o como uma forma de promoção social. O lazer também figura no artigo 227 desta como dever da família, da sociedade e do Estado. Mais que um direito, as atividades recreativas e de lazer constituem uma necessidade básica humana (PEREIRA; SOUZA; CALVE, 2020).

Em consonância com o previsto na Carta Magna, a Lei n. 10.471/2003, Estatuto da Pessoa Idosa, traz no seu artigo 3º que é dever da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público garantir, dentre outros, a efetivação do direito ao lazer à pessoa idosa, com a máxima prioridade. Tal direito também é previsto na Lei n. 8.842/1994, que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, e estabelece que são competências dos órgãos e entidades públicos, na área de cultura, esporte e lazer, promover e desenvolver programas de atividades físicas, esportivas e de lazer que contribuam para a melhoria da qualidade de vida do idoso e incentivem seu envolvimento na comunidade.

O lazer abrange diversas práticas que promovem o bem-estar, diminuindo a sensação de se sentir incapaz e triste (SILVA; SILVA; RODRIGUES, 2018), pois os idosos sofrem física e mentalmente quando ficam isolados e sem contato social e vínculos afetivos, o que pode

reduzir sua autonomia e desencadear condições como depressão, ansiedade e síndrome do pânico (PEREIRA; SOUZA; CALVE, 2020). Desse modo, o lazer tem um grande impacto na qualidade de vida do idoso, que se beneficia da sua prática no seu cotidiano, sentindo-se bem e seguro (SILVA; SILVA; RODRIGUES, 2018). Assim, a prática das atividades de lazer possui grande significado para a maioria dos idosos, sendo que, por meio do exercício destas, as probabilidades de realização pessoal nessa faixa etária são fortalecidas (DUMAZEDIER, 1979).

1.1. Formulação do problema

O Distrito Federal é dividido em sete Unidades de Planejamento Territorial – UPTs (UPTs Norte, Sul, Leste, Oeste, Central, Central Adjacente I e Central Adjacente II), que nada mais são do que partes do território do DF agrupados em Regiões Administrativas (RAs) contíguas. Todas as RAs apresentam o perfil de envelhecimento de sua população observado no Distrito Federal como um todo, porém com variações quanto ao ponto em que se encontram nesse processo: o processo de envelhecimento está mais avançado nas RAs que têm maior renda, enquanto RAs de baixa renda ou renda média baixa possuem populações mais jovens e estão iniciando o processo de envelhecimento (DIPOS/CODEPLAN, 2022).

Segundo a Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílios – PDAD, elaborado pela CODEPLAN e realizada em 2021, a RA de Santa Maria, local de estudo do presente trabalho, juntamente com as outras três RAs que compõem a UPT Sul (Gama, Recanto das Emas e Riacho Fundo II) possuem uma população total de 474.853 habitantes. Santa Maria concentra 27,58% da população da UPT Sul, e seus habitantes representam 4,35% do total da população do DF (CODEPLAN/DIEPS/GEREPS, 2022).

Em 2021 a população urbana da RA Santa Maria era de 130.970 pessoas, com idade média de 32,4 anos. Nos dados constantes na PDAD, também é possível observar que os habitantes da RA com idade entre 60 a 75 anos ou mais totalizam 13.140 habitantes entre homens e mulheres (CODEPLAN/DIEPS/GEREPS, 2022). Embora a população idosa atualmente não seja a maior em comparação com outras cidades, o crescimento demográfico pode indicar um aumento potencial da população idosa no futuro, gerando uma maior demanda por atividades de lazer adequadas para idosos. Além disso, entender as necessidades e preferências de lazer da população idosa atual pode ajudar a cidade a se preparar melhor para

atender essa demanda futura ao identificar possíveis lacunas nas opções de lazer atualmente disponíveis.

Assim, considerando que é preciso compreender as necessidades de lazer únicas, influenciadas pela experiência de vida e circunstâncias socioeconômicas da crescente população idosa no DF, esta pesquisa se apoia no seguinte questionamento: De que forma os idosos residentes em Santa Maria – DF desenvolvem suas atividades de lazer, e quais suas percepções sobre os atributos de valor envolvidos nessas práticas?

1.2.Objetivo geral

O estudo tem por objetivo geral descrever quais atividades de lazer são realizadas por idosos (acima de 60 anos), residentes na cidade de Santa Maria – DF, além de analisar os atributos de valor percebidos por estes nessas alternativas.

1.3.Objetivos específicos

Como objetivo específico, pretende-se:

- Investigar quais ações e práticas de lazer existem na RA de Santa Maria – DF e são realizadas pela população idosa.
- Identificar os benefícios percebidos por esse público na realização das atividades de lazer;
- Descrever os custos e riscos envolvidos na realização dessas atividades.

1.4.Justificativa

O envelhecimento da população acontece a taxas crescentes, com a projeção de um futuro aumento ainda mais expressivo no Brasil e no DF. Esta tendência aponta para a urgente necessidade dos formuladores de políticas públicas se prepararem para atender os direitos e as demandas desse grupo populacional, visando a satisfação das necessidades específicas dessa faixa etária, o que representa um grande desafio.

Um passo na caminhada do planejamento dessas políticas e ações é compreender o valor percebido pelas pessoas idosas que usufruem dos serviços destinados a este grupo populacional, onde o valor percebido pode ser entendido a partir da diferença percebida entre o conjunto de benefícios que se obtém através de um determinado produto ou serviço e o custo total envolvido em sua aquisição, podendo este ser monetário ou não monetário (ZEITHAML, 1988; CHURCHILL JR.; PETER, 2000; VELUDO-DEOLIVEIRA e IKEDA, 2005).

Tendo em vista as especificidades inerentes aos idosos, são necessários estudos que proporcionem novas ideias e visões que promovam e facilitem ações direcionadas a este público, incluindo ações voltadas ao lazer enquanto um direito social previsto em legislações. Nesse contexto, é necessário a identificação e análise das práticas de lazer existentes nas regiões administrativas do DF voltadas a grupos populacionais específicos. Dado o crescente aumento da população idosa, e poucos estudos que relacionam a terceira idade a práticas de lazer em suas regiões de moradia, a pesquisa se faz necessária. A justificativa acadêmica desta pesquisa é então, promover a discussão acerca do lazer existente e disponível para as pessoas idosas na RA de Santa Maria – DF, relacionando o valor percebido por estes às atividades de lazer que realizam no seu cotidiano.

Por meio da pesquisa espera-se contribuir para o conhecimento geral da população idosa da RA de Santa Maria – DF, definindo as possíveis demandas de lazer deste grupo populacional, visando à elaboração de novas pesquisas e intervenções. Também espera-se conhecer as percepções e significados que os idosos atribuem às atividades de lazer que realizam, gerando maior visibilidade para suas vivências, especificidades e demandas, que muitas vezes não são totalmente atendidas pelas políticas públicas voltadas aos idosos, especialmente no tocante ao lazer, já que, como afirma Vieira e Freitas Junior (2019), a lei assegura o direito ao lazer para as pessoas idosas, mas as ações do Poder Público nem sempre são suficientes para garantir sua efetivação. Dessa forma, ao focar em um contexto local e em um grupo populacional específico, esta pesquisa pode gerar, ainda que em pequena escala, dados que podem servir para apontar caminhos para investigações futuras, especialmente ao identificar lacunas e necessidades ainda não atendidas, auxiliando assim, os formuladores e gestores de políticas públicas a tomarem decisões baseadas em conhecimento acumulado.

2. REVISÃO TEÓRICA

Nesta seção será exposta a base teórica que orienta o estudo, a partir da revisão da literatura acadêmica relevante para a pesquisa. Para isso, esta seção está dividida em três conteúdos: valor para o cliente, lazer e terceira idade, e benefícios e custos associados à prática de lazer por idosos.

2.1. Valor para o cliente

O valor analisado pela perspectiva do cliente, também chamado de customer value, ou valor para o cliente, é focado em investigar os desejos dos clientes e suas percepções sobre o que podem obter ao adquirir e usar um produto (IKEDA; MODESTO VELUDO-DE-OLIVEIRA, 2005).

O conceito de valor não é único e fechado, mostrando-se complexo frente à quantidade de definições existentes. Em seu artigo intitulado “O conceito de valor para o cliente: definições e implicações gerenciais em marketing”, Ikeda e Veludo-de-Oliveira (2005) apresentam algumas definições de valor na perspectiva do cliente, as quais são replicadas no quadro abaixo:

Quadro 1 – Conceitos de Valor

AUTOR	CONCEITUAÇÃO DE VALOR
SCHECHTER, 1984 apud ZEITHAML, 1988, p. 13	Valor são todos os fatores, qualitativos e quantitativos, subjetivos e objetivos, que compõe a experiência completa de compra
ZEITHAML, 1988, p. 14	Valor percebido é a avaliação geral pelo consumidor da utilidade de um produto baseado em percepções do que é recebido e do que é dado
GALE, 1996, p. xv	Valor ao cliente é a qualidade percebida pelo mercado ajustada pelo preço relativo de seu produto
BUTZ; GOODSTEIN, 1996, p. 63 apud WOODRUFF, 1997, p. 141	Por valor ao cliente, entendemos o ‘vínculo emocional’ estabelecido entre um cliente e um produtor após o cliente ter usado um produto ou serviço produzido por esse fornecedor e achar que o produto propicia um valor agregado
HOLBROOK, 1999, p. 5	Valor para o consumidor é uma experiência de preferência relativa e interativa, referente à avaliação de algum objeto por um indivíduo.
CHURCHILL; PETER, 2000, p. 13	Valor para o cliente é a diferença entre as percepções do cliente quanto aos benefícios e quanto aos custos da compra e uso de produtos e serviços

KOTLER, 2000, p. 56	Valor entregue ao cliente é a diferença entre o valor total para o cliente e o custo total para o cliente. O valor total para o cliente é o conjunto de benefícios que os clientes esperam de um determinado produto ou serviço. O custo total é o conjunto de custos em que os consumidores esperam incorrer para avaliar, obter, utilizar e descartar um produto ou serviço.
PERREAULT JUNIOR; McCARTHY, 2002, p. 24	Valor para o consumidor é a diferença entre os benefícios que um consumidor vê em uma oferta de mercado e os custos de se obterem os benefícios. Um consumidor, provavelmente, estará mais satisfeito quando o valor do consumidor é maior – quando os benefícios superam os custos por uma margem grande.

Fonte: IKEDA; VELUDO-DE-OLIVEIRA, 2005, p.6

Ao analisar as diversas conceituações de valor para o cliente, Woodruff (1997) identificou alguns pontos de convergência entre estas: o valor para o cliente está relacionado ao uso de um produto ou serviço; este valor refere-se mais às percepções do cliente, do que a critérios objetivamente determinados pela empresa; e o valor engloba a diferença entre o que o cliente recebe e o que ele sacrifica ao adquirir e usar um produto. Ao propor uma definição sobre valor para o cliente, o autor o conceitua como a preferência percebida pelo cliente e sua avaliação em relação aos atributos do produto, do desempenho e das consequências de seu uso que facilitam ou dificultam o atingimento dos objetivos do cliente.

Entre as diversas abordagens que conceituam o valor para o cliente, uma das mais encontradas é baseada na relação custo-benefício (BYRAMJEE; BHAGAT; KLEIN 2010). Em consonância com tal constatação, Churchill e Peter (2000) propõem que existem quatro tipos comuns de benefícios que podem ser recebidos da compra e uso de produtos e serviços, assim como quatro tipos de custos. Como benefícios destacam-se: benefícios funcionais: são os benefícios tangíveis da obtenção de produtos e serviços; benefícios sociais: devolutivas positivas obtidas pelo cliente de outras pessoas ao comprar e usar um determinado produto ou serviço; benefícios pessoais: sentimentos positivos experimentados pelos clientes por comprar, usar e ser proprietário de produtos ou por receber serviços; benefícios experimentais: dizem respeito ao prazer sensorial obtido de um produto ou serviço. Já como custos os autores destacam: custos monetários: valores pagos para receber um produto ou serviço; custos temporais: tempo gasto ao se comprar um produto, que poderia ser utilizado para desempenhar outras atividades; custos psicológicos: energia mental e tensão envolvidas na realização de compras relevantes, e na aceitação da possibilidade dos produtos ou serviços não terem o desempenho desejado; e custos comportamentais: envolve algum nível de atividade física, como os custos por deslocamentos. Nos custos temporais e comportamentais podem haver exceções, como clientes que apreciam gastar o tempo fazendo compras ou aguardando que um

produto seja entregue, ou clientes que gostam de caminhar em shoppings ou lojas, casos em que não seria configurado um custo.

No tocante à natureza do valor para o consumidor, Holbrook (1999) descreve quatro dimensões que se relacionam entre si, gerando um sistema integrado: interatividade: o valor é criado por meio da interação entre sujeito (consumidor/cliente) e objeto (produto); relatividade: o valor é comparativo, pessoal e situacional. Comparativo por estar relacionado com comparações entre objetos por parte de um mesmo indivíduo, que manifesta sua preferência entre estes objetos; pessoal por variar entre uma pessoa e outra; e situacional, já que as avaliações são realizadas em determinados contextos e circunstâncias específicos. Outra dimensão citada pelo autor é a preferência: o valor está relacionado com avaliações de preferências feitas pelos clientes. Este conceito envolve grande diversidade de temas que se relacionam a valor, como afeto (agradável versus desagradável), atitude (gostar versus desgostar), avaliação (boa ou ruim), predisposição (favorável versus desfavorável), opinião (pro versus contra), tendência de resposta (aceitação versus rejeição), ou valência (positiva versus negativa). E por fim, temos a experiência: o valor atribuído pelo cliente não está no produto comprado, no objeto possuído ou na marca escolhida, mas está na experiência de consumo daí derivada.

Conforme demonstrado, os diferentes autores convergem para o entendimento de que o conceito de valor percebido pelo cliente se vincula ao uso do produto ou serviço, perpassando a avaliação, por parte usuário, dos benefícios (ou atributos) frente aos custos (ou sacrifícios), que a obtenção de um produto ou serviço pode incorrer. Holbrook (1999), ao citar Taylor (1961), relaciona o valor para o consumidor à avaliação de um objeto por um sujeito, onde o sujeito se refere a um consumidor ou cliente, ao passo que o objeto pode ser entendido como qualquer produto, como bens, serviços, destinos de férias, causa social, concerto musical, etc. Nesta pesquisa, entendemos por sujeito os idosos, e como objeto os serviços de lazer usufruídos por estes, visando entender os benefícios percebidos pelos consumidores de atividades de lazer, bem como os custos envolvidos para efetivar tais atividades.

2.2.Lazer e terceira idade

Ao se tratar de lazer, uma das definições mais difundidas é a de Dumazedier (1979), que, no seu conceito o compreende como as atividades exercidas pelos sujeitos por livre escolha após a finalização das obrigações trabalhistas, familiares e sociais, visando o descanso,

divertimento e desenvolvimento. O autor estipula quatro características do lazer: pessoal (ocorre quando as pessoas se libertam das obrigações impostas pelas instituições, pela família e pelo trabalho); desinteressado (não está vinculado a práticas com fins lucrativos e utilitaristas); hedonista (está relacionado ao prazer, alegria e excitação dos sentidos); e liberatório (resultado da livre vontade). Além disso, o autor classificou o lazer em cinco tipos de atividades, exercidas simultaneamente ou não: manuais (prazer em manusear, explorar e modificar objetos); intelectuais (demanda por conhecimentos); físico-esportivas (exercício das mais diversas modalidades esportivas); artísticas (exercício e/ou assistência nas diversas atividades culturais); e sociais (procura por interação social).

Dois aspectos são tidos como importantes na definição de lazer, segundo Marcellino (1996): a atitude e o tempo. Isso significa que a relação entre o sujeito e o que este experimenta, ou seja, as atividades desenvolvidas, devem provocar satisfação, bem como serem vivenciadas no “tempo livre” das obrigações do dia-a-dia (profissionais, familiares, sociais e religiosas). Ainda segundo o autor, nenhum tempo pode ser entendido como livre de coações ou normas sociais, e por isso, segundo este, talvez seria mais correto falar em tempo disponível.

O lazer engloba “a vivência de inúmeras manifestações da cultura, tais como o jogo, a brincadeira, a festa, o passeio, a viagem, o esporte e também as formas de artes (pintura, escultura, literatura, dança, teatro, música, cinema), entre várias outras possibilidades” (GOMES; 2008, p. 5). Assim, as atividades de lazer geram possibilidades para que cada sujeito possa se realizar, pois dependem das escolhas e interesses individuais (MARTINELLI, 2011). Em relação a população idosa, para Rocha *et al.* (2016), estes precisam preencher suas horas vagas com atividades que lhes deem prazer, sejam divertidas e promovam crescimento pessoal. Na aposentadoria, existem diversas opções para se ocupar o tempo livre, como seguir trabalhando ou mudar de área, participar de ações sociais e movimentos religiosos e políticos, ou se dedicar ao lazer (MACEDO; MELO, 2022).

Myers e Lumbers (2008) notam que o consumidor idoso mudou sua forma de ver o mundo e se tornou mais voltado para si mesmo, deixando de lado a postura conservadora que tinha antes. Segundo os autores, suas escolhas de consumo são afetadas por motivações como o anseio de se conectar com novas pessoas, fazer amizades, estreitar laços e buscar tornar a vida mais atraente e produtiva depois de se aposentarem. Nesse sentido, Campos, Monteiro e Brisola (2021) observam que na prática do lazer, um dos traços distintivos dessa faixa etária é o desejo de interação e socialização com outras pessoas do mesmo grupo etário, ou com outros grupos que lhes ofereçam uma vida social dinâmica e com autonomia. Em consonância com tais observações, Pereira, Pereira e Morelli (2006) afirmam que pessoas desta faixa etária procuram

se relacionar e confraternizar com novos indivíduos, novas culturas e ter contato com diferentes vivências ligadas ao meio ambiente ou à religião.

Campos, Monteiro e Brisola (2021), observam que, no Brasil, os idosos buscam cada vez mais o lazer, por meio da integração em grupos de convivência, que frequentemente se organizam em associações, igrejas, clubes, bairros, entre outros. Pereira, Pereira e Morelli (2006), pontuam que a forma recreativa de lazer, em especial, é relevante ao possibilitar que as pessoas da terceira idade lidem melhor com as mudanças e perdas sociais advindas deste período, estimulando a motivação, a definição de novos objetivos, interesses e modos de vida, fazendo com que os idosos tenham uma visão mais positiva e maior capacidade para enfrentar tensões.

Em geral, o lazer contribui para o desenvolvimento humano, pois aumenta a qualidade de vida e estimula uma participação social mais ativa. Por isso é importante a instituição de políticas públicas voltadas à terceira idade que englobem, além das questões sociais, também o lazer (CAMPOS; MONTEIRO; BRISOLA, 2021).

2.3. Benefícios e custos associados à prática de lazer por idosos

Ao pesquisarem idosos em entidades focadas em atender a grupos da terceira idade, Pinto e Pereira (2015) observaram que “alguns idosos buscam atividades de lazer para fugir do ‘ficar em casa’ que, na visão de alguns, tem uma conotação ruim, lembra a condição de alguém que não tem mais sonhos e ambições para o futuro” (PINTO; PEREIRA, 2015, p. 24). Assim, os autores constataram, por meio dos depoimentos, que parte dos entrevistados relacionam lazer a emoções positivas, como alegria, prazer, diversão, entre outros. Durante a pesquisa os autores ainda constataram a explícita “relação do lazer com a abstração da realidade, ou seja, o lazer parece funcionar como uma forma de esquecer os problemas, fugir das preocupações diárias, abstrair o que o mundo oferece de ruim e violento” (PINTO; PEREIRA, 2015, p. 24).

Carneiro, Nicolosi e Silva (2021), ao conduzirem uma pesquisa com um grupo de 16 mulheres idosas integrantes do projeto de lazer Instituto Federal Aberto à Terceira Idade, observaram que as idosas participantes do projeto o faziam por questões que envolviam aspectos de sociabilidade (fazer novas amizades, participar de brincadeiras, oportunidade de sair de casa), aspectos psicológicos (esquecer os problemas, superar sintomas de depressão e obter agilidade mental) e aspectos físicos (realizar atividades físicas, como alongamento e dança).

Na mesma direção, em seu estudo, Gáspari e Schwartz (*apud* ROCHA *et al.*, 2016) identificaram que os idosos buscavam nas vivências de lazer diversão, aumento do rol de amizades, conhecer lugares novos, conviver com a natureza, trocar vivências com outras pessoas, melhorar a qualidade de vida, mudar a rotina, evitar a depressão e a tristeza, ter um tempo para si mesmo, sair do isolamento, entre outros fatores. Os idosos relacionam as atividades de lazer aos relacionamentos sociais, que vão desde os familiares até amigos, conhecidos, vizinhos, entre outros (PINTO; PEREIRA, 2015).

Em consonância com os achados acima descritos, Goyaz (*apud* CARNEIRO; NICOLOSI; SILVA, 2021), resume que, com a prática do lazer, podem ser observados benefícios de ordem biológica (como a preservação da capacidade de reagir, se concentrar, de coordenação e movimento) e social (como a prevenção da apatia, da baixa autoestima, da insegurança, do isolamento social e da solidão).

Usualmente existe a associação entre a terceira idade e a maior propensão ao desenvolvimento de atividades de lazer, graças ao suposto tempo ocioso e o possível aumento na renda, posto que esta é uma fase da vida em que os gastos familiares diminuem (PINTO; PEREIRA, 2015). Indo contra essa associação, Marcellino (1996), apoiado em pesquisas realizadas na Europa e nos Estados Unidos, afirma que tal fato não se verifica, haja vista que, quando comparado com indivíduos de outras faixas etárias, é possível observar que os idosos participam menos de atividades de lazer. Relacionando o observado com a situação do Brasil, o autor afirma não haver diferença, considerando o baixo poder aquisitivo e a redução do padrão de vida, por consequência da aposentadoria. O autor complementa ainda que estudos também indicam a falta de disposição por parte dos idosos, pois segundo constatações de gerontólogos, mesmo os idosos que possuem condições de saúde e econômicas, sofrem com o impacto de parar de trabalhar, o que provoca relutância, por parte destes, em aceitar uma vida de lazer.

Ao considerar o usufruto de entretenimento e lazer pela população da terceira idade, Crawford *et al.* (*apud* ARAÚJO; ROCHA, 2019) seguem na mesma direção, identificando que esse grupo etário possui algumas limitações, passando por dificuldades para desfrutar de atividades de entretenimento e lazer, principalmente em razão da idade elevada e da falta de recursos financeiros, quando a renda do idoso está muito comprometida com necessidades urgentes. Segundo Ballstaedt (*apud* ARAÚJO; ROCHA, 2019) e Crawford *et al.* (*apud* ARAÚJO; ROCHA, 2019), as limitações físicas e a situação financeira podem ser um fator determinante para o comportamento de consumo desse segmento, em alguns casos.

Além das dificuldades financeiras, de saúde e de locomoção, Marcellino (1996) afirma ainda que as pessoas idosas sofrem com preconceitos derivados deles mesmos ou da sociedade

quando tentam romper com os preconceitos e estereótipos envolvendo a velhice e procuram exercer o seu direito ao lazer. Os preconceitos provenientes dos próprios idosos se relacionam com sua formação voltada para o trabalho, ao passo que o preconceito da sociedade se manifesta em considerar estes idosos como transgressores.

Desse modo, os idosos usufruem de diversos benefícios ao praticarem atividades de lazer, no entanto, ainda enfrentam vários obstáculos para desfrutar do lazer da forma que gostariam, como estereótipos sobre a velhice, limitações financeiras e a dificuldade de acesso aos locais de lazer (MACEDO; MELO, 2022), conforme pode ser verificado no Quadro 2.

Quadro 2 – Benefícios e Custos Associados à Prática de Lazer

BENEFÍCIOS	CUSTOS
Socialização	Monetários: Restrições financeiras
Melhora e preservação de estados biológicos e psíquicos	Físicos: Limitações físicas e dificuldade de acesso aos locais de lazer
Melhora na qualidade de vida	Psicológicos: Falta de disposição
Mudança na rotina	Sociais: Preconceitos e estereótipos
Abstração da realidade	

Fonte: Elaboração própria com base em: (Macedo, Melo, 2022; Campos; Monteiro; Brisola, 2021; Carneiro, Nicolosi e Silva, 2021; Crawford *et al.* (apud ARAÚJO; ROCHA, 2019); Gáspari e Schwartz (*apud* Rocha *et al.*, 2016); Pinto; Pereira, 2015; Pereira, Pereira e Morelli, 2006; Marcellino, 1996).

3. MÉTODOS E TÉCNICAS DE PESQUISA

Neste capítulo serão apresentados os procedimentos metodológicos adotados na realização da pesquisa, que são necessários para responder à pergunta norteadora do estudo e aos objetivos definidos e problematização apresentada. Para tanto este capítulo está subdividido em: tipologia e descrição geral dos métodos de pesquisa; caracterização do objeto do estudo; participantes da pesquisa; caracterização e descrição dos instrumentos de pesquisa; e procedimentos de coleta e de análise de dados.

3.1. Tipologia e descrição geral dos métodos de pesquisa

Com o atual crescimento do processo de envelhecimento populacional brasileiro é necessário estudar essa parcela da população, abordando suas peculiaridades e os aspectos que compreendem essa fase da vida, abarcando as necessidades e as oportunidades que contribuem na promoção da qualidade de vida, como ocorre com as vivências de interação social, de desenvolvimento pessoal e de lazer.

Uma vez que o objetivo deste trabalho é conhecer as principais atividades de lazer realizadas pelos idosos que moram em Santa Maria – DF e analisar o valor destas atividades de lazer em suas vidas, esta pesquisa pode ser classificada, em relação à sua natureza, como qualitativa. A pesquisa qualitativa trabalha com as significações, motivações, aspirações, crenças, valores e atitudes (MINAYO, 2001), demonstrando ser valiosa para entender os fatores que influenciam o modo de agir dos consumidores, onde o raciocínio é baseado fundamentalmente na compreensão e percepção humana (STAKE, 2011). A pesquisa qualitativa também abarca “o entendimento, a compreensão e a observação nas relações entre as pessoas na sociedade tentando refletir e investigar novas possibilidades para o problema investigado” (PAIVA; OLIVEIRA; HILLESHEIM, 2021, p. 21).

3.2. Caracterização do objeto de estudo

A RA de Santa Maria foi criada no ano de 1992, pela Lei 348/92 e regulamentada pelo Decreto nº 14.604/93, sendo um núcleo urbano integrante do Programa de Assentamento do Governo do Distrito Federal, que foi instituído em 1990 “para atender a demanda habitacional

de famílias de baixa renda e relocar ocupações irregulares dispersas no DF” (CODEPLAN/DIEPS/GEREPS, 2022, p.14). Está localizada a aproximadamente 26 km do Plano Piloto (integrante da UPT Central), região que abriga o centro político nacional com seus órgãos Executivo, Legislativo e Judiciário, e que constitui “o centro metropolitano, concentrando empregos e serviços de maior complexidade [...]” (LARA, 2016, p.7). O Plano Piloto também possui uma relevante concentração nos setores de saúde, educação, arte e cultura, esporte e lazer (LARA, 2016), o que gera uma relação de interdependência entre este e as demais RA’s, incluindo Santa Maria.

A partir da centralidade do Plano Piloto, há uma divisão entre as atividades do centro e da periferia, que reflete as grandes desigualdades internas (SILVA; ZIVIANI, 2020). A segregação existente no DF representa uma das dificuldades para a população idosa, pois idosos com rendas maiores, e que moram no centro possuem uma melhor qualidade de vida, se comparado a idosos que moram em regiões periféricas, que não possuem área verde, lazer, e muitas vezes convivem com o sentimento de insegurança. (SOBRINHO, 2023). Segundo Lobato e Bahia (2022), é perceptível a centralização de locais públicos e privados de lazer tradicionais e bem organizados em várias cidades, o que favoreceu os consumidores com alto e médio poder aquisitivo, deixando de fora os mais pobres. As características da cidade vão ao encontro com o postulado por Silva, Silva e Rodrigues (2018), quando afirmam que nem todos os idosos conseguem aproveitar um programa de atividades de lazer pensado para eles, porque não dispõem de recursos financeiros e acesso a locais propícios para realizar essas atividades.

A RA de Santa Maria possui como atrativos turísticos o Monumento Solarius, também conhecido como “chifrudo”, e como patrimônio ambiental possui o Parque Ecológico do Tororó e o Parque Recreativo de Santa Maria. A RA possui também uma Feira Permanente e uma Feira do Produtor (CODEPLAN/DIEPS/GEREPS, 2022).

3.3.Participantes da pesquisa

Os participantes da pesquisa foram selecionados por conveniência, que se fundamenta na viabilidade, e ocorre a partir da proximidade ou disponibilidade das fontes selecionadas (DUARTE, 2005). Já o critério utilizado para a definição da quantidade de entrevistas realizadas foi o da saturação, ou seja, quando os dados coletados se tornam repetitivos.

Além da conveniência, também foram utilizados como critérios de participação o cumprimento de dois requisitos: a idade, que abarcou indivíduos idosos, considerados nesta

pesquisa com idade igual ou superior a 60 anos; e o local de moradia dos participantes, que deveriam residir na Região Administrativa de Santa Maria – DF. Tais requisitos se justificam dado o objetivo do estudo de selecionar participantes que possam contribuir com informações relevantes sobre a temática de lazer em Santa Maria – DF com base em suas experiências vividas.

Assim, foram entrevistados 14 participantes idosos com idade entre 60 e 72 anos, dos quais foram 10 participantes do sexo feminino e 4 do sexo masculino. A duração média das entrevistas foi de 10 a 20 minutos, sendo estas gravadas, com transcrições que ocorreram após cada entrevista.

3.4.Caracterização e descrição dos instrumentos de pesquisa

Entrevistas com roteiro semiestruturado foram utilizadas como instrumentos para a realização da pesquisa. Segundo Manzini (2004), a entrevista semiestruturada possui um roteiro de perguntas básicas, que são estabelecidas previamente, se diferenciando da entrevista estruturada na medida em que permite ao pesquisador a flexibilidade de alterar ou não as perguntas no decorrer das respostas dadas. Assim, as entrevistas buscam coletar informações e interpretações únicas fornecidas pelo entrevistado e, no caso da semiestruturada, apesar da utilização de um roteiro pré-definido, existe a flexibilidade na condução, possibilitando o aprofundamento em áreas que o pesquisador considere relevante.

Inicialmente os participantes foram convidados a apresentarem fotografias que estivessem relacionadas à momentos de bem-estar vividos, porém houve resistência e pouca adesão a este instrumento, que, por este motivo, foi excluído do estudo, seguindo apenas com as entrevistas.

O roteiro aplicado seguiu o contido em estudos que buscaram analisar as práticas de lazer vivenciadas por indivíduos idosos, suas características, benefícios e custos. Além disso, houve a compilação dos principais postulados de autores reconhecidos nesta temática, como Dumazedier e Marcelino, visando identificar características específicas do lazer que propiciasse uma adequada compreensão do tema.

Na construção do roteiro da entrevista foram utilizadas conceituações baseadas em autores mencionados na revisão teórica, conforme é possível observar no quadro 3.

Quadro 3 – Roteiro de Entrevista

QUESTIONAMENTO	REFERÊNCIA	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1. Quais são as atividades que você realiza no seu tempo livre e que te fazem sentir bem?	Dumazedier (1976) Marcellino (1996) Melo; Alves Jr (2012) Rocha <i>et al.</i> (2016)	Investigar quais ações e práticas de lazer existem na RA de Santa Maria – DF e são realizadas pela população idosa.
2. Quais benefícios você percebe ao realizar essas atividades de lazer?	Carneiro, Nicolosi e Silva (2021) Dumazedier (1979) Ferreira (2017) Myers; Lumbers (2008) Pinto; Pereira (2015) Silva; Silva; Rodrigues (2018)	Identificar os benefícios percebidos por esse público na realização das atividades de lazer.
3. Por outro lado, quais seriam as dificuldades ou limitações para a prática dessas atividades?	Macedo; Melo (2022) Marcellino (1996) Silva; Silva; Rodrigues (2018)	Descrever os custos e riscos envolvidos na realização dessas atividades.
4. Você já enfrentou preconceitos ao tentar praticar alguma atividade de lazer?	Ferreira (2017) Macedo; Melo (2022) Marcellino (1996)	
5. Sua situação financeira te permite desfrutar do lazer da forma que gostaria?	Marcellino (1996)	

Fonte: Elaboração própria

3.5.Procedimentos de coleta e de análise de dados

A coleta de dados, como previamente descrito, ocorreu por meio de entrevistas, buscando compreender a percepção dos idosos em relação ao lazer vivenciado em na região de Santa Maria – DF, bem como os benefícios e custos observados na realização deste. Os participantes foram escolhidos por conveniência, de acordo com o local de moradia, sendo a entrevista realizada entre participantes que residem em Santa Maria Sul, especificamente na Quadra 402/403. Todas as 14 entrevistas foram realizadas de forma presencial, as quais foram gravadas e em seguida transcritas, para que fossem analisadas detalhadamente. O quadro abaixo resume as informações dos entrevistados:

Quadro 4: Informações acerca dos entrevistados

ENTREVISTADO	GÊNERO	IDADE
Entrevistado 1	Feminino	65
Entrevistado 2	Feminino	63
Entrevistado 3	Feminino	68
Entrevistado 4	Masculino	60
Entrevistado 5	Masculino	64
Entrevistado 6	Masculino	63
Entrevistado 7	Feminino	62

Entrevistado 8	Feminino	69
Entrevistado 9	Feminino	62
Entrevistado 10	Feminino	72
Entrevistado 11	Feminino	60
Entrevistado 12	Masculino	70
Entrevistado 13	Feminino	60
Entrevistado 14	Feminino	66

Fonte: Elaboração própria

As entrevistas se iniciaram com uma breve apresentação da pesquisa e seus objetivos, bem como uma explicação de como ocorreria todo o processo. No decurso das entrevistas houve a interação com os entrevistados que, além de ouvidos, foram incentivados a contar momentos vividos que ilustrassem as suas percepções em relação ao lazer na cidade.

A análise de dados foi feita a partir da formação de categorias dos elementos percebidos nas entrevistas. Segundo Campos (2004):

“podemos caracterizar as categorias como grandes enunciados que abarcam um número variável de temas, segundo seu grau de intimidade ou proximidade, e que possam através de sua análise, exprimirem significados e elaborações importantes que atendam aos objetivos de estudo e criem novos conhecimentos, proporcionando uma visão diferenciada sobre os temas propostos.” (CAMPOS, 2004, p. 614)

Para as perguntas constantes na entrevista foram criadas árvores de categorias. A categoria mãe sintetiza a pergunta feita ao participante e, com base nas respostas dadas, foram criadas subcategorias, que representam os principais pontos destacados por cada participante. O processo de análise através das árvores de categorias está registrado no capítulo de Resultados e Discussão. Como forma de auxiliar a compreensão dos dados foi criado um quadro de definições, onde as categorias de análise apriorísticas (prévias às entrevistas) foram definida com base nos autores referenciados no estudo.

Quadro 5: Quadro de definições

CATEGORIAS DE ANÁLISE	DEFINIÇÃO	AUTORES
1. Valor percebido	Avaliação global do consumidor da utilidade de um produto baseado nas percepções do que é recebido e o que é dado. A preferência percebida pelo cliente e sua avaliação em relação aos atributos do produto, do desempenho e das consequências de seu uso que facilitam ou dificultam o atingimento dos objetivos do cliente.	Zeithaml (1988) Woodruff (1997)
a) <i>Benefícios e atributos</i>	Percepção do que se recebe (qualidade, benefícios, valia, utilidade) em uma compra ou utilização de um produto ou serviço. Os atributos podem ser extrínsecos (como a funcionalidade) ou intrínsecos (como o prazer).	Zeithaml (1988) Woodruff (1997) Ikeda; Veludo-de-Oliveira (2005)

Socialização	Fazer novas amizades, participar de brincadeiras, oportunidade de sair de casa. Se conectar com novas pessoas, fazer amizades, estreitar laços e buscar tornar a vida mais atraente e produtiva.	Carneiro, Nicolosi e Silva (2021) Myers; Lumbers (2008)
Saúde física e mental	Realizar atividades físicas. Esquecer os problemas, superar sintomas de depressão e obter agilidade mental. Promoção do bem-estar, diminuindo a sensação de se sentir incapaz e triste.	Carneiro, Nicolosi e Silva (2021) Silva; Silva; Rodrigues (2018)
Qualidade de vida	Maior sensação de “liberdade” para fazer o que se deseja. Possibilidade de realizar projetos antes adiados. Ampliação de laços sociais e do próprio sentido da vida. Sentir-se bem e seguro. Prazer, alegria e excitação dos sentidos (característica hedonista).	Ferreira (2017) Silva; Silva; Rodrigues (2018) Dumazedier (1979)
Mudança na rotina ou abstração da realidade	-	Pinto; Pereira (2015)
b) <i>Custos e Riscos</i>	Percepção dos custos/sacrifícios monetários e não monetários (como esforço e tempo) incorridos em uma compra ou utilização de um produto ou serviço.	Zeithaml (1988)
Monetários	Baixo poder aquisitivo e a redução do padrão de vida, por consequência da aposentadoria. Nem todos os idosos dispõem de recursos financeiros e acesso a locais propícios para realizar essas atividades	Marcellino (1996) Silva; Silva; Rodrigues (2018)
Preconceitos e estereótipos	Preconceitos provenientes dos próprios idosos se relacionam com sua formação voltada para o trabalho. Preconceito da sociedade se manifesta em considerar estes idosos como transgressores.	Marcellino (1996)
Dificuldades/ Limitações físicas ou psicológicas	Falta de disposição para desenvolver atividades de lazer. Dificuldades de saúde ou locomoção.	Marcellino (1996)
2. Lazer para idosos	Atividades exercidas por vontade própria quando os indivíduos estão livres das obrigações profissionais, familiares e sociais, e as exercem para descanso, diversão, recreação e entretenimento, desenvolvimento e informação ou formação desinteressada. Cultura vivenciada no tempo disponível, com um caráter desinteressado, onde a satisfação é a única recompensa almejada pela vivência da situação. Atividades culturais que as pessoas vivenciam quando estão livres de obrigações (como trabalho, religião, serviços domésticos ou necessidades fisiológicas), procurando por prazer, embora este não deva ser entendido como o único objetivo dessas atividades.	Dumazedier (1976) Marcellino (2004) Melo; Alves Jr. (2012)

a) <i>Tipos de atividades</i>		
Manuais	Prazer em manusear, explorar e modificar objetos.	Dumazedier (1979)
Intelectuais	Demanda por conhecimentos.	Dumazedier (1979)
Físico-esportivas	Exercício das mais diversas modalidades esportivas.	Dumazedier (1979)
Artísticas	Exercício e/ou assistência nas diversas atividades culturais.	Dumazedier (1979)
Sociais	Procura por interação social.	Dumazedier (1979)
b) <i>Funções do lazer</i>	Descanso, diversão, recreação e entretenimento, desenvolvimento e informação ou formação desinteressada.	Dumazedier (1976)
d) <i>Percepções e significados em lazer</i>	Vivência de inúmeras manifestações da cultura, tais como o jogo, a brincadeira, a festa, o passeio, a viagem, o esporte e também as formas de artes (pintura, escultura, literatura, dança, teatro, música, cinema), entre várias outras possibilidades.	Gomes (2008)

Fonte: Elaboração própria com base em: (Carneiro, Nicolosi e Silva, 2021; Silva; Silva; Rodrigues, 2018; Ferreira, 2017; Pinto; Pereira, 2015; Melo; Alves Jr., 2012; Gomes, 2008; Myers; Lumbers, 2008; Ikeda; Veludo-de-Oliveira, 2005; Marcellino, 2004/1996; Woodruff, 1997; Zeithaml, 1988; Dumazedier 1979/1976)

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este capítulo destina-se a apresentar e discutir os resultados obtidos nas entrevistas realizadas com o público alvo pesquisado. Para isto, foram criadas categorias de análise referentes a cada pergunta realizada, conhecidas como “árvores de categorias”. As categorias percebidas na fase de entrevistas foram descritas e analisadas com base na literatura utilizada no referencial teórico da pesquisa, que também serviu de base para analisar os principais trechos das entrevistas, buscando possíveis semelhanças ou diferenças nos comportamentos observados em comparação a outros estudos sobre o tema.

O capítulo se subdivide, de acordo com as categorias encontradas, em: atividades de lazer praticadas; benefícios associados à prática do lazer e custos associados à prática do lazer.

4.1. Atividades de lazer praticadas

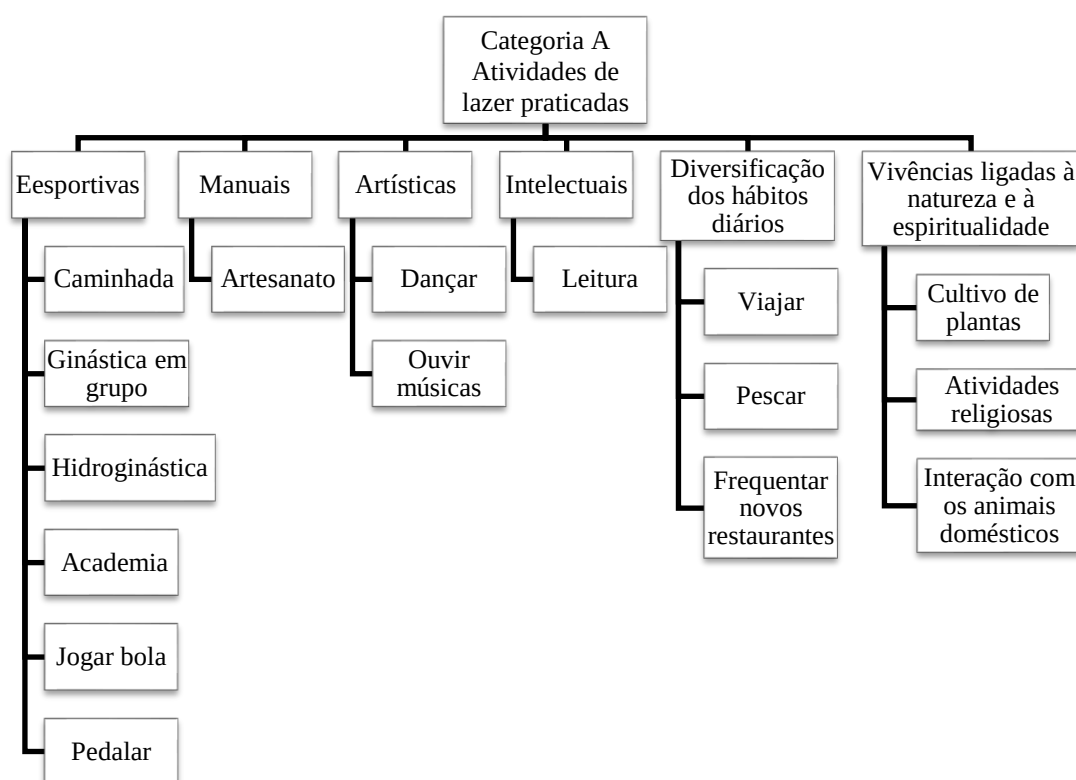
Em sua pesquisa, Costa *et al.* (2017, p. 214) identificaram que “os idosos podem se manter capazes, ativos e autônomos em muitas áreas por muito tempo”. Levando em conta este fator, nesta pesquisa houve o mapeamento das atividades que os participantes praticavam e consideravam como lazer. Para isso, foi realizado o seguinte questionamento: “*Quais são as atividades que você realiza no seu tempo livre e que te fazem sentir bem?*”.

O termo lazer não foi utilizado explicitamente para permitir uma percepção mais ampla das atividades pelos participantes, sendo assim utilizado com base nas associações entre lazer e satisfação encontradas na literatura, como a feita por Dumazedier (1979), ao estipular uma das quatro características do lazer: seu caráter hedonístico, que encontra relação com o prazer, alegria e excitação dos sentidos. A vivência hedônica ocorre quando o valor do objeto de consumo vai além dos seus atributos utilitários, abarcando também seus atributos emocionais e multissensoriais (GUIDO; CAPESTRO; PELUSO, 2007, *apud* ARAÚJO; ROCHA, 2016). O critério de tempo também foi exposto no questionamento, com base na conceituação de lazer feita por Dumazedier (1979), ao postular que as atividades de lazer são exercidas pelos sujeitos após a finalização das obrigações trabalhistas, familiares e sociais.

Com a análise das respostas, foram encontradas 16 atividades em que os participantes associaram suas práticas ao sentimento de bem-estar. Estas atividades foram organizadas em 6 categorias, organizadas conforme exposto na árvore de categorias A: esportivas, manuais, artísticas, intelectuais, diversificação dos hábitos diários e vivências ligadas à natureza e à

espiritualidade. As categorias esportivas, manuais, artísticas e intelectuais percebidas na pesquisa encontram semelhança com a classificação feita por Dumazedier em 1979, quando o autor estipulou as cinco áreas fundamentais de interesse verificados no lazer: físico-esportivas; manuais/práticos; intelectuais; artísticas; e sociais. Pode-se perceber que a característica social do lazer esteve presente no discurso dos participantes como parte de algumas categorias, em consonância com o apontado por Costa *et. al*, (2017, p. 226) quando afirmam que “a reunião de todos em um mesmo local e com o mesmo propósito favorece o desenvolvimento de relações interpessoais, oportunizando o conhecimento do outro e o autoreconhecimento enquanto ser social.” Assim, as cinco áreas fundamentais de interesse estipuladas por Dumazedier foram identificadas nesta pesquisa.

Árvore de categorias A: Atividades de lazer praticadas



Fonte: Autoria própria

Em relação às atividades esportivas, Hughes, McDowell e Brody (2008), afirmam que a população idosa costuma ter a caminhada como a atividade física realizada com maior frequência, se comparada a outras modalidades. Ainda segundo o estudo de Zaitune *et al*. (2007) 23,5% dos idosos pesquisados praticavam caminhadas ao menos uma vez por semana,

modalidade mais comum de exercício entre os idosos. Na pesquisa as atividades esportivas foram citadas pelos participantes como as atividades de lazer mais realizadas e preferidas e, em conformidade com o afirmado pelos autores, a caminhada se destacou como a atividade com maior número de respondentes, como observamos nos seguintes trechos das entrevistas:

- Caminhada: “estou fazendo caminhada com minha amiga e tenho gostado muito” (entrevistado 3), “me sinto bem quando faço caminhada” (entrevistado 4), “atividade que me faz bem é a caminhada” (entrevistado 8), “minha atividade favorita é levantar cedo e caminhar” (entrevistado 11), “me sinto bem quando faço exercícios físicos, principalmente caminhada” (entrevistado 12), “todos os dias eu faço cerca de 1 hora de caminhada e me sinto ótima” (entrevistado 13), “minha atividade favorita é a caminhada que eu faço com meu marido” (entrevistado 14).

Ainda em relação às atividades esportivas, os entrevistados também citaram outras práticas, como a ginástica em grupo, hidroginástica, exercícios na academia, jogar bola e pedalar:

- Ginástica em grupo: “eu faço exercícios no programa Ginástica nas Quadras e gosto muito” (entrevistado 2), “eu faço exercício físico em um grupo de ginástica, e é uma atividade que tem me feito bem” (entrevistado 9), “faço ginástica no projeto Ginástica nas Quadras e vejo o quanto me faz bem” (entrevistado 13).
- Hidroginástica: “faço hidroginástica na academia aqui perto e gosto muito” (entrevistado 1), “eu acho ótimo fazer hidroginástica lá no Centro Olímpico” (entrevistado 13).
- Academia: “gosto de fazer academia” (entrevistado 5).
- Jogar bola: “outra coisa que faço e gosto é jogar bola” (entrevistado 4).
- Pedalar: “andar de bicicleta é muito bom” (entrevistado 6).

Conforme é possível observar, uma parcela relevante dos 14 participantes do estudo relacionam a prática de exercícios físicos ao estado de bem-estar e satisfação. A atividade física de lazer pode ser conceituada como “[...] qualquer atividade física praticada para melhorar a saúde e/ou a condição física, ou realizada com o objetivo estético ou de lazer” (SALES-COSTA *et al.*, 2003, p. 327).

Em relação as outras categorias, as atividades manuais foram citadas por dois participantes do estudo, que responderam: “no meu tempo livre eu gosto de fazer artesanato” (entrevistado 10); “também gosto bastante de fazer crochê” (entrevistado 11).

Foram também dois entrevistados que revelaram se sentir bem ao praticar atividades artísticas, como dançar e ouvir músicas, como é o caso do entrevistado 3, que revelou: “minha atividade favorita é dançar”, e do entrevistado 12, cujo trecho revela a atividade que ele aprecia: “também gosto muito de passar um tempo ouvindo músicas”.

Em relação às atividades de lazer categorizadas como intelectuais, ao responder o questionamento, apenas um participante da pesquisa apontou possuir prazer na realização de atividades como a leitura, conforme é possível observar no seguinte trecho da entrevista: “de todas, a minha atividade preferida é ler” (entrevistado 6). Dumazedier, em 1980, observou que, dentre as cinco áreas fundamentais de interesse, as intelectuais, artísticas e sociais, são as mais impactadas pelas diferenças de classes sociais e profissionais. Marcellino (1996) observa fato semelhante, e afirma que, o desenvolvimento da apreciação da leitura como atividade de lazer é dificultado devido, entre outros fatores, aos baixos índices de alfabetização brasileira,

Também houveram participantes que revelaram encontrar satisfação e bem-estar ao diversificar seus hábitos diários, fazendo atividades como viajar, pescar ou frequentar novos locais, como restaurantes. Tal achado está em consonância com o encontrado na literatura, como o que afirmou Strout & Howard (2014, *apud* FELDBERG, C. *et al.*, 2022), ao relacionar as atividades de lazer às atividades que são realizadas fora da rotina diária, o que contribui para um estilo de vida saudável, e também pelo encontrado por Santos e Marinho (2015) em seu estudo, quando os participantes demonstraram ter contentamento ao descobrirem o novo, ao romperem com a rotina cotidiana, e ao estabelecerem relações sociais nestes períodos. Nesta pesquisa, os participantes que apreciam diversificar os hábitos diários revelaram:

- Viajar: “adoro viajar” (entrevistado 1), “fazer viagens curtas me agrada bastante” (entrevistado 5).
- Pescar: “a atividade que eu mais gosto é pescar” (entrevistado 4).
- Frequentar novos restaurantes: “gosto de frequentar novos restaurantes com minha família e amigos” (entrevistado 5).

Por fim, foram encontradas respondentes que demonstraram encontrar satisfação em vivências ligadas à natureza e à espiritualidade. Tal achado vai de encontro ao afirmado por Moletta (2000), quando afirmam que os idosos buscam, entre outros, a vivência de experiências diversas, aliadas com o meio ambiente, ou relacionadas à religiosidade. Dessa forma, é possível identificar o afirmado pelos autores nos trechos abaixo:

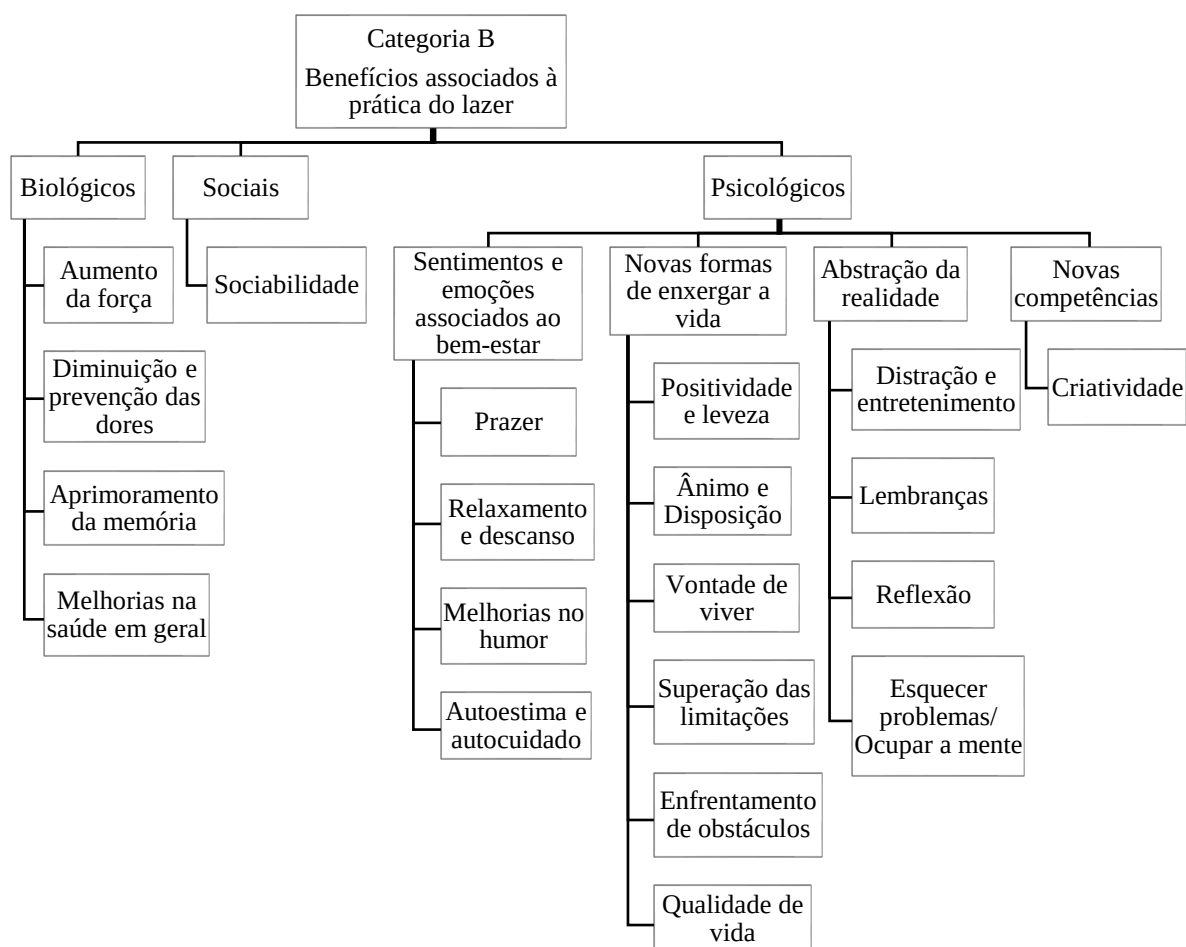
- Cultivo de plantas: “cuidar das plantas é o que eu mais gosto” (entrevistado 7).
- Atividades religiosas: “me faz bem participar do grupo da Igreja” (entrevistado 10).

- Interação com animais domésticos: “gosto de cuidar dos meus animais também, me faz bem” (entrevistado 7), “acho bom passear com meu cachorro” (entrevistado 12).

4.2. Benefícios associados à prática do lazer

Para identificar os benefícios associados às atividades de lazer que os entrevistados praticavam, foi realizado o seguinte questionamento, constante na árvore de categorias B: “Quais benefícios você percebe ao realizar essas atividades de lazer?”. Foram encontradas três categorias principais destacadas como benefícios percebidos pelos participantes com a prática das atividades de lazer: benefícios biológicos, psicológicos e sociais. Tais resultados estão em consonância com a literatura, que aponta que a prática de lazer por diferentes faixas etárias está associada a diversos benefícios para a saúde física, mental e social.

Árvore de categorias B: Benefícios associados à prática do lazer



Fonte: Autoria própria

De ordem biológica, os resultados percebidos relacionam-se principalmente à diminuição e prevenção das dores e a melhorias na saúde em geral, conforme relato dos seguintes entrevistados:

- Diminuição e prevenção das dores: “desaparecem as dores do meu corpo” (entrevistado 7); “diminui as dores no corpo” (entrevistado 8); “as dores amenizaram bastante” (entrevistado 9); “os exercícios evitam as dores que às vezes sentimos” (entrevistado 12); “as dores nas pernas somem” (entrevistado 14).
- Melhorias na saúde em geral: “acho que estou mais saudável” (entrevistado 1); “melhora o corpo e a saúde” (entrevistado 2); “faz muito bem para a saúde” (entrevistado 4); “sinto que tenho mais saúde mental e física do que teria caso não fizesse nada” (entrevistado 11), “o maior benefício é para a saúde” (entrevistado 12); “é bom para a saúde” (entrevistado 13); “melhora a saúde” (entrevistado 14).

Os participantes também notaram melhora na força física, aprimoramento da memória e redução nas limitações, conforme observa-se:

- Aumento da força: “a gente fica com mais força e com uma energia boa” (entrevistado 2), “dá mais força pro nosso físico” (entrevistado 3); “eu tenho mais força para trabalhar” (entrevistado 7); “me sinto mais forte” (entrevistado 14).
- Aprimoramento da memória: “melhora a memória também” (entrevistado 2); “melhor ainda para a memória” (entrevistado 13).

A principal forma de lazer apontada pelos participantes foi a prática de exercícios físicos, conforme apontado anteriormente neste estudo. De forma geral, os benefícios da atividade física e aptidão física podem ser relacionados ao bem-estar, à saúde e à qualidade de vida das pessoas, especialmente na meia idade e na velhice (NAHAS, 2017). Ademais, associando a prática de exercícios físicos aos benefícios biológicos percebidos pelos participantes é possível notar que o afirmado por Pescatelo (2004), quando este aponta como benefícios desta prática, entre outros, a melhora no condicionamento físico, redução da incapacidade funcional e das doenças físicas, se confirmou nesta pesquisa. Os achados também seguem o encontrado por Costa *et. al* (2017), quando apontam que os idosos, com a prática de exercícios físicos, perceberam melhorias na saúde física, relacionado à diminuição das dores articulares, aumento da força muscular, além da resistência e flexibilidade.

Os benefícios de ordem social foram identificados por três entrevistados nesta pesquisa, que relataram: “a gente convive com outras pessoas, conversa, ri” (entrevistado 2); “posso

passar um tempo de qualidade com os meus amigos e com a família” (entrevistado 5); “a gente bate um papo, sorri, abraça as pessoas, isso tudo me faz bem” (entrevistado 13). Os achados relacionam-se ao afirmado por Pont Geis (2003), pois, em muitos casos há o isolamento do meio social e familiar por parte do idoso, e o lazer desenvolve um papel importante por promover a interação com outras pessoas e culturas, onde há a participação ativa da vida social de forma criativa e prazerosa. Da mesma forma, Nahas (2017, p. 210) afirma que “geralmente, um estilo de vida ativo também propicia uma maior integração social, criando a necessária rede social de apoio à pessoa mais velha”.

Segundo Azevedo e Brêtas (2017), por ser uma prática social, o lazer contribui para o aumento da satisfação pessoal do idoso, gerando melhorias na sua qualidade de vida, e aumentando a autoestima, valorização e respeito social. Nesse contexto, foi percebido que os benefícios psicológicos adquiridos com a prática do lazer se destacaram nas entrevistas, formando assim, uma categoria altamente ramificada. Os participantes, com a prática das atividades, perceberam sentimentos e emoções associados ao bem-estar, além de novas formas de enxergar a vida, abstrair da realidade e desenvolver novas competências, conforme é possível identificar nos trechos abaixo:

- Sentimentos e emoções associados ao bem-estar:
 - Prazer: “a gente sente mais prazer com a vida” (entrevistado 1); “são verdadeiros momentos de prazer” (entrevistado 11).
 - Relaxamento e descanso: “o cansaço vai diminuindo” (entrevistado 3); “ajuda a relaxar” (entrevistado 4); “a pescaria me relaxa” (entrevistado 4); “é um momento de relaxamento” (entrevistado 7); “se desestressa e acalma” (entrevistado 10); “descanso meu corpo” (entrevistado 11); “relaxa a gente” (entrevistado 12).
 - Melhorias no humor: “melhora o nosso humor” (entrevistado 4); “essa alegria acaba contagiando a gente” (entrevistado 10).
 - Autoestima e autocuidado: “desenvolve a autoestima” (entrevistado 13); “a gente cuida da gente mesmo, do físico, da alma, do coração, da mente, dos olhos” (entrevistado 7).
- Novas formas de enxergar a vida
 - Positividade e leveza: “começa a ver o lado positivo das coisas” (entrevistado 1); “eu me sinto mais leve” (entrevistado 3); “me sinto mais leve” (entrevistado 11); “as atividades me ajudam a passar o dia melhor” (entrevistado 12)

- Ânimo e disposição: “com os exercícios a gente consegue fazer as coisas com mais disposição.” (entrevistado 2); “você percebe que vai ficando com mais disposição” (entrevistado 3); “sinto mais ânimo para as demais atividades” (entrevistado 4);
- Vontade de viver: “a caminhada me faz sentir mais forte e vivo” (entrevistado 4); “me faz sentir com mais vontade de viver” (entrevistado 6);
- Superação das limitações: “me dá mais coragem” (entrevistado 3); “é uma sensação de superação, como se a gente parasse no tempo e voltasse a viver com mais saúde e menos limitação” (entrevistado 9);
- Enfrentamento dos obstáculos: “me sinto pronta para enfrentar os obstáculos do dia” (entrevistado 11)
- Qualidade de vida: “tenho mais qualidade de vida” (entrevistado 4); “aumentam a qualidade de vida” (entrevistado 12).
- Abstração da realidade
 - Distração e entretenimento: “me sinto muito bem porque me distraio” (entrevistado 3); “distrai a mente” (entrevistado 6); “a gente se entretém” (entrevistado 10); “a gente se distrai” (entrevistado 13).
 - Lembranças: “vou para outro mundo, como se voltasse na época que eu era mais jovem” (entrevistado 3); “me fazem lembrar de outras épocas da vida” (entrevistado 12).
 - Reflexão: “me fazem refletir” (entrevistado 12).
 - Esquecer problemas/Ocupar a mente: “faz com que eu esqueça os problemas do dia a dia” (entrevistado 7); “ocupa a mente” (entrevistado 10); “trabalho minha mente, fico com ela ocupada” (entrevistado 11).
- Novas competências:
 - Criatividade: “ficamos mais criativos [...], nos faz pensar novas coisas, temos mais ideias” (entrevistado 6).

Os benefícios psicológicos encontrados na pesquisa são similares aos resultados apontados por Costa *et. al* (2017), quando os idosos relataram melhorias após iniciar a prática de exercícios físicos em grupo, destacando-se a percepção de melhorias no humor, como alegria, otimismo, beleza, disposição e tranquilidade. Ainda em relação a estes benefícios, é possível visualizar as três funções do lazer apontadas por Dumazedier (1976): o descanso, o divertimento/recreação/entretenimento, e o desenvolvimento da personalidade. Descanso, quando os participantes relatam como benefícios do lazer a reparação dos desgastes físicos e

mentais ocasionados pelas obrigações diárias. Divertimento, quando estes relatam formas de fugir da monotonia da vida. Em relação a este ponto, segundo Pereira, Pereira e Morelli (2006), a recreação auxilia na adaptação às mudanças e perdas sociais encontradas nesta fase da vida, mantendo os idosos fisicamente ativos e gerando atitudes mais positivas e maior habilidade para enfrentar momentos de tensão. Por fim, na pesquisa também é possível identificar o desenvolvimento da personalidade, quando há o relato de atividades que trazem informação e conhecimento.

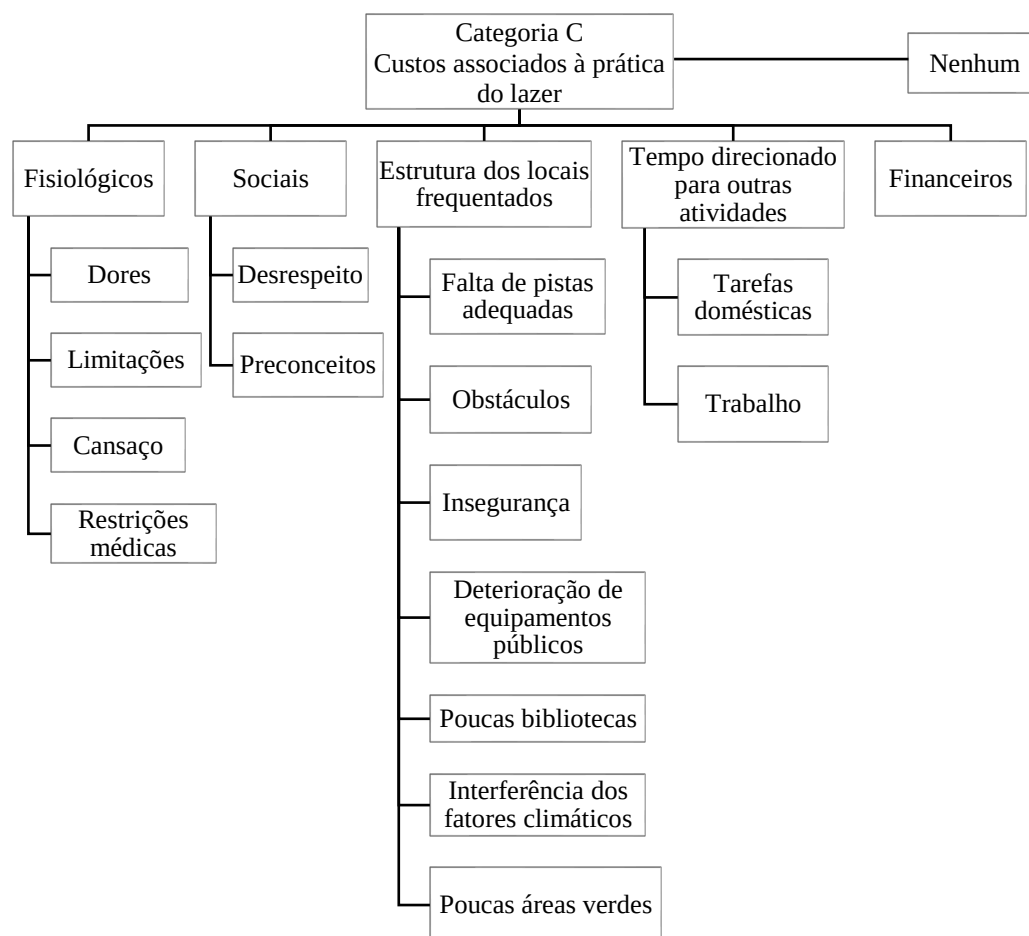
4.3.Custos associados à prática do lazer

Para identificar os custos associados às atividades de lazer que os entrevistados praticavam, foi realizado o seguinte questionamento, constante na árvore de categorias C: *“Por outro lado, quais seriam as dificuldades ou limitações para a prática dessas atividades?”*.

De acordo com Santos e Marinho (2015, p. 283), “existem diferentes barreiras que dificultam o acesso ao lazer, tais como o fator econômico, a classe social, o nível de instrução, o acesso ao espaço urbano, a violência, a faixa etária, o sexo e os preconceitos”. Vieira e Silva (2019), ao analisarem a prática de atividade física no tempo de lazer, encontraram semelhantes barreiras entre os idosos, como o ambiente com pouca segurança, a falta de companhia, as limitações físicas, bem como o receio de ocorrer alguma lesão. Os achados desta pesquisa foram condizentes com as barreiras apontadas pelos autores, já que foram encontradas cinco categorias principais destacadas como custos percebidos pelos participantes com a prática das atividades de lazer: fisiológicos, sociais, custos relacionados à estrutura dos locais frequentados, bem como o tempo que é direcionado para outras atividades e custos financeiros.

Na pesquisa também houveram respondentes que não perceberam nenhum custo associado à prática do lazer.

Árvore de categorias C: Custos associados à prática do lazer



Fonte: Autoria própria

Segundo Santos e Marinho (2015), entre as barreiras que restringem o acesso ao lazer, está a faixa etária, que no caso dos idosos abarca fatores como a falta de disposição, dificuldades de saúde e de locomoção. Tal afirmação foi constatada na pesquisa, quando os entrevistados relataram os fatores fisiológicos que agem como custos, limitando o usufruto das atividades de lazer. Tais fatores são dores, cansaço e motivos médicos, conforme é possível observar nos relatos abaixo:

- **Dores:** “as dores que vem com a idade também dificultam muito” (entrevistado 1), “a maior dificuldade são as dores que a gente com mais idade costumam sentir” (entrevistado 2), “as vezes a dor me impede de fazer o que gosto” (entrevistado 3), “quando estou sentindo dores deixo de fazer atividade física” (entrevistado 7), “as vezes as dores no joelho me atrapalham” (entrevistado 9), “as dores no joelho

também atrapalham” (entrevistado 12), “tem exercícios que quando faço sinto um pouco de dor” (entrevistado 13).

- Limitações: “a idade atrapalha um pouco devido às limitações que a gente vai sentindo no corpo” (entrevistado 1), “a idade é um obstáculo enorme, porque o corpo muda o funcionamento, fica mais lento e fraco, mais limitado e difícil de fazer as coisas do dia a dia mesmo” (entrevistado 4).
- Cansaço: “acho um pouco cansativo” (entrevistado 8).
- Restrições médicas: “o médico não me deixa caminhar todos os dias” (entrevistado 8), “o médico disse pra não fazer exercício muito forte” (entrevistado 10), “não posso fazer corrida, por causa do impacto, o médico não deixa” (entrevistado 13).

Na pesquisa também foram identificados custos classificados como sociais, por abarcarem fatores presentes na sociedade que interferem ou prejudicam o livre acesso e prática do lazer pelos idosos. Para desenvolver essa questão, foi realizada uma pergunta adicional além da pergunta base da categoria: “*Você já enfrentou preconceitos ao tentar praticar alguma atividade de lazer?*”. O relato dos entrevistados revela os custos relacionados à postura da sociedade frente ao usufruto do lazer por idosos:

- Desrespeito: “o pessoal não respeita o espaço de quem está se exercitando” (entrevistado 4).
- Preconceito: “de vez em quando a gente escuta piadinhas, já ouvi coisas como ‘deixa a velhinha sentar’, quando estava na Igreja” (entrevistado 1), “já ouvi piadas” (entrevistado 2), “enquanto fazia caminhada já ouvi piadinhas” (entrevistado 3), “as pessoas acham que por eu ter mais idade não tenho condições de caminhar, acho que isso é um preconceito contra os mais velhos” (entrevistado 11), “já vi pessoas olhando e rindo enquanto eu estava fazendo algum exercício ou correndo” (entrevistado 12).

O preconceito social em relação aos idosos que praticam atividades de lazer se manifesta, muitas vezes, por meio de atitudes discriminatórias que desvalorizam sua autonomia e capacidade de usufruir plenamente do tempo livre. Segundo Marcellino (2004), em nossa sociedade, a velhice é frequentemente associada a estereótipos negativos, como doenças, fragilidade e inutilidade, o que dificulta a aceitação da presença ativa de pessoas idosas em espaços de lazer. Essa percepção pode gerar constrangimento e desmotivação, reduzindo a participação de idosos em atividades que promovem bem-estar físico, social e emocional, uma

vez que estes, ao se sentirem excluídos das práticas de lazer, podem acreditar que não tem mais direito ou capacidade para participar dessas atividades.

A categoria seguinte refere-se aos custos enfrentados nos locais em que as atividades de lazer são desenvolvidas. A RA de Santa Maria apresenta uma série de limitações estruturais para o usufruto de atividades de lazer, como a falta de pistas adequadas, obstáculos que existem no caminho percorrido, insegurança, poucas bibliotecas e áreas verdes. Além disso, há a interferência dos fatores climáticos, em atividades realizadas ao ar livre.

- Falta de pistas adequadas: “aqui também não tem pistas adequadas” (entrevistado 4), “aqui não tem um espaço adequado para os ciclistas. Santa Maria não é planejado para o lazer, mas sim pra correria do dia a dia” (entrevistado 6).
- Obstáculos: “quando a gente caminha encontra muitos obstáculos no meio do caminho” (entrevistado 4).
- Insegurança: “a pista é disputada com os carros, não existe uma ciclovia adequada e com segurança” (entrevistado 6), “em Santa Maria tem muitos cachorros soltos na rua e é perigoso” (entrevistado 7), “acho complicado e perigoso ter que dividir o espaço de caminhar com as bicicletas” (entrevistado 8), “aqui não temos uma faixa só para quem quer caminhar, temos que dividir o espaço com bicicletas, é inseguro” (entrevistado 12), “não acho seguro dividir a ciclovia em que faço caminhada com bicicletas, cachorros que ficam soltos, motoqueiros que passam” (entrevistado 13).
- Deterioração de equipamentos públicos: “eu faço meus exercícios na PEC aqui da quadra e os equipamentos estão deteriorados e acabam atrapalhando, nem sempre dá pra fazer o exercício direito” (entrevistado 7), “o Centro Olímpico está um pouco feio, precisa de uma pequena reforma” (entrevistado 13).
- Poucas bibliotecas na cidade: “aqui na cidade tem poucos locais de leitura” (entrevistado 6).
- Interferência dos fatores climáticos: “quando fazemos a ginástica no pátio o sol quente que atrapalha um pouco” (entrevistado 8).
- Poucas áreas verdes: “queria ter mais contato com a natureza para poder relaxar, mas aqui na cidade quase não tem área verde” (entrevistado 7).

Assim, é possível notar que na RA de Santa Maria – DF, os idosos enfrentam diversas barreiras estruturais que comprometem o usufruto pleno do lazer. A ausência de pistas de caminhada adequadas, somada à presença de obstáculos nos trajetos, representa um desafio

constante para a prática segura de atividades físicas. Além disso, a insegurança relatada pelos entrevistados, além de gerar receio, limita a circulação plena dos idosos. Para idosos que preferem diversificar as atividades, realizando a leitura ou buscando contato com a natureza, por exemplo, há ainda a limitação do número de bibliotecas públicas na cidade e escassez de áreas verdes, o que reduz o acesso a espaços culturais adequados e, muitas vezes, impedem um momento de descanso e bem-estar. Esses fatores evidenciam a carência de políticas públicas voltadas à criação e manutenção de ambientes inclusivos e acessíveis, que contemplem as necessidades específicas da população idosa de Santa Maria – DF.

Outro custo apontado pelos entrevistados diz respeito à falta de tempo, tendo em vista que este muitas vezes é direcionado para outras atividades que não o lazer, como trabalhar, ou exercer tarefas domésticas. Segundo Vieira e Silva (2019), a falta de tempo nessa faixa etária parece contraditória, pois, com a possibilidade da aposentadoria espera-se que haja disponibilidade de tempo. No entanto, “diante dos elevados custos de vida e limitações no valor da aposentadoria da maior parte da população a um salário mínimo, muitos aposentados acabam retornando ao mundo do trabalho” (VIEIRA; SILVA, 2019, p. 14). Dessa forma, os valores reduzidos dos benefícios previdenciários, que muitas vezes não são suficientes para garantir uma vida digna, faz com que parte dessa população busque atividades complementares à renda ou se mantenha produtiva no ambiente doméstico, cuidando de familiares e da casa. Esse fato compromete o tempo disponível para o lazer, dificultando o acesso a essas práticas. É o caso relatado por dois entrevistados, ao afirmarem: “como ainda trabalho e tenho minhas obrigações [...] minha principal dificuldade é a falta de tempo” (entrevistado 5), “a maior dificuldade é o tempo disponível, que eu não tenho muito porque ainda trabalho” (entrevistado 12). Além do trabalho, foram apontadas restrições de tempo dedicado ao lazer motivadas pelo exercício de tarefas domésticas, como é o caso do entrevistado 1, quando afirma que “como cuida da casa nem sempre eu consigo fazer as minhas atividades”, e do entrevistado 14, ao relatar que “a ocupação do dia a dia é a principal dificuldade”.

Ao responderem à pergunta complementar “*Sua situação financeira te permite desfrutar do lazer da forma que gostaria?*”, alguns dos entrevistados apontaram o dispêndio financeiro envolvido no lazer como um custo que não permite desfrutar do lazer da forma que gostariam. Tal constatação é possível observar nas seguintes respostas:

- “eu gostaria de fazer mais atividades, se tivesse tempo e dinheiro” (entrevistado 2), “a situação financeira dificulta um pouco, porque eu não posso pagar uma academia, no momento só posso caminhar mesmo, é o que dá para fazer” (entrevistado 3), “deixamos de fazer muitas coisas por não ter condições de pagar”

(entrevistado 6), “se eu tivesse condição eu pagaria uma hidroginástica, não ia depender só do Centro Olímpico” (entrevistado 8), “se eu tivesse uma situação financeira melhor poderia fazer outras atividades, fazer um exercício pagando um professor... mas é tudo muito caro, não tenho condições” (entrevistado 9), “não dá para frequentar uma academia e ter acompanhamento de um professor, tenho que fazer os exercícios por minha conta mesmo, porque não tenho condições de pagar” (entrevistado 12).

Entre as barreiras ao acesso pleno ao lazer está a condição econômica dos idosos, em especial daqueles que pertencem às classes de renda mais baixa. É o caso de alguns entrevistados, que relataram o desejo de diversificar suas práticas de lazer, mencionando atividades como hidroginástica ou exercícios físicos com acompanhamento profissional. No entanto, a falta de recursos financeiros impossibilita a concretização desses desejos, restringindo o lazer às opções gratuitas oferecidas na comunidade. A falta de recursos financeiros para frequentar academias ou pagar o acompanhamento de profissionais da área durante a realização dos exercícios físicos, também foi observado no estudo realizado por Santos e Marinho (2015, p. 314), quando notaram que “existem idosos querendo praticar atividades físicas e esportivas no lazer, mas que não têm acesso aos serviços de profissionais da área”. Essa realidade evidencia que, embora o lazer seja reconhecido como um direito social, seu acesso ainda é desigual e condicionado à renda, o que compromete o bem-estar e o envelhecimento ativo de alguns segmentos da população idosa.

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

O presente estudo teve como objetivo descrever as atividades de lazer realizadas por idosos (com 60 anos ou mais) residentes na Região Administrativa de Santa Maria – DF, além de analisar os atributos de valor percebidos por este grupo nas práticas disponíveis, identificando os benefícios que atribuem às atividades de lazer na cidade, bem como os custos ou barreiras que enfrentam e estão dispostos a arcar para usufruir dessas práticas. Para embasar essa análise, foi realizada uma revisão de literatura que contemplou temas como valor para o cliente, conceituação de lazer, relação entre lazer e terceira idade, bem como os benefícios e custos associados à prática de lazer na terceira idade.

A metodologia adotada foi qualitativa, sendo utilizado como instrumento de coleta de dados entrevistas semiestruturadas. A cada participante foi dado espaço para desenvolver suas respostas para além das perguntas do roteiro, revelando experiências relacionadas às temáticas abordadas. A partir da análise das informações obtidas, foi possível cumprir os objetivos específicos de identificar as práticas de lazer existentes e realizadas pelos idosos na RA de Santa Maria – DF, e compreender suas percepções de valor associadas a essas práticas.

Os dados indicaram que uma parcela significativa dos participantes associa o lazer à prática de exercícios físicos, sendo a caminhada a atividade mais mencionada. Outras práticas, como trabalhos manuais, atividades artísticas e intelectuais, também foram citadas, embora em menor proporção. Além disso, observou-se que os entrevistados relacionam o lazer à diversificação da rotina diária, a atividades religiosas, bem como ao contato com a natureza e com animais de estimação.

Os atributos de valor percebidos envolveram benefícios de ordem biológica, como o aumento da força física e a melhoria da saúde de forma geral; benefícios sociais, relacionados à sociabilidade e à interação; e benefícios psicológicos, destacados por todos os participantes. Estes últimos se expressam em sentimentos de prazer, relaxamento, melhoria do humor, aumento do ânimo e disposição, além do desenvolvimento de novas formas de enxergar a vida, contribuindo para o afastamento de pensamentos negativos e o enfrentamento das dificuldades cotidianas. Também foram mencionados ganhos cognitivos, como o estímulo à criatividade, favorecido pelas atividades realizadas.

Por outro lado, os custos percebidos envolvem, principalmente, fatores fisiológicos, como dores e limitações decorrentes da idade. Além desses, os participantes citaram barreiras sociais, como o preconceito e o desrespeito enfrentado quando tentam ocupar os espaços

públicos de lazer. A infraestrutura dos locais frequentados também foi amplamente mencionada como um obstáculo, demonstrando fatores como a falta de manutenção dos equipamentos públicos e a insegurança. Tais aspectos indicam a necessidade de investimentos não apenas em melhorias estruturais, mas também na criação de novos e diversificados espaços de lazer voltados à população idosa. Fatores econômicos também impactam o acesso ao lazer, considerando que alguns idosos ainda se mantêm no mercado de trabalho ou exercem funções domésticas e, portanto, não possuem tempo disponível para usufruir de atividades de lazer. Cabe destacar que houve participantes que afirmaram não identificar nenhum custo associado ao lazer, o que evidencia percepções distintas entre os entrevistados.

Em relação ao valor percebido, os achados são convergentes com os resultados de Silva, Silva e Rodrigues (2018), cujo estudo indicou o lazer como importante fator de promoção da saúde integral na velhice, com destaque para o bem-estar emocional e a interação social. O estudo também corroborou as barreiras destacadas por Zaitune *et al.* (2007), que observaram que idosos de menor nível socioeconômico apresentam menor prevalência de atividades de lazer, indicando que fatores econômicos e sociais influenciam diretamente na participação em práticas de lazer. Além disso, Silva, Silva e Rodrigues (2018) também observaram que obstáculos como distância, transporte ineficaz e falta de incentivos, acabam por afastar os idosos das práticas de lazer regulares. Um ponto particular identificado neste estudo, porém pouco explorado em outros trabalhos, é o preconceito social enfrentado por idosos que praticam lazer em espaços públicos, o que pode inibir sua participação plena, mesmo diante do desejo ou da necessidade de realizar tais atividades. Em relação aos idosos ainda se manterem no mercado de trabalho ou se envolverem em funções domésticas, sugere-se que pesquisas futuras aprofundem a análise da influência das condições econômicas na vivência do lazer na terceira idade, especialmente em contextos periféricos.

Entre as limitações do estudo está a composição do grupo pesquisado, majoritariamente feminino, o que pode restringir a diversidade de atividades mencionadas, considerando que homens e mulheres podem apresentar comportamentos distintos quanto às práticas de lazer. Outra limitação diz respeito à delimitação geográfica da pesquisa, realizada apenas em duas quadras da região Sul de Santa Maria – DF, o que impede a generalização dos resultados para a totalidade da RA. Entretanto, futuras investigações podem ampliar o raio de coleta de dados, incluindo também a região Norte, a fim de possibilitar comparações entre as diferentes áreas da cidade, identificando possíveis semelhanças ou contrastes nos espaços e práticas de lazer adotados pela população idosa local.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, F. F.; ROCHA, A. Significados atribuídos ao lazer na terceira idade: observação participante em encontros musicais. **PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review**. v.5, n. 2, 2016.

ARAÚJO, F. F.; ROCHA, A. Fatores de eficácia para o lazer da população de terceira idade no Brasil: proposta preliminar de análise. **FACEF Pesquisa: Desenvolvimento e Gestão**, v.22, n.3, 2019.

AZEVEDO, M. L. G.; BRÊTAS, A. Projeto “Animar sem quedas”: reflexões sobre lazer e saúde. **Licere**, v.20, n.2, 2017.

BYRAMJEE, F.; BHAGAT, P.; KLEIN, A. The moderation of relationship quality in determining total value orientation. **Global Journal of Business Research**, v. 4, n. 2, 2010.

CAMPOS, C. J. G. Método de análise de conteúdo: Ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde. **Rev Bras Enferm**. 57(5), 2004.

CAMPOS, D. R.; MONTEIRO, P. O.; BRISOLA, E. M. A. O idoso e a prática do lazer em áreas naturais e protegidas. **Interação**, v. 23, n. 2, 2021.

CARNEIRO, L. P. M; NICOLOSI, R. M.; SILVA, R. R. S. Os significados de um projeto de lazer para mulheres idosas: o caso do IFATI. **Licere**, v.24, n.1, 2021.

CODEPLAN/DIEPS/GEREPS. **Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílios 2021 – Santa Maria**. Brasília, 2022. Disponível em: https://www.ipe.df.gov.br/wp-content/uploads/2022/05/Santa_Maria-2021.pdf. Acesso em: 14 out. 2023.

COSTA, F. S.; CABRAL, C. O. M.; RODRIGUES, J. P.; SANTOS, A. M. Idosos e exercícios físicos: Motivações e contribuições para saúde e o lazer. **Licere**, v.20, n.4, 2017.

CHURCHILL, G. A.; PETER J. P. **Marketing: Criando Valor para o Cliente**. Tradução Cecília Camargo Bartalotti e Cid Knipel Moreira. São Paulo: Saraiva, 2000.

DIPOS/CODEPLAN. **Projeções populacionais para as Regiões Administrativas do Distrito Federal 2020-2030**. Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.codeplan.df.gov.br/wp-content/uploads/2021/12/Estudo-Projecoes-populacionais-para-as-Regioes-Administrativas-do-Distrito-Federal-2020-2030-Resultados.pdf>. Acesso em: 06 out. 2023.

DUARTE, J. **Entrevista em profundidade: Métodos e técnicas de pesquisa em comunicação**. 1 ed. São Paulo: Atlas, 2005.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1976.

DUMAZEDIER, J. **Sociologia empírica do lazer**. São Paulo: Perspectiva, 1979

DUMAZEDIER, J. **Valores e conteúdos culturais do lazer**. São Paulo: SESC, 1980.

FELDBERG, C.; TARTAGLINI, M. F.; BARREYRO, J. P.; HERMIDA, P. D.; BENNETTI, L.; GARCÍA, L. M. El rol de las actividades del tiempo libre en la reserva cognitiva en adultos mayores. **Avances en Psicología Latinoamericana**, v. 40(1), 2022.

FERREIRA, G. A. O lazer sob a perspectiva de pessoas idosas: importância, significado e vivências. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, v. 4, n. 1, 2017.

GOMES, C. L. Lazer urbano, contemporaneidade e educação das sensibilidades. **Revista Itinerarium**, 2008.

HOLBROOK, M. B. **Consumer value: a framework for analysis and research**. Routledge Interpretive Marketing Series, Londres: Routledge, 1999.

HUGHES, J. P.; McDOWELL, M. A; BRODY, D. J. Leisure-time physical activity among US adults 60 or more years of age: results from NHANES 1999-2004. **Journal physical activity and health**. v.5, n.3, 2008.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo 2022**: número de idosos na população do país cresceu 57,4% em 12 anos. Agência de Notícias IBGE. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-idosos-na-populacao-do-pais-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em: 27 out. 2023.

IKEDA, A. A.; VELUDO-DE-OLIVEIRA T. M. O Conceito de Valor para o Cliente: Definições e Implicações Gerenciais em Marketing. **REAd**, v. 11, n. 2, 2005.

LARA, H. **Brasília, uma cidade centenária** [texto para discussão, n. 13]. Brasília: CODEPLAN. 2016. Disponível em: http://www.codeplan.df.gov.br/wp-content/uploads/2018/02/TD_13_Bras%C3%ADlia_uma_cidade_centen%C3%A1ria.pdf. Acesso em: 14 out. 2023.

LOBATO; F. H. S.; BAHIA, M. C. Espaços convencionais de lazer em Belém (PA), entre o centro e a periferia: de que lazer estamos falando e para quem? **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, v. 9, n. 2, 2022.

MACEDO, P. L. A; MELO, G. F. Interesses culturais do lazer: práticas versus desejo de vivências de servidores públicos federais aposentados antes da pandemia. **Licere**. v.25, n.2, 2022.

MANZINI, E. J. **Entrevista semi-estruturada: análise de objetivos e de roteiros**. Seminário internacional sobre pesquisa e estudos qualitativos, Bauru, v. 2, 2004.

MARCELLINO, N. C. **Estudos do lazer: uma introdução**. Campinas: Autores Associados, 1996.

MARCELLINO, N. C. **Lazer e educação**. 11. ed. Campinas: Papirus, 2004.

MARTINELLI, S. A. A importância de atividades de lazer na Terapia Ocupacional. **Cadernos de Terapia Ocupacional da Ufscar**, v. 19, n. 1, 2011.

MARTINS, A. Censo 2022: Brasil tem 10,9% da população formada por idosos, maior percentual da história. **Exame**, São Paulo, 27 out. 2023. Disponível em: <https://exame.com/brasil/censo-2022-brasil-tem-109-da-populacao-formada-por-idosos-acima-dos-65-anos/>. Acesso em: 29 out. 2023.

MELO, V. A.; ALVES JR., E. D. **Introdução ao lazer**. 2.ed. Barueri: Manole, 2012.

MINAYO, M. C. S. O desafio da pesquisa social. In: MINAYO, M. C. S. (org.). **Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2001. p. 9-29.

MOLETTA, V. F.; GOIDANICH, K. L. **Turismo para a terceira idade**. 2 ed. Porto Alegre: SEBRAE/RS, 2000.

MYERS, H.; LUMBERS, M. Understanding older shoppers: a phenomenological investigation. **Journal of Consumer Marketing**, 25 (5), 2008.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis, ed. do Autor, 2017.

PAIVA, A. B.; OLIVEIRA, G. S.; HILLESHEIM, M. C. P. Análise de conteúdo: uma técnica de pesquisa qualitativa. **Revista Prima**, v. 2, n. 1, 2021.

PESCATELO, L. S. Exercise and hypertension. American College of Sports Medicine Position Stand. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 3, n. 36, 2004.

PEREIRA, L. A.; PEREIRA, A. V. S.; MORELLI, G. A. S. A importância do lazer da terceira idade: um estudo de caso em Ribeirão Preto. **Efdeportes.com Revista Digital**, año 11, n. 98, 2006. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd98/tidade.htm>> Acesso em: 18 fev. 2025.

PEREIRA, F. K.; SOUZA, F. L.; CALVE, T. Envelhecimento no século XXI: relação entre lazer, tecnologia e qualidade de vida. In: MICALISKI, E. L., et al. (org.). **Educação física: plataforma de ensino e aprendizagem** [livro eletrônico]. 1. ed. Curitiba: Dialética e Realidade, 2020. p. 60-76. Disponível em: <https://cev.org.br/media/biblioteca/4055843.pdf>. Acesso em: 11 out. 2023.

PINTO, M. R.; PEREIRA, D. R. M. Investigando o consumo de lazer por idosos. **PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review**. v. 11, n. 1, 2015.

PONT GEIS, P. **Atividade física na terceira idade: teoria e prática**. 5. ed. Porto Alegre: ArTmed, 2003.

ROCHA F. N.; BARTHOLO M. E. C.; LIMA B. D.; SANTOS D.O.; SOUZA N. E.; SILVA B. G. S. Lazer e qualidade de vida na percepção de pessoas acima de 60 anos. **Revista Mosaico**. v. 7, n; 2, 2016.

SALLES-COSTA, R.; HEILBORN, M. L.; WERNECK, G. L.; FAERSTEIN, E.; LOPES, C. S. Gênero e prática de atividade física de lazer, **Caderno de Saúde Pública**, v. 19, n. 2, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2003000800014>. Acesso em: 08 fev. 2025.

SANTOS, P. M.; MARINHO, A. Conteúdos culturais do lazer e participação masculina em grupos de convivência para idosos de Florianópolis (SC). **Licere**, v.18, n.4, 2015.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico**. São Paulo: Cortez, 2007.

SOBRINHO, F. População com mais de 100 anos no DF cresce 61% em uma década. [Entrevista concedida a] Yasmin Rajab. **Correio Braziliense**, Brasília, 27 out. 2023. Disponível em: <https://www.correiobraziliense.com.br/cidades-df/2023/10/5138257-censo-2022-populacao-com-mais-de-100-anos-cresce-61-no-df.html>. Acesso em: 29 out. 2023.

SOUZA, A. População idosa cresce 94% no Distrito Federal, aponta IBGE. **Correio Braziliense**, Brasília, 27 out. 2023. Disponível em: <https://www.correiobraziliense.com.br/cidades-df/2023/10/amp/5138205-populacao-idosa-cresce-94-no-distrito-federal-aponta-ibge.html>. Acesso em: 29 out. 2023.

SILVA, F. A. B.; ZIVIANI, P. (org.). Os territórios da cultura: o Distrito Federal no plural *In*: SILVA, F. A. B.; ZIVIANI, P. (org.). **Políticas públicas, economia criativa e da cultura**. Brasília: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA). 2020. p. 219-244. Disponível em: <https://repositorio.ipea.gov.br/handle/11058/10241>. Acesso em: 12 out. 2023

SILVA, R. L.; SILVA, L. A.; RODRIGUES, S. M. Lazer e qualidade de vida na terceira idade: o caso de um bairro de reassentamento urbano coletivo em Altamira – Pará. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, v. 5, n. 2, 2018.

STAKE, R. E. **Pesquisa Qualitativa: Estudando como as coisas funcionam**. 1. ed. São Paulo: Penso, 2011.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

VIEIRA, A. F. B; FREITAS JUNIOR, M. A. A terceira idade e o lazer: análise das produções brasileiras nas Ciências Humanas e Sociais que relacionaram seus objetos ao lazer de idosos (1994-2015). **Acta Scientiarum. Human and Social Sciences**. Universidade Estadual de Maringá Brasil v. 41, n. 1, jan. 2019.

VIEIRA, V. R.; SILVA, J. V. P. Barreiras à prática de atividades físicas no lazer de brasileiros: Revisão sistemática. **Pensar a Prática**, v. 22:55448, 2019.

VIRGILLITO, S. B. et al. **Pesquisa de marketing: uma abordagem quantitativa e qualitativa**. 2.ed. São Paulo: Saraiva Educação, 2018.

ZAITUNE, M. P. A.; BARROS, M. B. A.; CÉSAR, C. L. G.; CARANDINA, L.; GOLDBAUM, M. Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos, Campinas, São Paulo, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, 23(6), 2007.

ZEITHAML, V. Consumer perceptions of price, quality, and value: a means-end model and synthesis of evidence. **Journal of Marketing**, Chicago, v. 52, 1988.

WOODRUFF, R. B. Customer Value: The Next Source for Competitive Advantage. **Journal of the Academy of Marketing Science**, 25 (2), 1997.