

## EDITORIAL

### O LAZER E SUA RELAÇÃO COM A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO IDOSO

O lazer estrutura-se na dimensão humana mais que uma necessidade humana básica e um direito constitucional, sendo essencial à manutenção da integridade biopsicossocial, constituindo-se como um dos fatores protetores para o declínio nas habilidades cognitivas e funcionais.

Esta contribuição advinda do lazer torna-se extremamente relevante ao considerar a transição demográfica no Brasil que tem propiciado o aumento da população de indivíduos acima de 60 anos de idade, desencadeando a transição do perfil epidemiológico, com maior morbimortalidade por condições crônicas, principalmente em indivíduos com idade mais avançadas, predispondo-os a limitações, incapacidades e acompanhamento constante pelos serviços de saúde.

Assim, com um contingente maior de idosos e com projeções acentuadas de crescimento desta população, torna-se como uma ação fundamental incluir qualidade aos anos vividos, ainda por considerar que a aposentadoria nesta etapa da vida oferece maior tempo disponível ao idoso.

Este tempo deve ser preenchido com atividades que promovam descontração, divertimento, engajamento social, reflexão e construção de novas habilidades, pois a má utilização deste tempo gera sensações de fragilidade e inutilidade. Em hipótese alguma, o lazer deve ser entendido como um produto vinculado ao mercado de trabalho e à sociedade de consumo, atentando-se para que o alívio de tensões advindo do lazer não propicie o processo de alienação e fuga da realidade gerando o medo de pensar, enfrentar, posicionar frente às dificuldades da vida.

O empoderamento destes idosos deve partir do pressuposto do despertar para o pensamento crítico em relação à realidade, o que favorece a construção da capacidade social e pessoal, impulsionando a responsabilização dos indivíduos por seu estado de saúde.

Os espaços de assistência à saúde devem ser vistos como locais que podem emergir benefícios aos indivíduos com a prática do lazer, assim, como na comunidade, espaço privilegiado, por considerar que os idosos estão mais próximos dos profissionais da equipe multidisciplinar das Estratégias Saúde da Família (ESF) nas ações da Atenção Primária a Saúde (APS). É na comunidade que se pode atingir a atenção integral à saúde do idoso, envolvendo e atuando de forma contextualizada na realidade vivenciada pelo idoso no seio familiar e profissional.

Por meio do equilíbrio do tempo e adequação aos comportamentos nocivos a estrutura biológica, social e psicológica, o lazer representa a maneira pela qual poderá atuar estrategicamente no campo da prevenção de agravos na comunidade. O lazer, neste contexto, tem sido reconhecido como um fenômeno de grande relevância para a emancipação humana e para a cidadania, figurando fortemente como estratégia da promoção da saúde.

Assim, a promoção da saúde pode ser compreendida como a forma de analisar o processo saúde-doença na articulação das políticas e das práticas do grande setor da saúde, ampliando as possibilidades de corresponsabilização e cogestão entre os diferentes atores, na criação de intervenções que contribuam para a efetivação da integralidade do cuidado.

Políticas públicas adequadas, espaços de lazer ajustados às demandas populacionais, transporte, condições de econômicas e de habitação suficientes, formação de mais grupos educativos, enfim, intervenções mais efetivas e qualificadas devem ser realizadas de forma multidisciplinar para que todos os idosos brasileiros possam usufruir da experiência e potencialidades do lazer.

**Prof. Msc. Roberta Fernanda Rogonni Ferrari**

Professora do Curso de Enfermagem da Universidade Paranaense – UNIPAR

## EDITORIAL

### LEISURE ACTIVITY AND ITS RELATIONSHIP WITH HEALTH PROMOTION OF ELDERLY PEOPLE

Leisure is structured in human dimension more than basic human necessity and constitutional law, it is essential for maintenance of the biopsychological integrity establishing itself as one of the protective factors for the decay in cognitive and functional abilities.

This contribution arising from leisure become extremely significant when consider the demographic transition in Brazil, that has provided increasing population of individuals over 60 years old, resulting the transition of the epidemiological profile, with expressive

morbidity and mortality for chronic conditions, mainly in older patients, predisposing them to some limitations and incapacity and a constant care by health services.

Then, with a wide group of elderly people and with severe projections of growth of this population, it is essential to include quality years to life, considering that retirement, at this epoch of life, offers more free time to the elderly.

This period of life must be fulfilled with activities that promote relaxation, entertaining, social engagement, reflection and construction of new abilities, because the bad use of time produces weakness and uselessness feelings.

In any conditions, leisure must be understood as a product linked to the labor market and consumer society, it is interesting to be aware that the releasing of tensions arising from leisure do not provide the process of alienation and escape from reality causing fear of thinking and facing the difficulties they have had in their lives.

The empowerment of this population must start from the premise of critical thinking in relation to reality, which favors the construction of social and personal capacity, propelling the accountability of these individuals for their health.

The spaces of assistance to health must be recognized as places that provide benefits to the individuals that practice leisure activities. In these places elderly people are constantly assisted by a multidisciplinary team of Family Health Strategy (FHS) in actions of Primary Health Care (PHC).

In the community, it is possible to achieve total attention to elderly health involving and acting in the real experiences lived by elderly within their family life and work life.

Through the control of time and suitability to the harmful conduct the biological, social and psychological structure, leisure can act strategically in the field of health danger prevention in the community.

In this context, leisure has been recognized as a phenomenon of great importance to human emancipation and to citizenship, constituting itself as a strategy of health promotion.

So, health promotion can be understood as a way to analyze the process health-disease in the articulation of policies and practices of the main health sector, expanding the possibilities of co-responsibility and co-management between the different actors, in the construction of interventions that contribute to the realization of integrality of care.

Adequate public policies, leisure spaces appropriated to the necessity of population, transportation, habitation, more educative groups, in short, effective and qualified interventions must be done in a multidisciplinary way in order to all Brazilian elderly can enjoy the experience and potentialities of leisure.

**Prof. Msc. Roberta Fernanda Rogonni Ferrari**

Professora do Curso de Enfermagem da Universidade Paranaense – UNIPAR