



## O LAZER EM UM PROGRAMA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA COMO FACILITADOR NA VALORAÇÃO AO ENVELHECIMENTO

Natanael Luiz Acunha da Silveira<sup>1</sup>  
Denise Lima Meireles<sup>2</sup>  
Iván Gregorio Silva Miguel<sup>3</sup>

**RESUMO:** Este artigo é um recorte de um estudo qualitativo, exploratório e descritivo que buscou analisar e problematizar as percepções e experiências relacionadas ao lazer de idosos e idosas participantes de um programa extensionista universitário, as informações visam compreender os significados atribuídos ao lazer por essa população e suas implicações na vivência desse direito durante o processo de envelhecimento. A pesquisa utilizou formulários e entrevistas para coletar dados que mostraram que as idosas percebem o programa não apenas como lazer, como também um espaço de reconhecimento pessoal e de valoração do envelhecimento. Alguns dos aspectos destacados nas respostas e depoimentos foram a socialização, o respeito, o reconhecimento e a realização pessoal. O estudo ressalta a relevância dos espaços e tempos de lazer ofertados pelo programa a respeito da valoração da população idosa participante. Por último, reconhece-se a importância das subjetividades do envelhecimento para a construção de uma sociedade plural e inclusiva.

**Palavras-chave:** Pessoas idosas; Ação extensionista; Núcleo universitário da terceira idade; Nuti; Universidade.

### LEISURE IN A UNIVERSITY EXTENSION PROGRAM AS A FACILITATOR IN VALUING AGING

**ABSTRACT:** This article is an excerpt from a qualitative, exploratory and descriptive study that sought to analyze and problematize the perceptions and experiences related to leisure of elderly men and women participating in a university extension program, with the aim of understanding the meanings attributed to leisure by this population and their implications for experiencing this right during the aging process. The research used forms and interviews to collect data which showed that the elderly perceive the program not only as leisure, but also as a space for personal recognition and appreciation of ageing. Some of the aspects highlighted in the answers and testimonies were socialization, respect, recognition

---

<sup>1</sup> Discente do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande (FURG). Extensionista do Núcleo Universitário da Terceira Idade. E-mail: natannluiz@gmail.com.

<sup>2</sup> Mestre em Saúde Pública (FURG). Pós-graduada em Geriatria e Gerontologia (Anhanguera-Uniderp). Discente de Licenciatura em Educação Física (FURG). E-mail: denise\_meireles1996@hotmail.com.

<sup>3</sup> Doutor e Mestre em Educação pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Licenciado em Educação Física pela Universidad de la República (UDELAR - URUGUAI). Professor do Curso de Educação Física do Instituto de Educação da Universidade Federal do Rio Grande (FURG). E-mail: ivansilvamiguel@furg.br.

and personal achievement. The study highlights the importance of the leisure spaces and times offered by the program in terms of the personal appreciation of the participating elderly population. Finally, it recognizes the importance of elderly subjectivities for building a plural and inclusive society.

**Keywords:** Elderly people; Extension work; Leisure; Núcleo universitário da terceira idade; Nuti; university.

## EL OCIO EN UN PROGRAMA DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA COMO FACILITADOR DE LA VALORACIÓN DEL ENVEJECIMIENTO

**RESUMEN:** Este artículo es un extracto de un estudio cualitativo, exploratorio y descriptivo que buscó analizar y problematizar las percepciones y experiencias relacionadas al ocio de adultos mayores participantes de un programa de extensión universitaria, con el objetivo de comprender los significados atribuidos al ocio por esta población y las implicaciones para su vivencia de este derecho durante el proceso de envejecimiento. La investigación utilizó formularios y entrevistas para recoger datos que mostraron que los adultos mayores perciben el programa no sólo como ocio, sino también como un espacio de reconocimiento personal y de valoración del envejecimiento. Algunos de los aspectos destacados en las respuestas y testimonios fueron la socialización, el respeto, el reconocimiento y la realización personal. El estudio destaca la importancia de los espacios y tiempos de ocio que ofrece el programa para la valoración de las personas mayores participantes. Finalmente, reconoce la importancia de las subjetividades de las personas mayores en la construcción de una sociedad plural e inclusiva.

**Palabras clave:** Personas mayores; Trabajo de extensión; Ocio; Núcleo universitário da terceira idade; Nuti; Universidad.

## INTRODUÇÃO

Experenciamos vivências numa sociedade na qual o nosso papel como consumidores é exacerbado (BAUMAN, 2021; MASI, 2019). Neste sentido, o discurso da inclusão, primeiramente impulsionado por minorias e movimentos progressistas da população, tem sido capturado pelo capitalismo, ganhando força ao longo dos primeiros anos do século XXI, e, transformando-se em uma nova oportunidade de negócios para o insaciável “mercado”.

O público idoso, constituinte da população que historicamente formou uma das minorias que lutavam por inclusão, apresenta um crescimento mundial constante a partir da segunda metade do século XX (WHO, 2024), replicando-se essa realidade no entorno brasileiro, informação essa identificada no censo populacional do ano de 2022 (BRASIL, 2023). Desse modo, e continuando com o raciocínio que abriu este texto, era de se esperar que essa população, em teoria, constituir-se-ia como mais um grupo de consumidores, inclusive das opções de lazer que se encontram disponíveis no mercado, dando continuidade à sua função no sistema da estruturação social, ainda que deixassem o mercado de trabalho devido a aposentadoria.

No entanto, o Sul global – e, portanto, o Brasil – mostra uma realidade diferente. A população vivencia uma grande disparidade socioeconômica, sendo esta identificada também na cidade do Rio Grande, em que a concentração da riqueza está restrita a uma pequena parcela da população, condição que dificulta a garantia do usufruto dos direitos constitucionais, dentre estes inclui-se o lazer (SILVEIRA *et al.*, 2009). Visando analisar as políticas públicas existentes na cidade do Rio Grande, Silveira *et al.* (2009) realizaram uma pesquisa vinculada ao Núcleo de Estudos do Lazer da FURG, que identificou "inibidores" do acesso ao lazer, em que os espaços públicos apresentavam uma característica de gerenciamento semelhante aos espaços privados, havendo uma redução da circulação de ônibus em feriados e finais de semana, assim como a restrição de horários de funcionamento em espaços destinados ao lazer, e a pouca concentração de equipamentos públicos. Tais condições não permitem o acesso amplo a opções de lazer pelas quais se deva pagar, ao mesmo tempo constata-se a baixa disponibilidade de opções públicas, que dificilmente conseguem satisfazer as necessidades de tal contingente populacional<sup>4</sup> (SILVEIRA *et al.*, 2009).

A queda de renda devido a aposentadoria, bem como a necessidade de gastos em detrimento à saúde, como por exemplo a compra de medicamentos ou o atendimento médico, fazem com que o idoso, além de ser inviabilizado de usufruir do lazer em função de sua mercantilização (DIAS, 2018; RODRIGUES, 2002), depre-se com a necessidade ainda presente de contribuir para a sustentação do núcleo familiar, fazendo-o retornar ao mercado de trabalho após sua aposentadoria para complementaridade da sua renda.

O envelhecimento acelerado da população mundial (BRASIL, 2018) tem colocado paulatinamente na pauta social alguns assuntos vinculados à população idosa. Nos primeiros anos do século XXI, estão presentes indicativos de que as pessoas idosas finalmente estão chamando a atenção dos governos e dos organismos internacionais para além de questões vinculadas a balanços entre aposentadorias e aportes trabalhistas.

As afirmações de Salzedas e Bruns (2007) evidenciam que na pós-modernidade o idoso é cada vez menos valorizado, desconsiderando-se a experiência em detrimento de tudo aquilo que é jovem, e que “os traços estigmatizadores da velhice estão ligados a valores depreciativos culturalmente construídos” (SALZEDAS e BRUNS, 2007, p. 18). Essas circunstâncias poderiam ter uma oportunidade de serem revertidas, a partir de uma necessidade cada vez mais

---

<sup>4</sup>Conforme dados do *PUCRS Data Social: laboratório de desigualdades, pobreza e mercado de trabalho* de 2022, a renda média da população idosa era de R\$2.142 nesse ano, sendo que 12,6% dessa população encontrava-se em situação de pobreza (a linha de pobreza considerada pela pesquisa foi de aproximadamente R\$636,52 per capita/mês) (PUCRS, 2023).

proeminente de produzir políticas públicas que promovam um enfoque diferente para uma realidade de envelhecimento populacional cada vez mais evidente.

A pesquisa que sustenta este artigo buscou entender as concepções, vivências e fruição do lazer de pessoas idosas participantes do programa de extensão universitária *Núcleo Universitário da Terceira Idade (NUTI)*, da Universidade Federal do Rio Grande (FURG). Mediante questionários e entrevistas, buscou-se analisar e problematizar as percepções e experiências relacionadas ao lazer por parte dos idosos e idosas envolvidos na ação extensionista, visando compreender os significados atribuídos ao lazer por essa população e suas implicações na vivência desse direito fundamental durante o processo de envelhecimento.

Através das narrativas produzidas mediante os instrumentos de coleta de dados, percebeu-se que a participação nos diferentes projetos que integram o programa extensionista era percebida pelo público idoso não somente como tempos e espaços de lazer, mas também como um âmbito de reconhecimento pessoal e valoração dos processos de envelhecimento.

Assim, partindo dessas narrativas, busca-se neste texto mostrar como essa relação entre lazer e envelhecimento pode auxiliar na consecução de um envelhecimento bem sucedido, fundamentalmente através do reconhecimento dos sujeitos como cidadãos e cidadãs ativos e produtivos da nossa sociedade.

## **METODOLOGIA**

A pesquisa que embasa este artigo constitui-se de natureza qualitativa, exploratória e descritiva (GIL, 2008; YIN, 2016), e objetivou-se analisar e problematizar as percepções e experiências relacionadas ao lazer por parte dos idosos e idosas envolvidos no NUTI – programa de extensão da FURG, em que na época da pesquisa atendia aproximadamente quarenta pessoas idosas do município de Rio Grande –, visando compreender os significados atribuídos ao lazer por essa população e suas implicações na vivência desse direito fundamental durante o processo de envelhecimento.

Para tanto, os dados foram coletados mediante questionários e entrevistas semiestruturadas, sendo que para este texto foram utilizadas informações de ambas as fontes. Previamente, o participante recebeu um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido no qual se informavam as características básicas da pesquisa, a voluntariedade, os direitos dos idosos e a possibilidade de deixar de participar a qualquer momento.

Os questionários foram elaborados pela equipe de pesquisa, levando em conta os

interesses da investigação e buscando obter dados estatísticos e de índole quantitativa, que permitissem estabelecer características sobre o perfil dos participantes, assim como desenhar uma primeira aproximação sobre a relação dessas pessoas com o lazer. Todos os idosos e idosas participantes dos projetos de extensão vinculados ao programa NUTI foram convidados a participar, sendo distribuídos formulários impressos para aqueles e aquelas que manifestaram interesse. Ao todo foram recebidas quinze respostas.

Para as entrevistas semiestruturadas, foram convidados todos e todas as participantes que responderam ao questionário, sendo que as primeiras se basearam num roteiro previamente elaborado, também pela equipe, que buscou coletar informações acerca das vinculações das pessoas com o lazer ao longo de suas vidas, de maneira a ampliar os dados coletados através do formulário. O formato da entrevista buscou dar liberdade para que as entrevistadas se sentissem à vontade quanto ao tempo disponível e desenvolvimento das suas respostas. No total, foram realizadas sete entrevistas, sendo que somente mulheres se disponibilizaram a participar.

A pesquisa recebeu aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande, sob o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE): 45765021.4.0000.5324.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

As mudanças físicas e psicológicas que acompanham o processo de envelhecimento humano são atravessadas por concepções errôneas e visões negativas em relação aos idosos no imaginário social, que excluem e discriminam essas pessoas ao longo do tempo. Com construções culturais preconceituosas, os idosos são classificados como improdutivos dentro da sociedade (CARVALHO e HORIZUELA, 2007; DUARTE, 2022), sobretudo a partir da sua aposentadoria. Desse modo, a sociedade ocidental tem construído uma imagem da velhice como um período em que se perde o espaço, a autoestima, o protagonismo, o valor e o respeito.

A literatura constata benefícios na participação de idosos em programas de lazer. Tais alusões vão desde trazer maior satisfação, felicidade, melhorar a autoestima e autorrealização, até auxiliar no combate ao sentimento de solidão, oriundo da perda de papéis que sofre o idoso na medida em que se afasta dos ambientes vinculados a atuação laboral (GÁSPARI e SCHWARTZ, 2005; OLIVEIRA *et al.*, 2021). Esses sentimentos provocam reações como as

expressadas pelas participantes<sup>5</sup> Mônica e Elaine, que manifestaram que "A gente fica contando os dias pra chegar [...] a gente conta as horas" (Participante Mônica, entrevista), assim como afirmam ocorrências experienciadas nos projetos de extensão "E a diversão com as pessoas. Eu interajo com todo mundo [...] isso pra mim é tudo" (Participante Elaine, entrevista).

Carneiro, Nicolosi e Silva (2021) ressaltam a socialização como uma condição almejada pelas idosas ao participar de um projeto de extensão, sendo que "a oportunidade de fazer novas amizades, participar das brincadeiras e o fato de não ficar somente em casa" (2021, p. 61), tornam-se aspectos fundamentais na avaliação positiva das participantes. Nas entrevistas realizadas para este artigo, foi possível notar recorrentemente um ponto em comum: o convite feito por amigos, e pessoas próximas, que estavam vinculadas à ação extensionista. Quando indagada sobre como conheceu o programa, Márcia expressa

*"eu conheci uns dois anos atrás pela Estela [...]. A Estela é minha vizinha, minha vizinha de uma quadra [...]. Um dia ela passou na frente de casa e disse: 'tu não faz física? Não faz nada?', eu digo: 'Ai, eu até faço, estava na academia aqui, mas depois parei', ela disse: 'tu não quer entrar no NUTI?', eu disse: 'O que que é NUTI?', ela disse: 'Lá na FURG (...), a minha filha tem carro, a gente te leva e te traz', aí comecei a vir e gostei"* (Participante Márcia, entrevista).

Dona Júlia, outra idosa, relata

*"o NUTI eu conheci através de uma tia minha que fazia aqui, agora ela tá com problema no joelho e não tem vindo; é a dona Margarida. Aí começaram a me convidar [...]. 'Vamos lá no NUTI, lá na FURG é bom', aí eu digo: 'ah, então eu vou ir', vim e gostei"* (Participante Júlia, entrevista).

A curiosidade e interesse deu-se através de pessoas próximas, e se apresenta na seguinte fala da Mônica: "a Elaine toda hora me agradece: 'ai, que bom que tu me trouxe pra cá'" (Participante Mônica, entrevista), fato também afirmado pelo entrevistador, que confirma: "entrevistei ela já, e ela fala muito: 'bah, eu agradeço tanto a minha amiga'" (Entrevistador, entrevista). Os resultados do questionário aplicado na pesquisa ratificam as declarações das idosas entrevistadas, pois apontam que 62,5% dos(as) participantes da pesquisa, manifestaram ter conhecido o programa através de um(a) amigo(a) ou conhecido(a).

A recomendação através de referências de círculos sociais próximos é mencionada como importante por outros estudos, uma vez que a falta de informação a respeito de locais para o lazer surge como um obstáculo para o acesso a tais práticas (RODRIGUES, 2002; XIMENES

---

<sup>5</sup>Os nomes das participantes foram trocados, com o objetivo de manter o anonimato. As citações dos depoimentos serão destacadas em itálico.

et al., 2012). Esses círculos, por sua vez, ampliam-se nos próprios programas e projetos em que as pessoas idosas participam, acrescentando as possibilidades de novas indicações que favoreçam a expansão da rede. Kretschmer e Dumith (2020) verificaram que houve associação entre a prática de caminhada e de atividades físicas moderadas a vigorosas no lazer, em relação ao recebimento de convites de amigos e parentes para a realização dessas atividades, o que também foi encontrado por Salvador et al., (2009), que revelou haver associação entre o convite de amigos e a prática de atividade física no lazer do público de suas pesquisas.

Após o ingresso no programa, acontece frequentemente a permanência dos participantes. Para a consolidação da aderência às atividades, as razões e motivações encontradas na pesquisa foram diversas. Dentre elas, 56,3% das respostas do formulário sinalizaram enxergar o NUTI como um espaço de lazer, sendo esse um dos motivos para frequentá-lo. Quando há a vinculação desse dado ao fato de que em torno de 90% das participantes dos projetos que compõem o NUTI são mulheres, algumas das falas das idosas apresentam-se como fundamentais para a discussão que este texto pretende trazer. Estela expressa que o NUTI é *“Um escape, umas horas de liberdade, só minhas”*, Júlia relata que *“já não tenho filho pequeno, não tenho nada, né?”* (Participante Estela, entrevista), e por último, Élide diz *“Eu procurava sempre uma atividade pra mim. [...] eu sempre fui ajudando os outros [...] aí eu caí a ficha, eu servia todo mundo, estava sempre pronta pra servir [...]”* (Participante Élide, entrevista).

Historicamente, na sociedade ocidental, a mulher tem exercido ocupações não remuneradas que foram e são fundamentais para o desenvolvimento da sociedade (FEDERICI, 2019). Quando se olha para a geração dos *baby boomers*, à qual pertencem a maioria das idosas frequentadoras do programa pesquisado, identifica-se que existe uma certa naturalização sobre a realização do trabalho do cuidado como designado às mulheres, como mostra o seguinte trecho de uma das entrevistas: *“Aí minha neta vá e diz assim: ‘Vó, acho que está com síndrome de empregada doméstica. Tu tem que sair dessa de... tu tem que tirar essa empregada do teu corpo’ E aí eu fiquei parando, mas não é que é verdade?”* (Participante Élide, entrevista). Quando questionadas acerca das atividades realizadas fora do horário de trabalho remunerado, 43% das respondentes afirmaram realizar tarefas domésticas relacionadas ao cuidado das suas famílias e/ou manutenção dos seus lares.

Em contrapartida, o NUTI apresenta-se como um espaço de reconhecimento para as idosas, que contribui para o redimensionamento dos seus papéis na sociedade, fundamentalmente através do encontro entre elas e suas pares, como mostra o depoimento de



A figura 2 mostra as respostas que apareceram ao ser perguntado sobre palavras relacionadas ao lazer.

**Figura 2** – Palavras relacionadas ao lazer elencadas pelas participantes.



**Fonte:** autores.

Quando comparadas as palavras listadas nas figuras, percebe-se que a maioria das palavras contidas na figura 1 remetem mais a características, comportamentos ou atributos pessoais e profissionais, como atitudes, qualidades, valores e realizações. Já as da figura 2, remetem majoritariamente a atividades, havendo uma única palavra, “desenvolvimento”, que se refere a características, possibilidades ou atitudes.

Essa preponderância do trabalho em relação ao lazer é reforçada em questionamentos sobre a importância do trabalho e do lazer na etapa anterior à aposentadoria. Aproximadamente 69% das respondentes consideraram o trabalho como muito importante, enquanto cerca de 43% deram tal relevância ao lazer. Essas subjetividades, construídas ao longo de vidas que se dedicaram por inteiro aos seus empregos e/ou às labores do lar, reflete na compreensão e na fruição do lazer, pois em muitos casos os “idosos passam a dedicar-se tão somente a filhos, netos e outros familiares” (MOURA e SOUZA, 2012, p. 175), ou a “uma série de obrigações familiares, religiosas e sociais que limitam o tempo a ser destinado ao lazer.” (RODRIGUES, 2002, p. 107).

Por último, e não menos importante, encontra-se presente na pesquisa o fator das relações intergeracionais, que se estabelecem através das interações entre os/as participantes do programa e a equipe de trabalho. Essa última integrada fundamentalmente por discentes das

graduações nos cursos de Educação Física e Psicologia.

Afirmações como “*É tudo pra mim [o programa], é a amizade que eu tenho com esses meninos e as meninas. Eu tenho um carinho com eles como se fossem filhos, sabe? Esse carinho que eles me dão, sabe? Eu levo comigo pra casa.*” (Participante Élidea, entrevista, grifos dos autores), reforçam o importante papel que representam os estudantes extensionistas na construção do sentimento de pertencimento do público-alvo. Frases com esse teor são ouvidas cotidianamente durante as ações desenvolvidas pelo programa, corroborando a relevância que o trabalho, a dedicação, e o esforço da equipe apresentam quando se trata de contribuir para robustecer a autoestima dos idosos e idosas. Essa via de mão dupla que percorre o reconhecimento do público idoso em uma direção, e a formação acadêmica dos discentes em outra, estabelece incentivos afetivos e motivacionais que contribuem para a permanência dessas diferentes gerações que interagem mediante a ação extensionista (CAVALCANTE *et al.*, 2019; PERETIATKO *et al.*, 2020).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O século XXI abre possibilidades de desconstrução para a imagem do idoso desvalorizado pela sociedade, construída ao longo do século XX, cujo qual enfatizou uma preocupação quase exclusivamente no aumento constante da produtividade e dos lucros. Embora algumas dessas oportunidades de inclusão estejam mais vinculadas ao aumento do mercado de consumidores, percebem-se sinais de mudança nas visões das pessoas sobre aqueles e aquelas que “envelheceram”.

O lazer, por vezes capturado por esse mercado de consumo, mas sempre buscando saídas para além dele, apresenta-se como um elemento com potencial transformador das subjetividades da pessoa idosa. A participação em atividades de lazer, no caso desta pesquisa relacionadas a ações extensionistas, não somente oportuniza esse direito, da mesma maneira que trabalha aspectos como a socialização, a convivência e o respeito.

As respostas e os depoimentos das idosas participantes da etapa de entrevista da pesquisa, expressaram de diferentes maneiras e mediante assuntos diversos o quão relacionados estão para elas o lazer e seu desenvolvimento pessoal. Apesar de terem vivenciado grande parte das suas vidas associando esse crescimento majoritariamente ao trabalho, perceberam sinais de mudanças nas formas de enxergarem a si mesmas, assim como às suas pares, vinculadas desta vez à fruição de outras vivências que não as laborais.

Desse modo, os tempos e espaços de desenvolvimento pessoal, vinculados agora ao lazer e não ao trabalho, contribuem para a produção de novas perspectivas sobre envelhecer. Essas perspectivas nos sugerem que é possível enriquecer as relações humanas, que possam destacar as experiências de vida obtidas ao longo dos anos, e que possam reconhecer na própria subjetividade potenciais contribuições para uma sociedade que precisa dos idosos e das idosas.

## REFERÊNCIAS

BAUMAN, Zigmunt. **Retrotopia**. Rio de Janeiro: Zahar, 2021.

BRASIL, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. **Censo Demográfico 2022: População por idade e sexo. Pessoas de 60 anos ou mais de idade. Resultados do universo. Brasil, Grandes Regiões e Unidades da Federação**. Brasília: IBGE, 2023. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2102038>>. Acesso em: 18 mar. 2024.

BRASIL. Ministério da Fazenda. **Envelhecimento da população e seguridade social**. Brasília: Ministério da Fazenda, 2018, p. 162. Disponível em: <<http://sa.previdencia.gov.br/site/2018/06/colprev37.pdf>>. Acesso em: 22 mar. 2024.

CARNEIRO, Luciana Pereira de Moura; NICOLosi, Raquel Marrafon; SILVA, Raquel Ribeiro de Souza. Os significados de um projeto de lazer para mulheres idosas: o caso do IFATI. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 24, n. 1, p. 51-77, mar. 2021. DOI: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2021.29495>. Disponível em: <<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/04/1179070/29495-texto-do-artigo-87742-1-10-20210217.pdf>>. Acesso em: 18 mar. 2024.

CARVALHO, Cecília Barros; Horiguela, Maria de Lourdes Morales. Inserção Social de Idosos a partir da Escolarização Básica. In: BRUNS, Maria Alves de Toledo; DEL-MASSO, Maria Cândida Soares (orgs). **Envelhecimento Humano: diferentes perspectivas**. Campinas: Alínea, 2007. p. 121-142.

CAVALCANTE, Yanka Alcântara *et al.* Extensão Universitária como ferramenta no processo de ensino e aprendizagem na formação do enfermeiro. **Revista Kairós-Gerontologia**, [S. l.], v. 22, n. 1, p. 463-475, 2019. DOI: 10.23925/2176-901X.2019v22i1p463-475. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/45461>>. Acesso em: 25 mar. 2024.

DIAS, Cleber. Mercantilização do Lazer no Brasil. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 21, n. 2, p. 364-403, 2018. DOI: 10.35699/1981-3171.2018.1822. Disponível em: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1822>>. Acesso em: 24 mar. 2024.

DUARTE, Jaira Picanço. **Velhice e biopolítica: gerenciamento de modos de vida na contemporaneidade**. 2022. 181f. Dissertação (Mestrado em Educação em Ciências) – Programação de Pós-Graduação em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde, Universidade Federal do Rio Grande - FURG, Rio Grande/RS, 2022. Disponível em: <<https://sistemas.furg.br/sistemas/sab/arquivos/bdtd/e8717437101a6d3c569929a729d8a68b.pdf>>. Acesso em: 18 mar. 2024.

FEDERICI, Silvia. **O ponto zero da revolução: trabalho doméstico, reprodução e luta feminista**. São Paulo: Elefante, 2019.

GÁSPARI, Jossett Campagna de; SCHWARTZ, Gisele Maria. O Idoso e a Ressignificação Emocional do Lazer. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 21, n.1, p. 69-76, jan/abr. 2005. DOI:

<https://doi.org/10.1590/S0102-37722005000100010>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ptp/a/3ChY7zYMtbH33zNhyC67FmS/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 18 mar. 2024.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6º ed. São Paulo: Atlas, 2008.

KRETSCHMER, Andressa Carine; DUMITH, Samuel Carvalho. Prática de atividade física no lazer e ambiente percebido: um estudo de base populacional com adultos e idosos do Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, [S. l.], v. 23, p. 1-13, mai. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-549720200043>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbepid/a/8bp8XwqFFPcDNsBfPRm3RYd/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 17 mar. 2024.

MASI, Domenico de. **Uma simples revolução**: trabalho, ócio e criatividade. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

MOURA, Giselle Alves de; SOUZA, Luciana Karine de. Autoimagem, socialização, tempo livre e lazer: quatro desafios à velhice. **Textos & Contextos**, Porto Alegre, v.11, n. 1, p. 172-183, jan./jul. 2012. Disponível em: <<https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/fass/article/view/9492/8050>>. Acesso em: 17 mar. 2024.

OLIVEIRA, Nicoly Marini de *et al.* Satisfação pessoal e atividades de lazer em idosos acompanhados ambulatorialmente. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, Goiânia, v. 23, p. 1-7, mai. 2021. DOI: <https://doi.org/10.5216/ree.v23.66826>. Disponível em: <<https://revistas.ufg.br/fen/article/view/66826>>. Acesso em: 18 mar. 2024.

PERETIATKO, Jocimara *et al.* Contribuições da Extensão Universitária para a formação acadêmica a partir de um projeto de Educação Ambiental. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, v. 11, n. 3, p. 417-427, dez. 2020. DOI: <https://doi.org/10.36661/2358-0399.2020v11i3.11457>. Disponível em: <<https://periodicos.uffs.edu.br/index.php/RBEU/article/view/11457>>. Acesso em: 25 mar. 2024.

PUCRS, Pontífica Universidade Católica do Rio Grande do Sul. **PUCRS Data Social: 2,8 milhões de idosos vivem abaixo da linha de pobreza no Brasil**. [S. l.], 2023. Disponível em: <<https://www.pucrs.br/blog/idosos-pobres-no-brasil/>>. Acesso em: 24 mar. 2024.

RODRIGUES, Minéia Carvalho. O lazer do idoso: barreiras a superar. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 10, n. 4, p. 105-108, out. 2002. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/479>>. Acesso em: 20 mar. 2024.

SALVADOR, Emanuel Péricles *et al.* Percepção do ambiente e prática de atividade física no lazer entre idosos. **Revista de Saúde Pública**, [S. l.], v. 46, n. 6, p. 972-980, dez. 2009. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102009005000082>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/zjbMyDt5HH96PXps9hXDPkF/?lang=pt&format=pdf>>. Acesso em: 17 mar. 2024.

SALZEDAS, Patrícia Lopes; BRUNS, Maria Alves de Toledo. O Corpo em Transformação: a silenciosa passagem pelo tempo. In: BRUNS, Maria Alves de Toledo; DEL-MASSO, Maria Cândida Soares (orgs). **Envelhecimento Humano**: diferentes perspectivas. Campinas: Alínea, 2007. p. 13-22.

SILVEIRA, Tatiana Teixeira *et al.* Políticas públicas de lazer em Rio Grande. In: HECKTHEUER, Luiz Felipe Alcântara et al. (org.). **Políticas Públicas de Esporte e Lazer na cidade de Rio Grande**. Rio Grande: S/E, 2009. cap. 1, pag. 07-32. ISBN 978-85-7566-129-1. *E-book*. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/127989/Livro%20Políticas%20P%cc3%bablicas.PDF?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 18 de setembro de 2024.

SOARES, João Paulo Fernandes; MOURÃO, Ludmila; JÚNIOR, Edmundo de Drummond Alves. "Se precisar, a gente mesmo dá aula": lazer, políticas públicas, organização, participação comunitária de idosos. **LICERE** - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, Belo Horizonte, v. 18, n. 1, p. 56-74, mar. 2015. DOI: <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2015.1076>.

Disponível: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1076/797>>. Acesso em: 17 mar. 2024.

SOUSA, Cairo César Braga de; BAQUIT, José Airton Nascimento Diógenes; FERREIRA, Karla Patrícia Martins. A viagem a lazer como experiência (trans)formadora para idosos. **Revista Subjetividades**, [S. l.], v. 19, n. 2, p. p.1-12, ago. 2019. DOI: <http://doi.org/10.5020/23590777.rs.v19i2.e9224>. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rs/v19n2/09.pdf>>. Acesso em: 18 mar. 2024.

XIMENES, Maria Amélia *et al.* Reflexão sobre o trabalho, ócio, lazer e o tempo livre de idosos na contemporaneidade. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 15, n.8, p. 67-81, dez. 2012. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/17079/12683>>. Acesso em: 16 mar. 2024.

WHO, World Health Organization. **Ageing - Demographics**. MATERNAL, NEWBORN, CHILD AND ADOLESCENT HEALTH AND AGEING - Data Portal. [S. l.], 2024. Disponível em: <<https://platform.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/ageing-data/ageing---demographics>>. Acesso em: 22 mar. 2024.

YIN, Robert Kuo-zuir. **Pesquisa qualitativa do início ao fim**. Porto Alegre: Penso, 2016.