

LAZER DE IDOSOS EM CASA: O PRIMEIRO ANO DA PANDEMIA DE COVID-19

Priscilla Cardoso da Silva, Vanessa Dias Possamai, Lúcia Faria Borges, Andrea Kruger Gonçalves

RESUMO

INTRODUÇÃO: O COVID-19 impactou modificações no estilo de vida da população idosa. Estes foram os que mais sofreram com o distanciamento social, a solidão e os cuidados de saúde. Recomendações de órgão de saúde orientam a busca de atividades físicas e mentais, além do incentivo de práticas de lazer diversificadas para amenizar as possíveis consequências do confinamento. **OBJETIVO:** Identificar as atividades de lazer no tempo livre de idosos praticantes de exercício físico on-line no primeiro ano da pandemia de COVID-19. **MÉTODO:** Estudo transversal, exploratório e descritivo, com idosos ativos de um programa de extensão universitária através de questionário on-line. Análise estatística descritiva de frequência absoluta/relativa. Comitê Ética nº39.373. **RESULTADOS:** Participaram 139 idosos (73 ± 7 média de idade) destes 92% (n = 128) eram mulheres e 8% (n = 11) homens. A maioria são divorciados/viúvos (52%; n = 72), moram acompanhados (57%; n = 79), aposentados (88%; n = 122) e escolaridade ≥ 12 anos (67%; n = 93). Questionados sobre o tempo livre, 52,5% (n = 73) referiram a leitura; 36,7% (n = 51) assistir televisão; 25,2% (n = 35) trabalhos manuais; 22,3% (n = 31) trabalhos domésticos; 13,7 (n = 19) uso de tecnologia (conversas virtuais, lives etc.); 10,8% relação familiar; 10,1% (n = 14) jogos; 9,4% (n = 13) jardinagem; 9,4% (n = 13) descanso; 7,9% atividade física; 7,9% (n = 11) passeios (compras, animais); 7,2% (n = 10) culinária; 6,5% (n = 9) cursos; 4,3% (n = 6) dançar/cantar/ouvir música; e 1,4% (n = 2) trabalho voluntário. **CONCLUSÃO:** Tempo livre está relacionado ao lazer nas atividades culturais, artesanais e relações sociais. Mostrando-se presente o uso da tecnologia e a dificuldade de definir o lazer no tempo fora das obrigações pessoais (limpeza da casa e cuidados de familiares).

Palavras-chave: Atividades de lazer; Idosos; Pandemia de COVID-19; Exercício físico.