



INCLUSÃO DO IDOSO POR MEIO DO LAZER: UM DIREITO FUNDAMENTAL PARA O ENVELHECIMENTO DIGNO

Daiane de Lara ¹
Lorena de Melo Ramos ²
Rayla de Fatima Vella ³
Vanessa Maria de Oliveira ⁴
Yasmin Nastali Teixeira ⁵

Resumo: O presente artigo discute a relevância do lazer como ferramenta de inclusão social para a população idosa. Considerando o envelhecimento populacional como uma realidade global, investiga-se de que maneira o acesso a atividades de lazer contribui para o bem-estar físico, mental e social dos idosos. O estudo tem como objetivo geral analisar a importância do lazer para a inclusão social da pessoa idosa. Os objetivos específicos incluem: identificar os principais direitos previstos no Estatuto do Idoso relacionados ao lazer; observar os benefícios do lazer para a qualidade de vida dos idosos; e refletir sobre a experiência prática do Centro de Convivência do Idoso (CCI) de Telêmaco Borba. O problema de pesquisa que norteia este trabalho é: como o acesso ao lazer pode contribuir para a inclusão social e o envelhecimento ativo da pessoa idosa? A metodologia adotada consiste em uma abordagem qualitativa, de natureza exploratória, com revisão bibliográfica e estudo de caso.

Palavras-chave: Lazer. Idoso. Inclusão social. Políticas públicas. Envelhecimento ativo.

Abstract: This article discusses the relevance of leisure as a tool for the social inclusion of the elderly population. Considering population aging as a global reality, the study investigates how access to leisure activities contributes to the physical, mental, and social well-being of older adults. The general objective is to analyze the importance of leisure for the social inclusion of the elderly. The specific objectives are: to identify the main rights provided for in the Elderly Statute related to leisure; to observe the benefits of leisure for the quality of life of the elderly; and to reflect on the practical experience of the Elderly Social Center (CCI) in Telêmaco Borba. The research problem that guides this work is: how can access to leisure contribute to the social inclusion and active aging of the elderly? The methodology adopted is a qualitative and exploratory approach, based on bibliographic review and case study.

Keywords: Leisure. Elderly. Social inclusion. Public policies. Active aging.

¹ Professor do curso Direito, pela UNIFATEB, campus Telêmaco Borba – e-mail: leticiagioia@hotmail.com r>.

² Graduando do curso de Direito da UNIFATEB, campus Telêmaco Borba – e-mail: daiane.fernandeslr@gmail.com

³ Graduando do curso de Direito da UNIFATEB, campus Telêmaco Borba – e-mail: loree.mr@hotmail.com

⁴ Graduando do curso de Direito da UNIFATEB, campus Telêmaco Borba – e-mail: raylavella123@gmail.com.

⁵ Graduando do curso de Direito da UNIFATEB, campus Telêmaco Borba – e-mail: vanessa_llg@icloud.com

⁶ Graduando do curso de Direito da UNIFATEB, campus Telêmaco Borba – e-mail: yasminnastali@gmail.com



1. INTRODUÇÃO

A inclusão dos idosos na sociedade é um tema cada vez mais relevante diante do envelhecimento da população. Para garantir uma qualidade de vida digna, é essencial que os idosos tenham oportunidades de participação ativa na comunidade. Uma das formas mais eficazes de inclusão é por meio do lazer, que não apenas promove o bem-estar físico e mental, como também fortalece laços sociais e previne o isolamento.

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que vem provocando discussões em torno da qualidade de vida na terceira idade. Nesse cenário, o lazer se apresenta como um dos principais instrumentos de inclusão social, por proporcionar bem-estar, estímulo cognitivo e interação entre os indivíduos.

Segundo o Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003), o acesso ao lazer é um direito fundamental, essencial para a promoção de um envelhecimento ativo, saudável e com dignidade. Dessa forma, este artigo tem como objetivo geral analisar a importância do lazer para a inclusão social da pessoa idosa. Como objetivos específicos, busca-se: (i) identificar os principais direitos previstos no Estatuto do Idoso relacionados ao lazer; (ii) observar os benefícios do lazer para a qualidade de vida dos idosos; e (iii) refletir sobre a experiência prática do Centro de Convivência do Idoso (CCI) de Telêmaco Borba. O problema de pesquisa que orienta este estudo é: como o acesso ao lazer pode contribuir para a inclusão social e o envelhecimento ativo da pessoa idosa?

A metodologia utilizada neste artigo é de natureza qualitativa e caráter exploratório, baseada em revisão bibliográfica e estudo de caso. A partir da análise documental e teórica, complementada por observação das atividades promovidas no



(CCI) de Telêmaco Borba, busca-se compreender como o lazer pode ser efetivado como política de inclusão.

2. DESENVOLVIMENTO

Os direitos do idoso são garantidos por leis e políticas públicas que visam assegurar dignidade, respeito e qualidade de vida para essa população. No Brasil, o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003) é a principal norma que protege os direitos das pessoas com 60 anos ou mais.

2.2 DIREITOS FUNDAMENTAIS DA PESSOA IDOSA

Com base no Estatuto do Idoso e na Constituição Federal, abaixo citamos alguns direitos que são fundamentais para garantir dignidade, respeito e qualidade de vida dos idosos:

a) Direito à Vida, à Dignidade e ao Respeito

Os idosos devem ser tratados com dignidade, respeito e proteção contra qualquer forma de negligência, violência ou discriminação. Qualquer ato que cause sofrimento físico, emocional ou psicológico ao idoso é considerado crime e pode resultar em punições legais.

b) Direito à Saúde

O Sistema Único de Saúde (SUS) deve garantir ao idoso atendimento preferencial e especializado, incluindo:

- Atendimento médico gratuito em hospitais, postos de saúde e clínicas do SUS;
- Distribuição gratuita de medicamentos para doenças comuns na terceira idade; como hipertensão e diabetes;
- Atendimento domiciliar para idosos com dificuldades de locomoção;
- Prioridade no atendimento em hospitais e consultas médicas;
- Acompanhamento geriátrico e programas de prevenção de doenças.

c) Direito à Previdência e Assistência Social

Os idosos têm direito a uma vida financeira digna, seja por meio da aposentadoria, de benefícios sociais ou do trabalho.

Aposentadoria e Benefícios: O idoso pode se aposentar pelo INSS conforme



as regras da Previdência Social.

Benefício de Prestação Continuada (BPC/LOAS): Idosos com 65 anos ou mais que não possuem renda suficiente podem solicitar o BPC, que garante um salário-mínimo mensal, mesmo sem nunca terem contribuído para o INSS.

d) **Direito à Prioridade no Atendimento**

Os idosos têm prioridade em diversos serviços, como:

- Atendimento preferencial em bancos, supermercados, órgãos públicos, entre outros;
- Processos judiciais mais rápidos (prioridade na tramitação de ações na Justiça);
- Atendimento emergencial prioritário em hospitais e unidades de saúde;
- Além disso, estabelecimentos devem disponibilizar assentos preferenciais e garantir acessibilidade adequada;

e) **Direito ao Transporte**

Transporte público gratuito: Idosos com 65 anos ou mais têm direito à gratuidade em ônibus municipais e intermunicipais (em alguns estados e cidades, esse benefício começa aos 60 anos).

Passagem gratuita ou com desconto em viagens interestaduais: Em ônibus, trens e barcos interestaduais, o idoso pode viajar gratuitamente em assentos reservados ou pagar apenas 50% do valor da passagem, caso os lugares gratuitos já tenham sido ocupados.

f) **Direito à Moradia**

Os idosos têm direito a condições dignas de moradia, seja vivendo com a família ou em instituições.

Prioridade em programas habitacionais do governo, como o Minha Casa Minha Vida;

Proibição de despejo forçado sem garantia de outro local adequado;

Direito à segurança em instituições de longa permanência, que devem garantir cuidados básicos, alimentação e atendimento médico.

g) **Direito ao Lazer, Cultura e Educação**

O idoso tem direito ao acesso gratuito ou com desconto a espaços culturais,



esportivos e educativos.

Meia-entrada em eventos culturais (cinema, teatro, shows, museus etc.);

Acesso facilitado a cursos e universidades (muitas instituições oferecem vagas gratuitas ou bolsas para a terceira idade);

Programas de lazer, esporte e cultura para idosos oferecidos por prefeituras, ONGs e clubes de convivência.

2.3 IMPORTÂNCIA DO LAZER PARA A INCLUSÃO DO IDOSO

A participação social é um pilar fundamental para o envelhecimento ativo. O lazer, nesse contexto, deixa de ser um luxo ou mera distração e passa a representar um direito básico, um meio de inclusão, valorização e promoção da saúde integral do idoso. As atividades de lazer permitem a continuidade de papéis sociais, favorecem a expressão de sentimentos, promovem autonomia e fortalecem o pertencimento social.

Entretanto, o acesso ao lazer ainda é desigual e, muitas vezes, negligenciado por políticas públicas locais. O desafio é transformar o lazer em uma prática cotidiana e acessível para todos os idosos, respeitando suas individualidades, seus ritmos e seus contextos socioculturais.

O envelhecimento populacional é uma realidade global, tornando essencial a implementação de políticas públicas e sociais voltadas ao bem-estar dos idosos. O lazer desempenha um papel fundamental nesse contexto, promovendo saúde física, mental e emocional, além de incentivar a socialização e a autonomia. No entanto, muitos idosos enfrentam barreiras que dificultam sua participação em atividades recreativas.

O aumento da expectativa de vida tem levado a uma mudança no perfil demográfico mundial. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), a população idosa está crescendo rapidamente e, até 2050, estima-se que uma em cada seis pessoas no mundo terá mais de 65 anos. Esse fenômeno demanda ações voltadas à promoção do envelhecimento saudável, garantindo que os idosos tenham qualidade de vida e participação ativa na sociedade.



Diante desse contexto, este estudo tem como objetivo analisar a importância do lazer para a inclusão do idoso, identificando desafios e propondo estratégias para ampliar seu acesso.

2.4 INCLUSÃO DO IDOSO ATRAVÉS DO LAZER

O lazer desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar e da qualidade de vida dos idosos. Mais do que uma forma de entretenimento, ele é essencial para manter a saúde física, mental e emocional. A participação em atividades recreativas contribui para a prevenção de doenças, o fortalecimento da autoestima e a redução do isolamento social. Além disso, proporciona momentos de alegria, integração com a comunidade e estimula a autonomia, permitindo que os idosos se sintam ativos e valorizados na sociedade.

O lazer é um elemento essencial para esse processo, pois proporciona benefícios físicos, psicológicos e sociais, auxiliando na prevenção de doenças e no combate ao isolamento social (SILVA; FERREIRA, 2019). No entanto, muitos idosos enfrentam dificuldades para acessar atividades recreativas, seja por limitações financeiras, falta de infraestrutura adequada ou ausência de incentivo familiar e social.

2.5 BENEFÍCIOS DO LAZER PARA OS IDOSOS

A prática de atividades de lazer impacta positivamente diversos aspectos da vida dos idosos, tais como:

- a) Saúde física: Exercícios como caminhadas, dança e esportes adaptados ajudam na mobilidade, na prevenção de doenças cardiovasculares e no fortalecimento muscular (OLIVEIRA; SANTOS, 2021).
- b) Saúde mental: Jogos cognitivos, atividades artísticas e interação social auxiliam na prevenção de transtornos como depressão e ansiedade, além de estimular a memória e o raciocínio (ALMEIDA; COSTA, 2020).
- c) Socialização: A participação em grupos recreativos reduz o isolamento social e fortalece os vínculos comunitários (FERREIRA; SOUZA, 2018).



d) Autonomia e autoestima: O envolvimento em atividades prazerosas reforça a independência e o sentimento de pertencimento (NUNES; BARROS, 2017).

2.6 DESAFIOS PARA A INCLUSÃO DO IDOSO NO LAZER

a) Apesar dos benefícios do lazer para os idosos, diversos fatores dificultam sua inclusão em atividades recreativas:

b) Infraestrutura inadequada: Falta de espaços adaptados e acessíveis, como parques e centros comunitários (SOUZA; MARTINS, 2019).

c) Baixo incentivo familiar e social: Muitos idosos não recebem apoio da família para participar de atividades fora de casa, seja por falta de informação ou por preconceitos relacionados ao envelhecimento (COSTA; RIBEIRO, 2020).

d) Dificuldades financeiras: O custo de algumas atividades de lazer pode ser um obstáculo, especialmente para idosos em situação de vulnerabilidade econômica (SANTOS; OLIVEIRA, 2021).

e) Falta de informação: Muitos idosos desconhecem os programas e atividades disponíveis em sua região (FERREIRA; ALVES, 2018).

2.7 ESTRATÉGIAS PARA PROMOVER A INCLUSÃO ATRAVÉS DO LAZER

Para garantir o acesso ao lazer e a inclusão dos idosos, algumas medidas podem ser implementadas:

a) Criação de Programas Públicos e Comunitários

O desenvolvimento de políticas públicas que incentivem a criação de espaços de lazer acessíveis é essencial para promover a inclusão dos idosos (NUNES; BARROS, 2017). Centros de convivência e atividades recreativas gratuitas são estratégias eficazes nesse sentido.

b) Parcerias com Instituições Privadas e ONGs

Parcerias entre o setor público, instituições privadas e organizações sociais podem facilitar o acesso dos idosos a atividades de lazer gratuitas ou de baixo custo (SOUZA; MARTINS, 2019).

c) Sensibilização da Sociedade



Campanhas de conscientização são fundamentais para destacar a importância do lazer na terceira idade e incentivar a participação familiar no apoio aos idosos (FERREIRA; SOUZA, 2018).

3.CENTRO DE CONVIVÊNCIA DO IDOSO (CCI)

O Centro de Convivência do Idoso (CCI) de Telêmaco Borba é uma instituição dedicada ao bem-estar e à inclusão social dos idosos, oferecendo uma programação diversificada que abrange aspectos biopsicossociais do envelhecimento.

Fundado em 19 de março de 2003, o CCI surgiu a partir de uma emenda parlamentar do Deputado Federal Marcio Artur de Matos. O CCI está localizado na Avenida Nações Unidas Leste, nº 278, em Telêmaco Borba, PR. Para facilitar o acesso dos idosos, diversas linhas de ônibus atendem a região.

O CCI tem como finalidade desenvolver atividades que promovam a convivência e o fortalecimento de vínculos entre os idosos, contribuindo para um envelhecimento ativo e saudável.

O CCI tem programas voltados para a terceira idade, promovendo atividades recreativas, esportivas, culturais e educacionais. Esse programa tem o objetivo de incentivar o envelhecimento ativo e saudável, proporcionando momentos de lazer, convivência social e aprendizado.

Algumas das atividades oferecidas incluem:

- a) Aulas de dança
- b) Grupos de convivência
- c) Viagens e passeios culturais
- d) Práticas esportivas, como hidroginástica
- e) Oficinas de arte e música

Sabemos que nem toda população de Telêmaco Borba sabe sobre esse projeto, embora exista fila de espera, há uma indicação para ampliação ou construção de um novo CCI para atender essa demanda.



EPIC 2025

XII ENCONTRO DE PESQUISA, XVI ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E
II ENCONTRO DE ENSINO E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



3.1 VISITA AO CENTRO DE CONVIVÊNCIA DO IDOSO - CCI

A nossa pesquisa será de orientação aos idosos que será realizada por meio de uma ação educativa no próprio Centro de Convivência do Idoso (CCI), com o intuito de orientar e conscientizar os frequentadores acerca dos seus direitos previstos no ordenamento jurídico brasileiro. Essa iniciativa parte do reconhecimento de que o acesso à informação é um dos pilares da inclusão social e da efetivação da cidadania, especialmente na terceira idade, quando muitas vezes há dificuldades de acesso ou compreensão dos dispositivos legais que os amparam.

Por meio desse diálogo direto, buscamos esclarecer dúvidas, apresentar os principais direitos assegurados pelo Estatuto do Idoso e promover o empoderamento dos participantes, contribuindo para que possam reivindicar e exercer tais direitos com autonomia e segurança. Além disso, essa proposta se alinha ao objetivo maior do presente trabalho, que é destacar o papel do lazer como instrumento de inclusão, somando-se a ele a educação em direitos como estratégia complementar de fortalecimento da dignidade na velhice.

3.2 APRESENTAÇÃO DO FOLDER

Como forma de complementar essa ação educativa, elaboramos folders informativos que serão distribuídos aos idosos durante a visita ao Centro de Convivência. O material contém uma linguagem acessível e objetiva, apresentando os principais direitos assegurados pelo Estatuto do Idoso, bem como orientações práticas sobre como acessá-los. Essa iniciativa visa ampliar o alcance da informação, permitindo que os participantes levem o conteúdo para casa, consultem posteriormente e compartilhem com outros membros da comunidade. A produção e distribuição dos folders reforçam o compromisso com a disseminação do conhecimento como ferramenta de inclusão e empoderamento social na terceira idade. Segue amostra ilustrativa do folders abaixo:



Figura 1 - Folder de Divulgação

VOCÊ SABIA?
DIREITOS DA PESSOA IDOSA

TRANSPORTE GRATUITO

- Gratuidade em ônibus municipais, intermunicipais e interestaduais (consultar regras locais);
- Desconto em viagens interestaduais.

DESCONTOS E ISENÇÕES

- Meia-entrada em eventos culturais, esportivos e lazer;
- Isenção de IPTU (em algumas cidades, verifique os critérios)
- Disque 100- Denúncias de violência contra o idoso

VOCÊ, COM 60 ANOS OU MAIS, TEM DIREITOS GARANTIDOS POR LEI! CONHEÇA ALGUNS, E USUFRUA!

AÇÃO SOCIAL ACADÊMICOS DE DIREITO DA UNIFATEB

Fonte: Folder de Divulgação (Figura realizada por acadêmicos do curso de Direito da UNIFATEB, 2025) Frente.

Junho Violeta

PROCURE SEUS DIREITOS!!!
SE TIVER DÚVIDAS PROCURE:

- CRAS - Centro Referência da Assistência Social;
- Defensoria Pública;
- Disque 100- Denúncias de Violências contra o Idoso.

BPC/LOAS- BENEFICIO DE PRESTAÇÃO CONTINUADA

- Um salário mínimo por mês para idosos com mais de 25 anos sem renda própria
- Não é necessário ter contribuído com o INSS
- Procure o CRAS do seu bairro para maiores informações

ATENDIMENTO PRIORITARIO

- Preferência em filas de bancos, mercados; hospitais e órgãos públicos;
- Garantia de 5% das vagas em estacionamentos;
- Lei da Super Prioridade.

SAÚDE E ATENDIMENTO ESPECIALIZADO

- Atendimento preferencial no SUS;
- Acompanhamento especial nos Postos de Saúde e exames preventivos gratuitos.

UNIFATEB

Sobre nós

SOMOS ACADEMICOS DO PRIMEIRO PERÍODO DE DIREITO DA UNIFATEB E APRESENTAMOS ESSA AÇÃO SOCIAL POR MEIO DA DISCIPLINA DE PROJETO INTEGRADOR; NOSSOS PARTICIPANTES SÃO:

Leticia Gioia Diniz;
Ana Beatriz Mendes de Souza;
Daiane Fernandes de Lara;
Leifo Stoekly;
Lorena de Melo Ramos;
Sara Isabela de Almeida;
Vanessa Maria de Oliveira;
Yasmin Nastali Teixeira.

Fonte: Folder de Divulgação (Figura realizada por acadêmicos do curso de Direito da UNIFATEB, 2025) Frente.



4. VISITA EM CAMPO (CCI)

No dia 22 de maio de 2025, foi realizada visita institucional ao Centro de Convivência do Idoso (CCI), com o intuito de promover a valorização dos direitos da pessoa idosa, conforme disposto no Estatuto do Idoso, e ressaltar a importância do espaço para a saúde, o lazer e a convivência social da população da terceira idade.

A visita coincidiu com a realização do tradicional Baile semanal, promovido às quintas-feiras e aberto a todos os idosos da comunidade, proporcionando momentos de descontração, integração e fortalecimento de vínculos. Durante a ocasião, foram realizados diálogos com os frequentadores, os quais relataram que frequentam o CCI tanto por indicação médica, com foco na prática de atividades físicas, quanto por motivos pessoais, como lazer, bem-estar e combate à solidão.

Destacaram-se as atividades oferecidas, especialmente a hidroginástica e a academia adaptada, reconhecidas pelos idosos como essenciais para a saúde física, o controle de doenças crônicas e a manutenção da autonomia funcional. Essas atividades contribuem significativamente para a melhoria da qualidade de vida e para o envelhecimento ativo, sendo altamente valorizadas pelos participantes. Além disso, foram entregues folders informativos com orientações sobre os principais direitos assegurados às pessoas idosas, tais como: meia-passagem no transporte público, desconto em eventos culturais e esportivos, prioridade no atendimento em repartições públicas e privadas, acesso à saúde pública integral e gratuita, direitos previdenciários, isenções específicas, e o direito à proteção contra qualquer forma de negligência, discriminação ou violência.

Também foi abordado e evidenciado no folders entregue o Maio Roxo, mês de conscientização sobre doenças inflamatórias intestinais e autoimunes, com ênfase na prevenção, diagnóstico precoce e cuidados específicos na velhice.

A visita evidenciou a função social indispensável do CCI, reafirmando seu papel como ferramenta de inclusão, acolhimento e promoção da dignidade da pessoa idosa, devendo ser continuamente apoiado e fortalecido por políticas públicas efetivas que assegurem sua manutenção, expansão e acessibilidade a todos os idosos da comunidade.



Porém, através das visitas podemos perceber que a concorrência é grande, para fazer parte, é necessário inscrições e aguardar na lista de espera. Afirma uma idosa entrevistada, que vamos abordar á frente no artigo.

4.1 ATIVIDADES OFERECIDAS

A visita ao Centro de Convivência do Idoso (CCI) teve início com a acolhida pela responsável técnica da instituição, que conduziu a equipe por um percurso orientado de apresentação das instalações e das atividades disponibilizadas aos frequentadores. O trajeto começou pelos espaços voltados à promoção da saúde física, com destaque para a academia adaptada, equipada com aparelhos apropriados para a terceira idade, e para a piscina aquecida, onde são realizadas aulas regulares de hidroginástica, atividade fundamental para a prevenção de doenças e a manutenção da mobilidade e da autonomia funcional dos idosos, sendo um momento para socializarem.

Figura 2 – Atividades Oferecidas (Academia Adaptada)



Fonte: Arquivo pessoal (fotografia registrada por acadêmicos do curso de Direito da UNIFATEB, 2025)



Figura 3 – Atividades Oferecidas (Piscina com Hidroginástica)



Fonte: Arquivo pessoal (fotografia registrada por acadêmicos do curso de Direito da UNIFATEB, 2025)

4.2 ATIVIDADES OFERECIDAS

Na sequência, foram apresentados os espaços destinados à convivência e ao lazer, como a sala de jogos, com mesa de sinuca, e o salão de eventos, onde ocorria a visita, o tradicional baile semanal. Que tem papel essencial na promoção da socialização, no combate à solidão e na valorização da autoestima, e também neste salão é servido um café em eventos.

Figura 4 – Atividades Oferecidas (Jogos para socializar)



Fonte: Arquivo pessoal (fotografia registrada por acadêmicos do curso de Direito da UNIFATEB, 2025)



Figura 5 – Atividades Oferecidas (Baile)



Fonte: Arquivo pessoal (fotografia registrada por acadêmicos do curso de Direito da UNIFATEB, 2025)

Figura 6 – Atividades Oferecidas (Café e momento de lazer)



Fonte: Arquivo pessoal (fotografia registrada por acadêmicos do curso de Direito da UNIFATEB, 2025)



4.3 ATENDIMENTO A SAÚDE

Além das atividades físicas, culturais e recreativas oferecidas pelo Centro de Convivência do Idoso (CCI), foi possível constatar a presença de um espaço reservado ao acolhimento em saúde, onde os idosos recebem orientações e esclarecimentos sobre exames, condições clínicas e condutas preventivas. Durante a visita, observou-se a atuação de profissionais da área da saúde, bem como de acadêmicos de medicina, os quais prestavam atendimento informativo e orientações personalizadas aos frequentadores, com acolhimento, escuta ativa e esclarecimento de dúvidas. Esse serviço demonstra a articulação do CCI com instituições de ensino e saúde, ampliando a efetivação do direito à informação e ao cuidado integral, em consonância com os princípios do Estatuto do Idoso e da Política Nacional da Pessoa Idosa.

Figura 7 – Atendimento com profissionais e acadêmicos da área da saúde no CCI



Fonte: Arquivo pessoal (fotografia registrada por acadêmicos do curso de Direito da UNIFATEB, 2025)



4.4 ENTREVISTA COM IDOSOS DO CCI

A visita técnica ao Centro de Convivência do Idoso (CCI) proporcionou uma experiência enriquecedora, ao permitir o contato direto com a realidade da pessoa idosa e com a aplicação prática dos direitos previstos no Estatuto do Idoso. Por meio de entrevistas informais, os frequentadores relataram como o CCI impacta positivamente suas vidas, promovendo saúde, lazer, autonomia e inclusão social. A escuta dos idosos revelou a importância de espaços públicos que garantam dignidade e bem-estar à terceira idade. Para nós, estudantes, a vivência contribuiu significativamente para a compreensão da efetividade dos direitos sociais e do papel do operador do Direito na proteção de grupos vulneráveis. A experiência reforçou nosso compromisso com uma atuação jurídica sensível, cidadã e orientada à promoção da justiça social.

4.5 RESUMO DA PESQUISA SOBRE A PARTICIPAÇÃO DOS IDOSOS NO CCI

A pesquisa teve como objetivo levantar informações sobre a realidade vivida pelos idosos em relação à sociedade e à efetivação de seus direitos, com especial ênfase no papel do lazer como fator fundamental para a qualidade de vida na terceira idade. Buscou-se compreender os motivos que levam os idosos a frequentar o Centro de Convivência do Idoso (CCI), identificando os benefícios proporcionados por essas atividades. O estudo destacou os impactos positivos do lazer na saúde física e mental, na socialização, no fortalecimento da autoestima e na promoção de um envelhecimento ativo e saudável. Além disso, analisou-se a estrutura de apoio oferecida pelo CCI, essencial para a vivência plena dessas experiências.

Os relatos mostram que muitos idosos passaram a participar das atividades por indicação médica, especialmente para tratar questões de saúde física como problemas de coluna ou limitações de mobilidade. A academia e a hidroginástica se destacaram como as atividades mais mencionadas, sendo apontadas como eficazes para o bem-estar físico e emocional.



EPIC 2025

XII ENCONTRO DE PESQUISA, XVI ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E
II ENCONTRO DE ENSINO E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



Além das atividades físicas, o baile semanal é uma atração importante, ainda que nem todos participem ativamente. Alguns preferem apenas assistir, destacando o prazer de estar em um ambiente animado e social.

Os depoimentos evidenciam também o impacto positivo na rotina dos idosos, com muitos relatando que os dias de CCI "quebram a semana", oferecendo momentos de lazer, convívio e distração. Após o período da pandemia, o retorno às atividades foi bastante valorizado, indicando a importância desse espaço para a saúde mental e social dos participantes.

Outro ponto relevante é o transporte oferecido pelo centro, que garante o acesso de idosos com dificuldades de locomoção e por questão financeiras, especialmente os que vivem sozinhos. Os motoristas realizam o transporte diretamente da residência dos usuários, o que facilita a adesão às atividades. Em muitos casos, os idosos atendidos são pessoas em situação de vulnerabilidade, que também contam com alimentação oferecida no local.

A pesquisa revelou ainda que, embora alguns idosos tenham noção de seus direitos, muitos ainda desconhecem plenamente os serviços e benefícios aos quais têm acesso, como descontos em transporte ou programas públicos voltados à terceira idade. Em resumo, o CCI se mostra um espaço essencial de promoção da saúde, socialização e dignidade para os idosos, funcionando não apenas como um local de atividades físicas, mas também como um ponto de apoio emocional, comunitário e social para essa população.

4.6 RESUMO DA ENTREVISTA COM A DIRETORA DO CCI

A diretora do Centro de Convivência do Idoso (CCI) informou que as atividades mais procuradas pelos participantes são hidroginástica, academia, pilates, alongamento e artesanato. O principal desafio enfrentado atualmente é a superlotação: muitas pessoas desejam frequentar o espaço, mas não há vagas disponíveis.

As inscrições agora só podem ser feitas por meio do CRAS, com prazos e critérios específicos. A entrada de novos idosos é limitada, principalmente porque os frequentadores raramente saem do programa.



Uma política pública está em andamento: a prefeita Rita pretende construir novos CCIS distribuídos pelos bairros da cidade, já que o espaço atual não comporta mais participantes. No entanto, ainda não há previsão de data para a implantação.

Uma das sugestões levantadas pelos próprios idosos é que, se o horário de funcionamento do CCI fosse ampliado, seria possível atender mais pessoas, o que ajudaria a reduzir a fila de espera por vagas.

Segue imagens abaixo com alguns acadêmicos do curso de Direito da UNIFATEB, e depois com alguns relatos de idosos e sua convivência no CCI e o quanto isso é benéfico para eles.

Figura 8 – Pesquisa em Campo (Acadêmicos da UNIFATEB)



Fonte: Arquivo pessoal (fotografia registrada por acadêmicos do curso de Direito da UNIFATEB, 2025)



Figura 9 – Pesquisa em Campo (Acadêmicos da UNIFATEB)



Fonte: Arquivo pessoal (fotografia registrada por acadêmicos do curso de Direito da UNIFATEB, 2025)

Figura 10– Pesquisa em Campo (Acadêmicos da UNIFATEB)



Fonte: Arquivo pessoal (fotografia registrada por acadêmicos do curso de Direito da UNIFATEB, 2025)



5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A visita ao Centro de Convivência do Idoso (CCI) evidenciou o papel central do lazer e da atividade física na promoção da saúde integral da pessoa idosa, confirmando aquilo que a literatura científica e as políticas públicas brasileiras já apontam: envelhecer com qualidade depende, em grande parte, do acesso a ambientes que favoreçam o convívio social, a prática de atividades prazerosas e o movimento corporal. O lazer, muitas vezes compreendido de forma superficial, é, na verdade, um direito previsto em leis como o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003), que garante à pessoa idosa o acesso a atividades culturais, esportivas e de lazer como forma de promoção da cidadania e inclusão social.

No CCI, o lazer se materializa por meio de atividades como o baile semanal, as oficinas recreativas e os momentos de socialização, que fortalecem a autoestima, combatem a solidão e resgatam o sentido de pertencimento. Segundo Cuenca (2012), o lazer é um fenômeno cultural e humano que contribui para a identidade e autonomia do sujeito, especialmente na velhice, quando o tempo livre tende a ser maior, mas nem sempre bem aproveitado. Em ambientes como o CCI, o lazer é promovido de maneira planejada, inclusiva e orientada à melhoria da qualidade de vida.

A prática regular de atividades físicas adaptadas, como a hidroginástica e a musculação funcional, também ocupa lugar de destaque. Estudos apontam que o exercício físico na velhice está diretamente relacionado à preservação da autonomia funcional, à prevenção de quedas e ao controle de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão e diabetes (MATSUDO et al., 2001). Além disso, a atividade física em grupo estimula a socialização, melhora o humor e reduz sintomas de ansiedade e depressão, promovendo benefícios não apenas físicos, mas também emocionais e cognitivos.

A Política Nacional do Idoso (Lei nº 8.842/1994) e a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa reconhecem o envelhecimento ativo como um processo em que saúde, participação e segurança caminham juntos. Os depoimentos colhidos durante a visita ao CCI confirmam essa perspectiva: idosos relatam sentir-se mais felizes, úteis e com melhor disposição após iniciarem participação nas atividades. O espaço se



torna um verdadeiro ponto de apoio emocional, cultural e social um lugar onde o envelhecer é vivido com dignidade, e não com isolamento ou inatividade.

Portanto, conclui-se que investir em espaços como o CCI não é apenas uma questão de política social, mas de justiça intergeracional. O lazer e a atividade física não são "extras", mas necessidades essenciais à vida plena e saudável na velhice. Cabe ao Estado garantir que esses direitos sejam efetivos e acessíveis a todos, por meio da expansão de equipamentos públicos, da formação de profissionais preparados e da escuta ativa das demandas dessa população. O CCI representa, assim, um modelo de atenção integral ao idoso, em que corpo, mente e vínculos sociais são tratados de forma conjunta como deve ser toda política verdadeiramente humana e transformadora. encarado apenas como uma atividade de entretenimento, mas como um direito fundamental que contribui significativamente para o bem-estar físico, mental, social e emocional da pessoa idosa.

Ao garantir o acesso ao lazer, promove-se também a cidadania, a dignidade e a autonomia na terceira idade. No entanto, ainda persistem inúmeros desafios estruturais, financeiros e sociais que limitam essa participação. Nesse sentido, cabe ao poder público, à sociedade civil e às famílias atuarem de forma integrada, garantindo políticas públicas inclusivas e o fortalecimento de espaços voltados ao envelhecimento ativo, como o Centro de Convivência do Idoso (CCI) de Telêmaco Borba.

A ação educativa proposta neste trabalho por meio da visita ao (CCI), com distribuição de folders informativos e orientação sobre os direitos dos idosos reforça o papel transformador da informação como ferramenta de inclusão social. Informar é empoderar. E empoderar os idosos é reconhecer seu valor, sua trajetória e sua importância na construção coletiva de uma sociedade mais humana e acolhedora.

6. AGRADECIMENTOS

Agradecemos à orientação da professora Letícia e pelo apoio institucional que viabilizou o desenvolvimento desta pesquisa. Ao Centro de Convivência do Idoso (CCI), nossa gratidão pela acolhida e colaboração durante as atividades práticas,



fundamentais para a elaboração deste artigo. bem como a contribuição dos idosos que compartilharam suas experiências, enriquecendo as reflexões aqui apresentadas.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, F. A.; COSTA, L. M. A importância das atividades cognitivas na terceira idade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, n. 2, p. 215–224, 2020.
- BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 3 out. 2003.
- BRASIL. **Política Nacional do Idoso**. Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994.
- BRASIL. **Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa**. Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006.
- COSTA, A. S.; RIBEIRO, D. F. Envelhecimento e barreiras familiares à participação social: uma análise sociológica. **Revista Envelhecer com Dignidade**, v. 11, n. 1, p. 45–59, 2020.
- CUENCA, Carlos Alberto. *Lazer e terceira idade: o tempo livre como espaço de vivência e valorização da pessoa idosa*. São Paulo: Autores Associados, 2012.
- FERREIRA, M. J.; ALVES, P. M. O desconhecimento de direitos entre idosos: desafios para a inclusão. **Revista de Políticas Públicas para a Terceira Idade**, v. 7, n. 2, p. 92–106, 2018.
- FERREIRA, S. L.; SOUZA, R. F. Convivência e lazer como instrumentos de valorização do idoso. **Revista Ciência & Envelhecimento**, v. 5, n. 1, p. 33–47, 2018.
- MATSUDO, Sandra M. M. et al. *Atividade física na terceira idade: recomendações para a sua promoção*. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 6, n. 2, 2001.



NUNES, C. A.; BARROS, E. S. Políticas públicas e envelhecimento ativo: o papel dos centros de convivência. *Revista Brasileira de Políticas Sociais e Envelhecimento*, v. 6, n. 3, p. 123–138, 2017.

OLIVEIRA, T. C.; SANTOS, V. R. Benefícios das práticas corporais para idosos: uma revisão integrativa. *Revista Saúde & Movimento*, v. 15, n. 4, p. 89–101, 2021.

OMS – Organização Mundial da Saúde. *Relatório Mundial sobre o Envelhecimento e Saúde*. Genebra: OMS, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>. Acesso em: 22 abr. 2025.

SANTOS, R. L.; OLIVEIRA, D. B. Lazer e vulnerabilidade econômica na terceira idade: uma análise crítica. *Revista Brasileira de Envelhecimento Ativo*, v. 10, n. 2, p. 67–81, 20

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES (marcar com x a contribuição de cada autor)

Nome completo: Daiane de Lara

Item de colaboração	Igual aos demais	Menor que os demais	Maior que os demais	Não participou deste item
Contextualização do trabalho	X			
Organização dos dados	X			
Análise formal dos dados	X			
Análise formal do texto	X			
Financiamento para desenvolvimento do trabalho	X			
Investigação e estudo	X			
Metodologia	X			
Administração de cronograma	X			
Administração de recursos	X			
Gestão do projeto	X			
Validação do projeto	X			
Marketing	X			
Escrita do trabalho	X			



Participação em reuniões	X			
Revisão do trabalho	X			
Participação na construção do protótipo	X			

Nome completo: Lorena de Melo Ramos

Item de colaboração	Igual aos demais	Menor que os demais	Maior que os demais	Não participou deste item
Contextualização do trabalho	X			
Organização dos dados	X			
Análise formal dos dados	X			
Análise formal do texto	X			
Financiamento para desenvolvimento do trabalho	X			
Investigação e estudo	X			
Metodologia	X			
Administração de cronograma	X			
Administração de recursos	X			
Gestão do projeto	X			
Validação do projeto	X			
Marketing	X			
Escrita do trabalho	X			
Participação em reuniões	X			
Revisão do trabalho	X			
Participação na construção do protótipo	X			

Nome completo: Rayla de Fatima Vella

Item de colaboração	Igual aos demais	Menor que os demais	Maior que os demais	Não participou deste item
Contextualização do trabalho	X			
Organização dos dados	X			
Análise formal dos dados	X			
Análise formal do texto	X			
Financiamento para desenvolvimento do trabalho	X			
Investigação e estudo	X			
Metodologia	X			
Administração de cronograma	X			
Administração de recursos	X			
Gestão do projeto	X			
Validação do projeto	X			
Marketing	X			



Escrita do trabalho	X			
Participação em reuniões	X			
Revisão do trabalho	X			
Participação na construção do protótipo	X			

Nome completo: Vanessa Maria de Oliveira

Item de colaboração	Igual aos demais	Menor que os demais	Maior que os demais	Não participou deste item
Contextualização do trabalho	X			
Organização dos dados	X			
Análise formal dos dados	X			
Análise formal do texto	X			
Financiamento para desenvolvimento do trabalho	X			
Investigação e estudo	X			
Metodologia	X			
Administração de cronograma	X			
Administração de recursos	X			
Gestão do projeto	X			
Validação do projeto	X			
Marketing	X			
Escrita do trabalho	X			
Participação em reuniões	X			
Revisão do trabalho	X			
Participação na construção do protótipo	X			

Nome completo: Yasmin Nastali Teixeira

Item de colaboração	Igual aos demais	Menor que os demais	Maior que os demais	Não participou deste item
Contextualização do trabalho	X			
Organização dos dados	X			
Análise formal dos dados	X			
Análise formal do texto	X			
Financiamento para desenvolvimento do trabalho	X			
Investigação e estudo	X			
Metodologia	X			
Administração de cronograma	X			
Administração de recursos	X			

EPIC 2025

XII ENCONTRO DE PESQUISA, XVI ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E
II ENCONTRO DE ENSINO E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



Gestão do projeto	X			
Validação do projeto	X			
Marketing	X			
Escrita do trabalho	X			
Participação em reuniões	X			
Revisão do trabalho	X			
Participação na construção do protótipo	X			