

LAZER E TECNOLOGIAS PARA PESSOAS IDOSAS: A PROPOSTA DO CEPELS/UFT

 <https://doi.org/10.56238/arev7n3-096>

Data de submissão: 12/02/2025

Data de publicação: 12/03/2025

Ruhena Kelber Abrão

Doutor em Educação e Saúde
Universidade Federal do Tocantins

Maurício Aires Vieira

Doutor em Educação
Universidade Federal do Pampa

Rita de Cássia Grecco dos Santos

Doutora em Educação
Universidade Federal do Rio Grande

Marco Túlio Pena Câmara

Doutor em Linguística Aplicada
Universidade Federal do Tocantins

Eduardo Aoki Ribeiro Sera

Doutor em Educação na Amazônia
Universidade Federal do Tocantins

Marlon Santos de Oliveira Brito

Doutorando em Educação na Amazônia
Universidade Federal do Tocantins

Rosângela Ribeiro de Sousa Leitão

Mestranda em Educação
Universidade Federal do Tocantins

Francijanes Alves de Sousa Sá

Mestre em Educação
Universidade Federal do Tocantins

Marileide Carvalho de Souza

Mestre em Educação
Universidade Federal do Tocantins

Nubia Pereira Brito Oliveira

Mestre em Educação
Universidade Federal do Tocantins

RESUMO

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente, com implicações significativas para a sociedade, especialmente no que diz respeito à inclusão digital de pessoas idosas. O uso das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) oferece oportunidades para melhorar a qualidade de vida dessa população, proporcionando maior socialização e acesso a informações. No entanto, desafios como a falta de familiaridade com as tecnologias e barreiras cognitivas e motoras dificultam essa adaptação. O objetivo deste estudo é analisar o impacto das TICs no lazer e bem-estar de pessoas idosas, discutindo as oportunidades e obstáculos dessa interação. A metodologia utilizada foi qualitativa e exploratória, com revisão bibliográfica e análise de projetos do Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde da Universidade Federal do Tocantins (Cepels/UFT). A coleta de dados incluiu artigos, relatórios institucionais e publicações científicas, com foco nas barreiras e soluções para a inclusão digital. Os resultados mostram que, apesar das dificuldades, as TICs podem melhorar a socialização, a saúde cognitiva e emocional, além de possibilitar o acesso a conteúdos culturais e educativos. A conclusão destaca a importância do desenvolvimento de estratégias de letramento digital e suporte técnico para superar as barreiras tecnológicas, evidenciando o potencial das TICs como ferramentas de empoderamento e inclusão, promovendo o envelhecimento ativo e a participação das pessoas idosas na sociedade.

Palavras-chave: Educação e Lazer. Tecnologias. Educação ao longo da vida.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade global, trazendo desafios e oportunidades para a sociedade contemporânea (Sales *et al.*, 2019). Com o aumento da expectativa de vida e a melhoria das condições de saúde, a população idosa tem se tornado um grupo cada vez mais expressivo e diversificado (Martins *et al.*, 2024). Nesse contexto, as Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) vêm impactando diretamente a forma como as pessoas idosas interagem com o mundo, transformando seus hábitos de lazer e promovendo maior inclusão social (Do Nascimento *et al.*, 2020). A digitalização de serviços, o acesso à informação e a interatividade proporcionada pelas redes sociais são elementos que contribuem significativamente para a qualidade de vida dessa população (Dos Santos, Ribeiro, Ferreira, 2020).

No entanto, a relação entre pessoas idosas, lazer e tecnologia exige reflexões sobre acessibilidade, aprendizado e os benefícios que a conectividade digital pode proporcionar ao bem-estar desse grupo (Cunha *et al.*, 2022). Embora as TICs ofereçam novas oportunidades de socialização e entretenimento, também há barreiras a serem superadas, como a falta de familiaridade com dispositivos eletrônicos, dificuldades motoras e cognitivas e a resistência inicial ao uso de novas tecnologias (Abrão & Del Pino, 2016). Dessa forma, torna-se essencial o desenvolvimento de estratégias que facilitem a inserção da população idosa no mundo digital, como programas de letramento digital, suporte técnico acessível e interfaces intuitivas (Bessa *et al.*, 2022).

A metodologia deste trabalho é qualitativa e exploratória, focada na análise de documentos e projetos relacionados à interação de pessoas idosas com as TICs. A pesquisa envolveu uma revisão bibliográfica sobre inclusão digital, envelhecimento ativo, lazer e acessibilidade, além de uma análise documental de projetos do Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde da Universidade Federal do Tocantins (Cepels/UFT). A coleta de dados incluiu artigos acadêmicos, relatórios institucionais e publicações científicas, com ênfase nas barreiras e soluções para a inclusão digital da população idosa. A análise de conteúdo foi utilizada para identificar padrões e temas relacionados ao impacto das TICs no lazer e bem-estar das pessoas idosas, discutindo as oportunidades e desafios desse processo e o papel das instituições na promoção da inclusão digital e qualidade de vida na velhice.

Nesse cenário, o Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde da Universidade Federal do Tocantins (Cepels/UFT) colabora como um ponto de conexão e fomento de diferentes projetos acadêmicos e sociais que alcançam direta e indiretamente o envelhecimento ativo. Afinal, o Cepels/UFT desenvolve iniciativas que buscam integrar as pessoas

idosas ao universo digital, promovendo a inclusão tecnológica e fortalecendo sua participação em atividades de lazer e socialização (UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS, 2024).

Assim, o presente ensaio analisa o impacto das tecnologias no lazer de pessoas idosas, discutindo as oportunidades proporcionadas pelo uso de dispositivos digitais e plataformas interativas, bem como os desafios enfrentados por essa população na adaptação ao mundo digital (Andrade & Pereira, 2009). A adoção de tecnologias pode favorecer a inclusão social ao possibilitar o contato com amigos e familiares distantes, a participação em atividades culturais e educativas e o desenvolvimento de novas habilidades (Souza *et al.*, 2022). Além disso, práticas como jogos eletrônicos, aplicativos para exercícios físicos e mentais e o acesso a conteúdos audiovisuais podem contribuir para a manutenção da saúde cognitiva e emocional dessa população (Abrão *et al.*, 2022).

Portanto, a interação entre pessoas idosas e tecnologia representa um campo promissor de pesquisa e intervenção social. Com o devido suporte, é possível transformar a tecnologia em uma ferramenta de empoderamento e inclusão, garantindo que o envelhecimento seja uma fase da vida marcada por autonomia, bem-estar e participação ativa na sociedade (Pires & Nunes, 2021).

2 CAMINHOS PERCORRIDOS

A metodologia adotada para este trabalho é de abordagem qualitativa e exploratória, com foco na análise de documentos e projetos que envolvem a interação de pessoas idosas com as Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs). A pesquisa foi baseada em revisão bibliográfica de artigos acadêmicos, relatórios institucionais e publicações científicas relacionadas à inclusão digital, envelhecimento ativo, lazer e acessibilidade para a população idosa. Além disso, foi realizada uma análise documental de projetos desenvolvidos pelo Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde da Universidade Federal do Tocantins (Cepels/UFT), que têm como objetivo a promoção da inclusão digital e o fomento ao lazer na velhice.

A coleta de dados foi feita a partir da análise de documentos acadêmicos, relatórios de atividades de extensão e pesquisa, e materiais institucionais disponibilizados pelo Cepels/UFT, além de outras fontes secundárias pertinentes ao tema (Marconi e Lakatos, 2003). A pesquisa também incluiu uma análise de publicações científicas que descrevem iniciativas de inclusão digital voltadas para pessoas idosas em diferentes contextos, com ênfase nas barreiras enfrentadas por essa população e nas soluções adotadas, como o desenvolvimento de programas de letramento digital, suporte técnico e a criação de interfaces digitais mais acessíveis.

Para a interpretação dos dados, foi utilizada a técnica de análise de conteúdo (Bardin, 2011), que permitiu identificar padrões, temas e categorias relacionadas ao impacto das TICs no lazer e bem-

estar das pessoas idosas. A pesquisa compartilha, assim, compreensões de seus autores que envolvem o questionamento de como a interação digital contribui para o envelhecimento ativo e como o acesso às tecnologias pode ser um fator de empoderamento e inclusão social para essa população.

O objetivo é, com base nas evidências levantadas, discutir as oportunidades e os desafios do uso das TICs no lazer das pessoas idosas, além de analisar o papel das instituições, como o Cepels/UFT, na promoção de políticas e iniciativas que favoreçam a inclusão digital e o bem-estar da população idosa.

3 O LAZER NA VELHICE: CONCEITO E IMPORTÂNCIA

O lazer é um elemento essencial para a qualidade de vida dos indivíduos, independentemente da idade. No contexto da velhice, sua importância é ainda maior, pois contribui para o bem-estar físico, mental e social das pessoas idosas. Segundo Dumazedier (1976), o lazer pode ser definido como um conjunto de ocupações às quais o indivíduo se dedica de forma voluntária, buscando descanso, diversão ou desenvolvimento pessoal. Com o aumento da expectativa de vida e o envelhecimento da população, torna-se fundamental discutir as possibilidades e os desafios do lazer para quem envelhece. Para além de uma forma de entretenimento, as atividades de lazer na velhice desempenham um papel fundamental na manutenção da autonomia, na socialização e na promoção da saúde (Campos *et al.*, 2021).

O lazer pode ser compreendido como uma experiência subjetiva que envolve escolhas individuais e coletivas, variando conforme a cultura e os interesses de cada pessoa (Abrão *et al.*, 2024). Para Huizinga (2000), o lazer está relacionado ao conceito de jogo, ou seja, uma atividade voluntária e prazerosa que proporciona uma ruptura com as obrigações cotidianas. Na velhice, o lazer adquire um significado especial, pois pode atuar como um fator de enfrentamento das mudanças decorrentes do envelhecimento, como a aposentadoria, a redução da mobilidade e a perda de entes queridos (Barros *et al.*, 2024). Segundo Gomes (2004), o lazer pode ser um importante aliado no processo de envelhecimento ativo, pois estimula as funções cognitivas, promove a socialização e melhora a autoestima das pessoas idosas.

Dessa forma, é essencial que as pessoas idosas tenham acesso a diversas atividades de lazer, adaptadas às suas condições e preferências, para que possam desfrutar plenamente dessa fase da vida (Reis *et al.*, 2024). A prática de atividades que envolvem movimento, como caminhadas, dança, esportes e hidroginástica, contribui significativamente para a manutenção da saúde física. De acordo com Silva e Nascimento (2018), o sedentarismo é um dos principais fatores de risco para doenças crônicas na velhice, e o lazer ativo pode atuar na prevenção dessas enfermidades. Além disso,

atividades físicas regulares auxiliam na preservação da força muscular, da flexibilidade e do equilíbrio, reduzindo o risco de quedas e aumentando a autonomia (Abrão, Da Silva Quixabeira & Ferreira, 2022). A hidroginástica, por exemplo, tem se mostrado uma atividade eficaz na melhora da mobilidade articular e na redução de dores associadas a doenças como a osteoartrite (Bezerra *et al.*, 2024).

Além dos benefícios físicos, o lazer desempenha um papel importante na preservação das funções cognitivas das pessoas idosas. Atividades como leitura, jogos de tabuleiro, palavras cruzadas e aprendizado de novas habilidades ajudam a estimular a memória, a atenção e a criatividade. Segundo Chaves *et al.* (2019), os estímulos proporcionados por atividades de lazer intelectual são fundamentais para retardar o declínio cognitivo e prevenir doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer. Estudos indicam que as pessoas idosas que mantêm um estilo de vida ativo intelectualmente apresentam um menor risco de desenvolver demência em comparação àqueles que não se envolvem em atividades de estimulação cognitiva (Silva & Abrão, 2022).

A participação em atividades culturais e artísticas, como teatro, música e pintura, permite que as pessoas idosas expressem suas emoções e fortaleçam sua identidade. Essas atividades não apenas estimulam a criatividade, mas também promovem a ressignificação de experiências de vida, contribuindo para o bem-estar emocional e psicológico (Abrão & Noleto, 2016). Participar de oficinas culturais e eventos artísticos proporciona um espaço de reconhecimento e valorização da trajetória de pessoas idosas, promovendo autoestima e satisfação pessoal (Lobato *et al.*, 2024).

O lazer também oferece oportunidades de interação social, sendo essencial para evitar o isolamento e a solidão na velhice. Conforme destaca Tavares *et al.* (2023), a participação em grupos de convivência, clubes e eventos culturais fortalece os laços sociais e melhora a qualidade de vida das pessoas idosas. Essa interação social não apenas promove o bem-estar emocional, mas também contribui para a construção de redes de apoio, fundamentais para enfrentar os desafios do envelhecimento (Do Nascimento *et al.*, 2021). De acordo com Souza e Lima (2021), o envolvimento em atividades coletivas de lazer, como dança, teatro e oficinas culturais, favorece o senso de pertencimento e estimula o desenvolvimento de novas habilidades.

Nesse contexto, o Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde da Universidade Federal do Tocantins (Cepels/UFT) tem um papel estratégico na promoção e no fomento de projetos acadêmicos e sociais que incentivam o lazer na velhice. O Cepels/UFT atua como um espaço de pesquisa, formação e extensão, desenvolvendo iniciativas voltadas à inclusão social que alcança as pessoas idosas por meio de práticas de lazer que promovem saúde, bem-estar e qualidade de vida. Além disso, suas atividades buscam integrar diferentes gerações, criando

oportunidades para que as pessoas idosas compartilhem suas experiências e fortaleçam sua participação na sociedade (UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS, 2024).

O lazer em conexão com a tecnologia também pode ampliar os espaços para a valorização da experiência das pessoas idosas, promovendo o reconhecimento de seu papel na sociedade. Segundo Gomes (2020), o envolvimento de pessoas idosas em atividades comunitárias e intergeracionais contribui para a troca de conhecimentos entre diferentes gerações, promovendo um envelhecimento mais ativo e participativo. Portanto, é essencial que políticas públicas e iniciativas sociais incentivem e facilitem o acesso de pessoas idosas nas atividades de lazer que favoreçam sua integração social e qualidade de vida (Dharlle Oliveira Santana *et al.*, 2021).

4 DESAFIOS PARA A PROMOÇÃO DO LAZER NA VELHICE

Apesar dos benefícios do lazer e da tecnologia para a qualidade de vida das pessoas idosas, sua participação em atividades recreativas ainda enfrenta barreiras. Essas dificuldades podem comprometer o bem-estar da população idosa e estão relacionadas a fatores estruturais, econômicos, tecnológicos e psicológicos, tornando o acesso ao lazer mais desafiador (Rocha *et al.*, 2021).

Segundo Gomes e Pinto (2006), a escassez de espaços públicos destinados ao lazer das pessoas idosas reforça a marginalização desse grupo, dificultando sua participação social e prejudicando sua qualidade de vida. De modo que um dos principais obstáculos é a falta de acesso a espaços e atividades adequadas. Muitas cidades não possuem infraestrutura que atenda às necessidades da velhice, como centros de convivência, espaços culturais acessíveis e programas específicos voltados para esse público. Além disso, a ausência de transporte público adaptado e a carência de políticas públicas que incentivem o envelhecimento ativo contribuem para a exclusão das pessoas idosas dessas atividades (Duarte *et al.*, 2024).

Outro fator relevante são as dificuldades financeiras. Muitas pessoas idosas dependem exclusivamente de aposentadorias e pensões limitadas, o que restringe sua capacidade de investir em atividades pagas, como academias, cursos e viagens. De acordo com Teixeira (2007), essa limitação econômica reduz as opções de lazer acessíveis para essa população. Nesse sentido, Costa e Fernandes (2021) destacam que a acessibilidade econômica é um fator determinante para a participação de pessoas idosas em atividades culturais e esportivas, sendo necessário o desenvolvimento de políticas que ampliem o acesso gratuito ou subsidiado a essas iniciativas.

Além dos desafios financeiros, as “barreiras tecnológicas” também dificultam o acesso de pessoas idosas ao lazer que pode ser alcançado no universo digital. Um desafio para a crescente digitalização das atividades recreativas, nas quais muitos enfrentam dificuldades para utilizar

dispositivos eletrônicos e acessar conteúdos culturais online. A falta de familiaridade com a tecnologia, aliada à ausência de suporte adequado, pode gerar exclusão digital, impedindo o acesso a eventos virtuais, cursos online e outras formas de entretenimento digital (Inoyou, 2009; Oliveira, Santana & Ferreira, 2021). Nesse sentido, Gil *et al.* (2015) enfatizam que a inclusão digital das pessoas idosas deve ser uma prioridade para garantir sua participação ativa na sociedade contemporânea, proporcionando oportunidades de aprendizado e lazer por meio da tecnologia.

Os fatores psicológicos também representam desafios significativos para a adesão de pessoas idosas ao lazer. A desmotivação, o receio de participar de atividades recreativas e a insegurança decorrente de problemas de saúde ou perda de autonomia podem levar ao isolamento social. Questões como depressão, baixa autoestima e falta de incentivo familiar ou social podem reduzir o interesse das pessoas idosas em buscar oportunidades de lazer, tornando o envelhecimento mais solitário e menos ativo (Abrão *et al.*, 2013). Além disso, Silva *et al.* (2021), menciona a necessidade de “superação das barreiras emocionais” para o fortalecimento dos vínculos sociais e incentivo à participação em grupos de convivência, que proporcionam suporte emocional e motivacional.

Diante desses desafios, o Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde da Universidade Federal do Tocantins (Cepels/UFT) se apresenta como um mediador para a promoção de iniciativas que buscam reduzir essas barreiras e ampliar o acesso de pessoas idosas nas atividades de lazer. O Cepels/UFT surge com o objetivo de fomentar mais projetos acadêmicos voltados ao envelhecimento ativo, incentivando o desenvolvimento de políticas inclusivas e a criação de mais espaços que favoreçam a participação de pessoas idosas em atividades recreativas. Além disso, prevê em suas ações a busca por parcerias com outras instituições em prol de ações que estimulam a inclusão digital, o suporte emocional e o fortalecimento das redes de apoio, contribuindo para um envelhecimento mais saudável e participativo.

Portanto, superar os desafios para a promoção do lazer com pessoas idosas exige um esforço conjunto entre governo, sociedade e instituições acadêmicas. Diálogo que essencial para a implementação de políticas públicas que garantam infraestrutura adequada, acessibilidade econômica e digital, além de suporte psicológico para que as pessoas idosas possam usufruir plenamente do lazer e de seus benefícios para a qualidade de vida.

5 ESTRATÉGIAS PARA SUPERAR OS DESAFIOS PARA O LAZER E O BEM-ESTAR

Para que o lazer com pessoas idosas seja acessível e inclusivo, é fundamental que o poder público, a sociedade e as famílias incentivem e promovam políticas voltadas para essa população. O lazer deve ser compreendido como um direito social, contribuindo para a qualidade de vida, o bem-

estar e a autonomia das pessoas idosas (Abrão, 2024). Dessa forma, algumas estratégias são essenciais para ampliar a participação desse grupo em atividades recreativas. Nesse contexto, o Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde da Universidade Federal do Tocantins (Cepels/UFT) desempenha um papel central, ao ampliar a presença da Universidade no fomento de projetos acadêmicos e sociais voltados para a inclusão de pessoas idosas no lazer na tecnologia em prol do envelhecimento ativo (UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS, 2024).

Uma das principais estratégias é a ampliação da infraestrutura pública. O investimento em espaços de lazer acessíveis, com transporte adaptado e equipamentos adequados, é essencial para garantir que as pessoas idosas possam usufruir de atividades culturais e esportivas. Segundo Ferreira e Almeida (2021), a criação de espaços públicos inclusivos é um fator determinante para o aumento da participação de pessoas idosas nas atividades de lazer, pois reduz as barreiras físicas e incentiva o envelhecimento ativo. Além disso, a adaptação de praças, parques e centros de convivência pode estimular a prática de atividades físicas, como caminhadas e ginástica ao ar livre, promovendo benefícios para a saúde física e mental.

Outro desafio enfrentado por quem envelhece são as dificuldades financeiras, que limitam sua participação em atividades recreativas. Para mitigar esse problema, é essencial criar programas que ofereçam acesso gratuito ou com desconto a eventos culturais, esportivos e recreativos. De acordo com Gomes (2008), a implementação de políticas públicas que garantam gratuidade ou subsídios para o lazer da população idosa contribui para a equidade social e o bem-estar desse grupo. A isenção de taxas para eventos culturais, o financiamento de clubes e outros espaços de interação e o incentivo ao turismo social são algumas das medidas que podem ser adotadas para ampliar o acesso ao lazer.

Além disso, a inclusão digital é um fator essencial para garantir que as pessoas idosas possam usufruir das novas possibilidades de lazer proporcionadas pela tecnologia. Com o avanço da digitalização, muitas atividades recreativas foram adaptadas para o ambiente virtual, permitindo o acesso a conteúdos culturais, cursos e interações sociais online. No entanto, o desconhecimento e a falta de familiaridade com a tecnologia podem dificultar essa inclusão. Por isso, é essencial oferecer cursos e oficinas que ensinem o uso de dispositivos eletrônicos para o lazer e o entretenimento. Segundo Rocha *et al.* (2011), a inclusão digital de pessoas idosas é um fator indispensável para sua integração social, permitindo que explorem novas formas de entretenimento e comunicação. Aulas sobre redes sociais, plataformas de streaming e aplicativos de leitura podem proporcionar novas experiências culturais e reduzir o isolamento social.

Outra estratégia é a promoção de eventos, encontros e grupos de convivência, que estimulam a socialização e o bem-estar emocional das pessoas idosas. Atividades em grupo, como dança, teatro,

coral e artesanato, favorecem a troca de experiências e fortalecem os vínculos interpessoais. De acordo com Duarte *et al.* (2024), os espaços de convivência para pessoas idosas desempenham um papel fundamental na promoção da saúde mental, pois reduzem os riscos de depressão e incentivam a construção de laços sociais. Além disso, programas intergeracionais, que promovem a interação entre jovens e pessoas idosas, podem contribuir para a valorização do envelhecimento e para a troca de conhecimentos, enriquecendo o convívio social e fortalecendo a inclusão desse público.

Portanto, a implementação dessas estratégias é essencial para que as pessoas idosas possam desfrutar de um lazer acessível e inclusivo, promovendo não apenas sua saúde física e mental, mas também sua participação ativa na sociedade. De modo que o Cepels/UFT se destaca nesse cenário como um centro de referência na pesquisa e na promoção de iniciativas que buscam garantir o direito ao lazer da população idosa, contribuindo para o desenvolvimento de políticas e ações que favoreçam um envelhecimento ativo e digno.

6 OS BENEFÍCIOS DO USO DAS TECNOLOGIAS PARA O LAZER E O BEM-ESTAR

O envelhecimento populacional é uma realidade global, trazendo desafios e oportunidades para a sociedade contemporânea. Com o aumento da expectativa de vida e a melhoria das condições de saúde, a população idosa tem se tornado um grupo cada vez mais expressivo e diversificado. Nesse contexto, o avanço das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) tem impactado diretamente a forma como a pessoa idosa interage com o mundo, transformando seus hábitos de lazer e promovendo maior inclusão social (De Oliveira Martins, 2023). A digitalização de serviços, o acesso à informação e a interatividade oferecida pelas redes sociais são elementos que têm contribuído significativamente para a qualidade de vida das pessoas idosas. Além disso, o uso das TICs favorece a autonomia e a independência desse público, proporcionando-lhes novas formas de comunicação, aprendizagem e lazer (Abrão *et al.*, 2024).

Entretanto, essa relação entre a velhice e a tecnologia exige reflexões sobre acessibilidade, aprendizado e os benefícios que a conectividade digital pode proporcionar ao bem-estar das pessoas idosas. Embora as TICs ofereçam novas oportunidades de socialização e entretenimento, também há barreiras a serem superadas, como a falta de familiaridade com dispositivos eletrônicos, dificuldades motoras e cognitivas e a resistência inicial ao uso de novas tecnologias. Dessa forma, é fundamental que sejam desenvolvidas estratégias que facilitem a inserção da população idosa no mundo digital, incluindo programas de letramento digital, suporte técnico acessível e o desenvolvimento de interfaces intuitivas (De Almeida, 2021).

Nesse cenário, o Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde da Universidade Federal do Tocantins (Cepels/UFT) tem se destacado, pois as ações desenvolvidas pelo centro visam não apenas encontrar caminhos para a ampliação da capacitação das pessoas idosas para o uso das TICs, mas também garantir que essas tecnologias sejam utilizadas como ferramentas para fortalecer a socialização, o bem-estar e a qualidade de vida dessa população.

A incorporação das TICs no cotidiano das pessoas idosas traz inúmeros benefícios, indo além do entretenimento e promovendo inclusão social e estímulo cognitivo. Entre os principais impactos positivos do uso das tecnologias, destaca-se a redução do isolamento social. O uso da internet possibilita maior interação social, especialmente para aqueles que vivem sozinhos ou possuem dificuldades de mobilidade. Redes sociais e videochamadas permitem que eles mantenham contato com familiares e amigos, reduzindo os sentimentos de solidão e exclusão (Araújo *et al.*, 2021). O estímulo cognitivo e o aprendizado contínuo também são pontos relevantes, pois jogos digitais, leitura online e cursos virtuais são excelentes formas de manter a mente ativa e prevenir o declínio cognitivo. Além disso, estudos apontam que o uso frequente de dispositivos digitais pode melhorar a memória e a capacidade de raciocínio lógico de pessoas idosas (Pereira *et al.*, 2022).

Apesar dos avanços, as pessoas idosas ainda enfrentam barreiras no uso das TICs. Entre os principais desafios da inclusão digital, destacam-se a falta de familiaridade com interfaces digitais, as dificuldades motoras e visuais e o medo de fraudes e golpes virtuais. Muitas pessoas idosas não tiveram contato prévio com tecnologias e encontram dificuldades na adaptação ao uso de dispositivos eletrônicos (Silva *et al.*, 2021). Pequenos botões, telas sensíveis ao toque e interfaces complexas podem representar obstáculos para essa faixa etária. Além disso, a falta de conhecimento sobre segurança digital pode expor as pessoas idosas a riscos cibernéticos, como fraudes bancárias e roubo de dados pessoais (Cunha *et al.*, 2019).

Para superar esses desafios, é essencial investir em capacitação digital para população idosa, desenvolvendo programas de ensino acessíveis e intuitivos. O desenvolvimento de tecnologias mais inclusivas e amigáveis pode facilitar a adesão desse público ao universo digital. A implementação de políticas públicas e iniciativas privadas que incentivem o uso de tecnologias também é essencial para garantir um envelhecimento mais conectado e participativo. Ao passo que o Cepels/UFT atua diretamente nessa perspectiva, promovendo ações que buscam fomentar o ensino, a pesquisa e a extensão em ações que integrem as pessoas idosas ao mundo digital e garantir que as TICs sejam utilizadas como ferramentas para a inclusão, o lazer e o bem-estar.

7 A TECNOLOGIA COMO ALIADA NO LAZER DA PESSOA IDOSA

Vivemos em uma era de rápidas transformações tecnológicas que afetam diversos aspectos da sociedade, incluindo a forma como a população idosa desfruta do lazer. O avanço das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) trouxe novas possibilidades para as pessoas idosas, permitindo que se conectem com familiares, amigos e comunidades, além de proporcionarem entretenimento e oportunidades de aprendizado. Um dos aliados neste processo é o Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde da Universidade Federal do Tocantins (Cepels/UFT) ao se destacar como um importante ponto de conexão e fomento de projetos acadêmicos e sociais voltados para a inclusão digital e o lazer.

As TICs englobam uma variedade de dispositivos e recursos digitais, como computadores, smartphones, tablets, televisores inteligentes e mídias digitais. Com a popularização da internet e das redes sociais, as pessoas idosas passaram a explorar novas formas de lazer, como assistir a vídeos educativos e culturais, participar de grupos virtuais de interesse, jogar online e utilizar aplicativos de música e leitura (Abrão, Del Pino, 2016). A adesão das pessoas idosas às tecnologias digitais tem crescido significativamente. Segundo Reis *et al.* (2024), 76% das pessoas idosas conectados utilizam a internet para entretenimento e lazer, 67% participam de redes sociais para manter contato com amigos e familiares e 90% aprenderam a usar essas tecnologias de maneira autodidata ou com a ajuda de familiares. Esse cenário demonstra a importância de tornar a tecnologia mais acessível para as pessoas idosas, promovendo capacitações e incentivando o uso de plataformas digitais que atendam às suas necessidades e preferências.

O uso de tecnologias digitais no lazer não apenas proporciona entretenimento, mas também contribui para o bem-estar físico e mental das pessoas idosas (Nascimento Ferreira *et al.*, 2022). Redes sociais, aplicativos de mensagens e videochamadas reduzem o isolamento social e fortalecem os laços familiares. Jogos digitais, leitura online e cursos virtuais ajudam a manter a mente ativa e prevenir doenças neurodegenerativas. Plataformas de streaming, audiolivros e conteúdos interativos oferecem diversão e aprendizado de maneira prática. Além disso, aplicativos de exercícios, meditação e dança incentivam a prática de hábitos saudáveis.

Apesar dos benefícios, as pessoas idosas ainda enfrentam desafios no uso das tecnologias, como dificuldades na adaptação às interfaces digitais, falta de suporte técnico e receio de fraudes virtuais. O processo natural de envelhecimento traz limitações físicas que impactam o uso das tecnologias. Problemas como artrite, tremores e redução da coordenação motora dificultam a manipulação de dispositivos móveis, especialmente aqueles com telas sensíveis ao toque (Da Silva *et al.*, 2021). Além disso, dificuldades visuais, como a presbiopia, tornam a leitura em telas pequenas

um desafio, levando a evitarem o uso de celulares e tablets. Embora como é apontado no Cepels/UFT, empresas desenvolvem recursos de acessibilidade, como aumento de fonte, comandos por voz e interfaces simplificadas, mas nem todos as pessoas idosas estão cientes dessas funcionalidades ou sabem como ativá-las (Ferreira & Moura, 2019).

Outro aspecto relevante é a fadiga digital, causada pelo uso prolongado de telas e pela dificuldade em processar informações visuais rapidamente. Para minimizar esses impactos, é recomendado que dispositivos tecnológicos voltados para pessoas idosas sejam desenvolvidos com design mais intuitivo e adaptado às suas necessidades (Borges, Xavier, 2021). Além disso, a falta de conhecimento sobre segurança digital pode expor a riscos cibernéticos, como fraudes bancárias, roubo de dados pessoais e golpes em redes sociais. Estudos mostram que as pessoas idosas estão entre os grupos mais vulneráveis a ataques de engenharia social, nos quais golpistas utilizam e-mails falsos, mensagens enganosas e ligações fraudulentas para obter informações sensíveis (De Araújo *et al.*, 2021).

Para superar esses desafios, assim como é apontado no Cepels/UFT é essencial oferecer programas educativos sobre segurança digital, abordando temas como senhas seguras, identificação de mensagens fraudulentas e boas práticas na internet. O suporte de familiares e amigos é fundamental para ajudar as pessoas idosas a navegarem no ambiente digital com mais confiança e segurança (Abrão, Duarte, 2017). Dessa forma, a promoção da inclusão digital e do lazer tecnológico para as pessoas idosas deve ser uma prioridade, garantindo que essa parcela da população possa usufruir plenamente das possibilidades que a era digital oferece (Schwartz *et al.*, 2020).

8 BAIXA OFERTA DE CURSOS E CAPACITAÇÕES ESPECÍFICAS

Embora existam iniciativas de inclusão digital para pessoas idosas, muitas ainda são limitadas e de difícil acesso. A oferta de cursos presenciais e virtuais voltados para pessoas idosas nem sempre atende à demanda, e o conteúdo pode não ser adaptado ao ritmo e às necessidades desse público (Cunha *et al.*, 2021).

Segundo Ferreira *et al.* (2021), é essencial que os programas de inclusão digital contem com abordagens pedagógicas específicas para pessoas idosas, respeitando suas dificuldades e incentivando o aprendizado de forma gradual e interativa. Ou seja, modelos de ensino baseados na prática, com demonstrações presenciais e acompanhamento individualizado, têm mostrado maior eficácia na assimilação de conteúdos tecnológicos por pessoas idosas.

Além disso, a implementação de espaços de aprendizagem comunitária, como centros de convivência digital e oficinas tecnológicas em associações de bairro, pode contribuir para ampliar o

acesso ao ensino digital e incentivar a socialização intergeracional. Outro fator relevante é a desigualdade no acesso a dispositivos tecnológicos e à internet. Para muitas pessoas idosas, especialmente aqueles de baixa renda, a compra de um smartphone ou computador pode representar um custo elevado, dificultando a adesão às tecnologias (Ferreira, Moura 2019).

Além disso, o acesso à internet de qualidade ainda é desigual em diversas regiões, sobretudo em áreas rurais. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2021), cerca de 30% da população idosa no Brasil ainda não possui acesso regular à internet, o que limita significativamente sua participação na sociedade digital.

Para enfrentar esse desafio, políticas públicas que promovam a distribuição de dispositivos acessíveis e ampliem o alcance da internet em comunidades vulneráveis são fundamentais. Programas governamentais e iniciativas privadas voltadas para a democratização do acesso digital podem contribuir significativamente para a inclusão das pessoas idosas no ambiente tecnológico (Gil, 2015).

O Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde da Universidade Federal do Tocantins (Cepels/UFT) entra no cenário para apoiar iniciativas que promovam a inclusão digital da população idosa. Por meio de pesquisas, capacitações e parcerias com instituições públicas e privadas, o Cepels/UFT passa a contribuir para a criação de programas educacionais adaptados às necessidades das pessoas idosas, garantindo metodologias pedagógicas eficazes e ampliando o acesso a espaços de aprendizagem digital.

9 CONCLUSÃO

Os desafios da inclusão digital para pessoas idosas evidenciam a necessidade de abordagens mais acessíveis e inclusivas para esse público. A falta de familiaridade com as tecnologias, as dificuldades motoras e visuais, o receio de fraudes virtuais e as barreiras econômicas são fatores que dificultam a adoção das TICs por pessoas idosas. No entanto, com estratégias adequadas, como o desenvolvimento de interfaces mais intuitivas e a realização de capacitações específicas, é possível reduzir essas barreiras e proporcionar às pessoas idosas um maior acesso aos benefícios da era digital.

Em caminhos do envelhecimento ativo participação das pessoas idosas na sociedade digital permite que essa população usufrua das oportunidades de socialização, lazer e aprendizado oferecidas pelas tecnologias contemporâneas. A inclusão digital, portanto, deve ser entendida não apenas como um meio de acesso à informação, mas como um direito essencial para a melhoria da qualidade de vida na velhice.

Além da inclusão digital, o lazer desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar das pessoas idosas. Ele contribui para a manutenção da saúde física e mental, fortalece os

vínculos sociais e proporciona uma vida mais plena e significativa. No entanto, a oferta de atividades de lazer para esse público ainda enfrenta desafios, exigindo um esforço conjunto para garantir que pessoas idosas tenham acesso a experiências enriquecedoras e prazerosas.

A promoção do lazer na velhice deve ser encarada como um direito fundamental e uma ferramenta essencial para o envelhecimento ativo. Para garantir esse acesso, é necessário o envolvimento do poder público, da sociedade civil e das famílias, por meio da implementação de políticas inclusivas, como a ampliação da infraestrutura e a gratuidade em atividades culturais e recreativas.

O Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde da Universidade Federal do Tocantins (Cepels/UFT) tem um papel essencial nesse contexto. Através de suas ações de ensino, pesquisa e extensão, o Cepels/UFT contribui significativamente para a capacitação de educadores, profissionais de saúde e gestores públicos, além de promover a pesquisa aplicada que orienta políticas públicas voltadas para a inclusão digital e o lazer de pessoas idosas.

As atividades de extensão realizadas pelo Cepels/UFT, como cursos e oficinas, têm sido fundamentais para levar o conhecimento diretamente às comunidades. Isso fortalece o vínculo social as pessoas idosas, oferecendo-lhes acesso às tecnologias e ao lazer de maneira inclusiva. Dessa forma, o Cepels/UFT se posiciona como um importante colaborador na construção de um envelhecimento ativo e digitalmente integrado, promovendo uma qualidade de vida mais saudável e participativa para as pessoas idosas.

REFERÊNCIAS

- ABRAO, Kelber Ruhena; DA SILVA QUIXABEIRA, Alderise Pereira; FERREIRA, Marcus Vinicius Nascimento. **Atividade física no lazer: uma análise acerca da promoção da saúde dos profissionais das unidades básicas de saúde de Miracema do Tocantins**. *Humanidades & Inovação*, v. 9, n. 9, p. 352-374, 2022.
- ABRÃO, Kelber Ruhena; DEL PINO, José Cláudio. Cognição e aprendizagem no espaço da tecnologia. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, p. 1776-1798, 2016.
- ABRAO, Kelber Ruhena; NOLETO, Rosimara Cunha. ENSINO DA ARTE NA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS. *Humanidades & Inovação*, v. 5, n. 6, p. 184-203, 2018.
- ABRAO, Ruhena Kelber et al. Jogos eletrônicos e a Educação Física: entre lazer e as possibilidades pedagógicas. *Humanidades & Inovação*, v. 9, n. 11, p. 286-296, 2022.
- ABRAO, Ruhena Kelber et al. **Lazer na vida dos enfermeiros: Impactos no equilíbrio entre trabalho e bem-estar**. *Caderno Pedagógico*, v. 21, n. 12, p. e11292-e11292, 2024.
- ABRÃO, Ruhena Kelber. Quando a alegria supera a dor: jogos e brinquedos na recreação hospitalar. *Atos de Pesquisa em Educação*, v. 8, n. 1, p. 434-464, 2013.
- ABRÃO, Ruhena Kelber; DUARTE, Marisol Maiche. O papel da afetividade no processo ensino e aprendizagem da criança com deficiência. *Revista Uniabeu*, v. 10, n. 24, p. 1-18, 2017.
- ALMEIDA, F.; COSTA, M. Segurança digital para idosos: desafios e estratégias. *Revista de Inclusão Digital*, v. 14, n. 2, p. 65-78, 2020.
- ANDRADE, Valéria Sousa de; PEREIRA, Leani Souza Máximo. Influência da tecnologia assistiva no desempenho funcional e na qualidade de vida de idosos comunitários frágeis: uma revisão bibliográfica. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 12, n. 1, p. 113-122, 2009.
- ARAÚJO, Emirene Gomes et al. Os desafios de humanizar na unidade dentro das perspectivas dos profissionais de saúde: uma revisão da literatura. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 4, p. e51911427663, 2022.
- BARBOSA, Kauanna Kelly et al. Metodologias ativas na aprendizagem significativa de enfermagem. *Humanidades & Inovação*, v. 8, n. 44, p. 100-109, 2021.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011
- BORGES, L.; XAVIER, C. A adaptação dos idosos ao mundo digital. *Revista Brasileira de Tecnologia e Envelhecimento*, v. 5, n. 1, p. 12-25, 2021
- CAMPOS, Daniel Righi et al. O idoso e a prática do lazer em áreas naturais. *Interação-Revista de Ensino, Pesquisa e Extensão*, v. 23, n. 2, p. 137-148, 2021.
- CESD. **Relatório Anual sobre Segurança Digital para Idosos**. São Paulo: Centro de Estudos sobre Segurança Digital, 2022.

CHAVES, Arlane Silva Carvalho et al. Práticas e saberes dos cuidadores de idosos com alzheimer: a invisibilidade do enfermeiro. **Revista Uniabeu**, v. 12, n. 30, p. 400-421, 2019.

CHAVES, Fabiano Soares et al. Trabalho em equipe na Estratégia de Saúde da Família e seus desafios. **Facit Business and Technology Journal**, v. 1, n. 31, 2021.

CUNHA, Leiliane Chaves Estumano et al. HUMANIZAÇÃO E ASSISTÊNCIA À SAÚDE DA PESSOA IDOSA. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 14, n. 3, 2022.

CUNHA, R.; SOUZA, M. Inclusão digital na terceira idade: desafios e soluções. **Cadernos de Envelhecimento Ativo**, v. 7, n. 3, p. 89-104, 2019.

DA SILVA, MarluCIA Sousa et al. Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 12, p. e409101220747, 2021.

DE ALMEIDA, Felipe Mateus. **O conceito de lazer: uma análise crítica**. *Novos Rumos Sociológicos*, v. 9, n. 16, p. 206-229, 2021.

DE ARAÚJO, Ana Paula Lopes et al. Desafios e estratégias do programa saúde do homem na atenção básica no município de Xinguara, Pará. **Facit Business and Technology Journal**, v. 1, n. 29, 2021.

DE BARROS, Vanessa et al. Uma ATIVIDADES DE LAZER NA POPULAÇÃO IDOSA E FATORES ASSOCIADOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 30, 2025.

DE OLIVEIRA MARTINS, José Clerton et al. Restrições ao lazer e seus impactos na saúde mental de idosos no isolamento social:: Apeensões a partir de um estudo psicossociológico brasileiro. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 24, p. 43-63, 2021.

DHARLLE OLIVEIRA SANTANA, Martin et al. Conhecimentos e práticas de lazer: uma perspectiva de trabalho e saúde. **Linhas Críticas**, v. 27, 2021.

DO NASCIMENTO DOURADO, Carollyna Alves et al. A criança no ambiente hospitalar e o processo de humanização. **Concilium**, v. 22, n. 4, p. 359-377, 2022.

DO NASCIMENTO, Diego Ebling et al. Formação, lazer e currículo: os cursos de educação física do Tocantins. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 23, n. 2, p. 342-361, 2020.

DOS SANTOS¹, Lucas Coelho; RIBEIRO, Daniele Bueno Godinho; FERREIRA, Ruhena Kelber Abrão. CAMINHADA ORIENTADA E A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida| Vol**, v. 12, n. 3, p. 2, 2020.

DUARTE, Flávio Rodrigues et al. Atividade física de lazer como fator-chave de proteção contra o declínio cognitivo em idosos: uma análise de substituição isotemporal. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 40, p. e00046523, 2024.

FERREIRA, A.; MOURA, T. Tecnologias assistivas para idosos: uma análise das principais barreiras. **Revista de Gerontologia e Tecnologia**, v. 9, n. 2, p. 33-48, 2019.

GIL, Priscila Rodrigues et al. Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 18, n. 2, p. 227-245, 2015.

GOMES, Cristina Marques. **Dumazedier e os estudos do lazer no Brasil: breve trajetória histórica**. Seminário Lazer em Debate, v. 9, 2008.

IBGE. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua: Tecnologia da Informação e Comunicação 2021**. Brasília: IBGE, 2021.

INOUE, Keika et al. Percepção de qualidade de vida do idoso com demência e seu cuidador familiar: avaliação e correlação. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 17, p. 187-193, 2009.

LIRA, Lucas Salazer Borges; ABRAO, Kelber Ruhena. Resenha: Transtorno mental comum e lazer entre estudantes da área da saúde do campus de Botucatu-UNESP: um estudo transversal. **Humanidades & Inovação**, v. 10, n. 10, p. 414-418, 2023.

LOBATO, Flavio Henrique Souza et al. LAZER NO ENVELHECER: PRÁTICAS E ESPAÇOS VIVENCIADOS POR PESSOAS IDOSAS DA ILHA DE COTIJUBA (BELÉM, PA): PRACTICES AND SPACES EXPERIENCED BY ELDERLY PEOPLE ON COTIJUBA ISLAND (BELÉM, PA). **Interfaces Científicas-Humanas e Sociais**, v. 12, n. 2, p. 470-490, 2024.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed.-São Paulo: Atlas, 2003.

MARTINS, Ana Valentina et al. O PROCESSO DE CUIDADO À PESSOA COM DIAGNÓSTICO DO ESPECTRO AUTISTA NO ÂMBITO DA SAÚDE. **ARACÊ**, v. 6, n. 4, p. 14220-14232, 2024.

NASCIMENTO-FERREIRA, Marcus Vinicius et al. 24 h movement behavior and metabolic syndrome study protocol: A prospective cohort study on lifestyle and risk of developing metabolic syndrome in undergraduate students from low-income regions during a pandemic. **Frontiers in Epidemiology**, v. 2, p. 1010832, 2022.

OLIVEIRA, Flávio Alves et al. Benefícios da prática de atividade física sistematizada no lazer de idosos: algumas considerações. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 18, n. 2, p. 262-304, 2015.

OLIVEIRA, Rodrigo Monteiro; SANTANA, Tatiana Peres; FERREIRA, Ruhena Kelber Abrão. A aplicação dos princípios da Bioética no Ensino Superior. **Revista Eletrônica Pesquiseduca**, v. 13, n. 30, p. 619-632, 2021.

PEREIRA, Guilherme Henrique et al. Práticas educativas de cuidado para pessoas idosas com Alzheimer: uma revisão em prol da formação. **Caderno Pedagógico**, v. 21, n. 10, p. e9404-e9404, 2024.

PIRES, Andressa Kroeff; NUNES, Clarissa Bezerra de Melo Pereira; NUNES, Isabel Dillmann. As contribuições da Tecnologia Digital para o ensino de idosos: um mapeamento sistemático da literatura. **Simpósio Brasileiro de Informática na Educação (SBIE)**, p. 179-190, 2021.

REIS, Carlos Brendo Ferreira et al. Influência do nível de atividade física no lazer na qualidade de vida de idosos. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 12, p. 1-11, 2024.

ROCHA, Saulo Vasconcelos et al. Atividade física no lazer e transtornos mentais comuns entre idosos residentes em um município do nordeste do Brasil. **Jornal brasileiro de psiquiatria**, v. 60, p. 80-85, 2011.

SALES, Orcélia Pereira et al. O Sistema Único de Saúde: desafios, avanços e debates em 30 anos de história. **Humanidades & Inovação**, v. 6, n. 17, p. 54-65, 2019.

SCHWARTZ, Suzana et al. Estratégias para o trabalho com textos na universidade. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, p. e790986209-e790986209, 2020.

SILVA, Ana Paula Machado et al. Estratégias docentes na transição do ensino presencial para o ensino remoto. **Humanidades & Inovação**, v. 8, n. 44, p. 63-72, 2021.

SILVA, Bruno Costa et al. A importância da equipe multiprofissional na unidade de terapia intensiva. **Facit Business and Technology Journal**, v. 1, n. 31, 2021.

SILVA, Bruno Costa; ABRÃO, Ruhena Kelber. Políticas públicas voltadas ao lazer para promoção da saúde. **Humanidades & Inovação**, v. 9, n. 9, p. 337-351, 2022.

SOUZA, Mariana Silva et al. Uso da tecnologia por idosos durante a pandemia: um aliado ao isolamento social. **Revista de Casos e Consultoria**, v. 13, n. 1, p. e30327-e30327, 2022.

TEIXEIRA, Solange Maria. Lazer e tempo livre na "terceira idade": potencialidades e limites no trabalho social com idosos. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 10, n. 2, 2007.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS. **Relatório de atividades do Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde – Cepels/UFT, 2023-2024**. Palmas: UFT/Cepels, 2024. Disponível em: <https://www.uft.edu.br/centros/centro-de-formacao-extensao-inovacao-e-pesquisa-em-educacao-saude-e-lazer> Acesso em: 27 fev. 2025.