

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS
CURSO DE HOTELARIA

MILENA CRISTINA SANTOS SERRA

**(RE)DESCOBRINDO OS ENCANTOS TURÍSTICOS DO MARANHÃO NA
TERCEIRA IDADE:** os significados da viagem a lazer para idosos maranhenses.

São Luís
2023

MILENA CRISTINA SANTOS SERRA

**(RE)DESCOBRINDO OS ENCANTOS TURÍSTICOS DO MARANHÃO NA
TERCEIRA IDADE:** os significados da viagem a lazer para idosos maranhenses.

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado ao curso de Bacharelado em
Hotelaria da Universidade Federal do
Maranhão - UFMA como pré-requisito
para obtenção do grau de bacharel em
Hotelaria.

Orientador: Prof. Dr. Cairo Cézar Braga
de Sousa

São Luís

2023

Ficha Catalográfica

Santos Serra, Milena Cristina.

ReDescobrimdo os encantos turísticos do Maranhão na Terceira Idade: Os Significados da viagem a lazer para idosos maranhenses / Milena Cristina Santos Serra. - 2023. 57 p.

Orientador(a): Cairo Cezar Braga de Sousa.

Curso de Hotelaria, Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2023.

1. Envelhecimento saudável. 2. Turismo Maranhense. 3. Viagem a lazer. I. Braga de Sousa, Cairo Cezar. II. Título.

MILENA CRISTINA SANTOS SERRA

**(RE)DESCOBRINDO OS ENCANTOS TURÍSTICOS DO MARANHÃO NA
TERCEIRA IDADE:** os significados da viagem a lazer para idosos maranhenses.

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado ao curso de Bacharelado em
Hotelaria da Universidade Federal do
Maranhão - UFMA como pré-requisito
para obtenção do grau de bacharel em
Hotelaria.

Orientador Prof. Dr. Cairo Cézar Braga
de Sousa

Aprovado em ____ / ____ / ____.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Cairo Cezar Braga de Sousa - Orientador

Profa. Ma. Angela Roberta Lucas Leite - Examinadora

Prof. Me. Ruan Tavares Ribeiro - Examinador

AGRADECIMENTOS

Quero expressar meus sinceros agradecimentos aos meus pais, Helena e Miguel, cujo amor incondicional, apoio constante e incentivo foram a âncora que sustentou toda a jornada deste trabalho. Suas palavras de encorajamento nos momentos desafiadores e os valores que foram implementados em mim foram fundamentais para que eu superasse obstáculos e me dedicasse ao desenvolvimento deste trabalho acadêmico.

À todas as minhas queridas amigas, agradeço por serem fontes constante de inspiração e apoio intelectual. Suas sugestões e visão crítica contribuíram significativamente para o enriquecimento deste trabalho, proporcionando uma perspectiva valiosa que moldou a qualidade final desta pesquisa.

Expresso minha gratidão aos amigos, colegas de turma e familiares que estiveram ao meu lado durante esta jornada acadêmica. Suas palavras motivadoras, discussões construtivas e a troca de experiências foram essenciais para o crescimento pessoal e profissional que alcancei ao longo deste processo.

Por fim, agradeço a todos que, de alguma forma, contribuíram para este trabalho. Seja por meio de debates enriquecedores, fontes de inspiração, conselhos valiosos ou simplesmente pelo apoio silencioso, cada um de vocês teve um papel crucial no sucesso deste projeto. Estou profundamente grata pela oportunidade de aprender e crescer, e por contar com uma rede tão sólida de apoio ao longo desta jornada acadêmica.

RESUMO

O tema escolhido para a presente pesquisa é a viagem a lazer para os idosos, com foco na (re)descoberta dos encantos turísticos do Maranhão. A justificativa para a escolha deste tema reside na necessidade de compreender os significados atribuídos por idosos maranhenses às viagens de lazer em seu estado natal, buscando entender como essas experiências impactam em seu bem-estar e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. A relevância dessa pesquisa se destaca na escassez de estudos que exploram a relação entre turismo, envelhecimento saudável e a peculiaridade do contexto maranhense. O objetivo geral do estudo é demonstrar como o turismo no Maranhão pode contribuir significativamente para o envelhecimento saudável dos indivíduos. Essa contribuição se manifesta através da exploração dos encantos locais, da preservação cultural e histórica, e da interação social proporcionada pelas viagens de lazer. Dessa forma, busca-se compreender como o turismo pode desempenhar um papel crucial na promoção do bem-estar físico e psicológico dos idosos, fomentando uma vivência enriquecedora da terceira idade. A metodologia empregada envolve uma revisão bibliográfica consolidada com um estudo de campo que incluiu a participação de 100 turistas idosos que utilizavam os serviços da empresa J.Lago Turismo. A análise dos dados coletados permite extrair insights valiosos sobre as percepções, motivações e impactos das viagens de lazer na qualidade de vida desses indivíduos. Os resultados indicam que as viagens promovem um significativo bem-estar e melhor qualidade de vida para os idosos maranhenses. A interação com novos ambientes, o contato com a cultura local e a participação em atividades turísticas contribuem para a promoção da saúde física e mental, fortalecendo o argumento de que o turismo no Maranhão pode ser uma ferramenta eficaz na busca pelo envelhecimento saudável e na valorização do potencial turístico da região.

Palavras-chave: Turismo maranhense. Envelhecimento saudável. Viagem a lazer

ABSTRACT

The chosen theme for the present research is leisure travel for the elderly, focusing on the (re)discovery of the tourist delights of Maranhão. The justification for selecting this theme lies in the need to understand the meanings attributed by elderly individuals from Maranhão to leisure trips in their home state, seeking to comprehend how these experiences impact their well-being and quality of life during the aging process. The relevance of this research stands out in the scarcity of studies exploring the relationship between tourism, healthy aging, and the uniqueness of the Maranhão context. The overall objective of the study is to demonstrate how tourism in Maranhão can significantly contribute to healthy aging in individuals. This contribution is manifested through the exploration of local delights, cultural and historical preservation, and the social interaction provided by leisure trips. Therefore, the aim is to understand how tourism can play a crucial role in promoting the physical and psychological well-being of the elderly, fostering an enriching experience in their third age. The employed methodology involves a comprehensive literature review combined with a field study that included the participation of 100 elderly tourists using the services of J.Lago Turismo. The analysis of the collected data allows extracting valuable insights into the perceptions, motivations, and impacts of leisure trips on the quality of life of these individuals. The results indicate that trips promote significant well-being and a better quality of life for elderly individuals in Maranhão. Interaction with new environments, contact with local culture, and participation in tourist activities contribute to the promotion of physical and mental health, strengthening the argument that tourism in Maranhão can be an effective tool in the pursuit of healthy aging and in valuing the tourism potential of the region.

Keywords: Maranhão tourism. Healthy aging. Leisure travel.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 REFERENCIAL TEÓRICO	11
2.1 PANORAMA GERAL SOBRE ENVELHECIMENTO: CONCEITOS, ASPECTOS BIOPSIKOSSOCIAIS E ESTATÍSTICAS	11
<i>2.1.1 A população Idosa no Brasil e no mundo</i>	<i>12</i>
<i>2.1.2 Origem dos termos e aspectos biopsicossociais</i>	<i>15</i>
2.2 QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE	19
<i>2.2.1 Desafios enfrentados para alcançar a qualidade de vida</i>	<i>21</i>
<i>2.2.2 Políticas públicas voltadas para a terceira idade</i>	<i>23</i>
2.3 TURISMO NA TERCEIRA IDADE	25
<i>2.3.1 Conceitos e características sobre viagem</i>	<i>26</i>
<i>2.3.2 Benefícios da viagem para a saúde física e mental dos idosos</i>	<i>29</i>
<i>2.3.3 Atividades e destinos turísticos adequados para a terceira idade</i>	<i>32</i>
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	36
3.1 NATUREZA E TIPO DE ESTUDO	36
3.2 CARACTERÍSTICA DA POPULAÇÃO E AMOSTRA	37
3.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS	38
3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO	38
4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	39
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	52
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55

1 INTRODUÇÃO

A sociedade com o apoio da tecnologia e medicina, teve uma mudança drástica de composição etária nos últimos cem anos, pessoas não morrem mais de doenças onde as curas já foram encontradas, jovens tiveram mais acesso a infância, devido às leis de proteção à criança, e o aumento na expectativa de vida criou uma faixa etária que nunca havia existido na história: a terceira idade.

Mediante tal cenário a presente pesquisa tem objeto de investigação: Turismo no Maranhão e envelhecimento saudável. A escolha do objeto "Turismo no Maranhão e Envelhecimento Saudável" é justificada por várias razões. Primeiramente, devemos observar que o envelhecimento é um processo natural, e que a população idosa maranhense está crescendo, além do mais o Maranhão é um estado brasileiro que possui uma rica diversidade cultural, histórica e natural, tornando-se um destino turístico atrativo. Explorar o turismo nessa região proporciona a oportunidade de promover o desenvolvimento econômico local e o incentivo ao turismo sustentável.

Além disso, o envelhecimento saudável é um tema de grande relevância em nossa sociedade, considerando o aumento da expectativa de vida e a busca por uma melhor qualidade de vida na terceira idade. Ao abordar a relação entre turismo e envelhecimento saudável, podemos destacar os benefícios físicos, mentais e sociais que o turismo pode trazer para as pessoas idosas.

Assim, o objetivo geral do presente estudo é investigar como o turismo no Maranhão pode contribuir para o envelhecimento saudável dos sujeitos. O estado oferece uma variedade de atrações turísticas, como o Parque Nacional dos Lençóis Maranhenses, o Centro Histórico de São Luís, os festejos juninos em diversas cidades, entre outros. Esses locais e eventos proporcionam oportunidades de lazer, atividades físicas, contato com a natureza, interação social e estímulo mental, aspectos fundamentais para um envelhecimento saudável.

Ademais, havemos de considerar que, o turismo no Maranhão pode impulsionar a geração de empregos e renda para a população local, favorecendo a inclusão social e melhorando a qualidade de vida das comunidades. A divulgação das belezas naturais e culturais do estado, aliada a uma infraestrutura adequada para receber os turistas, pode atrair pessoas de diferentes faixas etárias, incluindo os idosos.

A presente pesquisa é composta por 5 capítulos incluindo a introdução e as considerações finais. Cabe à introdução apresentar elementos essenciais como tema, justificativa, bem como metodologia e breve resumo dos capítulos.

Cabe ao segundo capítulo desta pesquisa apresentar o referencial teórico, explorando os conceitos fundamentais de envelhecimento saudável, viagem a lazer e o cenário turístico no Maranhão. Será abordada a relevância desses elementos na vida dos idosos, destacando a importância do turismo como meio de promoção do bem-estar físico e psicológico nesse período da vida.

No terceiro capítulo, será detalhada a metodologia utilizada neste estudo. Uma abordagem que combina pesquisa bibliográfica com uma pesquisa de campo envolvendo 100 idosos. Essa abordagem permite a análise aprofundada dos significados atribuídos pelos idosos às viagens de lazer no Maranhão, proporcionando uma compreensão mais abrangente dos impactos dessas experiências em seu cotidiano.

No quarto capítulo, serão apresentados os resultados e discussões obtidos ao longo da pesquisa. Análises estatísticas e interpretações aprofundadas serão utilizadas para ilustrar como as viagens de lazer no Maranhão contribuem para o envelhecimento saudável dos idosos, evidenciando os benefícios físicos, emocionais e sociais dessas experiências.

Por fim, o quinto capítulo trará as considerações finais desta pesquisa, consolidando os principais achados, destacando implicações práticas e propondo possíveis direções para pesquisas futuras. A estrutura deste trabalho visa não apenas fornecer um panorama abrangente sobre a interseção entre turismo, envelhecimento saudável e a peculiaridade do contexto maranhense, mas também contribuir para o desenvolvimento de estratégias e políticas que promovam a qualidade de vida dos idosos por meio do turismo no estado do Maranhão.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O turismo desempenha um papel importante na promoção da qualidade de vida na terceira idade. Viajar e conhecer novos lugares proporciona experiências enriquecedoras, estimula o bem-estar emocional e mental, fortalece os laços sociais e incentiva a prática de atividades físicas. O turismo pode oferecer aos idosos a oportunidade de desfrutar de momentos de relaxamento, diversão e aprendizado, contribuindo para um envelhecimento saudável e ativo.

Mediante o exposto, o presente capítulo está disposto em três pontos que revelam respectivamente: um panorama geral sobre o envelhecimento, a importância da qualidade de vida na terceira idade e finaliza revelando os benefícios do turismo para o público idoso.

Se fez oportuno revelar estes três capítulos por compreender que, o envelhecimento da sociedade é um fenômeno mundial que traz consigo desafios e oportunidades. Nesse contexto, a qualidade de vida na terceira idade ganha destaque como um objetivo fundamental. A busca por uma vida saudável, plena e com bem-estar se torna essencial para os idosos. É nesse contexto que o turismo se mostra uma ferramenta poderosa, oferecendo experiências enriquecedoras, estimulando o bem-estar emocional e mental, fortalecendo os laços sociais e incentivando a prática de atividades físicas.

2.1 PANORAMA GERAL SOBRE ENVELHECIMENTO: CONCEITOS, ASPECTOS BIOPSISSOCIAIS E ESTATÍSTICAS

Diversos fatores têm contribuído para o envelhecimento populacional em nível global. Um dos principais elementos é o avanço da medicina e dos cuidados de saúde, que resultaram em melhorias significativas na expectativa de vida. O acesso a serviços médicos de qualidade, o desenvolvimento de medicamentos e tratamentos mais eficazes, bem como a disseminação de informações sobre saúde e bem-estar, têm permitido que as pessoas vivam por mais tempo. Além disso, a melhoria das condições de vida, incluindo melhores condições sanitárias, nutrição adequada e maior segurança, também tem desempenhado um papel relevante. Esses fatores têm contribuído para a redução da taxa de mortalidade e o aumento

da longevidade, resultando em um envelhecimento gradual da população (WHO,2021).

Além dos avanços na área da saúde, mudanças sociais e demográficas também têm sido elementos determinantes para o envelhecimento populacional. Entre essas mudanças, podemos citar a diminuição da taxa de fecundidade, que ocorre devido a diversos fatores, como o acesso a métodos contraceptivos, maior inserção das mulheres no mercado de trabalho e mudanças nos valores e nas prioridades familiares. A urbanização e a industrialização também têm impacto significativo, uma vez que resultam em mudanças no estilo de vida, com menos ênfase na agricultura e maior ênfase em atividades econômicas e profissionais que podem limitar o tamanho da família. E mais, a urbanização está frequentemente associada a um melhor acesso a serviços de saúde e educação, o que pode influenciar positivamente a saúde e o bem-estar da população idosa (UNITED NATIONS, 2019).

Mediante o cenário exposto, é nítido que o número de pessoas idosas aumentou bastante durante os últimos tempos, e portanto, tal crescimento vem sendo considerado atualmente um fenômeno mundial e não apenas um privilégio dos países desenvolvidos, pois ocorre também de modo crescente nos países em desenvolvimento.

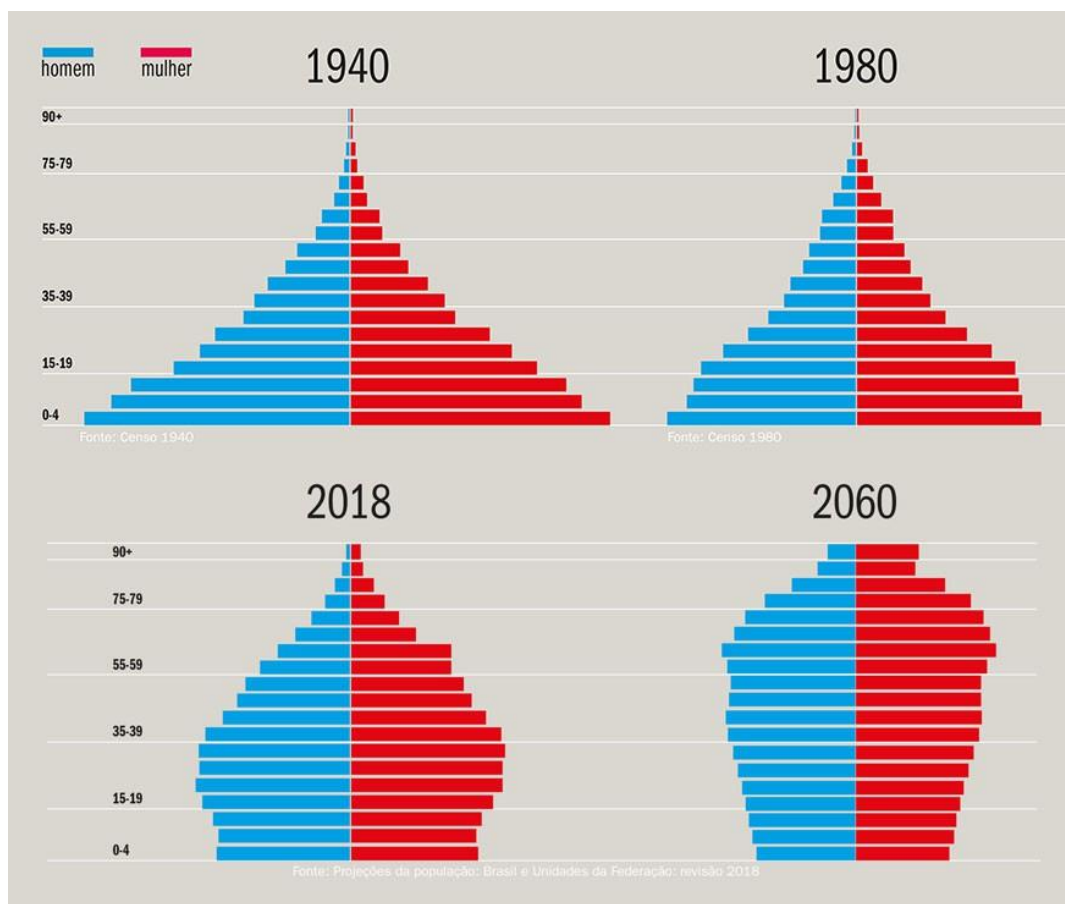
2.1.1 A população idosa no Brasil e no mundo

Em 1950, existiam no mundo 204 milhões de pessoas com 60 anos de idade ou mais, no ano de 2000, este número passou para 610 milhões, e em 2010 foi para 760 milhões. Dados da OMS do ano de 2021 aponta que pessoas com 60 anos ou mais representavam 962 milhões de pessoas no mundo, a estimativa para 2030 é que esta população possa atingir 1.378.945.000 (um bilhão e trezentos e setenta e oito milhões e 945 mil) idosos em 2030.

No Brasil, um estudo feito pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelou que a população idosa no ano de 2021 era de aproximadamente 31,3 milhões de pessoas representando 14,7% da população residente no Brasil. Ainda segundo projeção feita pelo IBGE, no ano 2018, aponta que há grande possibilidade que, em 2043, um quarto da população deverá ter mais de 60 anos, e

em 2047 a perspectiva é de que a população pare de crescer, favorecendo ainda mais para o processo de envelhecimento populacional.

Gráfico 1: Projeção da população idosa do Brasil entre os anos 1940 - 2060



Fonte: IBGE, 2018

Foi previsto que a faixa etária com maior presença futura é a da “terceira idade” e de acordo com dados atuais, essa previsão tem embasamento e está se realizando, com a faixa etária composta por aqueles acima de 60 anos, hoje representando 14,6% da população brasileira.

O que se percebe é que atualmente os idosos estão compondo grande parte da sociedade e estão tendo a possibilidade de conhecer o que é envelhecer de forma saudável. Uma faixa etária considerada vulnerável em diversos aspectos, a terceira idade é composta de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), como todo indivíduo com 60 anos ou mais.

O Índice de Envelhecimento é a relação existente entre o número de idosos e a população jovem numa certa região. Em 2005, o Brasil estava entre os países com ritmo mais acentuado de crescimento desse índice. (Moreira, 1997). A linha de

crescimento é tão presente que em 2045, é esperado que o número de pessoas idosas ultrapasse o de crianças. Devido ao balanço econômico de faixa etária, a idade “preferida” à gastos públicos era a de adultos entre 30 a 49 anos. A idade onde sua contribuição à economia é mais presente do que suas necessidades de fundos públicos em comparação com a infância e velhice. Essa dinâmica não mudou drasticamente durante os últimos 20 anos.

Essa onda de crescimento da população idosa, vem sendo denominada por alguns estudiosos como “tsunami grisalho”. Que foi originalmente citado por Dupâquier em que utilizou o termo “tsunami gris” em seu livro *“Les démographes face au vieillissement des populations”* (1986), que abordava as questões demográficas relacionadas ao envelhecimento populacional. Posteriormente, o termo foi traduzido para o inglês como “gray tsunami” e ganhou popularidade em diferentes regiões do mundo para descrever o fenômeno do envelhecimento populacional acelerado. No entanto, é importante ressaltar que essa atribuição pode variar em diferentes fontes e abordagens acadêmicas.

O termo “tsunami grisalho” é usado para descrever o rápido aumento da proporção de pessoas idosas na população de uma determinada região ou país. Ele reflete a transição demográfica em que a taxa de natalidade diminui e a expectativa de vida aumenta, resultando em um envelhecimento significativo da população. Esse fenômeno é observado em várias partes do mundo, principalmente em países desenvolvidos e em desenvolvimento, onde ocorrem mudanças demográficas rápidas.

O tsunami grisalho traz consigo desafios e oportunidades para as sociedades. Por um lado, implica em questões relacionadas à sustentabilidade dos sistemas de saúde e previdência social, necessidade de cuidados de longo prazo, adaptação das estruturas sociais e econômicas, entre outros aspectos. Por outro lado, também pode ser visto como uma oportunidade para aproveitar a experiência e sabedoria dos idosos, promover uma maior inclusão social, criar mercados e oportunidades econômicas relacionadas às necessidades desse grupo etário.

É importante destacar que o tsunami grisalho é um desafio global que requer políticas e estratégias adequadas para lidar com as consequências e aproveitar os benefícios do envelhecimento populacional. O planejamento e a implementação de medidas que promovam um envelhecimento saudável, inclusivo e sustentável são

fundamentais para enfrentar os desafios e garantir uma sociedade mais equitativa e resiliente para todas as idades.

Dito que o crescimento populacional de idosos é previsto e é necessário a preparação de políticas públicas para elevadas taxas de dependências de idosos, é necessário apontar que as redes sociais (familiares ou não) são de extrema importância para o bem-estar das pessoas idosas. O incentivo público de desenvolvimento dessas redes sociais tem baixo custo, e é uma das formas de gerenciar as dependências de idosos.

2.1.2 Origem dos termos e aspectos biopsicossociais

O envelhecimento é um processo biológico e social pelo qual todos os indivíduos passam ao longo da vida. Do ponto de vista biológico, o envelhecimento envolve uma série de mudanças fisiológicas e funcionais que ocorrem no organismo com o passar dos anos (SILVA, 2018).

Essas mudanças podem incluir a diminuição da capacidade de regeneração celular, o declínio das funções cognitivas, a perda de massa muscular, a diminuição da acuidade visual e auditiva, entre outros aspectos. Já do ponto de vista social, o envelhecimento refere-se à posição ocupada pelos indivíduos na sociedade à medida que avançam em idade. Isso envolve questões como a aposentadoria, os papéis familiares e comunitários, as relações interpessoais e a participação social. O envelhecimento é um processo complexo e multifacetado que é influenciado por fatores biológicos, genéticos, ambientais e sociais (LIMA COSTA et al., 2016).

Acerca do envelhecimento Ribeiro (2019, p.56) afirma que:

O envelhecimento é uma ação universal, é um termo geral que, segundo a forma em que aparece, pode-se referir ao fenômeno fisiológico, de comportamento social, ou ainda cronológico. Portanto, é o processo que ocorre nas células, nos tecidos e no funcionamento de diversos órgãos.

Veloze e Barreto (2020) consubstanciam a afirmação acima postulada enfatizando que envelhecimento pode ser conceituado como “um processo dinâmico e progressivo”, no qual há alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas, que vão alterando progressivamente o organismo.

Para compreender o envelhecimento, diversas teorias têm sido propostas ao longo do tempo. A teoria do envelhecimento programado sugere que o

envelhecimento é resultado de um programa genético que determina o tempo de vida de um organismo (FRANÇA; ZATZ, 2021).

Por outro lado, a teoria do envelhecimento por danos acumulados argumenta que o envelhecimento ocorre devido ao acúmulo gradual de danos celulares e moleculares ao longo do tempo. Já a teoria do envelhecimento hormonal postula que alterações nos níveis hormonais desempenham um papel importante no processo de envelhecimento (DE MAIO, 2020). Além disso, a teoria do envelhecimento psicossocial destaca a influência de fatores psicológicos e sociais na forma como as pessoas experimentam e lidam com o envelhecimento. Essas teorias fornecem diferentes perspectivas para entender o envelhecimento e seus mecanismos subjacentes (WLODARCZYK; BARAK, 2020).

Assim, Oliveira, Salvador e Lima (2023, p.21) tratam em seus estudos sobre o envelhecimento sendo algo determinado pela:

[...] construção social e a história da velhice é determinada pelo período histórico em que se está vivendo, ou seja pelo período em que se está discutindo. Mesmo com os fatores universais do ciclo biológico, o nascimento, crescimento e a morte, as divergências se encontram na forma em que a velhice e o envelhecimento é concebido e vivido.

Em se tratando do termo velhice este tem origem antiga e remonta ao século XIII, derivado do latim "*vetulus*", que significa "velho" ou "idoso". No entanto, o conceito de velhice como uma fase específica da vida, com suas características e desafios próprios, começou a ser explorado e discutido mais amplamente no campo da gerontologia e da sociologia a partir do século XX.

Assim, trata-se de uma construção social e cultural, variando em suas representações e experiências ao redor do mundo. É concebido por Silva e Dos Santos (2021, p. 19)

A velhice pode ser definida como a fase da vida que se segue à idade adulta e está associada ao envelhecimento biológico, psicológico e social. É um período caracterizado por mudanças físicas, como o declínio das funções fisiológicas e o aumento da vulnerabilidade a doenças, bem como por transformações psicológicas e sociais relacionadas à adaptação às perdas, ao enfrentamento de desafios e à redefinição dos papéis sociais.

Em linhas gerais e consubstanciando o exposto acima Tomé e Formiga (2020) apontam que “a velhice é a fase da vida que sucede a idade adulta, caracterizada por mudanças físicas, psicológicas e sociais” associadas ao envelhecimento, geralmente marcada pelo declínio das capacidades físicas e pela redefinição dos papéis sociais.

O termo "terceira idade" foi popularizado a partir da década de 1950, principalmente no contexto francês. Ele surgiu como uma tentativa de categorizar e redefinir a fase da vida após a aposentadoria, destacando a ideia de uma etapa ativa e produtiva, em contraste com a concepção negativa associada à velhice tradicionalmente vista como um período de declínio. A expressão "terceira idade" sugere a continuidade da vida após a juventude e a idade adulta, e ganhou popularidade na década de 1960, influenciando políticas e programas voltados para os idosos.

Já o termo "idoso" é uma forma mais neutra e amplamente utilizada para se referir às pessoas na fase mais avançada da vida. A palavra "idoso" começou a ser adotada mais amplamente no Brasil a partir da década de 1970, em consonância com o movimento de valorização do envelhecimento e a busca por uma linguagem mais respeitosa e inclusiva.

Hoje denominados de idosos, terceira idade, ou melhor idade. Cada denominação com uma conotação e a última a mais nova, relacionada já a formas que a velhice é vivida e como esses métodos podem transformar a qualidade de vida para essas pessoas. Apenas de uma simples definição do que é o idoso, a velhice pode ser lida de forma mais complexa.

Enfim, mediante os conceitos expostos acima, se faz oportuno revelar que a velhice é uma fase da vida que envolve aspectos biopsicossociais complexos. Os aspectos biológicos referem-se às mudanças físicas e fisiológicas que ocorrem no processo de envelhecimento, como a diminuição da capacidade funcional, maior suscetibilidade a doenças e alterações hormonais. Os aspectos psicológicos envolvem as mudanças emocionais e cognitivas que podem ocorrer, como variações no humor, memória e processamento de informações. Já os aspectos sociais dizem respeito às relações sociais, ao papel na família e na comunidade, à inclusão social, ao suporte social e às oportunidades de participação e engajamento na sociedade. Esses aspectos interagem e influenciam-se mutuamente, moldando a experiência e a vivência da velhice de cada indivíduo

É importante ressaltar que esse crescimento traz a consciência da existência da velhice como uma questão social. Questão esta que demanda um olhar mais atencioso, pois está diretamente relacionada com mudança de papéis, aposentadoria, perdas diversas e diminuição dos contatos sociais. E assim, se olharmos sobre o exercício contábil das transferências governamentais (receitas e

despesas), tomando-se como base impostos discriminados por idade, para os anos 90, revela, como esperado, que a origem dos recursos que alimentam o financiamento de gastos públicos concentra-se nas idades centrais da população economicamente ativa. O perfil etário dos impostos, mostra que as transferências de recursos da população entre 30 e 49 anos eram cerca de US\$ 2.000 per capita por ano, em 1996, estando o ponto modal entre as idades de 40 a 49 anos (ABIGAIL, 2019).

As despesas menores destinam-se às pessoas mais jovens, nas quais a maioria dos gastos é alocada na educação. O gasto per capita mais baixo dá-se no grupo etário entre 30 e 39 anos. Após esta idade, as transferências governamentais aumentam exponencialmente e direcionam-se, quase exclusivamente, para a saúde, pensões e aposentadoria de funcionários públicos e trabalhadores do setor privado. Depois da idade 60, os gastos anuais ultrapassam US\$ 4.000 per capita, dez vezes o equivalente transferido para uma criança com menos de dez anos. Proporções semelhantes são encontradas apenas em países desenvolvidos (ABIGAIL, 2019).

No Brasil a maior parte dos recursos vai para as aposentadorias, com peso desproporcional daqueles destinados aos servidores públicos. Uma fração relativamente pequena é destinada à saúde pública. O Brasil, certamente, difere da maioria dos países desenvolvidos, neste aspecto. O tamanho e participação crescente da população de 65 anos é mais, significativa que o Brasil se encontra em uma situação difícil de atender as necessidades de uma sociedade envelhecida, um país que teve continuamente possui disparidade econômica e social– inclusive em distribuição de serviços sociais e políticas públicas transformá-la em uma sociedade justa para todas as idades. Esse desafio compõe da necessidade de geração de recursos e construção de infraestruturas que permitam um envelhecimento ativo (FÉLIX, 2020).

O envelhecimento ativo é sinônimo de uma vida saudável, participativo e com seguridade social. Grande parte dos recursos consumidos por idosos são resultados de problemas crônicos. Dada a realidade do sistema público de saúde brasileira, é essencial uma reformulação de gastos públicos para atender as demandas dessa faixa etária, ou ao menos reduzir o desamparo dessa geração.

Em linhas gerais compreender o envelhecimento é mais importante do que a interpretação durante as fases da vida humana para a compreensão dos processos pelos quais essa população passa. Onde mesmo que a morte inevitável seja parte

do envelhecimento, não é uma resposta completa para a compreensão da transformação do curso de vida que ocorreu na metade do século XX. As vidas dessas pessoas são além de uma caminhada clássica em direção a morte. Mas ainda podem viver por algumas décadas e estão procurando uma maneira significativa de se integrar à sua cultura. E sua contribuição de interpretações do que significa envelhecer podem acrescentar a aspectos da vida humana que são fundamentais e até superam os que preenchem atualmente a agenda social.

2.2 QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

A qualidade de vida da população mundial é um tema amplo e complexo que envolve diversos aspectos, como saúde, bem-estar, educação, segurança, acesso a recursos básicos e participação social. Diversos estudos têm explorado a qualidade de vida em diferentes países e regiões do mundo, buscando compreender os fatores que influenciam positivamente ou negativamente essa dimensão. Uma pesquisa publicada por Diener (2018) analisou dados de diferentes países e identificou que fatores como renda, saúde, apoio social e liberdade pessoal têm um impacto significativo na qualidade de vida da população mundial.

Outro estudo relevante sobre a qualidade de vida da população mundial é o Relatório Mundial da Felicidade, publicado anualmente pela Rede de Soluções para o Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas. Esse relatório utiliza diversas métricas, incluindo indicadores subjetivos como a satisfação com a vida, para avaliar a qualidade de vida em diferentes países. O relatório destaca a importância de fatores como o Produto Interno Bruto (PIB) per capita, a expectativa de vida saudável, o apoio social, a liberdade para tomar decisões de vida e a corrupção na determinação da felicidade e da qualidade de vida da população (HELLIWELL et al., 2020).

Além disso, estudos específicos sobre qualidade de vida têm sido conduzidos em diferentes grupos populacionais, como idosos (foco do presente estudo). Por exemplo, um estudo de Yusuf et al. (2020) investigou a qualidade de vida em idosos de diferentes países e identificou que fatores como estado civil, suporte social, atividade física e saúde mental estão relacionados à qualidade de vida nesse grupo. Essas pesquisas destacam a importância de considerar as particularidades de cada grupo populacional ao avaliar e promover a qualidade de vida em nível global.

No Brasil, a qualidade de vida da população idosa também tem sido foco de estudo e análise por pesquisadores e instituições. Diversos fatores influenciam a qualidade de vida nessa faixa etária, como saúde, suporte social, acesso a serviços e recursos, participação social e bem-estar emocional. Alguns estudos têm apontado desafios e áreas de melhoria, enquanto outros destacam aspectos positivos.

Um estudo realizado por Lima-Costa et al. (2018) investigou a qualidade de vida de idosos no Brasil, utilizando o questionário WHOQOL-OLD, que avalia diferentes domínios da qualidade de vida relacionados à saúde, atividades diárias, participação social, ambiente e bem-estar espiritual. Os resultados indicaram que os idosos brasileiros apresentam um nível moderado de qualidade de vida, com maiores pontuações nos domínios relacionados ao ambiente e menor pontuação no domínio da atividade passada. Além disso, o estudo identificou que fatores como gênero, idade, escolaridade e condições de saúde têm influência na qualidade de vida dos idosos.

Outro estudo, conduzido por Camarano et al (2020), destacou a importância do suporte social na qualidade de vida dos idosos brasileiros. O estudo apontou que a presença de uma rede de apoio social, como familiares e amigos, está associada a melhores indicadores de qualidade de vida, como maior satisfação com a vida e bem-estar emocional. Além disso, o acesso a serviços de saúde adequados, como atendimento médico, medicamentos e cuidados de longo prazo, também desempenha um papel fundamental na qualidade de vida dos idosos.

Em se tratando da busca da qualidade de vida nos Estados do Nordeste, incluindo o estado do Maranhão, muitos estudos buscam compreender os desafios e potencialidades dessa região. No tocante a perceber a qualidade de vida dos idosos no Maranhão se percebe que diversos fatores influenciam, como acesso a serviços de saúde, educação, infraestrutura, segurança, condições socioeconômicas e ambiente natural.

Um estudo realizado por Gomes et al (2019) analisou a qualidade de vida no Nordeste brasileiro, incluindo o Maranhão, e identificou que existem desigualdades regionais que afetam a qualidade de vida da população. O estudo revelou que indicadores como renda per capita, saneamento básico e acesso a serviços de saúde estão abaixo da média nacional, o que pode impactar negativamente a qualidade de vida dos residentes na região.

Para observar a qualidade de vida dos idosos no Nordeste, em especial no estado do Maranhão, deve-se também compreender as condições de vida e os desafios enfrentados por essa população. Estudos, como o de Sousa et al. (2020), têm destacado aspectos que afetam a qualidade de vida dos idosos no Maranhão, como baixa renda, condições precárias de moradia, falta de acesso a serviços de saúde de qualidade e limitações na mobilidade física. Além disso, a presença de comorbidades e a falta de suporte social também são fatores que impactam negativamente a qualidade de vida dos idosos. Nesse contexto, intervenções e políticas específicas voltadas para a melhoria da qualidade de vida dos idosos no Maranhão são necessárias, considerando as particularidades socioeconômicas e culturais da região.

2.2.1 Desafios enfrentados para alcançar a qualidade de vida

Vale destacar que o homem possui uma natureza inevitável do envelhecimento como um processo dinâmico e progressivo, resultando em diversas alterações no organismo humano, tanto morfofisiológicas, bioquímicas quanto psicológicas. Ele ressalta que, como parte desse processo, os indivíduos podem perder a adaptação ao meio, tornando-se mais vulneráveis a processos patológicos que, por fim, podem levar à morte.

No entanto, o presente capítulo enfatiza que o envelhecimento não afeta todos da mesma maneira. Para garantir uma velhice positiva, é crucial incorporar a pessoa idosa nas políticas e programas de saúde, atendendo às suas necessidades, preferências e habilidades. Isso é visto como essencial para assegurar um envelhecimento ativo e saudável, desafiando a noção de que a idade avançada automaticamente implica em dependência.

O conceito de envelhecimento ativo é mencionado como uma ideologia aplicável tanto em nível individual quanto coletivo. Ele é descrito como um processo que busca oportunidades de promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos idosos. A meta é garantir um aumento na expectativa de vida de maneira saudável, mesmo considerando fragilidades ou limitações físicas que os indivíduos possam apresentar.

Atualmente, alcançar uma longa vida não implica necessariamente desfrutar plenamente dela. O processo de envelhecimento pode estar ligado a experiências

de sofrimento, aumento da dependência física, déficits funcionais e, conseqüentemente, isolamento social, predispondo à depressão, entre outros aspectos negativos.

É crucial que a população adote e incorpore hábitos de vida saudáveis, mantendo autonomia e independência ao longo de todas as fases da vida. Essas práticas desempenham um papel fundamental na determinação do tipo de envelhecimento experimentado por cada indivíduo, sendo influenciadas por fatores genéticos e ambientais. Essa abordagem pode resultar em um envelhecimento ativo e bem-sucedido.

Conforme a definição da Organização Mundial da Saúde, o envelhecimento ativo e bem-sucedido é um processo que busca maximizar as oportunidades para promover saúde, segurança e participação social, visando aprimorar o estilo de vida à medida que se envelhece. O termo "ativo" vai além da mera atividade física e envolve a participação contínua em aspectos sociais, econômicos, culturais, espirituais e civis.

Envelhecer com saúde transcende a mera ausência de doenças. Assim, é necessária uma mudança no modelo de cuidados, que historicamente tem se concentrado no tratamento curativo, em direção a uma abordagem de assistência integral centrada nas necessidades da pessoa idosa. Essa transição visa proporcionar um envelhecimento mais confortável e seguro.

O envelhecimento ativo capacita a pessoa idosa a desempenhar um papel útil na sociedade, tornando-se responsável por sua própria qualidade de vida, com envolvimento da família, da comunidade e do Estado. Este último deve criar e fomentar condições que visem à prevenção e melhoria da saúde, garantindo a oferta de serviços públicos adequados para salvaguardar os direitos desses indivíduos.

Um dos fatores que impedem o alcance da plena qualidade de vida dos idosos no Brasil está relacionado ao sistema de saúde e à economia do país. O sistema de saúde brasileiro enfrenta desafios, como a falta de acesso equitativo aos serviços de saúde, a deficiência na capacidade de atendimento e a fragmentação do cuidado. Além disso, a economia brasileira passa por períodos de instabilidade e desigualdades socioeconômicas, afetando diretamente as condições de vida da população idosa. Estudos, como o de Lima-Costa et al. (2018), destacam a importância de políticas de saúde que abordem essas questões estruturais, bem

como a necessidade de investimentos na promoção de um ambiente econômico mais favorável para o envelhecimento saudável e a qualidade de vida dos idosos

Uma das razões pelas quais o Brasil enfrenta dificuldades para implementar políticas efetivas que visam a qualidade de vida dos idosos está relacionada à falta de prioridade política e ao baixo investimento nessa área. O envelhecimento populacional é um fenômeno recente no país e ainda existe uma carência de políticas públicas específicas voltadas para atender às demandas desse grupo. Além disso, há desafios relacionados à alocação de recursos e à capacidade de gestão por parte do Estado. Estudos, como o de Barbosa et al. (2017), destacam a necessidade de maior comprometimento dos governantes e do poder público para promover políticas efetivas que atendam às necessidades dos idosos e melhorem sua qualidade de vida.

Além do mais existe a nítida dificuldade de implementação de políticas para a qualidade de vida dos idosos é a complexidade e a diversidade do país. O Brasil é uma nação com dimensões continentais, com grandes desigualdades regionais e sociais. Isso implica em diferentes demandas e necessidades em diferentes regiões, o que exige estratégias e abordagens específicas para cada contexto. Com isso, a falta de integração entre diferentes setores governamentais e a burocracia também podem dificultar a implementação efetiva das políticas. Estudos, como o de Duarte et al. (2019), destacam a importância de uma abordagem multidisciplinar e intersetorial, envolvendo diferentes atores e instituições, para superar esses desafios e promover políticas voltadas para a qualidade de vida dos idosos.

2.2.2 Políticas públicas voltadas para a terceira idade

O Brasil, têm desenvolvido políticas públicas voltadas para a terceira idade, com o objetivo de promover o envelhecimento saudável e garantir uma melhor qualidade de vida para essa parcela da população. Um exemplo relevante é o Estatuto do Idoso, instituído pela Lei nº 10.741/2003, que estabelece direitos e garantias fundamentais para as pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. Essa legislação aborda diversos aspectos, como saúde, assistência social, transporte, cultura, lazer, moradia, entre outros. Estudos, como o de Ribas et al. (2018), enfatizam a importância do Estatuto do Idoso como instrumento de proteção

e promoção dos direitos da população idosa, sendo um marco nas políticas públicas direcionadas para esse grupo.

Outra iniciativa relevante é o Programa Saúde da Pessoa Idosa, implementado pelo Ministério da Saúde, que tem como objetivo promover a atenção integral à saúde dos idosos. Esse programa visa melhorar a qualidade de vida da população idosa por meio de ações de prevenção, promoção, tratamento e reabilitação, além de estimular a participação ativa dos idosos no cuidado com sua própria saúde. Pesquisas, como a de Andrade et al. (2017), ressaltam a importância desse programa para a promoção do envelhecimento saudável e o desenvolvimento de políticas de saúde específicas para os idosos.

Consubstanciando o tema do trabalho em questão, o Brasil também estabeleceu, um programa de incentivo à viagem para idosos no Brasil é o “Programa Viaja Mais Melhor Idade”, criado pelo Ministério do Turismo em parceria com empresas e instituições do setor turístico. Esse programa oferece condições especiais e descontos em pacotes de viagens, hospedagem, transporte e outros serviços turísticos para os idosos brasileiros. O objetivo é estimular o turismo entre os idosos, proporcionando oportunidades de lazer, entretenimento e conhecimento, além de promover a integração social e o envelhecimento ativo. O Programa Viaja Mais Melhor Idade tem contribuído para ampliar o acesso dos idosos às experiências turísticas, incentivando a descoberta de novos destinos e o aproveitamento dos recursos turísticos do país.

No Maranhão, também foram implementados programas que visam incentivar os idosos a desfrutarem de uma melhor qualidade de vida por meio do estímulo à viagem e ao turismo. Esses programas buscam promover a participação ativa dos idosos, proporcionando-lhes a oportunidade de conhecer novos lugares, vivenciar experiências enriquecedoras e desfrutar do lazer e do entretenimento que o turismo pode oferecer. Através de parcerias entre o governo estadual, instituições turísticas e agências de viagem, esses programas oferecem descontos especiais, pacotes turísticos personalizados e acompanhamento especializado, garantindo que os idosos possam desfrutar plenamente de suas viagens, aproveitando os benefícios físicos, mentais e sociais que o turismo pode proporcionar. Dentre os programas citamos:

- **Programa Viva Mais:** Implementado pela Secretaria de Estado da Saúde (SES), o Programa Viva Mais tem como objetivo promover ações de

prevenção, diagnóstico e tratamento de doenças e condições de saúde específicas da população idosa. O programa visa melhorar a qualidade de vida dos idosos por meio do acesso a serviços de saúde especializados, campanhas de conscientização e capacitação de profissionais de saúde.

- **Programa Mais IDH:** O Programa Mais IDH tem como foco a redução das desigualdades socioeconômicas nos municípios maranhenses com os piores indicadores sociais. Uma das frentes de atuação do programa é o apoio às ações voltadas para a população idosa, visando garantir acesso a serviços de saúde, assistência social e promoção de atividades e espaços de convivência.
- **Política Estadual do Idoso:** O estado do Maranhão possui uma Política Estadual do Idoso, que busca promover os direitos e o envelhecimento saudável da população idosa. A política envolve ações como a promoção do envelhecimento ativo, a garantia de acesso a serviços de saúde, ações de prevenção e combate à violência contra o idoso, e o fortalecimento do protagonismo e participação social dos idosos.
- **Turismo do Saber,** promovido pela Secretaria de Estado do Turismo do Maranhão. Esse programa busca proporcionar aos idosos do estado a oportunidade de conhecer e explorar os diversos atrativos turísticos da região. Por meio de parcerias com empresas de turismo, o programa oferece pacotes turísticos especiais, com descontos e condições facilitadas, para que os idosos possam viajar, visitar destinos turísticos e vivenciar experiências culturais e naturais. O objetivo é promover o envelhecimento ativo e saudável, além de valorizar o potencial turístico do Maranhão, contribuindo para o desenvolvimento econômico e social da região.

Esses são exemplos de programas e políticas implementados no estado do Maranhão com o objetivo de melhorar a qualidade de vida da população idosa, promovendo o acesso a serviços de saúde, assistência social, atividades de convivência e respeito aos direitos dos idosos.

2.3 TURISMO NA TERCEIRA IDADE

O presente capítulo que trata sobre "Turismo na Terceira Idade" abordará conceitos sobre viagem, os benefícios para a saúde física e mental dos idosos e

apresentará atividades e destinos turísticos adequados para essa faixa etária. O envelhecimento ativo e a exploração de novos lugares são essenciais para promover uma vida saudável e enriquecedora para os idosos. Descobrir destinos adaptados às necessidades e interesses da terceira idade contribui significativamente para uma experiência de viagem memorável e gratificante.

2.3.1 Conceitos e características sobre viagem

A viagem, no âmbito subjetivo, se revela como um catalisador de experiências enriquecedoras que permitem aos indivíduos vivenciarem transformações profundas e adquirir novas perspectivas ao se aventurarem em ambientes não familiares. Essa jornada transcende o mero ato de deslocamento físico, transcende barreiras geográficas e culturais, instigando a expansão dos horizontes mentais e emocionais. Quando nos aventuramos em terras desconhecidas, abrimos nossos sentidos para a diversidade do mundo, estimulando a introspecção e a apreciação das complexidades da vida. É como se cada jornada se transformasse em um capítulo único em nosso livro de experiências, moldando nossa visão de mundo e enriquecendo nossa bagagem pessoal e emocional.

Nas discussões e pesquisas mais recentes das ciências humanas, a viagem muitas vezes é tratada como turismo. A investigação sobre a atividade turística, por um lado, resultou em um estudo mais aprofundado do fenômeno da viagem, mas também levou à confusão entre os conceitos de viagem e turismo, negligenciando suas distintas nuances. Assim, Sousa (2018, p.64) explica que “[...] é possível observar a viagem como sinônimo de turismo, ainda a correlacionando com o deslocamento para fora do seu local de moradia e com motivações 65 diversas”

Contudo, essas categorias se distinguem por dois aspectos fundamentais: em primeiro lugar, a caracterização ontológica da viagem pressupõe o deslocamento espaço-temporal dos indivíduos, mas essa descrição por si só não captura integralmente o significado da viagem, o qual deve ser ampliado (ou reduzido) para abranger a percepção de um deslocamento que transcende o espaço-tempo e conecta o lugar de origem do viajante com um destino não relacionado à sua residência atual ou futura. Dessa forma, o conceito de viagem transcende a mera mudança de local e passa a ser compreendido como uma jornada entre o familiar e o desconhecido.

A par disso, assim como o conceito de viagem foi confundido com o de turismo, durante muito tempo, também se especulou sobre a viagem como uma necessidade intrínseca à condição humana. Muitas pesquisas foram influenciadas pelos discursos promovidos por vendedores de produtos turísticos, que associaram férias a viagens, induzindo os consumidores a acreditar que viajar era uma necessidade essencial, e que toda a população, primeiro no ocidente e depois globalmente, deveria realizar pelo menos uma viagem turística por ano, visitando os destinos da moda e desfrutando dos paraísos na Terra.

Do ponto de vista etimológico, a palavra "viagem" parece não ser capaz de abranger a diversidade de significados que ao longo do tempo foram associados a ela nas diferentes línguas. A complexidade semântica desse termo reflete a multiplicidade de pretextos e propósitos que estão por trás desse ato enigmático de deslocamento, muitas vezes motivado pelas aspirações do espírito humano. Em inglês, por exemplo, usa-se "*trip*" para se referir a um passeio, excursão ou jornada, enquanto "*travel*" ou "*journey*" são empregados para descrever uma jornada ou viagem por terra. No contexto marítimo, a viagem se transforma em "*voyage*", e no âmbito aéreo, "*flight*", que pode significar tanto voo quanto fuga, revoada ou trajetória. Uma caminhada longa a pé é chamada de "*trek*", e quando se deseja referir-se a uma passagem, corredor ou trajeto, utiliza-se a palavra "passagem".

A viagem, na sua essência, se torna uma estratégia para manter-se vivo, e esse tema adquire uma notável vitalidade filosófica: representa a experiência da vida como uma passagem contínua, onde viver é essencialmente uma sucessão de despedidas. A atividade de viajar, composta por diversas facetas, pressupõe a disposição para observar, a capacidade de se maravilhar e o gosto pela descoberta, já que embarcar em uma viagem muitas vezes exige que o indivíduo se abra internamente para novas experiências. Nesse sentido, a viagem se configura como um processo educativo, um exercício de aprendizado que, ao retirar o "eu" de seu ambiente habitual e colocá-lo em terras desconhecidas, proporciona enriquecimento pessoal e cultural

Sousa (2018, p. 63) observa que “na literatura há tentativas diversas de definir a viagem a partir das suas motivações, do deslocamento e do tempo de permanência”. No entanto, urge a necessidade de adotar uma perspectiva mais holística ao examinar o fenômeno da viagem, que leve em consideração a complexidade das motivações individuais e as demandas pessoais associadas a ela.

Compreender que as expectativas e percepções em relação à viagem são intrinsecamente individuais é crucial para apreciar a riqueza e a diversidade dessa experiência. Cada viajante traz consigo um conjunto único de aspirações, interesses e perspectivas que moldam sua jornada de maneira singular, o que ressalta a importância de uma abordagem que abrace a subjetividade inerente a essa atividade enriquecedora.

A definição que oferece uma visão mais nítida sobre a interligação entre a viagem e a experiência é fornecida pelo Sebrae (2015, p.08) - Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas:

O turismo de experiência representa um segmento de mercado que introduz uma abordagem inovadora à indústria do turismo, promovendo uma genuína interação com os destinos visitados. Embora nem sempre ideal, esse tipo de turismo reflete a realidade do local e é exatamente isso que os turistas buscam. Essa modalidade de turismo está em sintonia com as aspirações do indivíduo contemporâneo, caracterizado por uma crescente conectividade e um desejo por experiências significativas. Ela se destaca como um meio de cativar os consumidores em um nível emocional, oferecendo experiências cuidadosamente planejadas com esse propósito. O objetivo é promover vivências autênticas e envolvimento com as comunidades locais, resultando em aprendizados valiosos e lembranças duradouras.

No entanto, conforme enfatizado por Jesus (2018), a essência da questão relacionada ao deslocamento não se concentra primordialmente na dimensão física da experiência, mas, em vez disso, reside nas profundas implicações que tal ato pode ter sobre o indivíduo. A viagem vai muito além do simples movimento de corpos de um lugar para outro; ela carrega consigo a capacidade de moldar perspectivas, desafiar concepções preexistentes e proporcionar um espaço onde a introspecção e a transformação pessoal podem ocorrer de forma significativa. É um mergulho nas águas da mudança, onde cada experiência, por mais tangível ou sutil que seja, contribui para a construção do eu e da compreensão do mundo que nos cerca. Portanto, compreender o impacto psicológico e emocional da viagem é essencial para apreciar plenamente seu valor na vida de um indivíduo

Com frequência, a busca por um sentido mais profundo na vida parece distante em meio às atividades humanas cotidianas. No entanto, as viagens enriquecidas com experiências têm o poder de provocar reflexões significativas e incentivar o autodesenvolvimento. De acordo com as observações de Netto (2010), o crescente interesse por experiências turísticas autênticas está intrinsecamente ligado à chamada "era do vazio", na qual a humanidade demonstra sintomas de necessidades psicossociais não atendidas, enquanto procura respostas renovadas

para alcançar uma sensação de plenitude. Essa tendência é ainda mais evidente em contextos de qualidade de vida elevada, onde o acesso a facilidades e informações amplamente compartilhadas pode levar as pessoas a se acomodarem em uma zona de conforto. Portanto, as viagens enriquecidas por experiências não apenas oferecem um escape emocionante, mas também servem como ferramenta para a autorreflexão e a superação pessoal, preenchendo lacunas em nossa busca pelo significado e pela satisfação na vida.

Com base no que foi apresentado acima, emerge a concepção da viagem como uma necessidade intrínseca, quase um instinto, que se manifesta no comportamento humano. O Dicionário Técnico de Turismo de Celestino Domingues (1990) define viagem como o "deslocamento de um indivíduo ou de um grupo de pessoas de um ponto a outro, com ou sem intenção de retorno, utilizando qualquer meio de transporte, e permanecendo fora de sua residência habitual por um período de tempo considerável" (p. 285). Essa definição enfatiza a natureza fundamental da viagem como uma atividade que vai além da mera escolha ou desejo, sendo quase um impulso inato presente na essência do ser humano. Nesse sentido, a viagem não é apenas uma opção de lazer, mas também uma resposta às necessidades profundas do indivíduo de explorar o desconhecido e expandir seus horizontes.

A partir das considerações apresentadas, fica evidente a complexidade inerente à definição do conceito de viagem. É crucial reconhecer que essa definição abrange diversos elementos, que incluem a dimensão dinâmica do fenômeno (envolvendo a mudança de local), a dimensão estática (que diz respeito à permanência), bem como a dimensão teleológica que se relaciona com os propósitos subjacentes a essas viagens. Além disso, a compreensão abrangente do conceito de viagem também envolve a consideração do conjunto de viajantes, dos fenômenos e das relações que a massa turística gera como resultado de suas jornadas, e abrange todo o sistema receptor, abrangendo elementos como hotéis, agências de viagens, transporte, entre outros. Isso não deve negligenciar os efeitos, tanto positivos quanto negativos, que essas viagens podem provocar nas populações locais e adjacentes (SOUSA, 2018)

2.3.2 Benefícios da viagem para a saúde física e mental dos idosos

Viajar implica no deslocamento de indivíduos de sua localização original para o destino desejado e de volta. Esse deslocamento desempenha um papel crucial, contribuindo não apenas para o lazer, mas também para mudanças sociais. A movimentação das pessoas e sua estadia nos lugares visitados tornam a experiência de viagem um encontro de diversos fenômenos e interações, tornando o turismo uma atividade dinâmica. Portanto, as viagens representam experiências que têm o potencial de gerar reflexões, transformações e mudanças (ABREU; CASOTTI, 2020).

No cenário global, os turistas idosos têm se destacado como um segmento cada vez mais presente, caracterizado por fazer parte de uma faixa demográfica que desfruta de maior disponibilidade de tempo para se dedicar a experiências relacionadas a viagens e lazer. Muitas vezes, esses indivíduos já desfrutam da aposentadoria e, como resultado, buscam ativamente novas perspectivas e oportunidades para enriquecer suas vidas. Além de simplesmente apreciar destinos turísticos, eles estão motivados a desenvolver habilidades de enfrentamento da velhice, bem como a encontrar formas de apoio para alcançar seus objetivos e lidar com os desafios da vida cotidiana. Esse grupo demográfico não apenas representa uma parcela significativa dos viajantes, mas também evidencia uma tendência crescente em direção a uma abordagem mais ativa e enriquecedora do envelhecimento (ARAÚJO, 2021).

Portanto, a prática de viajar contribui significativamente para a saúde física e mental desse grupo de indivíduos, uma vez que a interação entre o residente local e o viajante proporciona uma valiosa troca de hábitos, tradições, culinária, expressões artísticas, espiritualidade, línguas e formas de entretenimento, entre outros aspectos. Essas interações e conexões resultam em um aumento do bem-estar, promovendo a proximidade entre pessoas, fortalecendo laços sociais e reduzindo a sensação de solidão. Além disso, e talvez mais importante, a viagem oferece ao turista idoso um senso de protagonismo, capacitando-o a sentir-se útil e ativo na sociedade (ABREU; CASOTTI, 2020).

Dessa forma, a relevância do papel desempenhado pelo idoso fica nitidamente estabelecida no Estatuto do Idoso, sob a Lei Federal 10.741, datada de outubro de 2003, que tem como propósito regulamentar os interesses e garantias das pessoas na terceira idade. Essa legislação reforça a abordagem anteriormente mencionada ao definir um indivíduo idoso como alguém com 60 anos de idade ou

mais. Além disso, o Estatuto visa garantir os direitos sociais dos idosos, com o intuito de criar condições que promovam a autonomia, a integração e uma participação ativa na sociedade. Em seu artigo 20, a legislação estabelece claramente que "O idoso tem direito à educação, cultura, esporte, lazer, entretenimento, espetáculos, produtos e serviços que levem em consideração sua condição específica de idade" (BRASIL, 2003).

No que se refere a esse tema, os indivíduos idosos têm a necessidade de buscar novas experiências, sair da rotina diária, e desfrutar de atividades de lazer, incluindo viagens. Assim, a viagem tem desempenha um papel crucial no bem-estar físico e mental dos idosos, mantendo-os mais ativos e auxiliando na prevenção ou redução das doenças mais comuns associadas a essa fase da vida. Além disso, o a viagem a lazer contribui para a melhoria dos relacionamentos interpessoais e a expansão da rede social, ajudando a evitar o isolamento social e a depressão. Nesse contexto, o médico gerontólogo Alexandre Kalache, que preside o Centro Internacional da Longevidade (ILC, 2019), ressalta a importância do protagonismo dos idosos, afirmando que é fundamental envolvê-los, empoderá-los e ouvi-los, para que possam colaborar de maneira significativa nas ações desenvolvidas, de forma a atender às suas próprias aspirações e necessidades. Em resumo, como mencionado por ele, "nada para nós sem nós".

Viajar, em termos gerais, tem um impacto positivo e significativo na melhoria da qualidade de vida de todas as pessoas, e isso se torna ainda mais relevante para aqueles que fazem parte do grupo frequentemente chamado de terceira idade. Mesmo nesta fase da vida, que normalmente é mais tranquila em termos de responsabilidades, as pessoas podem enfrentar diversas fontes de estresse, incluindo preocupações com a violência, a poluição nas cidades e as dinâmicas das relações sociais, seja com a família ou com os amigos. Nesse contexto, a prática de viajar se apresenta como uma excelente maneira de reduzir o estresse e proporcionar um afastamento temporário das demandas e obrigações cotidianas. Uma viagem tem o potencial de estimular o indivíduo a refletir sobre sua própria vida, permitindo-lhe escapar da rotina, mesmo que por um curto período de tempo.

Autores como Silva et al (2020) sugerem diversas estratégias práticas para afastar as tensões relacionadas ao estresse e evitá-lo, incluindo o engajamento em atividades de lazer, a busca por experiências de viagem, a formação de novas amizades e a capacidade de se desconectar das preocupações cotidianas. É

importante destacar que viajar não apenas promove benefícios para a saúde emocional de um público mais amplo, mas também tem um impacto particularmente positivo sobre os idosos, uma vez que gera sensações positivas que se traduzem em maior autoconfiança e autoestima.

O turismo é uma atividade especialmente indicada para melhorar a qualidade de vida dos idosos, pois proporciona experiências que diferem da rotina diária e demandam a participação ativa da mente e do corpo. Além disso, estimula o interesse pelo que é novo e desafiador. A Organização Mundial de Saúde (OMS) enfatiza consistentemente os benefícios das atividades físicas para a manutenção da funcionalidade e a redução dos efeitos adversos do envelhecimento (OMS, 2005). O envolvimento em atividades turísticas também facilita a socialização, permitindo que os idosos conheçam novas pessoas e culturas, o que é especialmente valioso para combater a depressão e o isolamento social, problemas que podem afetar essa faixa etária.

Assim, as viagens desempenham um papel crucial como ferramenta para alcançar uma melhor saúde e qualidade de vida, como indicado por Pereira et al. (2016). Alguns estudos sugerem que a prática de viajar pode resultar em um maior comprometimento do indivíduo com sua saúde, incluindo uma melhor adesão à terapia médica e um controle mais eficaz da pressão arterial. No entanto, é importante notar que os desafios enfrentados na terceira idade não pode ser abordados exclusivamente pela medicina avançada. É fundamental considerar a importância de proporcionar novas experiências que tragam realização, satisfação, prazer e integração com novas pessoas por meio de atividades culturais, sociais e turísticas.

Em resumo, as viagens não são apenas uma forma de escapar da rotina, mas também uma ferramenta poderosa para melhorar a saúde física e mental, promover o enriquecimento cultural e social, e contribuir para uma maior qualidade de vida, especialmente entre os idosos. Portanto, é essencial que os profissionais de diversas áreas reconheçam o valor dessas experiências e trabalhem para torná-las acessíveis a todos os indivíduos, independentemente da idade.

2.3.3 Atividades e destinos turísticos adequados para a terceira idade

Escolher atividades ou destinos turísticos adequados para a terceira idade é fundamental para garantir experiências enriquecedoras e positivas. Ao considerar a mobilidade, interesses e necessidades específicas dos idosos, é possível proporcionar momentos de lazer que promovam não apenas o entretenimento, mas também o bem-estar físico e emocional. Destinos com infraestrutura acessível, opções culturais e naturais de fácil acesso, e atividades que favorecem interação social são essenciais. A seleção cuidadosa contribui não apenas para a satisfação do público idoso, mas também para a promoção de um envelhecimento saudável e ativo. A seguir, serão apresentadas 5 (cinco) atividades e destinos turísticos especialmente voltados para atender às necessidades e expectativas desse público especial.

- **Cruzeiros Fluviais:** Na perspectiva dada por Pinto (2022) o cruzeiro, oferece uma experiência tranquila e confortável, permitindo que os idosos desfrutem de belas paisagens e atividades a bordo. O turismo fluvial, por meio de cruzeiros, destaca-se como uma opção essencial para proporcionar experiências enriquecedoras aos idosos. Essa modalidade oferece uma combinação única de conforto, acessibilidade e a chance de explorar diversas paisagens fluviais de maneira tranquila. Além de ser uma alternativa serena para aqueles que preferem viagens mais calmas, os cruzeiros fluviais proporcionam vantagens práticas, concentrando acomodações, refeições e entretenimento em um único local. Essa abordagem simplificada reduz o estresse logístico para os idosos, proporcionando um ambiente seguro e controlado, enquanto a interação social a bordo facilita novas amizades e o compartilhamento de experiências. Em suma, o turismo fluvial emerge como uma opção particularmente benéfica, oferecendo uma forma única de viajar que atende às necessidades específicas dos idosos e ao mesmo tempo proporciona uma jornada memorável ao longo dos rios (PINTO, 2022).

- **Passeios Culturais e Históricos:** Visitas a museus, sítios arqueológicos e cidades históricas proporcionam oportunidades de aprendizado e apreciação cultural. Passeios culturais e históricos desempenham um papel crucial na vida dos idosos, proporcionando não apenas momentos de lazer, mas também enriquecimento pessoal e conexão com o passado. Ao explorar museus, sítios arqueológicos e cidades históricas, os idosos têm a oportunidade de mergulhar em experiências que estimulam a mente, fortalecem a identidade cultural e oferecem um senso de continuidade. Essas atividades não só promovem um envelhecimento

saudável, estimulando a curiosidade intelectual, mas também fomentam a interação social, permitindo que os idosos compartilhem suas próprias histórias e perspectivas. Além disso, ao participar de passeios culturais, os idosos contribuem para a preservação e valorização do patrimônio, fortalecendo seu papel ativo na sociedade e proporcionando-lhes um senso de propósito e relevância. Esses passeios não são apenas viagens no tempo, mas também oportunidades valiosas para construir memórias significativas e nutrir o espírito ao longo do processo de envelhecimento (NASCIMENTO, 2022).

- **Viagens em Grupo:** Participar de excursões organizadas é uma opção segura e socialmente enriquecedora para os idosos, proporcionando interação com outros viajantes. Participar de viagens em grupo, especialmente em excursões planejadas para idosos, oferece uma experiência única que vai além do simples turismo. Essa modalidade proporciona uma oportunidade valiosa para a socialização e construção de laços afetivos, pois os idosos compartilham experiências enriquecedoras com seus pares. Além disso, a dinâmica de viagens em grupo promove um ambiente acolhedor, onde a interação é facilitada, contribuindo para combater a solidão e isolamento social comuns nessa fase da vida. Ao mesmo tempo, as excursões oferecem uma organização logística eficiente, garantindo conforto e segurança aos participantes, permitindo-lhes desfrutar plenamente das atividades e destinos propostos. Essa abordagem coletiva não apenas amplia as oportunidades de exploração, mas também cria memórias compartilhadas, promovendo um envelhecimento ativo e socialmente conectado (WERLE; VAZ, 2022).

- **Destinos Naturais de Fácil Acesso:** Lugares com paisagens deslumbrantes, trilhas suaves e ambientes naturais facilitam a apreciação da natureza pelos idosos. Destinos naturais de fácil acesso representam uma contribuição significativa para o bem-estar e a qualidade de vida do público idoso. Ao oferecer locais com acessibilidade e trilhas suaves, esses destinos proporcionam experiências ao ar livre que promovem não apenas a saúde física, mas também o contato direto com a natureza. Para os idosos, esses destinos oferecem a oportunidade de desfrutar de paisagens serenas e rejuvenescedoras, contribuindo para uma sensação de paz e relaxamento. Além disso, a acessibilidade facilita a participação em atividades ao ar livre, promovendo um estilo de vida ativo e promovendo a conexão com o meio ambiente. Em última análise, esses destinos

não apenas oferecem uma fuga tranquila, mas também sustentam um envelhecimento saudável, equilibrando a conexão com a natureza e a acessibilidade para o público idoso (BARROS, 2022).

- **Eventos Culturais e Festivais Locais:** Participar de eventos locais proporciona uma imersão na cultura e tradições da região visitada. A participação em eventos culturais e festivais locais é uma oportunidade valiosa para enriquecer a vida dos idosos. Essas atividades proporcionam um ambiente vibrante e dinâmico, onde os idosos podem imergir nas tradições e expressões culturais da comunidade local. Ao participar de eventos como shows, feiras de artesanato e festivais gastronômicos, os idosos têm a chance de manter viva a chama da curiosidade e do aprendizado contínuo. Além disso, esses eventos oferecem um cenário propício para interações sociais significativas, permitindo que os idosos compartilhem experiências, conheçam novas pessoas e fortaleçam os laços com a comunidade. Participar ativamente desses eventos culturais não apenas mantém os idosos engajados na vida local, mas também contribui para a promoção de um envelhecimento ativo, socialmente conectado e culturalmente enriquecedor (GADIN; CAVALCANTE, 2020).

As pessoas da terceira idade necessitam de uma vida ativa para se sentirem integradas na sociedade, e o setor turístico oferece oportunidades únicas para escapar da rotina e explorar novos lugares e culturas. Portanto, é crucial tornar o turismo acessível a todas as faixas etárias, garantindo que os idosos tenham acesso a uma variedade de opções turísticas. Os idosos estão saindo de casa em busca de novas formas de entretenimento, e, portanto, é essencial desenvolver um turismo voltado para esse grupo, pois isso pode contribuir significativamente para melhorar a qualidade de vida deles. No entanto, é fundamental compreender as limitações e necessidades específicas desse público devido à idade, a fim de oferecer o melhor serviço possível a esses clientes.

A terceira idade representa uma fase da vida na qual muitos indivíduos anseiam por explorar novos horizontes e desfrutar de experiências enriquecedoras. Nesse contexto, a escolha de atividades e destinos turísticos apropriados desempenha um papel crucial. Destinos que oferecem uma mistura de relaxamento, cultura e acessibilidade tendem a ser os mais atraentes para os idosos. Lugares com clima ameno, paisagens pitorescas e uma atmosfera tranquila, como vilarejos costeiros ou destinos de montanha, são ideais para aqueles que buscam momentos

de serenidade. Além disso, destinos históricos e culturais, com museus, sítios arqueológicos e oportunidades de aprendizado, também são muito populares entre a terceira idade. As atividades de lazer incluem passeios a pé, visitas a jardins botânicos, aulas de culinária local e experiências culturais que proporcionam uma ligação mais profunda com a região visitada.

É essencial que os destinos turísticos adequados para a terceira idade ofereçam infraestrutura acessível, como acomodações com instalações adaptadas e transporte público de qualidade. Além disso, programas turísticos que incluam atividades de baixo impacto físico e opções de refeições saudáveis são altamente valorizados pelos idosos. Ao escolher atividades e destinos, os idosos podem aproveitar ao máximo essa fase da vida, expandindo seus horizontes e criando memórias preciosas em ambientes que atendam às suas necessidades e interesses específicos.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente capítulo se dedica à explanação das metodologias empregadas para a coleta e análise de dados. A pesquisa adotou uma abordagem mista, combinando revisão bibliográfica com um estudo de campo direcionado a compreender a experiência de viagem de 100 idosos que utilizam os serviços da J.Lago Turismo. Essa metodologia foi escolhida para garantir uma compreensão abrangente e aprofundada dos impactos do turismo na terceira idade, com foco nas particularidades do contexto maranhense.

3.1 NATUREZA E TIPO DE ESTUDO

Quanto a natureza da pesquisa o presente estudo utiliza uma abordagem qualitativa, tendo em vista que o pesquisador apesar de ter contato direto com o objeto de estudo, este não interfere nos resultados adquiridos. Para Teis e Teis (2023), esse tipo de abordagem consiste nas reflexões do pesquisador a respeito de sua pesquisa, e percebe tais reflexões como parte do processo de produção do conhecimento, demonstrando as variações na perspectiva sobre o objeto de estudo. E é do tipo pesquisa descritiva, uma vez que, analisa, observa, registra e correlaciona aspectos (variáveis) que envolvem fatos ou fenômenos sem haver

interferência do pesquisador, pois este apenas observa o comportamento da empresa estudada.

A presente pesquisa é de natureza quantitativa, uma vez que o estudo aborda tanto dados estatísticos quanto informações qualitativas relacionadas ao contexto social. Para coletar os dados, foram conduzidas entrevistas e questionários usando um roteiro semiestruturado contendo perguntas abertas e fechadas. Essas entrevistas e questionários foram direcionados a indivíduos com 60 anos ou mais, independentemente de gênero, raça, classe social, renda ou nível de escolaridade.

Na elaboração da presente pesquisa foram utilizados pesquisa bibliográfica em que foi selecionado um universo de referências centradas nos eixos de estudo: Viagem, terceira Idade, Lazer, Bem-estar, trazendo estudo de autores como: Sousa (2018), De Maio (2020), Marchesan (2021) dentre outros que discutem, analisam e propõem uma perspectiva crítica e contextualizada sobre turismo e lazer para a terceira idade.

3.2 CARACTERÍSTICA DA POPULAÇÃO E AMOSTRA

No contexto deste estudo, a população-alvo consistiu em turistas idosos que realizam viagens a São Luís do Maranhão. A técnica de amostragem na pesquisa se refere aos 'elementos da população-alvo, que formam uma lista ou conjunto de instruções para a identificação da população-alvo'. A pesquisa adotou a técnica de amostragem não probabilística, a qual 'não faz uso de seleção aleatória, mas, em vez disso, depende do discernimento pessoal do pesquisador' (MARKONI; LAKATOS, 2017, p. 325).

Além disso, foi empregada uma amostragem por conveniência, na qual se busca 'obter uma amostra de elementos convenientes', com a 'seleção dos entrevistados deixada a critério do entrevistador', e os 'entrevistados são escolhidos devido à sua disponibilidade no momento e local adequados' (MARKONI; LAKATOS, 2017 p. 326). A amostra do estudo consistiu em 100 turistas da terceira idade que foram entrevistados, definiu-se o número por perceber que as respostas começaram a se repetir e para melhor compreensão da pesquisa. Essa amostra foi obtida a partir de contatos feitos nas agências de viagem especializadas em turismo para idosos, que compartilharam os detalhes de contato dos clientes com a pesquisadora.

Esses idosos tinham idades compreendidas entre idosos com mais de 60 anos e utilizavam os serviços da empresa J. Lago Turismo.

3.3 INSTRUMENTOS E COLETA DE DADOS

O instrumento utilizado para coletar dados consistiu em um questionário semiestruturado. De acordo com a explicação de Marconi e Lakatos (2017), um questionário é uma técnica estruturada de coleta de dados que compreende uma série de perguntas, que podem ser apresentadas por escrito ou verbalmente, e às quais os entrevistados devem responder. O questionário abordou diversas variáveis nas quais os participantes foram indagados sobre suas preferências em relação à frequência de viagens, escolhas de hospedagem, meios de transporte utilizados, bem como suas perspectivas sobre o significado das viagens, as motivações para participar de atividades turísticas e os atributos que consideram relevantes ao descrever sua participação em experiências únicas desse tipo de lazer.

As informações foram coletadas por meio de entrevistas pessoais durante o período que compreendeu de 25 de julho de 2023 a 28 de setembro de 2023.

3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

A seleção do público-alvo para uma pesquisa é um passo fundamental que exige uma cuidadosa definição dos critérios de inclusão e exclusão. No contexto deste estudo, o público a ser pesquisado compreende idosos com idades acima de 60 anos que tenham experiência de viagem com a empresa de turismo J.Lago Turismo. Essa seleção foi baseada em critérios de inclusão que visam a delimitar um grupo de participantes com características específicas e relevantes para a pesquisa.

Os critérios de inclusão são fundamentais para garantir que os participantes escolhidos tenham uma relação direta com o tema da pesquisa, que, neste caso, é o turismo na terceira idade. A idade acima de 60 anos foi selecionada como critério de inclusão devido à faixa etária que se encaixa no perfil da terceira idade, sendo um grupo que frequentemente busca experiências de lazer e turismo. Além disso, a escolha de incluir apenas aqueles que já viajaram com a empresa J.Lago Turismo proporciona uma base consistente de experiências a serem analisadas.

Por outro lado, os critérios de exclusão desempenham um papel importante na definição dos limites do estudo. Nesse contexto, pessoas com idade inferior a 60 anos foram excluídas da pesquisa, uma vez que não se enquadram na categoria de terceira idade, que é o foco do estudo. A exclusão de indivíduos fora dessa faixa etária é relevante para manter a consistência e a relevância das respostas e insights obtidos na pesquisa, assegurando que as informações coletadas estejam alinhadas com o objetivo principal do estudo.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo, os resultados provenientes dos questionários aplicados a 100 voluntários são apresentados, visando compreender a relação entre turismo e terceira idade. Os participantes responderam a um questionário com questões sobre seu perfil sociodemográfico, incluindo gênero, faixa etária, estado civil, escolaridade e situação profissional. Em seguida, responderam a 7 questões de múltipla escolha sobre comportamento e atitudes em relação ao turismo. Os resultados são apresentados em tabelas com porcentagens e frequências de 100%, seguidos por uma análise de cada situação. Além disso, 4 (quatro) questões subjetivas foram incluídas para obter informações sobre as opiniões dos participantes e como estes se sentem em relação às suas viagens.

Os dados revelaram uma predominância do gênero feminino, representando 61% dos participantes em comparação com 39% do gênero masculino. Em relação à faixa etária, a maior parcela, que corresponde a 43% dos entrevistados, está na faixa dos 60 a 64 anos, seguida por 27% na faixa etária de 65 a 69 anos. As faixas etárias de 75 a 79 anos e mais de 80 anos apresentam um percentual de 7% cada.

No que diz respeito ao estado civil, 58% dos participantes declararam ser casados, 23% viúvos, 10% separados, e 7% solteiros, com dois respondentes que não forneceram essa informação. Em relação à escolaridade, a maioria dos participantes possui ensino superior completo (51%), seguido por 24% com ensino médio completo, 11% com ensino superior incompleto, 7% com ensino fundamental incompleto, 5% com ensino médio incompleto e 2% com ensino fundamental completo.

Quanto à situação profissional, 46% são aposentados e não estão trabalhando, enquanto 25% são aposentados e ainda estão em atividade. Além disso, 23% dos participantes estão atualmente empregados, e 6% exercem outra atividade profissional, com um participante que não respondeu a essa pergunta.

Através da Tabela 1, podemos observar a frequência com que os participantes desta pesquisa realizam viagens dentro do estado do Maranhão e outras cidades do Nordeste. A maioria, equivalente a 40%, realiza viagens em média duas vezes por ano. Em seguida, 24% dos participantes viajam mais de três vezes por ano, enquanto 20% fazem apenas uma viagem anualmente. Apenas 1% dos participantes realizam viagens para outras cidades do Nordeste.

Tabela 1: Frequência que viaja Maranhão e outras cidades do Nordeste

DESCRIÇÃO	(%)
1 VEZ POR ANO	20
2 VEZES POR ANO	40
3 VEZES POR ANO	14
MAIS DE 3 VEZES AO ANO	24
SEM RESPOSTAS	1
SÓ VIAGENS A OUTRAS CIDADES DO NORDESTE	1

Fonte: Serra, 2023

Os dados apresentados na Tabela 1 revelam informações significativas sobre os hábitos de viagem dos participantes da pesquisa, que se concentram principalmente nas regiões do Maranhão e do Nordeste. O fato de 40% dos entrevistados realizarem, em média, duas viagens por ano indica um interesse constante e frequente em explorar essas áreas. Isso sugere uma predisposição para aproveitar o turismo local e regional como uma atividade regular em suas vidas. Além disso, a parcela de 24% dos participantes que viaja mais de três vezes por ano demonstra um nível ainda maior de engajamento no turismo, o que pode estar relacionado a fatores como aposentadoria e disponibilidade de tempo.

No entanto, é interessante notar que 20% dos entrevistados realizam apenas uma viagem anualmente, indicando uma diversidade de intensidade nas atividades turísticas dentro deste grupo de idosos. Por fim, o reduzido percentual de 1% que viaja para outras cidades do nordeste sugere que a maioria dos

participantes concentra suas viagens no estado do Maranhão, revelando uma preferência regional em suas escolhas de destino. Essa análise dos dados fornece informações valiosas sobre o comportamento dos idosos em relação ao turismo em sua região.

Além disso, os resultados levantam questões interessantes sobre a motivação para essas viagens e os fatores que podem influenciar a frequência das mesmas. Pode ser que fatores como a proximidade das atrações turísticas, facilidade de acesso, rede de suporte familiar ou econômica desempenhem um papel importante na tomada de decisão desses idosos em relação às viagens. Portanto, compreender os padrões de viagem desse grupo etário pode ser crucial para aprimorar a oferta de serviços turísticos e adaptar as opções de lazer às suas necessidades específicas.

Contudo, as suposições acima suscitadas são pontualmente reveladas na Tabela 2 que demonstra realmente quais são essas questões que influenciam o idoso a viajar mais vezes.

Tabela 2: Fatores motivacionais que levam o idoso a viajar

DESCRIÇÃO	(%)
ATRAÇÕES TURÍSTICAS	60
VISITAR AMIGOS E PARENTES	25
EVENTOS RELIGIOSOS	5
CONHECER LUGARES E PESSOAS	5
SAIR DA ROTINA	3
SE SENTIR LIVRE	2

Fonte: Serra, 2023

A análise dos dados referentes às motivações que levam o público idoso a viajar revela insights interessantes. Notavelmente, 60% dos entrevistados apontam as atrações turísticas como sua principal motivação para viajar. Esse dado sugere que a busca por experiências culturais, recreativas e históricas desempenha um papel fundamental nas viagens desse grupo etário. É possível que a terceira idade esteja aproveitando a oportunidade de explorar destinos turísticos para ampliar seu conhecimento e desfrutar de novas experiências.

Outra motivação significativa é a visita a amigos e parentes, mencionada por 25% dos entrevistados. Isso destaca a importância das relações interpessoais e

do fortalecimento dos laços familiares e de amizade nas decisões de viagem dos idosos. Além disso, a motivação para participar de eventos religiosos, mencionada por 5%, destaca a importância da espiritualidade e da participação em celebrações religiosas para uma parte desse público. Em conjunto, essas motivações ilustram a diversidade de interesses e necessidades do público idoso em suas viagens, enfatizando a importância de oferecer opções de lazer e turismo que atendam a essas diferentes motivações e enriqueçam suas experiências.

A Tabela 3 apresenta as respostas referentes à pergunta sobre o desejo de realizar viagens com maior frequência. Os resultados revelam que 89% dos participantes expressaram o desejo de viajar mais vezes, enquanto 7% indicaram que não possuem esse desejo. Nota-se ainda que 8% dos entrevistados não responderam a essa pergunta. Isso demonstra que a maioria dos respondentes tem o desejo de ampliar suas experiências de viagem, evidenciando um anseio por explorar novos destinos e desfrutar de oportunidades adicionais de lazer.

Tabela 3: Sobre o desejo de viajar mais vezes

DESCRIÇÃO	(%)
SIM	85
NÃO	7
SEM RESPOSTA	8

Fonte: Serra, 2023

A análise dos dados sobre o desejo de viajar mais vezes entre os participantes desta pesquisa revela uma inclinação notável para o turismo e a exploração contínua de novos destinos. Conforme indicado, 85% dos entrevistados expressaram um forte desejo de viajar com maior frequência. Isso sugere um anseio substancial por experiências de viagem adicionais, o que pode ser atribuído a diversos fatores, como o desejo de conhecer novos lugares, culturas e pessoas, bem como a busca por momentos de lazer e aventura em suas vidas na terceira idade. Esse entusiasmo pelo turismo pode ser visto como uma manifestação do espírito de descoberta e da disposição para aproveitar a vida mesmo em idades mais avançadas.

Por outro lado, é importante notar que 7% dos participantes afirmaram não possuir o desejo de viajar mais vezes. Essa minoria pode estar refletindo

preferências individuais, limitações pessoais ou até mesmo preocupações com a saúde ou questões logísticas que dificultam a realização de viagens frequentes. É essencial respeitar as escolhas de cada indivíduo e adaptar as opções de lazer e turismo para atender às diferentes motivações e desejos do público idoso. Em conjunto, esses resultados destacam a diversidade de atitudes em relação ao turismo na terceira idade e a importância de oferecer opções que sejam flexíveis e inclusivas, atendendo tanto àqueles que desejam viajar com frequência quanto àqueles que optam por uma abordagem mais contida em relação às viagens.

A tabela 4 trouxe alguns dados que revelam o tempo médio das viagens dos idosos sendo que: 35% optaram por uma duração de apenas 4 dias; a duração entre 5 a 10 dias 23%; 11 a 15 dias 17%, entre 16 a 30 dias 13% e apenas 2% não responderam.

Tabela 4: Duração média das viagens

DESCRIÇÃO	(%)
ATÉ 4 DIAS	35
5 A 10 DIAS	23
11 A 15 DIAS	17
16 A 30 DIAS	13
MAIS DE 30 DIAS	10
SEM RESPOSTA	2

Fonte: Serra, 2023

A análise dos dados sobre a duração média das viagens entre os participantes da pesquisa oferece insights significativos sobre as preferências desse grupo de turistas idosos. Os resultados indicam que a maioria (35%) opta por viagens curtas, com duração de até 4 dias. Isso pode ser atribuído a uma variedade de fatores, como a conveniência e a acessibilidade de destinos próximos, bem como a preferência por escapadas mais rápidas. Além disso, 23% dos entrevistados escolhem viagens de 5 a 10 dias, sugerindo que uma parcela substancial busca uma experiência intermediária, que permite explorar um destino com mais profundidade do que uma viagem extremamente curta. Por outro lado, a presença de 10% dos participantes que optam por viagens com mais de 30 dias destaca um grupo que

busca experiências mais prolongadas e talvez esteja em uma fase da vida em que a aposentadoria lhes proporciona maior flexibilidade.

Esses dados refletem a diversidade de preferências dos turistas da terceira idade e reforçam a importância de oferecer uma ampla gama de opções de viagem que se ajustem a essas escolhas individuais. A indústria do turismo deve estar atenta a essa variedade, oferecendo tanto pacotes de viagens curtas e intensas quanto opções de viagens mais longas e contemplativas. Além disso, a compreensão dessas preferências pode direcionar estratégias de marketing e promoção de destinos, atraindo turistas da terceira idade que desejam diferentes tipos de experiências de viagem.

Sobre o período mais comum para a realização das viagens, os idosos pesquisados apontaram que 24% optam por viajar em período de férias; finais de semana e feriados respectivamente correspondem a somente 1%; a escolha da baixa temporada para a viagem foi a grande maioria estando em 60% e dos pesquisados que não apresentaram resposta apenas 4%, como demonstra a tabela 5.

Tabela 5: Período mais comum para a realização das viagens

DESCRIÇÃO	(%)
MESES DE FÉRIAS	24
FINAIS DE SEMANA	1
FERIADOS	1
BAIXAS TEMPORADAS	10
SEM PERÍODO ESPECÍFICO	60
SEM RESPOSTA	4

Fonte: Serra, 2023

A análise dos dados sobre o período mais comum para as viagens dos participantes desta pesquisa revela uma tendência interessante. A maioria esmagadora, correspondendo a 60% dos entrevistados, declara não ter um período específico para suas viagens, o que sugere uma flexibilidade notável na escolha de datas. Esse resultado pode ser atribuído à aposentadoria, que muitas vezes permite uma maior liberdade de programação, possibilitando viagens em diversos momentos do ano. No entanto, também é importante notar que 24% dos participantes optam

pelos meses de férias como o período mais comum para suas viagens. Isso reflete a preferência por viajar em épocas de folga, quando muitas famílias optam por planejar suas escapadas. A presença de 10% que escolhe a baixa temporada é relevante, pois sugere que uma parcela do público idoso busca evitar as multidões e os preços elevados, aproveitando a tranquilidade e economia durante os períodos de menor demanda.

Esses resultados destacam a diversidade de abordagens no planejamento de viagens para a terceira idade. A opção por não ter um período específico para as viagens demonstra uma notável liberdade e adaptabilidade. A preferência pelos meses de férias reflete o desejo de passar tempo de qualidade com familiares e amigos durante as folgas anuais. Por outro lado, a escolha da baixa temporada ilustra a busca por experiências de viagem mais tranquilas e econômicas. A indústria do turismo deve estar atenta a essas preferências diversas e oferecer opções que atendam às necessidades de diferentes grupos de viajantes da terceira idade, adaptando suas ofertas e serviços para atender a esses variados cenários de viagem.

Na tabela 6, os dados apresentam o tipo de hospedagem mais utilizado pelos idosos. Dos dados obtidos podemos expor que:

Tabela 6: Tipo de hospedagem mais frequente

DESCRIÇÃO	(%)
HOTEL/FLAT	51
POUSADA	5
RESORT	10
CASA ALUGADA	5
IMÓVEL PRÓPRIO	1
CASA DE AMIGOS	17
OUTROS	1
MAIS DE UMA OPÇÃO DE RESPOSTA	10

Fonte: Serra, 2023

A Tabela 6 fornece informações sobre a preferência de tipos de hospedagem mais comuns em viagens entre os participantes desta pesquisa. A maioria dos turistas pesquisados indicou que utilizam hotéis ou flats como a opção

mais frequente, representando 51% do total. Em seguida, 17% dos entrevistados optam por hospedagem na casa de amigos, enquanto 10% escolhem resorts. Além disso, 5% mencionam pousadas e casas alugadas, com cada opção correspondendo a 5% dos respondentes. Apenas 1% menciona preferir imóvel próprio, e 1% assinala "outros tipos de hospedagem", que, nesse caso, corresponde à escolha de hostels.

Esses resultados destacam a prevalência da hospedagem em hotéis ou flats como a opção mais popular entre os participantes da pesquisa. Essa preferência pode ser atribuída à comodidade, segurança e serviços oferecidos por estabelecimentos hoteleiros. A escolha de hospedagem na casa de amigos também é significativa, sugerindo que muitos turistas da terceira idade valorizam a oportunidade de passar tempo com amigos e familiares durante suas viagens. A presença de outras opções, como resorts, pousadas e casas alugadas, reflete a diversidade de preferências e necessidades no que diz respeito ao alojamento em viagens. É essencial que a indústria do turismo continue a oferecer uma variedade de opções de hospedagem para atender às diferentes preferências e orçamentos dos turistas idosos.

A Tabela 7 demonstra quais os lugares mais procurados pelos idosos, sendo estes dados os seguintes: a maioria expressa preferência por destinos que oferecem praias e cachoeiras, como Barreirinhas, Santo Amaro, Atins correspondendo a 52% dos participantes. Em seguida, 25% indicam uma preferência por cidades históricas como destino de viagem, enquanto 18% optam por cidades com atividades culturais como seu destino preferido. Há ainda 5% que preferem destinos de cunho religioso.

Tabela 7: Lugares mais procurados

DESCRIÇÃO	(%)
PRAIAS (BARREIRINHAS, SANTO AMARO, ATINS)	52
CIDADES HISTÓRICAS	25
CIDADES COM ATIVIDADES CULTURAIS	18
EXCURSÕES RELIGIOSAS	5

Fonte: Serra, 2023

Os dados sobre as preferências de destinos de viagem entre os participantes desta pesquisa revelam tendências interessantes. Notavelmente, a

maioria expressa uma forte preferência por destinos que oferecem praias e cachoeiras, como Barreirinhas, Santo Amaro e Atins, representando 52% dos entrevistados. Isso sugere um apreço significativo por experiências naturais e de lazer ao ar livre, ressaltando o desejo de desfrutar de ambientes naturais e de se reconectar com a natureza. Em segundo lugar, 25% dos participantes indicam preferir cidades históricas como seu destino de viagem. Isso reflete um interesse em explorar o patrimônio cultural e arquitetônico dessas localidades, apreciando as ricas histórias e tradições que tais destinos oferecem.

Além disso, 18% dos entrevistados optam por cidades com atividades culturais como seu destino preferido. Isso demonstra um apreço por eventos, museus e manifestações culturais que enriqueçam suas experiências de viagem. Vale mencionar que 5% dos participantes têm preferência por destinos de cunho religioso, indicando um interesse em peregrinações e visitas a locais sagrados. Essas preferências diversificadas ressaltam a importância de oferecer uma ampla variedade de opções de destino para atender às motivações e interesses variados do público idoso, adaptando as ofertas de turismo para acomodar a riqueza da experiência de viagem que esses destinos podem proporcionar.

Os turistas que participaram da pesquisa foram convidados a expressar suas perspectivas sobre as seguintes questões: Quais são os significados atribuídos à viagem de lazer? Se você tivesse que definir uma palavra que representasse viagem de lazer, qual seria? Quais obstáculos e desafios os idosos enfrentam ao viajar a lazer? Em sua opinião, como as viagens de lazer afetam a qualidade de vida?

As respostas fornecidas para os questionamentos acima suscitados, foram avaliadas através da Análise de Conteúdo de Bardin (2006), que busca informações por meio da categorização de dados empíricos como textos, com o objetivo de retirar conclusões com base nos relatos. Esse método é estruturado em três etapas distintas para compreender e extrair informações significativas a partir do conjunto de respostas obtidas dos 100 participantes. A primeira fase é a pré-análise, que envolveu a organização e preparação dos dados para análise. Em seguida, na segunda etapa, analisou-se minuciosamente as 100 respostas coletadas, explorando o material para identificar tendências, padrões e temas emergentes. Durante esse processo, as respostas foram categorizadas e codificadas, permitindo uma compreensão mais aprofundada das percepções dos participantes. Por fim, na

terceira etapa, os resultados foram submetidos a tratamento estatístico e análise qualitativa para a realização de inferências e interpretação, fornecendo uma visão abrangente das respostas dadas em cada uma das quatro questões apresentadas aos participantes da pesquisa. Essas etapas metodológicas foram essenciais para uma análise rigorosa e completa dos dados coletados.

Em uma pesquisa com 100 participantes, o presente capítulo visa identificar os participantes com a seguinte sigla “IP” que significa: “Idoso Participante”, tais siglas serão seguidas respectivamente pelo seu número de participantes sendo assim: teremos IP1, IP2, IP 3 até chegarmos IP 100 identificando dessa forma os 100 idosos participantes da presente pesquisa. Assim, o presente estudo busca entender os significados da viagem a lazer, qual palavra melhor a define, as dificuldades enfrentadas por idosos nessa experiência e a contribuição dessa prática para a qualidade de vida. Os resultados revelam uma variedade de perspectivas e experiências enriquecedoras.

• Questionamentos sobre os significados da Viagem a Lazer

Ao questionar sobre os significados da viagem a lazer, obtivemos uma ampla gama de respostas. Dentre elas:

IP17: Para mim, a viagem a lazer é como abrir um livro cheio de aventuras. Nesse livro eu crio novas memórias. Cada destino é uma nova página, e a cada passo, estou escrevendo minha própria história. É a emoção da descoberta e a satisfação de conhecer lugares diferentes.

IP45: Viagem a lazer significa mergulhar na cultura de um lugar. É uma chance de se desconectar habitual e experimentar alimentos locais, participar de festivais e conhecer pessoas com histórias únicas. É uma jornada de aprendizado e respeito pelas diferenças.

IP72: Para mim, a viagem a lazer é um momento para encontrar minha paz interior. É quando posso sentar em uma praia tranquila, ouvir o som das ondas e esvaziar minha mente. É uma fuga do estresse e uma oportunidade de relaxar.

IP88: Viagem a lazer é como um retorno à infância. É quando posso explorar novos lugares com a curiosidade de uma criança e assim me sentir revitalizada. É a liberdade de fazer o que quiser, quando quiser, sem se preocupar com horários ou compromissos.

IP99: Para mim, a viagem a lazer é uma chance de se perder para se encontrar. É um momento de voltar a se divertir a descobrir lugares e pessoas. É quando posso escapar das obrigações e responsabilidades da vida diária. É a liberdade de ser eu mesmo e fazer o que realmente amo.

De modo geral, as respostas obtidas apontam que cerca de 45% dos participantes associaram a viagem a lazer com a oportunidade de escapar da rotina,

relaxar e desfrutar de momentos de prazer. Para essas pessoas, a viagem é sinônimo de desconexão, revitalização e diversão. Outros 30% destacaram a dimensão cultural, vendo a viagem como uma oportunidade de conhecer novos lugares, pessoas e costumes. Os restantes 25% enfatizaram a importância de criar memórias e fortalecer laços interpessoais por meio das viagens.

- **Uma Palavra para Definir Viagem a Lazer**

No que diz respeito à indagação sobre a palavra que melhor definiria a viagem a lazer, os idosos participantes compartilharam suas diversas perspectivas e insights, oferecendo uma riqueza de pontos de vista sobre o tema. Dentre as respostas fornecidas, emergiram palavras que encapsulam a essência dessa experiência enriquecedora. Para compreender de maneira mais abrangente essas visões, a seguir, apresentaremos algumas dessas palavras, juntamente com as impressões dos idosos que as escolheram:

IP12: "Diversão. Viajar a lazer é como soltar as amarras da rotina e experimentar uma sensação de diversão e encantamento. É a chance de ser verdadeiramente eu mesmo, longe das obrigações do dia a dia."

IP34: "Experiência. Para mim, a viagem a lazer é uma oportunidade constante de descobrir coisas novas. Cada destino oferece algo único a explorar, seja uma cultura, uma paisagem ou uma culinária. É como desvendar segredos do mundo."

IP53: "Descanso. A palavra que melhor define viagem a lazer é descanso'. Ela implica em recarregar as energias, revitalizar a alma e encontrar um novo fôlego para a vida. Cada viagem é como um novo começo."

IP68: "Aventura. Viajar a lazer é uma jornada repleta de aventuras. É a chance de experimentar o desconhecido, de se surpreender a cada esquina e de criar memórias emocionantes. A vida é uma aventura, e a viagem a lazer é parte dela."

IP77: "Experiência. A viagem a lazer é, para mim, uma oportunidade de explorar o mundo. É como abrir um mapa e escolher um ponto onde nunca estive. Cada viagem é uma jornada de exploração, tanto externa quanto interna."

IP91: "Encontro. A viagem a lazer é um encontro comigo mesmo e com o mundo. É uma oportunidade de me reconectar com a natureza, com minha espiritualidade e com minha curiosidade. É o momento de me encontrar com a paz interior."

IP99: "Felicidade. A palavra que melhor descreve viagem a lazer é 'felicidade'. É a alegria de escapar da rotina, de se entregar à diversão e ao prazer. Cada viagem é um pedaço de felicidade que levo comigo."

De modo geral, quando questionados sobre a palavra que melhor define uma viagem a lazer, "experiência" foi a resposta mais frequente, sendo mencionada

por 40% dos participantes. Essa palavra reflete a ideia de que uma viagem a lazer envolve uma jornada única e pessoal, repleta de vivências. Além disso, 25% dos entrevistados escolheram a palavra "descanso", enfatizando o papel da viagem como uma pausa revigorante nas demandas cotidianas. Outros 20% optaram por "felicidade", destacando o elemento lúdico das viagens a lazer.

- **Dificuldades Encontradas por Idosos em Viagens a Lazer**

Quando questionados sobre as principais dificuldades que os idosos se depararam para participar das viagens a lazer, os discursos dos participantes apontam para as seguintes questões:

IP7: "Uma das maiores dificuldades para mim é a mobilidade. Nem todos os lugares são acessíveis a cadeiras de rodas, o que limita minhas opções de destinos. Às vezes, é frustrante não poder explorar plenamente um lugar devido a barreiras físicas."

IP19: "Minha principal preocupação é com a saúde. Levar todos os medicamentos e garantir que estou tomando-os no horário certo pode ser complicado. Além disso, saber onde encontrar assistência médica em um lugar desconhecido é sempre uma preocupação."

IP42: "A solidão durante as viagens é algo que me afeta profundamente. Viajar sozinho pode ser solitário, e encontrar companhia em um lugar novo nem sempre é fácil. Às vezes, sinto falta da família e dos amigos."

IP56: "As barreiras linguísticas são um desafio constante. Nem todo mundo fala inglês, e isso pode tornar a comunicação difícil. É complicado pedir informações ou fazer pedidos em restaurantes quando não entendo o idioma local."

IP71: "Mobilidade é uma grande questão. Muitos lugares não têm calçadas adequadas, e os meios de transporte nem sempre são amigáveis para idosos. É preciso planejamento extra para garantir que posso me deslocar de forma segura."

IP85: "Encontrar acomodações acessíveis é um desafio. Muitos hotéis não têm quartos adaptados, o que limita minhas opções. Além disso, carregar malas pode ser difícil, e nem sempre há alguém para ajudar."

IP97: "Lidar com a burocracia de vistos e documentos é complicado. Em alguns países, os requisitos são rigorosos, e a papelada pode ser confusa. Isso pode tornar o planejamento de viagens um processo demorado."

Os idosos frequentemente enfrentam desafios específicos ao viajar a lazer. Cerca de 35% dos participantes mencionaram dificuldades de mobilidade, como acessibilidade em destinos e transporte. Além disso, 30% destacaram preocupações com a saúde, como o manejo de medicamentos e a busca por assistência médica quando necessário. Outras preocupações incluíram a solidão durante as viagens, mencionada por 20%, e dificuldades em lidar com línguas

estrangeiras, apontadas por 15% dos entrevistados. É importante reconhecer essas dificuldades para criar ambientes mais inclusivos e acessíveis para os idosos.

- **Contribuição da Viagem a Lazer para a Qualidade de Vida**

Os idosos participantes foram convidados a compartilhar suas percepções sobre o impacto das viagens a lazer em sua qualidade de vida, e suas respostas revelaram uma riqueza de experiências e reflexões profundas sobre o assunto. Abaixo, apresentamos uma amostra das perspectivas enriquecedoras que emergiram durante essa investigação:

IP11: "Sim, acredito firmemente que a viagem a lazer contribui para a qualidade de vida. Ela proporciona uma pausa necessária da rotina, promove o bem-estar emocional e físico, e enriquece minha vida com experiências e memórias valiosas."

IP24: "Sim, as viagens a lazer têm um impacto positivo na qualidade de vida. Elas me ajudam a manter minha mente ativa, a criar laços com minha família e a descobrir novos horizontes. É uma fonte de felicidade e inspiração."

IP38: "Sim, as viagens a lazer são essenciais para a qualidade de vida. Elas me dão um senso de propósito, mantêm meu espírito jovem e me proporcionam alegria. Não há dúvida de que viajar é uma contribuição valiosa."

IP51: "Sim, acredito que as viagens a lazer são fundamentais para uma vida plena. Elas me tiram da minha zona de conforto, estimulam meu corpo e mente, e me conectam com diferentes culturas. Isso enriquece minha vida de maneiras inimagináveis."

IP62: "Sim, as viagens a lazer têm um impacto significativo na qualidade de vida. Elas me ajudam a escapar do estresse, a criar memórias inesquecíveis e a renovar minha energia. É uma fonte de alegria e vitalidade."

IP79: "Sim, a viagem a lazer é um tesouro para a qualidade de vida. Ela me oferece uma perspectiva mais ampla, me permite relaxar e me conecta com a beleza do mundo. Cada viagem é uma bênção."

IP94: "Sim, acredito que as viagens a lazer são fundamentais. Elas proporcionam um senso de aventura, ajudam a quebrar a monotonia e enchem minha vida de histórias para contar. Não consigo imaginar minha vida sem elas."

A grande maioria dos entrevistados, aproximadamente 85%, acreditam que a viagem a lazer contribui significativamente para a qualidade de vida. Eles mencionaram diversos aspectos positivos, como a quebra da rotina, o estímulo à mente, a oportunidade de socialização e o aumento da felicidade. Muitos idosos relataram que as viagens a lazer lhes proporcionam uma sensação de liberdade e uma fonte constante de inspiração, tornando a vida mais rica e significativa. Além

disso, 15% destacaram que as viagens a lazer estimulam a atividade física, promovendo uma vida mais saudável.

Este estudo se propôs a explorar os determinantes da qualidade de vida dos idosos, especificamente suas experiências turísticas no Maranhão. Contudo, é vital reconhecer as limitações inerentes à pesquisa. A subjetividade do conceito de qualidade de vida e a diversidade de experiências individuais dificultam uma compreensão abrangente. Além disso, as particularidades do contexto maranhense também limitam generalizações para outras regiões. Dessa forma, convém estarmos cientes de que a presente investigação não abarca todas as nuances da interação complexa entre turismo, envelhecimento saudável e qualidade de vida na terceira idade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta pesquisa, exploramos a relação entre o turismo na terceira idade e o envelhecimento saudável, com foco na região do Maranhão. Nosso objetivo central era analisar como as viagens a lazer podem contribuir para o bem-estar e qualidade de vida dos idosos maranhenses. Os resultados obtidos revelaram uma visão rica e diversificada sobre as experiências dos idosos em relação às viagens a lazer.

As respostas dos participantes destacaram a importância das viagens como uma fuga da rotina, uma oportunidade para descobrir novas culturas, criar memórias preciosas e fortalecer laços interpessoais. Isso demonstra que as viagens representam uma fonte de significado e propósito na vida dos idosos.

As palavras escolhidas pelos participantes para definir viagem a lazer, como "experiência", "descoberta" e "renovação", refletem a compreensão de que as viagens vão além de simples férias, sendo uma jornada de autodescoberta, crescimento pessoal e renovação espiritual.

Ao abordar as dificuldades enfrentadas pelos idosos durante as viagens a lazer, questões de mobilidade, saúde, solidão e barreiras linguísticas se destacaram. Isso destaca a necessidade de tornar os destinos turísticos mais acessíveis e inclusivos, além de oferecer suporte à saúde e socialização para os idosos.

De modo geral, a grande maioria dos idosos maranhenses acredita na contribuição positiva das viagens a lazer para a qualidade de vida. As viagens são vistas como momentos de felicidade, estimulação mental e física, proporcionando

uma sensação de liberdade e uma pausa revigorante no estresse cotidiano.

Este estudo demonstrou que o turismo na terceira idade no Maranhão desempenha um papel fundamental no envelhecimento saudável, oferecendo oportunidades para a descoberta, crescimento pessoal e renovação espiritual. No entanto, também destacou desafios a serem superados para garantir que todos os idosos possam desfrutar plenamente das experiências turísticas. Portanto, nosso objetivo inicial foi alcançado, fornecendo insights valiosos sobre o impacto das viagens a lazer na qualidade de vida dos idosos maranhenses e destacando a importância do turismo na promoção de um envelhecimento saudável e significativo. Este trabalho pode servir como base para futuras pesquisas e ações destinadas a melhorar as experiências de viagem para a terceira idade não apenas no Maranhão, mas em todo o mundo.

As limitações inerentes à pesquisa sobre turismo e lazer direcionados à terceira idade incluem a escassez de estudos abrangentes e atualizados que se dediquem especificamente a esse segmento demográfico. A falta de uma base sólida de pesquisas pode comprometer a generalização dos resultados, uma vez que as preferências, necessidades e barreiras enfrentadas por idosos em atividades de turismo e lazer podem variar significativamente. Além disso, a heterogeneidade dentro da população idosa, considerando fatores como condições de saúde, interesses e recursos financeiros, representa um desafio para a formulação de conclusões abrangentes.

A sugestão de redescoberta turística para a terceira idade no Maranhão oferece um vasto leque de possibilidades, promovendo viagens enriquecedoras e experiências memoráveis. Em primeiro lugar, destaca-se a proposta de viagens gastronômicas, explorando a rica culinária local que reflete a diversidade cultural da região. Os idosos podem desfrutar não apenas dos pratos típicos, mas também participar de atividades interativas, como aulas de culinária, proporcionando uma imersão completa na cultura maranhense.

Outra sugestão é revisitar Alcântara com um olhar renovado, mergulhando nos mitos e lendas que permeiam a história do local. Guias especializadas podem conduzir os idosos por monumentos históricos, compartilhando narrativas que enriqueçam sua compreensão sobre a cultura e tradições da região. Ao associar a visita a uma experiência educativa e cultural, o turismo na terceira idade transcende o aspecto recreativo, promovendo aprendizado e conexão com o patrimônio cultural.

A exploração da Ilha de Lençóis também se destaca, proporcionando aos idosos a oportunidade de perpassar sobre a lenda de São Sebastião. Caminhadas suaves pelas dunas, passeios de barco tranquilos e atividades de relaxamento em meio à beleza natural podem compor um itinerário que une lazer e imersão cultural. Dessa forma, as sugestões propostas visam não apenas oferecer destinos atraentes, mas também proporcionar uma jornada significativa, repleta de memórias culturais, mitos e lendas que tornam a viagem uma experiência única e enriquecedora para a terceira idade.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABIGALIL, Albamaria Paulino de Campos. Desafios do envelhecimento ativo face à reestruturação e ao desfinanciamento da seguridade social no Brasil. 2019.

ANDRADE, F. B., DUARTE, Y. A. O., SOUZA Jr., P. R. B., Neri, A. L., Lebrão, M. L., & Lima-Costa, M. F. (2017). Programa Saúde da Pessoa Idosa: experiência de implantação em centros de saúde de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 33(10), e00114615.

BAARS, J.; THOMÉSE, F. Communes of elderly people: Between independence and colonization. *Journal of aging studies*, v. 8, n. 4, p. 341–356, 1994.

BARBOSA, I. G. F., Souza, L. D. M., Lima, M. G., & Maciel, E. S. (2017). Políticas públicas voltadas para a população idosa no Brasil: uma revisão sistemática. *Saúde em Debate*, 41(esp), 240-257.

BARROS, Mateus de Sá Barreto et al. Turismo e lazer de terceira idade no Brasil: uma análise bibliográfica e documental entre os anos de 2015 e 2020. **RITUR-Revista Iberoamericana de Turismo**, v. 12, n. 02, p. 71-99, 2022.

BRASIL. Ministério do Turismo. (2021). Programa Viaja Mais Melhor Idade. Recuperado de: <http://www.turismo.gov.br/viajamaismelhoridade/>

CAMARANO, A. A., Kanso, S., Fernandes, D., Carvalho, P. R., & Lopes, R. (2020). Bem-estar subjetivo na velhice: aspectos sociais e de saúde no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(12), 4879-4890.

CUTRIM, L. B. S., & Santos, I. M. (2017). Qualidade de vida no estado do Maranhão: uma análise com base no índice de qualidade de vida (IQV-Ma). *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 2(9), 193-209

DE MAIO, Marcelo Nascimento. Uma visão geral das teorias do envelhecimento humano. *Saúde e Desenvolvimento Humano*, v. 8, n. 1, p. 161-168, 2020.

DIENER, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260.

DUARTE, Y. A. O., Santos, J. L. F., Lebrão, M. L., & Nunes, D. P. (2019). Desafios para a gestão da atenção integral à saúde da pessoa idosa no Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 35(2), e00023018.

FRANÇA, Martha San Juan; ZATZ, Mayana. O legado dos genes: O que a ciência pode nos ensinar sobre o envelhecimento. *Objetiva*, 2021.

GARDIN, Daniela do Amaral Oliveira; CAVALCANTE, Luciane de Fátima Beckman. Mediação cultural como promotora do empoderamento de idosos: o caso das ações culturais da Unati/Unicentro. **Revista Brasileira de Biblioteconomia e Documentação**, v. 16, p. 1-24, 2020.

GOMES, M. M., Santos, W. R., & Silva, F. F. (2019). A qualidade de vida no Nordeste brasileiro: uma análise das desigualdades regionais. *Revista Economia & Gestão*, 19(53), 70-88.

HELLIWELL, J. F., Layard, R., & Sachs, J. (2020). *World Happiness Report 2020*. Sustainable Development Solutions Network.

JESUS, Juliana Carneiro de. *Mochila cultural: o mochileiro e as relações entre viagem e cultura*. 2018.

LIMA-COSTA, M. F., Andrade, F. B., Souza Jr., P. R. B., Neri, A. L., Duarte, Y. A. O., Castro-Costa, E., ... & Freire, A. D. N. (2018). Quality of life in older adults: a cross-sectional study using WHOQOL-BREF. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 31(1), 15.

LIMA-COSTA, M. F., Peixoto, S. V., Firmo, J. O. A., & Uchôa, E. (2016). The Brazilian Longitudinal Study of Aging (ELSI-Brazil): objectives and design. *American Journal of Epidemiology*, 187(7), 1345-1353.

MARCHESAN, Marlei Camilo. *Características e atributos relevantes nas atividades de turismo para o segmento de turistas da terceira idade*. 2021.

MARCONI, M. D. A.; LAKATOS, E. M. *Metodologia do Trabalho Científico*. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

NASCIMENTO, Libna da Silva et al. *Os idosos e os espaços de memória: um estudo sobre a Praça 14 de Janeiro na cidade de Manaus*. 2022.

OLIVEIRA, Jelson. **Filosofia da viagem**. PUCPress, 2021.

OLIVEIRA, Wagner Ivan Fonseca de; SALVADOR, Pétala Tuani Candido de Oliveira; LIMA, Kenio Costa de. Aspectos determinantes para construção social da pessoa idosa a partir das políticas públicas no Brasil. *Saúde e Sociedade*, v. 32, p. e210118pt, 2023.

PINTO, Tiago Vaz. **As Percepções dos Impactes do Turismo de Cruzeiros: Uma Análise ao Douro**. 2022. Tese de Doutorado.

RIBAS, L. A., Silva, R. F.; CARDOSO, C. L. (2018). O Estatuto do Idoso e os direitos fundamentais da pessoa idosa. *Revista Ibero-Americana de Direito Sanitário*, 7(2), 11-27.

RIBEIRO, Wanderson Alves et al. Processo de envelhecimento do idoso e a protagonização do enfermeiro na visita domiciliar na atenção primária de saúde. *Revista Pró-univerSUS*, v. 10, n. 2, p. 53-58, 2019.

SEBRAE. *Turismo de Experiência*. Recife, 2015, disponível em https://m.sebrae.com.br/Sebrae/Portal%20Sebrae/UFs/PE/Anexos/turismo_de_experiencia.pdf. Acesso em 28 Ago de 2023

SILVA, Evelyn Nattane Dos Santos; DE BARROS, Juliana Sousa Moraes. Envelhecer na Periferia. História, conceitos e concepções sobre o processo de envelhecimento. Revista Longeviver, 2021.

SILVA, Marcos Vinicius Sousa et al. O impacto do isolamento social na qualidade de vida dos idosos durante a pandemia por COVID-19. 2020.

SOUSA, F. B., Alves, D. S., Sousa, T. B. F., Oliveira, M. L., Ferreira, T. S., & Alves, M. T. S. S. (2020). Perfil epidemiológico e qualidade de vida dos idosos do Maranhão. Saúde em Debate, 44(125), 722-734.

SOUSA, Cairo Cesar de. Recriando-se nas temporalidades livres da velhice: os significados da viagem a lazer para idosos/ tese (doutorado) – Universidade de Fortaleza. Programa de Doutorado em Psicologia. Fortaleza, 2018

TOMÉ, Adriana Manrique; FORMIGA, Nilton Soares. Teorias e perspectivas sobre o envelhecimento: conceitos e reflexões. Research, Society and Development, v. 9, n. 7, p. e874974589-e874974589, 2020.

UNITED NATIONS. (2019). World Population Prospects 2019: Highlights. Recuperado em 22 de maio de 2023, de https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2019_Highlights.pdf

VELOZO, Ingridi da Silva; BARRETO, Maria Leticia de Castro. Influência dos exercícios físicos na cognição do idoso: revisão sistemática. 2020.

WERLE, Verônica; VAZ, Alexandre Fernandez. Idosos em excursão: entretenimento, biossociabilidade e aventura. **Movimento**, v. 25, 2022.

WLODARCZYK, A., & Barak, B. (2020). Theories of aging: An ever-evolving field. In Biology of Aging (pp. 3-26). Academic Press.

WONG, L. L. R.; CARVALHO, J. A. O rápido processo de envelhecimento populacional do Brasil: sérios desafios para as políticas públicas. Revista brasileira de estudos de populacao, v. 23, n. 1, p. 5–26, 2006.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2021). Aging and Health. Recuperado em 22 de maio de 2023, de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

YUSUF, A. J., Babatunde, O. O., & Owoyemi, O. J. (2020). Determinants of quality of life among older persons in developing countries: Evidence from six countries in sub-Saharan Africa. Aging & Mental Health, 24(4), 597-605.