

17, 18 e 19
de Outubro

Semana
Universitária 2022

BICENTENÁRIO DA
INDEPENDÊNCIA



ANOS DE CIÊNCIA,
Tecnologia e Inovação no Brasil.

WWW.UNIFIMES.EDU.BR



A IMPORTÂNCIA DA RECREAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

Mayara Vieira da Silva¹

João Victor Schmidel Mota²

Nicole Freitas Barbosa³

Victor Fagundes Oliveira⁴

Igor Kawan Floro dos Santos⁵

Evandro Salvador Alves de Oliveira⁶

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), considera-se a pessoa idosa o sujeito que possui 60 anos ou mais. É uma população que apresenta longevidade e, no Brasil, cresce significativamente ao longo dos últimos anos. O envelhecimento é acompanhado de diversas alterações fisiológicas no organismo. As pessoas idosas necessitam realizar exercícios e atividades físicas, sendo que uma das recomendações para realização dessas práticas é a recreação. Nesse sentido, o objetivo desse trabalho é discutir a importância das atividades recreativas para os idosos. Trata-se de um estudo bibliográfico da literatura, com metodologia baseada na análise qualitativa de trabalhos científicos publicados no Google acadêmico e no Scielo nos últimos cinco anos. Para a busca dos artigos foram utilizados descritores combinados, como: recreação para idosos e terceira idade e recreação. Como a literatura consultada permite constatar as atividades recreativas são consideradas importantes formas que trabalham a inclusão social, além de auxiliar no bem-estar físico e mental. O idoso tem muitas possibilidades para realizar atividades recreativas, a exemplo da dança e ginástica recreativa, artes, brincadeiras de grupo, jogos cooperativos, atividades com músicas, entre outras. Como destacam os autores, para envelhecer com qualidade de vida é necessário que o indivíduo realize alguma atividade recreativa, para assim trazer benefícios para a sua vida, melhorando a interação social, bem como o aspecto físico e psicológico. Independentemente da idade é essencial que o corpo esteja em constante movimento, para assim, prevenir

¹ Estudante do 1º período do curso de Educação Física da UNIFIMES. E-mail: mayarasilva.educacaofisica@gmail.com.

² Estudante do 1º período do curso de Educação Física da UNIFIMES.

³ Estudante do 1º período do curso de Educação Física da UNIFIMES.

⁴ Estudante do 1º período do curso de Educação Física da UNIFIMES.

⁵ Estudante do 1º período do curso de Educação Física da UNIFIMES.

⁶ Docente do curso de Educação Física e Pró-Reitor de Ensino, de Pesquisa e de Extensão da UNIFIMES.

17, 18 e 19
de OutubroSemana
Universitária 2022BICENTENÁRIO DA
INDEPENDÊNCIAANOS DE CIÊNCIA,
Tecnologia e Inovação no Brasil.

WWW.UNIFIMES.EDU.BR

algumas doenças, como as DCNT's (Doenças Crônicas não Transmissíveis). Os estudos científicos recomendam que os idosos devem procurar programas e projetos sociais que oferecem a prática de atividades recreativas. Muitos idosos procuram unidades de saúde quando necessitam fazer tratamento de doenças. Pressupõe que parte desse público não é informado de que a prática de atividades físicas e recreativas é uma das formas de prevenir o surgimento de diversas doenças. Diante o exposto é possível concluir que o trabalho realizado com o corpo por meio da recreação, por envolver práticas corporais, auxilia nas tarefas do dia a dia, fazendo com que os movimentos e tarefas cotidianas fiquem mais fáceis, como agachar para pegar algo no chão, levantar uma caixa, dentre outros. É importante que a atividade recreativa seja acompanhada por um profissional da área, especialmente com formação em Educação Física, pois o mesmo possui o conhecimento necessário para essa prática, tendo em vista que o trabalho realizado pelo profissional resultará em benefícios significativos.

Palavras-chave: Idosos. Práticas corporais. Recreação. Saúde. Bem-estar.