

A BUSCA DA SOCIALIZAÇÃO DE IDOSOS POR MEIO DE ATIVIDADES DE RECREAÇÃO E LAZER

LIMA, CRISTIANE DANIELA¹; CAIXETA, FRANCIELE MARIA¹; FERREIRA, PAULO VITOR ANDRADE¹

1. Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, Patos de Minas/MG

A prática regular de atividades físicas na terceira idade tem se revelado como um fator determinante no que diz respeito à manutenção da qualidade de vida e do bem estar dos idosos. Pesquisas ligadas a terceira idade indicam que os idosos que praticam atividades físicas e recreativas conseguem ter uma melhor qualidade de vida, pois além de serem mais saudáveis, são mais felizes por socializar com outras pessoas e assim não se sentem tão sozinhos, o que ameniza os efeitos da depressão no envelhecimento. Assim, esse trabalho teve por objetivo analisar os benefícios que as atividades de recreação e lazer promovem na vida social dos idosos. O procedimento metodológico deste estudo refere-se à pesquisa de revisão de literatura. Foi utilizado o site de busca de artigos científicos *Scielo*. Observou-se que as atividades recreativas e de lazer promovem oportunidades aos idosos de lutarem contra a solidão e isolamento, visando à amizade e criação de laços sociais; reduzem os efeitos do envelhecimento através da mobilização das habilidades mentais, do reforço da memória e do exercício físico; estimulam a participação de trabalhos em grupo, contribuindo com seu engajamento pessoal; entre outros. Nesse contexto, a ausência de uma prática de atividade física orientada, de um programa que estimule o lazer, a dança, caminhadas, atividades recreativas, contribuem para que o processo de envelhecimento seja mais traumático nessa população, desencadeando a baixa autoestima, monotonia e exclusão do meio produtivo e também perdas físicas e afetivas desta população. A sensação de bem estar, a recuperação da sua autoestima são os fatores mais marcantes com a implantação de programas recreativos para idosos. Nesse sentido, conclui-se que os idosos buscam por meio dessas atividades, momentos de descontração, desinibição, integração e socialização promovendo não somente benefícios para o aspecto físico, como também para o aspecto social. Sendo assim, fatores fisiológicos e sociais são muito importantes para esta etapa da vida, pois para o idoso existe a necessidade de ser capaz de cuidar de si próprio. Principalmente atuando como membro ativo da sociedade e não excluído dela.

Área Temática: Educação Física.