

## **BENEFÍCIOS DA RECREAÇÃO PARA A TERCEIRA IDADE**

SILVA, DAIANE ARAÚJO<sup>1</sup>; AZEVEDO, LUCAS FERNANDES DE<sup>1</sup>; FERREIRA, TIAGO ROBERTO<sup>1</sup>, ARANTES, LUCIANA MENDONÇA<sup>1</sup>, LIMA, REJANE MARTINS CANEDO<sup>1</sup>

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

No Brasil, bem como no mundo, tem-se observado o aumento da população idosa. A longevidade depende de muitos fatores e o principal é a saúde. Durante o percurso da vida, os idosos sofrem com os declínios na capacidade física e mental. O presente artigo tem como objetivo identificar os benefícios de atividades recreativas na qualidade de vida dos idosos, bem como ampliar os conhecimentos acerca do tema. A metodologia utilizada foi revisão de literatura, através de levantamento sobre os benefícios da recreação para os idosos. Dentre os materiais analisados no estudo, estão livros, periódicos e artigos científicos das bases de dados. Diante dos estudos analisados verificou-se que, a recreação proporciona benefícios biopsicossociais que melhoram a qualidade de vida dos idosos, aumentando sua autoestima e autoconfiança. A recreação é vista como uma atividade prazerosa e essencial para prevenção de doenças pulmonares, circulatórias, musculoesqueléticas e mentais. Segundo a literatura, além das atividades recreativas, as manifestações culturais, artes e jogos também promovem benefícios aos idosos. De acordo com os autores estudados, é possível realizar várias atividades de recreação para indivíduos idosos, respeitando suas limitações e características individuais. Conclui-se com essa pesquisa que, as inúmeras doenças comumente manifestadas no indivíduo idoso podem ser evitadas com a prática de recreação. Assim, a recreação auxilia no retardamento de perdas e proporciona distração, bem estar e socialização. A abordagem deste assunto é importante, pois, constitui-se como um instrumento para profissionais da saúde frente a população idosa, no sentido de promover a utilização da recreação como auxílio para promoção da qualidade de vida.

Área Temática: Educação Física.