

IX SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVII Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 08 de NOVEMBRO de 2024

Tema: "CIÊNCIA, TECNOLOGIA E AMBIENTE: MÚLTIPLOS SABERES E FAZERES"



RELATO DE EXPERIÊNCIA: A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES RECREATIVAS PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Ana Cecília Pontes Ribeiro Moreira, Maria de Fátima Esmeraldo Ramos Figueiredo

Resumo: A prática de jogos recreativos é uma estratégia para promover o bem-estar dos idosos, com impactos positivos na saúde mental e cardiovascular. É fundamental priorizar a qualidade de vida dessa população, garantindo a preservação de sua independência, autonomia, relacionamentos e lazer, as atividades recreativas, como dança e jogos de tabuleiro, sendo um fator contribuinte para redução de sintomas de ansiedade e depressão, ao mesmo tempo em que fortalece a autoestima. Ademais, essas práticas também contribuem para a saúde física ao melhorar a circulação sanguínea, a força muscular e a resistência, diminuindo o risco de doenças cardíacas. A partir disso, o objetivo deste estudo é relatar a experiência na realização de atividades de recreação para a terceira idade. Trata-se de um relato de experiência de uma acadêmica de enfermagem da Universidade Regional do Cariri - Crato-CE, sobre atividades realizadas com um grupo de idosos no segundo semestre de 2024, por meio do projeto de extensão Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI), sob supervisão da orientadora responsável pelo programa. As atividades realizadas pelo projeto ocorrem semanalmente na universidade, com a realização de sessões de filmes, dinâmicas e rodas de conversas. Além disso, foi organizado um momento em um Clube Recreativo, nos quais os idosos participaram de piquenique, danças, jogos e momentos de relaxamento. A experiência evidenciou a importância do fortalecimento de vínculos e inclusão de atividades de lazer na rotina desse público, além disso contribuiu para construção de relações e promoção de oportunidades de criação de materiais educativos e realização de educação em saúde, contribuindo de forma positiva para o desenvolvimento acadêmico. Portanto, essa prática foi imprescindível para desenvolver iniciativas de socialização e de lazer, elementos esses que são essenciais para o bem-estar da população idosa e para a compreensão de ações que contribuem para redução de sintomas de ansiedade e depressão, bem como para o fortalecimento da autoestima. Assim, é crucial exaltar e implementar programas semelhantes, a fim de valorizar a importância das atividades lúdicas na promoção da qualidade de vida dos idosos.

Palavras-Chave: Atividades recreativas. Saúde mental. Terceira idade. Qualidade de vida.

IX SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXVII Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 08 de NOVEMBRO de 2024

Tema: "CIÊNCIA, TECNOLOGIA E AMBIENTE: MÚLTIPLOS SABERES E FAZERES"



Agradecimentos: Agradeço à Universidade Regional do Cariri (URCA), à Pró-Reitoria de Extensão (PROEX) e ao Fundo Estadual de Combate à Pobreza (FECOP), pelo custeamento das bolsas de extensão.