

A IMPORTÂNCIA SÓCIO EMOCIONAL DO EXERCÍCIO FÍSICO COLETIVO NA SAÚDE DA PESSOA IDOSA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Tainâ Rodrigues Paiva¹, Leticia Menezes Cardoso², Francisco Rian Frota
Gomes³, Luzirene de Oliveira Sousa⁴, José Osmar Vasconcelos Filho⁵

Educação Física, UVA, Sobral-CE¹, (tainarodriguesp98@gmail.com).

Educação Física, UVA, Sobral-CE²

Educação Física, UVA, Sobral-CE³

Educação Física, UVA, Sobral-CE⁴

Educação Física, UVA, Sobral-CE⁵

O projeto de extensão Idade Ativa, cadastrado na Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROEX) da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), trabalha com a oferta de exercício físico para a pessoa idosa visando minimizar os efeitos do envelhecimento natural. A prática de exercícios físicos em grupo é uma ferramenta importante na terceira idade, pois, além dos benefícios físicos, como a melhoria cardiovascular, muscular e de mobilidade, ela proporciona uma maior interação social, possibilitando aos idosos compartilharem experiências e interesses comuns. Também promove um impacto positivo no bem-estar emocional. O objetivo deste relato é apresentar a relação entre a prática coletiva de exercícios físicos e seus impactos socioemocionais nos idosos. O trabalho baseia-se nas experiências acadêmicas e docentes de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), por meio do projeto de extensão Idade Ativa, cadastrado na Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROEX). Este projeto, realizado em Sobral-CE, é voltado para a promoção da qualidade de vida da pessoa idosa por meio de exercícios físicos, dado início há alguns anos e em andamento até o momento. O Projeto Idade Ativa ocorre duas vezes por semana, no turno da manhã, com duração de uma hora por encontro. Atualmente, conta com cerca de 30 participantes, majoritariamente mulheres (25 mulheres e 5 homens), com idades variando entre 50 e 86 anos. Grande parte dos participantes apresentam comorbidades. As atividades propostas incluem circuitos funcionais, hidroginásticas, dança e dinâmicas externas à saúde mental, como momentos de reflexão e atividades em grupo. Essas ações são adaptadas às condições físicas dos participantes, promovendo a socialização e melhorando a saúde física e mental. Através da técnica de observação participante ativa e diálogos com os idosos, foi possível observar uma grande adesão às atividades externas à saúde mental. Os participantes relatam que o Projeto Idade Ativa é relevante em suas vidas, destacando a melhoria na socialização e no bem-estar físico e mental, evidenciando a facilidade e o sucesso do projeto. Esses resultados confirmam o que a literatura já aponta que exercícios físicos e mentais melhoram a qualidade de vida, a cognição, o estado mental e o humor do indivíduo, promovendo longevidade e saúde mental. As atividades externas à saúde mental no Projeto Idade Ativa são extremamente relevantes para a comunidade atendida, gerando resultados positivos na saúde e no bem-estar dos idosos. Isso se reflete nos depoimentos, na adesão às atividades e na presença regular dos participantes.

Palavras-chave: Idosos; exercício físico; saúde mental.

Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA) | Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROEX)
Campus CIDAO - Avenida Dr. Guarany, 535 – Jocely Dantas - CEP: 62.042-030 | Sobral – Ceará
(88) 3611-6725 | proex@uvanet.br | www.uvanet.br