

A RELEVÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS COMO INSTRUMENTO PARA SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA*

THE RELEVANCE OF PHYSICAL ACTIVITIES AS AN INSTRUMENT FOR THE MENTAL HEALTH OF ELDERLY PEOPLE: A REPORT OF EXPERIENCE

LA RELEVANCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS COMO INSTRUMENTO PARA SALUD MENTAL DE LOS ANCIANOS: UN RELATO DE EXPERIENCIA

Caio Ygor Da Silva¹

caiuygor@gmail.com

Claudia Cordeiro Santos²

claudiacordeiirro@gmail.com

Gabriel Vinícius Reis de Queiroz¹

gabrielviniciusreis@outlook.com

¹Universidade da Amazônia (UNAMA)

²Universidade Paulista (UNIP)

PALAVRAS-CHAVE: *Atividade Física; Saúde Mental; Idosos.*

INTRODUÇÃO

O estudo trata-se de um relato de experiência vivenciado no projeto de pesquisa em aptidão física e saúde no Laboratório de Exercício Resistido em Saúde (LERES), que compõe um dos grupos de laboratório de pesquisa do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade do Estado do Pará (UEPA), situada na cidade de Belém – PA. As vivências ocorreram em agosto do ano de 2017 até junho de 2018. As atividades realizadas no projeto são planejadas visando a prestação de serviços gratuitos para a comunidade, com foco nos idosos, convidando-os ao acesso a atividades física gratuitas, afim de promover saúde, espaços de socialização e lazer. A intervenção baseou-se no atendimento humanizado, acolhendo e acompanhando os idosos durante as atividades físicas no laboratório, promovendo qualidade de vida a partir da realização da

* O presente trabalho em relato de experiência (não) contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



atividade física com a interação social, dando uma nova interpretação as diferentes perspectivas de vida dos sujeitos. Foram utilizadas as literaturas que tratam conteúdos em questões de atividades que proporcionam o lazer em casos de idosos que se consideram solitários ou que passam por algum sofrimento psíquico, e conteúdo que evidenciam uma melhora significativa da saúde mental após inseri-los em atividades em grupo. Os instrumentos utilizados para registros de campo foram a observação comportamental dos participantes e a observação diária de atendimentos com percepção da comunicação oralizada em níveis de satisfação, concebido a partir das vivências do estágio. A análise dos dados experimentais foi realizada a partir do cruzamento entre o olhar de assistência dos estagiários de educação física do projeto, como agentes de saúde, que fizeram essa pesquisa, a contribuição em vivenciar dos idosos e o relacionar teórico-prático com temáticas e pesquisas semelhantes. Desse modo, constatou-se que a prática da atividade física em espaços sociais trouxe benefícios positivos relacionando a mente e o corpo na conquista do bem-estar físico, emocional e psíquico para todos os grupos de idosos, além do alívio e redução de queixas emocionais frente ao estresse diário. Logo, há relação direta entre atividade física e saúde mental. Identificou-se por meio desta vivência, que atividade física demonstrou ser um precioso instrumento de promoção à saúde, e principalmente, com ganho a construção da saúde mental dos idosos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para Mori e Silva (2010), há diversos benefícios que a atividade física pode proporcionar, contendo momentos para socialização e lazer, trazendo para a vida do ser humano, seja através do desenvolvimento em grupos ou pelo simples prazer de participar e praticar, interpretado assim como um relevante instrumento para o alcance da sua saúde. Desse modo, é um desafio de integração com o mundo e o bem estar, que devemos internalizar, mediante a assistência na presença física e o apoio emocional de um ser humano que o acolhe. É necessário incentivar as práticas, diante de tantos momentos difíceis como a solidão e a depressão, muito comum na população idosa. Assim, pode-se considerar que as atividades físicas e o lazer promovem a saúde em sua integralidade, compreendendo o indivíduo como um ser biopsicossocial. Portanto, observa-se uma significativa importância, enquanto estudantes durante essa experimentação, que é participar da construção dessa perspectiva de vida saudável, somando conhecimento como instrumento de aprendizagem e progressão também para saúde mental, especialmente de idosos, que ali participam inicialmente de atividades de aptidão física.

REFERÊNCIAS

- MORI, Guilherme; SILVA, Luciene Ferreira da. Lazer na terceira idade: desenvolvimento humano e qualidade de vida. Motriz: *Revista de Educação Física*, p. 950-957, 2010.
- QUEIROZ, Joviana Borges de; TRINCA, Sônia de Fátima. Influência do lazer sobre pessoas da terceira idade. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 36, n. 1, p. 95-106, 1983.
- DAVIM, Rejane Marie Barbosa *et al.* O lazer diário como fator de qualidade de vida: o que pensa um grupo da terceira idade. *Ciência, Cuidado e Saúde*, v. 2, n. 1, p. 019-024, 2003.

