

A SOCIALIZAÇÃO ENTRE OS IDOSOS DURANTE A ATIVIDADE FÍSICA E O SENSO DE PERTENCIMENTO ODS 3, 10, 11 e 16

João Vitor Massagardi (Universidade de Taubaté)
Nicole Carvalho de Souza (Universidade de Taubaté)
Sara de Lima da Silva (Universidade de Taubaté)
Paula Marques Klier Monteiro (Universidade de Taubaté)

O presente estudo buscou compreender como a prática de atividades físicas pode favorecer a socialização e o senso de pertencimento entre pessoas idosas, tendo em vista o crescente envelhecimento populacional no Brasil e a importância de estratégias que promovam saúde e bem-estar na terceira idade. O objetivo foi analisar, a partir de observações em praças públicas e academias ao ar livre, como os encontros destinados ao exercício físico contribuem para a integração social, o fortalecimento de vínculos afetivos e a manutenção da saúde emocional. O método consistiu em abordagem qualitativa, com caráter descritivo, realizada por meio de 15 observações diretas e não-participativas entre março e maio de 2025, totalizando aproximadamente 22 horas de campo. As anotações em diário de campo registraram comportamentos, falas, expressões faciais e interações cotidianas, permitindo identificar padrões de socialização, de enfrentamento às dificuldades do envelhecimento e de fortalecimento das relações interpessoais. Os resultados evidenciaram que os encontros não se limitam ao exercício físico, mas constituem espaços de escuta, troca e acolhimento, funcionando como recursos terapêuticos de suporte emocional. A prática física, embora relevante, mostrou-se secundária diante da valorização do convívio, que proporcionava motivação para a continuidade da rotina e redução dos sentimentos de solidão. Constatou-se também que a praça e a academia ao ar livre se configuram como territórios simbólicos de resistência ao isolamento, onde os idosos preservam autonomia, identidade social e vitalidade. Conclui-se que a socialização mediada pela atividade física exerce papel essencial no processo de envelhecimento saudável, fortalecendo autoestima, laços afetivos e senso de pertencimento. Nesse contexto, a Psicologia assume importância ao promover escuta qualificada, fomentar espaços coletivos e propor intervenções que valorizem a subjetividade e a autonomia dos idosos, em diálogo com outras áreas, como Educação Física e Serviço Social. Dessa forma, a experiência possibilitou não apenas a compreensão da relevância das relações sociais na terceira idade, mas também a reflexão sobre o compromisso ético e humanizado do psicólogo diante das demandas do envelhecimento.

Palavras-chave: envelhecimento; socialização; atividade física; pertencimento; psicologia.