



Atividades Recreativas de Esporte e Lazer como Estratégia de Promoção de Saúde e Qualidade de Vida para idosos na Comunidade: Um relato de experiência.

Recreational Sports and Leisure Activities as a Strategy for Promoting Health and Quality of Life for Older Adults in the Community: An Experience Report.

Recebido: 21/11/2025 | Aceito: 28/11/2025 | Publicado: 05/01/2026
DOI: 00.000.0000/000

Felipe Ferreira Moldes¹, Leonardo Miller Lyra Maciel¹, Jefferson de Lima Silva Júnior¹, Kleyson Souza Martins¹, Lucas Mendes Moura¹, Maria Regiane Ferreira da Silva², Davy da Silva Mendes², Joaquim Albuquerque Viana², Alessandra Bárbara César de Freitas Boaventura², Gleiser Barroso Barbosa²

¹Acadêmico do Curso de Educação Física – UniNorte

²Docente do Curso de Educação Física – UniNorte

Resumo

O presente relato de experiência descreve as ações desenvolvidas no projeto de extensão realizado no Clube de Mães da Japiinlândia (CMJ), que teve como objetivo promover saúde, bem-estar e qualidade de vida para idosos da comunidade por meio de atividades recreativas, esportivas e de lazer. As práticas foram conduzidas por acadêmicos do curso de Educação Física da UniNorte, sob supervisão docente, contemplando alongamentos, ginástica adaptada, pilates solo adaptado, jogos recreativos e dinâmicas grupais. A metodologia adotada foi qualitativa e descritiva, fundamentada em observações diretas, registros de frequência e acompanhamento comportamental dos participantes. Ao longo da intervenção, foi possível identificar melhora significativa em aspectos como coordenação motora, mobilidade, equilíbrio, socialização e autoestima, além do fortalecimento dos vínculos comunitários. Os idosos demonstraram alta receptividade às práticas propostas, evidenciando que atividades lúdicas e recreativas desempenham papel fundamental no processo de envelhecimento ativo. Esses achados dialogam com a literatura, que aponta o lazer como fator essencial para o bem-estar físico e emocional da população idosa, contribuindo para autonomia, criatividade e integração social. Conclui-se que o projeto representou uma estratégia eficaz de promoção da saúde e de valorização do idoso, ao mesmo tempo em que proporcionou aos acadêmicos experiências significativas de formação profissional e atuação responsável em contexto comunitário.

Palavras-chaves: Idosos; Qualidade de vida; Atividades físicas; Lazer; Saúde

Abstract

This experience report describes the actions developed in the extension project carried out at the Clube de Mães da Japiinlândia (CMJ), which aimed to promote health, well-being, and quality of life for elderly individuals in the community through recreational, sports, and leisure activities. The practices were conducted by Physical Education students from UniNorte, under faculty supervision, and included stretching, adapted gymnastics, adapted mat Pilates, recreational games, and group dynamics. The methodology adopted was qualitative and descriptive, based on direct observations, attendance records, and behavioral monitoring of the participants. Throughout the intervention, significant improvements were observed in motor coordination, mobility, balance, socialization, and self-esteem, in addition to strengthened community bonds. The elderly showed high receptivity to the proposed activities, demonstrating that playful and recreational practices play a fundamental role in the active aging process. These findings align with the literature, which highlights leisure as an essential factor for the physical and emotional well-being of older adults, contributing to autonomy, creativity, and social integration. It is concluded that the project represented an effective strategy for health promotion and elderly empowerment, while also providing the students with meaningful professional training experiences and responsible engagement within a community context.

Keywords: Elderly; Quality of life; Physical activities; Leisure; Health

1. Introdução

O processo de envelhecimento populacional constitui um dos fenômenos demográficos mais marcantes do século XXI, caracterizando-se pelo aumento expressivo da proporção de pessoas com 60 anos ou mais em praticamente todas as regiões do mundo. No Brasil, essa transição demográfica ocorre de maneira particularmente acelerada, resultando em uma reorganização profunda do perfil etário e na emergência de demandas específicas nos campos social, econômico e sanitário. Projeções indicam que, até 2050, a população idosa ultrapassará numericamente crianças e adolescentes, transformando padrões tradicionais de

dependência, consumo e organização comunitária (IBGE, 2023). Diante desse cenário, torna-se imperativo desenvolver estratégias que favoreçam um envelhecimento saudável, autônomo e socialmente integrado, ampliando a compreensão de saúde para além da ausência de doença e reconhecendo o papel do bem-estar psicossocial na velhice.

Nesse contexto, a literatura científica destaca que as mudanças nas condições de vida e nas representações sociais acerca da velhice têm repercutido diretamente na forma como o idoso se percebe e se posiciona no mundo contemporâneo. Se antes era comum associar o envelhecimento à improdutividade, à dependência e à exclusão, observa-se, nas últimas décadas, uma ressignificação da identidade do idoso, marcada por maior participação social, autonomia funcional e inserção em práticas culturais, educacionais e de lazer. Como apontado por Brandão (2009), o acesso ampliado a clubes de convivência, programas universitários abertos à terceira idade, atividades turísticas, caminhadas orientadas e modalidades recreativas tem consolidado oportunidades de integração e desenvolvimento pessoal, contribuindo para a autoestima e para o combate à solidão, elementos decisivos para a promoção da qualidade de vida.

As práticas de lazer e recreação, nesse sentido, transcendem sua função tradicional de ocupação do tempo livre, assumindo um lugar estratégico na promoção da saúde, na manutenção da funcionalidade física e cognitiva e no fortalecimento de vínculos sociais. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) enfatiza que o envelhecimento ativo deve ser sustentado por oportunidades contínuas de participação em atividades sociais, econômicas, culturais e espirituais, entendendo que tal participação protege contra o declínio funcional, reduz riscos de doenças crônicas e potencializa sentimentos de pertencimento e propósito. Atividades recreativas esportivas, como caminhadas, dança, jogos adaptados e ginástica comunitária, têm se mostrado instrumentos eficazes para aprimorar parâmetros fisiológicos, favorecer a cognição, estimular a socialização e prevenir o isolamento social, uma das principais barreiras ao envelhecimento saudável.

Evidências científicas reforçam que programas comunitários de lazer voltados à população idosa promovem melhorias consistentes na capacidade cardiorrespiratória, na força muscular e na mobilidade funcional, além de reduzirem indicadores de ansiedade, depressão e sofrimento emocional (Ferreira et al., 2021). A vivência coletiva nesses espaços constitui ainda um ambiente privilegiado de compartilhamento de experiências, reconstrução de identidades e fortalecimento de redes de apoio social, fatores diretamente associados à percepção ampliada de qualidade de vida (Silva & Lima, 2019).

Diante desse panorama, torna-se pertinente compreender como iniciativas locais, fundamentadas no esporte e no lazer, podem contribuir para transformar o cotidiano de pessoas idosas, promovendo saúde, inclusão e bem-estar. Assim, o presente relato de experiência tem como objetivo demonstrar de que maneira atividades recreativas esportivas desenvolvidas em contexto comunitário constituem um recurso valioso de promoção da saúde, fortalecimento da autonomia e valorização social do idoso, contribuindo para um processo de envelhecimento mais ativo, participativo e digno.

2. Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como um relato de experiência, fundamentado na descrição sistemática, na análise reflexiva e na interpretação crítica das práticas desenvolvidas durante a execução de um projeto de extensão universitária. A intervenção ocorreu no Clube de Mães da Japiinlândia (CMJ), situado na zona urbana de Manaus, no dia 20 de outubro de 2025, envolvendo idosos participantes das atividades comunitárias do local, acadêmicos do curso de Educação Física da UniNorte e um professor responsável pela mediação pedagógica. A proposta emergiu a partir de diálogo prévio com a presidente da instituição, que manifestou interesse em diversificar as práticas oferecidas à comunidade, incorporando atividades recreativas esportivas capazes de estimular saúde, bem-estar e integração social.

A intervenção foi planejada com o propósito de evidenciar a importância das atividades físicas recreativas para a população idosa, especialmente aquelas voltadas ao desenvolvimento motor, à promoção da saúde e ao fortalecimento de vínculos sociais em um ambiente seguro e acolhedor. A abordagem metodológica adotada privilegiou a perspectiva lúdica, inclusiva e

funcional, fundamentada em literatura que reconhece o caráter terapêutico e estimulador das práticas corporais realizadas em grupo. Conforme argumenta Silva (2020), atividades lúdicas coletivas contribuem para o bem-estar físico e emocional, ao mesmo tempo em que auxiliam na preservação de habilidades cognitivas e motoras, mitigando os efeitos naturais do envelhecimento e ampliando a qualidade de vida.

O planejamento das ações envolveu a elaboração de um conjunto de atividades recreativas esportivas estruturadas, cuidadosamente adaptadas às condições físicas e às necessidades do público participante. As tarefas propostas contemplaram jogos recreativos, esportes adaptados, dinâmicas de integração e exercícios corporais com caráter pedagógico, sempre orientados por regras claras, objetivos acessíveis e estímulo à cooperação. Para a realização das práticas, foram utilizados materiais de fácil manipulação e ampla aplicabilidade pedagógica, como bolas, cordas, bambolês, cadeiras, colchonetes, além do espaço físico disponível no CMJ. O desenho metodológico priorizou desafios motores simples, porém significativos, capazes de envolver o grupo de forma prazerosa e segura.

A participação dos idosos foi ativa e contínua, configurando-se como elemento central do processo experiencial. Os acadêmicos foram organizados em grupos de apoio, distribuídos conforme faixa etária e nível funcional dos participantes, de modo a garantir acompanhamento individualizado e adequada margem de segurança durante todas as etapas da intervenção. As atividades desenvolvidas incluíram alongamentos iniciais, ginástica adaptada e exercícios de pilates solo adaptados, compondo uma sequência que contemplava aquecimento, estímulo motor e retorno à calma. Ao longo da vivência, foram realizados registros sistemáticos de frequência, engajamento, nível de participação, interações sociais e observações comportamentais, os quais serviram de base para a análise dos impactos observados.

No total, participaram da intervenção aproximadamente 20 idosos, apoiados por cinco acadêmicos de Educação Física e um professor orientador, compondo um ambiente de aprendizagem compartilhada e integração intergeracional. Todas as atividades foram planejadas seguindo princípios de segurança, progressão pedagógica e respeito às limitações e potencialidades do público idoso, garantindo que a experiência refletisse tanto a responsabilidade técnica quanto os objetivos extensionistas de promoção da saúde, autonomia e inclusão.

3. Resultados e Discussões

Os resultados obtidos ao longo da intervenção demonstram de maneira consistente que atividades físicas estruturadas em formato lúdico representam uma estratégia altamente eficaz para promover saúde, funcionalidade e bem-estar entre pessoas idosas. A proposta metodológica adotada, centrada na adaptação das tarefas motoras, no respeito às limitações individuais e na criação de um ambiente acolhedor e estimulante, possibilitou que participantes com diferentes condições clínicas, especialmente relacionadas a disfunções musculoesqueléticas, pudessem engajar-se plenamente nas práticas. Observou-se que a adaptação progressiva das atividades constituiu elemento determinante para favorecer a participação segura, minimizar desconfortos e promover ganho de autoconfiança física e emocional.

Durante a execução do projeto, constatou-se elevada receptividade e engajamento por parte dos idosos, que demonstraram evolução gradual e perceptível em coordenação motora, equilíbrio postural, mobilidade funcional e percepção subjetiva de bem-estar. A observação direta permitiu identificar que a prática regular dessas atividades potencializou não apenas indicadores motores, mas também aspectos psicossociais fundamentais ao envelhecimento saudável. A convivência coletiva, marcada pela cooperação e pela ludicidade, contribuiu para fortalecer vínculos sociais, elevar a autoestima e estimular a participação comunitária, elementos essenciais para a promoção da cidadania e da qualidade de vida.

Esses achados corroboram a literatura que destaca a importância do lazer como dimensão estruturante do envelhecimento ativo. Segundo Pont Geis (2003), práticas de lazer favorecem a socialização, ampliam repertórios criativos e inserem o idoso em dinâmicas socioculturais significativas, contrabalançando o isolamento que muitas vezes acompanha o avanço da idade. Essa

perspectiva é reforçada por Bramante (1998), ao afirmar que o lazer constitui espaço privilegiado de expressão pessoal, descoberta de potencialidades e desenvolvimento físico e emocional, sobretudo quando praticado em ambientes seguros e compartilhados. No contexto deste relato, observou-se que a participação ativa dos idosos possibilitou ressignificar o tempo livre, transformando-o em oportunidade de autocuidado, integração social e valorização das experiências individuais.

Outro aspecto relevante identificado diz respeito ao reconhecimento, pelos participantes, do valor do lazer e da atividade física como componentes estruturantes de uma rotina saudável. Ao final da intervenção, muitos idosos relataram perceber mudanças positivas em seu humor, disposição diária e motivação para manter hábitos de vida mais ativos. A vivência prática permitiu que o grupo compreendesse a importância de incorporar atividades recreativas como parte de seu cotidiano, estimulando uma postura de maior autonomia e interesse pelo autocuidado. Assim, os objetivos inicialmente propostos foram plenamente alcançados, evidenciando que a atuação extensionista exerceu impacto significativo tanto na esfera física quanto na esfera psicossocial dos envolvidos.

Em convergência com esses achados, Dumazedier (2001) enfatiza que o lazer no envelhecimento deve ser compreendido como direito social, necessitando de políticas públicas que garantam espaços adequados, equipamentos acessíveis e profissionais qualificados para sua efetiva promoção. Os resultados desta experiência dialogam diretamente com essa perspectiva, ao demonstrar que ações comunitárias bem estruturadas são capazes de promover descanso, divertimento e desenvolvimento humano, pilares definidos pelo autor como essenciais para a vivência plena do lazer. A intervenção realizada no Clube de Mães da Japiinlândia reforça, portanto, a relevância de estratégias sistematizadas que ampliem o acesso dos idosos a práticas prazerosas, significativas e promotoras de saúde.

Dessa forma, os impactos observados permitem concluir que atividades recreativas esportivas, quando planejadas pedagogicamente e executadas em ambiente seguro e acolhedor, têm potencial significativo para melhorar a qualidade de vida, fortalecer a autonomia funcional e estimular a inserção social da pessoa idosa. A experiência relatada contribui para a compreensão prática de como ações extensionistas podem transformar realidades locais, promovendo envelhecimento mais ativo, digno e participativo.

4. Considerações Finais

As observações realizadas ao longo da intervenção evidenciaram que a participação dos idosos ultrapassou as dimensões físicas das atividades, envolvendo também aspectos cognitivos, emocionais e sociais fundamentais para um envelhecimento saudável. O engajamento espontâneo, o interesse pelos conteúdos trabalhados e a disposição para interagir revelaram que a proposta possibilitou experiências significativas, ampliando o bem-estar, fortalecendo vínculos e promovendo um ambiente de aprendizagem lúdico e acolhedor. Dessa forma, o projeto demonstrou ser uma estratégia eficaz de promoção da saúde e de estímulo à qualidade de vida, reafirmando a relevância do lazer e da atividade física como recursos indispensáveis no cotidiano da população idosa.

Paralelamente, a experiência representou um importante espaço formativo para os acadêmicos envolvidos, que puderam compreender de maneira prática os desafios, as demandas e as potencialidades do trabalho com o público idoso. A atuação responsável, o planejamento das atividades e o cuidado durante a execução contribuíram para o desenvolvimento de competências profissionais essenciais à área da Educação Física, favorecendo uma postura ética e sensível às necessidades sociais. Assim, conclui-se que iniciativas extensionistas como esta fortalecem tanto a formação acadêmica quanto a integração comunitária, apontando para a necessidade de continuidade e ampliação de projetos que promovam envelhecimento ativo, digno e participativo.



Referências Bibliográficas

- Brandão, J. da S. (2009). *Lazer para o idoso ativo como fator de qualidade de vida no processo de envelhecimento*.
- Bramante, A. C. (1998). *Lazer: concepções e significados*. *Licere*, 1(1), 9–17. <https://doi.org/10.35699/1981-3171.1998.1552>
- Dumazedier, J. (2001). *Lazer e cultura popular* (3. ed.). Perspectiva.
- Ferreira, L. T., Oliveira, R. M., & Costa, A. R. (2021). *Atividade física e lazer como promotores de saúde em idosos: uma revisão integrativa*. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 24(2), 1–10.
- Geis, P. P. (2003). *Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática* (5ª ed.). Artmed.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2023). *Projeções da população 2023: Brasil e unidades da federação*.
- Organização Mundial da Saúde. (2020). *Envelhecimento ativo: um marco político*. Genebra: Organização Mundial da Saúde.
- Silva, J. A., & Lima, P. R. (2019). *Recreação e qualidade de vida: impactos das práticas de lazer na saúde de idosos em comunidades urbanas*. *Revista Movimento*, 25(3), 45–59.
- Silva, A. R. L. da. (2020). *A contribuição das atividades lúdicas para melhoria na saúde do idoso [The contribution of play activities to improve the health of the elderly]*. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(3), 4650–4665. <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n3-058>