



Esporte recreativo e envelhecimento ativo: Estratégias inovadoras para a promoção da saúde, lazer e a integração social na terceira idade

Recreational sport and active aging: Innovative strategies for promoting health, leisure, and social integration in old age.

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

Alexandre Andrade Dias¹, Felipe da Silva Paes¹, Italo Kevin Ramires Vieira¹, Luciano de Souza Gomes¹, Wagner Ferreira Teixeira¹, 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 projeto “Esporte Recreativo e Envelhecimento Ativo: Estratégias Inovadoras para a Promoção da Saúde, Lazer e Integração Social na Terceira Idade” é uma iniciativa desenvolvida na Mini Vila Olímpica do Coroado, localizada na comunidade do Coroado, em Manaus/AM. Voltado para idosos com idade igual ou superior a 60 anos, o projeto tem como propósito principal promover a saúde, o lazer e a integração social por meio de práticas esportivas e recreativas adaptadas às necessidades dessa faixa etária. A ação parte da compreensão de que o envelhecimento ativo é fundamental para garantir bem-estar físico, mental e emocional. Por isso, as atividades propostas envolvem exercícios leves, dinâmicas de grupo, jogos recreativos e atividades de socialização que estimulam o movimento corporal, o convívio social e a autonomia funcional dos participantes. Além de contribuir para a melhoria da capacidade física, o projeto busca fortalecer vínculos sociais, reduzir o isolamento e ampliar o sentimento de pertencimento à comunidade. A Mini Vila Olímpica do Coroado, por sua estrutura adequada e acessível, torna-se um espaço ideal para a realização dessas práticas, oferecendo segurança, conforto e ambiente favorável à participação contínua dos idosos. O projeto destaca-se por adotar estratégias inovadoras, combinando práticas esportivas com ações educativas e momentos de convivência, proporcionando uma experiência integral que valoriza o idoso como protagonista de seu próprio processo de envelhecimento. Assim, a iniciativa se consolida como uma importante ferramenta para a promoção da qualidade de vida, incentivando hábitos saudáveis, fortalecendo relações sociais e estimulando a participação ativa da pessoa idosa no contexto comunitário.

Palavras-chaves: Envelhecimento ativo; Qualidade de vida; Saúde do idoso; terceira idade; Atividade física adaptada.

Abstract

The project “Recreational Sports and Active Aging: Innovative Strategies for Promoting Health, Leisure, and Social Integration in Older Adults” is implemented at the Mini Vila Olímpica do Coroado, located in the Coroado community in Manaus, Amazonas. Aimed at individuals aged 60 and over, the initiative seeks to promote health, well-being, and social engagement through recreational and adapted physical activities. Grounded in the principles of active aging, the project emphasizes the importance of regular movement, social interaction, and participation in community life as key factors for maintaining physical, cognitive, and emotional health in older adults. The activities include light exercises, group dynamics, recreational games, and social integration moments designed to stimulate mobility, enhance functional autonomy, and strengthen interpersonal bonds among participants. By providing an accessible and welcoming environment, the Mini Vila Olímpica do Coroado serves as an ideal setting for fostering continuous engagement and encouraging healthy lifestyle habits. The project stands out for adopting innovative strategies that combine physical activity with educational actions and collective experiences, promoting an inclusive and participatory approach to aging.

Overall, this initiative contributes significantly to improving quality of life for older adults by reducing social isolation, promoting leisure opportunities, and reinforcing the sense of belonging within the community. The project demonstrates how recreational sports can be an effective tool for supporting healthy aging and enhancing the overall well-being of the elderly population.

Keywords: Active aging; Quality of life; Elderly health; Senior citizens; Adapted physical activity.

1. Introdução

O processo de envelhecimento populacional tem se intensificado em escala global, tornando cada vez mais urgente a implementação de estratégias que promovam qualidade de vida, autonomia e bem-estar na terceira idade. No Brasil, esse fenômeno também se manifesta de forma significativa, especialmente em comunidades urbanas, onde o acesso a atividades físicas sistematizadas, espaços adequados de lazer e oportunidades de integração social ainda se mostra limitado. Diante desse cenário, iniciativas voltadas ao envelhecimento ativo assumem papel central, uma vez que contribuem diretamente para a manutenção da saúde física, mental e emocional da população idosa.

O projeto “Esporte Recreativo e Envelhecimento Ativo: Estratégias Inovadoras para a Promoção da Saúde, Lazer e Integração Social na Terceira Idade”, desenvolvido na Mini Vila Olímpica do Coroadó, em Manaus/AM, configura-se como uma proposta inovadora ao buscar atender às demandas específicas da população idosa da comunidade. A prática regular de atividades físicas adaptadas, associada a momentos de lazer, recreação e convivência social, apresenta-se como uma estratégia eficaz para a melhoria da condição funcional, o fortalecimento da autonomia e a redução do isolamento social, aspectos essenciais para um processo de envelhecimento saudável e digno.

Além dos benefícios diretos à saúde, o projeto reconhece e valoriza o idoso como sujeito ativo e participativo, capaz de interagir, aprender e contribuir para o fortalecimento do tecido social em seu contexto comunitário. A integração entre esporte recreativo, educação em saúde e convivência comunitária reforça a importância da criação de ambientes inclusivos e acolhedores, que estimulem não apenas o movimento corporal, mas também a socialização, o protagonismo e o sentimento de pertencimento da pessoa idosa.

Dessa forma, a iniciativa destaca-se como um modelo relevante de promoção do envelhecimento ativo, evidenciando o papel do esporte e do lazer como instrumentos de transformação social e de melhoria da qualidade de vida na terceira idade, especialmente em contextos urbanos marcados por desigualdades e desafios sociais.

2. Metodologia

O presente estudo adotou uma abordagem descritiva, com foco na caracterização das ações desenvolvidas no projeto “Esporte Recreativo e Envelhecimento Ativo: Estratégias Inovadoras para a Promoção da Saúde, Lazer e Integração Social na Terceira Idade”, realizado na Mini Vila Olímpica do Coroadó, localizada na cidade de Manaus, Amazonas. A metodologia concentrou-se na descrição da organização, da estrutura e da execução das atividades ofertadas à população idosa da comunidade, buscando compreender de que forma as práticas propostas contribuíram para a promoção da saúde, do lazer e da convivência social.

Participaram do projeto idosos com idade igual ou superior a 60 anos, residentes no bairro do Coroadó, que aderiram espontaneamente às atividades desenvolvidas. A participação foi aberta à comunidade, sendo direcionada a indivíduos interessados em práticas corporais adaptadas, lazer e momentos de interação social. Esse caráter voluntário e comunitário favoreceu a diversidade do grupo e reforçou o princípio da inclusão, respeitando os diferentes níveis de aptidão física, experiências prévias e condições de saúde dos participantes.

As atividades foram planejadas e conduzidas por profissionais de Educação Física, com o objetivo de promover o movimento corporal, o lazer e o fortalecimento dos vínculos sociais. A organização das ações contemplou sessões de exercícios físicos adaptados ao público idoso, práticas recreativas de caráter lúdico e social, momentos de convivência orientados como rodas



de conversa e dinâmicas de grupo e atividades de lazer, incluindo oficinas temáticas de dança, jogos e atividades expressivas. A proposta metodológica priorizou princípios como acessibilidade, segurança, socialização e estímulo ao envelhecimento ativo, assegurando que todos os participantes pudessem vivenciar as atividades de forma segura, prazerosa e significativa.

As sessões ocorreram regularmente nas dependências da Mini Vila Olímpica do Coroadó, com duração média entre 60 e 90 minutos, sendo organizadas em três etapas principais. A primeira etapa consistiu em um aquecimento inicial, composto por movimentações leves e exercícios de alongamento, com o objetivo de preparar o corpo para a atividade. Em seguida, desenvolveu-se a atividade principal, que incluiu práticas recreativas, exercícios de mobilidade, equilíbrio, caminhadas orientadas e dinâmicas coletivas, buscando estimular a autonomia funcional e a interação social. Por fim, realizou-se o desaquecimento, com alongamentos suaves e atividades relaxantes, favorecendo o retorno gradual à calma e o bem-estar físico e emocional dos idosos.

A condução das atividades foi constantemente adaptada às capacidades e limitações individuais dos participantes, respeitando suas condições físicas e promovendo a inclusão e a participação plena de todos. O acompanhamento do projeto ocorreu por meio da observação sistemática das práticas ao longo de sua execução, com ênfase no envolvimento dos idosos, na dinâmica das atividades propostas e no ambiente de convivência estabelecido no espaço. A análise dos dados foi realizada de forma descritiva, considerando as experiências práticas observadas e o desenvolvimento das ações ao longo do projeto, permitindo refletir sobre os efeitos das intervenções no contexto do envelhecimento ativo e da promoção da saúde na terceira idade.

3. Resultados e Discussões

As ações desenvolvidas no âmbito do projeto “Esporte Recreativo e Envelhecimento Ativo” evidenciaram impactos positivos significativos na rotina, no comportamento e na qualidade de vida dos idosos participantes. Ao longo da execução das atividades, observou-se um aumento progressivo da participação, do engajamento e da interação social entre os integrantes do grupo, indicando a aceitação e a relevância da proposta para o público atendido.

Os idosos demonstraram maior disposição física, motivação e interesse em integrar-se às sessões de exercícios e práticas recreativas oferecidas. As atividades de caráter lúdico e coletivo favoreceram a construção de um ambiente acolhedor e seguro, propício ao fortalecimento de vínculos sociais, ao compartilhamento de experiências pessoais e ao estabelecimento de relações de confiança e cooperação entre os participantes. Esse ambiente positivo contribuiu para que os idosos se sentissem valorizados, acolhidos e pertencentes ao grupo.

Os momentos de convivência e lazer desempenharam papel fundamental na ampliação da sociabilidade, contribuindo para a redução da sensação de isolamento social frequentemente associada ao processo de envelhecimento. Foi possível perceber maior envolvimento dos participantes nas dinâmicas de grupo, maior espontaneidade nas interações, conversas mais frequentes e iniciativas de apoio mútuo, aspectos que refletem a importância da convivência social para o bem-estar emocional na terceira idade.

No que se refere às práticas corporais, observou-se que, com a continuidade das sessões, os idosos passaram a realizar os exercícios com maior segurança, coordenação motora e fluidez de movimento. A familiarização gradual com as atividades propostas favoreceu o aumento da autonomia funcional e da confiança para a execução dos exercícios, respeitando as capacidades e limitações individuais. Esses avanços indicam benefícios não apenas no aspecto físico, mas também na autoconfiança e na percepção positiva sobre o próprio corpo.

De modo geral, os resultados indicam que o projeto promoveu um ambiente favorável ao envelhecimento ativo, ao integrar de forma equilibrada movimento corporal, recreação e convivência social. A elevada adesão às atividades, associada ao nível de satisfação demonstrado pelos participantes, evidencia a relevância da iniciativa como estratégia de promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida da população idosa atendida, reforçando a importância de ações contínuas e inclusivas voltadas a esse público.



4. Considerações Finais

A experiência prática desenvolvida ao longo do projeto evidenciou que ações simples, contínuas e bem estruturadas são capazes de produzir impactos significativos no cotidiano da população idosa, sobretudo quando realizadas em ambientes acolhedores, acessíveis e integrados à comunidade, como a Mini Vila Olímpica do Coroadó. A proposta demonstrou que a promoção do envelhecimento ativo não depende exclusivamente de recursos complexos, mas de planejamento, sensibilidade às necessidades do público atendido e compromisso com a inclusão social.

Observou-se que a articulação entre atividade física adaptada, práticas recreativas e momentos de convivência social favoreceu o fortalecimento de vínculos interpessoais e contribuiu de maneira efetiva para a redução do isolamento social, condição frequentemente associada ao processo de envelhecimento. A adesão crescente dos idosos ao longo do desenvolvimento do projeto evidencia que essa população valoriza e necessita de espaços que incentivem o movimento, a socialização, o lazer e o sentimento de pertencimento, aspectos fundamentais para a manutenção da saúde física e emocional.

Do ponto de vista da equipe executora, destaca-se a relevância do trabalho interdisciplinar e do diálogo permanente com a comunidade, fatores que possibilitaram a adequação das práticas às demandas reais do grupo. A convivência diária com os idosos, marcada por trocas de experiências e aprendizado mútuo, fortaleceu a compreensão sobre a importância de ações pautadas no respeito, na escuta ativa e na valorização da autonomia e da dignidade da pessoa idosa.

Conclui-se, portanto, que iniciativas dessa natureza devem ser ampliadas, fortalecidas e incorporadas de forma sistemática às políticas públicas e aos projetos comunitários, uma vez que se configuram como estratégias eficazes de inclusão social, promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Tais ações contribuem para a construção de uma sociedade mais justa, humana e preparada para acolher e valorizar suas gerações mais experientes.

Por fim, a vivência extensionista reforçou a compreensão de que a atuação do profissional de Educação Física transcende a prescrição de exercícios, abrangendo dimensões relacionadas à saúde, educação, lazer, esporte, cultura corporal e bem-estar social. Ao ingressar no mercado de trabalho, torna-se fundamental assumir uma postura ética, crítica e comprometida com a formação continuada, reconhecendo que o processo de aprendizagem é permanente e que a prática profissional deve estar sempre alinhada à pesquisa, à atualização científica e às necessidades da sociedade.



Referências Bibliográficas

- IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Censo Demográfico 2022: resultados [Nº]. Rio de Janeiro: IBGE, 2023
- CASTRO, M. R. et al. Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos. Revista brasileira de ciências. 2016 disponível: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0101328915001225?via%3Dihub>
- Flávia Heloísa dos Santos, F. H, et al. Envelhecimento: um processo multifatorial. Psicologia em Estudo. 14.03.2009. disponível: <https://www.scielo.br/j/pe/a/FmvzytBwzYqPBv6x6sMzXFq/?format=html&lang=pt>
- BRASIL. Ministério da Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2007.
- FREIRE, J. B. Educação de corpo inteiro: teoria e prática da Educação Física. 2. ed. São Paulo: Scipione, 1991.
- GOBBI, S.; VILLAR, R.; ZAGO, A. S. Atividade física, saúde e qualidade de vida na terceira idade. Londrina: Midiograf, 2005.
- NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Londrina: Midiograf, 2017.
- OMS – Organização Mundial da Saúde. World report on ageing and health. Geneva: WHO, 2015.
- PAIM, M. C. C.; CARMO, E. H. Envelhecimento ativo: uma abordagem gerontológica. São Paulo: Contexto, 2018.
- PETROSKI, E. L. Aptidão física e saúde na terceira idade. Porto Alegre: Artmed, 2003.
- VERAS, R. Terceira idade: gestão contemporânea em saúde. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 2003.
- ZACCARON, R.; CAVALLI, A. S.; AYALA, A. Atividade física para idosos: fundamentos e práticas. Porto Alegre: UFRGS, 2019.