



Organizadores:

Maria Izabel C. da S. Barros
Cícero Sousa Lacerda
Márcia de Albuquerque Alves
Silvio Cláudio Custódio

ISBN: 978-65-5825-090-6

ATIVIDADE RECREATIVA E SAÚDE

**Maria Izabel Cavalcanti da Silva Barros
Cícero de Sousa Lacerda
Márcia de Albuquerque Alves
Silvio Cláudio Custódio
(Organizadores)**

Centro Universitário UNIESP

Cabedelo
2021



CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIESP

Reitora

Érika Marques de Almeida Lima Cavalcanti

Pró-Reitora Acadêmica

Iany Cavalcanti da Silva Barros

Editor-chefe

Cícero de Sousa Lacerda

Editores assistentes

Márcia de Albuquerque Alves
Josemary Marcionila F. R. de C. Rocha

Editora-técnica

Elaine Cristina de Brito Moreira

Corpo Editorial

Ana Margareth Sarmiento – Estética
Anneliese Heyden Cabral de Lira – Arquitetura
Daniel Vitor da Silveira da Costa – Publicidade e Propaganda
Érika Lira de Oliveira – Odontologia
Ivanildo Félix da Silva Júnior – Pedagogia
Jancelice dos Santos Santana – Enfermagem
José Carlos Ferreira da Luz – Direito
Juliana da Nóbrega Carreiro – Farmácia
Larissa Nascimento dos Santos – Design de Interiores
Luciano de Santana Medeiros – Administração
Marcelo Fernandes de Sousa – Computação
Paulo Roberto Nóbrega Cavalcante – Ciências Contábeis
Maria da Penha de Lima Coutinho – Psicologia
Paula Fernanda Barbosa de Araújo – Medicina Veterinária
Rita de Cássia Alves Leal Cruz – Engenharia
Rodrigo Wanderley de Sousa cruz – Educação Física
Sandra Suely de Lima Costa Martins - Fisioterapia
Zianne Farias Barros Barbosa – Nutrição

Copyright © 2021 – Editora UNIESP

É proibida a reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio. A violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610/1998) é crime estabelecido no artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta publicação é de inteira responsabilidade do(os) autor(es).

Design Gráfico:

Mariana Morais de Oliveira Araújo

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Biblioteca Padre Joaquim Colaço Dourado (UNIESP)**

A872 Atividade recreativa e saúde [recurso eletrônico] / Organizado por Maria Izabel Cavalcanti da Silva Barros, Cícero Sousa Lacerda, Márcia de Albuquerque Alves, Silvio Cláudio Custódio. - Cabedelo, PB : Editora UNIESP, 2021.
97 p.

Tipo de Suporte: E-book
ISBN: 978-65-5825-090-6

1. Recreação - Saúde. 2. Atividades recreativas. 3. Recreação - Qualidade de vida. 4. Recreação - crianças, idosos. I. Título. II. Barros, Maria Izabel Cavalcanti da Silva, III. Lacerda, Cícero Sousa. IV. Alves, Márcia de Albuquerque. V. Custódio, Silvio Cláudio.

CDU: 796.1

Bibliotecária: Elaine Cristina de Brito Moreira – CRB-15/053

Editora UNIESP

Rodovia BR 230, Km 14, s/n,
Bloco Central – 2 andar – COOPERE
Morada Nova – Cabedelo – Paraíba
CEP: 58109-303

SUMÁRIO

1 A IMPORTÂNCIA DO ELEMENTO LÚDICO NAS AULAS DE NATAÇÃO E ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA - SALES,	05
Moisés Cristiniano, LACERDA, Cícero Sousa, CARMONA, Raquel Miranda	
2 A IMPORTÂNCIA DA RECREAÇÃO NO ENSINO INFANTIL - Audiclécia	24
Sheyla Amaral de Bulhões, Cícero de Sousa Lacerda, Maria Izabel Cavalcanti da Silva Barros	
3 RECREAÇÃO E LAZER NA TERCEIRA IDADE - Breno De França	46
Bezerra, Cícero de Sousa Lacerda, Maria Izabel Cavalcanti da Silva Barros	
4 AS CONTRIBUIÇÕES DAS ATIVIDADES RECREATIVAS PARA A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO - Marcio Andrey Jaques de Oliveira,	65
Cícero de Souza Lacerda, Silvio Cláudio Custódio	
5 A IMPORTÂNCIA DA RECREAÇÃO AQUÁTICA PARA PESSOAS DA TERCEIRA IDADE - Rosemere da Silva Luna,	85
Cícero de Sousa Lacerda, Silvio Cláudio Custódio	

A IMPORTÂNCIA DO ELEMENTO LÚDICO NAS AULAS DE NATAÇÃO E ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

SALES, Moisés Cristiniano¹
LACERDA, Cícero Sousa²
CARMONA, Raquel Miranda³

1 INTRODUÇÃO

A Recreação Aquática visa o desenvolvimento físico do praticante, mas seu objetivo principal é a prática de uma atividade que vislumbra a ludicidade e não o treinamento das capacidades físicas. O oferecimento de atividades aquáticas adequadas à criança constitui-se em um dos principais fatores que contribuem para o desenvolvimento das suas capacidades motoras. Deste modo, no entendimento de Zillietti e Souza (2002), com relação aos principais objetivos para que consigamos um bom desenvolvimento nas crianças, em busca de saúde e equilíbrio, é desenvolver o gosto pela atividade, através de objetivos claros, dentro de sua capacidade psicomotora.

Quando a ludicidade está inserida no meio das atividades propostas na natação através de jogos e brincadeiras, as crianças podem então criar e descobrir várias possibilidades que existe no meio aquático. Outro fator que o lúdico traz é a motivação, que é a geradora de emoções positivas, possibilitando a prática de atividades físicas na rotina das crianças. Assim, tem-se uma relação entre prazer, satisfação, alegria com o lúdico das brincadeiras, proporcionando um incentivo as crianças a praticarem a natação (VENDITTI JÚNIOR e SANTIAGO, 2008). Assim sendo, o fator lúdico, um grande facilitador no processo de ensino e aprendizagem.

A natação é considerada uma prática corporal e um exercício físico, para Macedo et al (2007), é um dos esportes mais complexos e sua prática pode influenciar no desenvolver da personalidade do praticante. Mesmo sendo a natação uma modalidade individual, o professor deve incentivar a sociabilidade de seus alunos, utilizando-se de atividades em grupo, contribuindo assim para a formação do individuo. As brincadeiras ajudarão as crianças a estarem com o outro, regulando seu comportamento e estabelecendo limites (CARRACEDO; MACEDO, 2000).

¹ Graduando em Educação Física – IESP FACULDADES.

² Orientador - Professor do IESP Faculdades; Mestre em Recursos Naturais (UFCG); Doutor pelo PRODEMA/UFPB.

³ Especialista em Conservação e Restauo de bens Móveis e Integrados (Fundaj-PE); Mestranda em Ciências das religiões (PPGCR/UFPB).

Nesse entendimento, as brincadeiras acabam gerando uma maior socialização por partes das crianças.

A Educação Física deve assumir a responsabilidade de formar cidadãos que sejam capazes de se posicionar sobre as novas formas da cultura corporal de movimento. Para que isso aconteça, é necessário que o aluno desenvolva mais do que simplesmente habilidades motoras e capacidades físicas. Ele precisa aprender a se organizar socialmente para praticar um esporte, compreender as regras do mesmo e não ver o adversário como um inimigo, mas sim como um companheiro e que sem ele não existe a competição esportiva (BRASIL, 2000; BETTI e ZULIANI, 2002). Desse modo, segundo os autores, o esporte é mais uma variante na área da educação, onde deve-se entender todo um contexto, para poder praticá-lo.

Objetivando abordar a importância do elemento lúdico nas aulas de natação e atuação do Profissional de educação física, espera-se difundir as informações sobre atividades lúdicas na natação, a importância dessa atividade no meio escolar, bem como propagar essas informações sobre esse tema, pois é um tema importante e pouco pesquisado, limitado em relação ao material literário publicado e ocasiona a dificuldade para quem trabalha e pesquisa a natação.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A Educação Física, pode potencializar suas estratégias de ação para desenvolver, nos alunos, suas habilidades motoras, capacidades físicas e muitos fundamentos esportivos específicos adaptando à realidade escolar estas atividades, além de considerar os conteúdos tradicionais, estes conteúdos podem e devem ser ampliados com a diversidade contemporânea dos alunos, atendendo aos interesses considerados conteúdos culturais emergentes. Possui ainda, um caráter relacional com o educando, trazendo atividades que são do interesse do aluno e que tenham por finalidade principal o seu pleno desenvolvimento no âmbito físico, cognitivo, profissional, social e/ou afetivo, tornando-o um ser humano melhor. Deste modo, segundo (SOLER, 2003), a Educação Física é uma ferramenta de luta contra a discriminação e exclusão social de qualquer tipo, transformando e beneficiando, também, a sociedade.

Analisando as questões do currículo da Educação Física, percebe-se que ela está encarregada de ensinar uma pluralidade de conteúdos e vivências para

abranger o máximo de instrução para os alunos. Em relação às atividades aquáticas, no entendimento de Pinto e Cordeiro (2016), através de adaptações no currículo, essas atividades poderiam estar sendo incluídas no contexto escolar, levando-se em consideração a divisão de conteúdos apresentada pelos Parâmetros Curriculares Nacionais.

De acordo com Magri e Krug (2012), o meio aquático tornou-se de grande importância para aprimorar, principalmente, a resistência, a velocidade, a força, a agilidade e o equilíbrio do homem. Corroborando com os autores, vale ressaltar que as atividades aquáticas podem proporcionar muitas vantagens aos praticantes, como por exemplo, o desenvolvimento das qualidades físicas, essas que foram aperfeiçoadas desde os primórdios para que o homem pudesse sobreviver, procurar alimentos e fugir dos perigos que enfrentava na terra

Com a preocupação da Educação Física em incorporar conhecimentos e habilidades relacionadas com o corpo e o movimento para a melhora da qualidade de vida, tornou-se importante refletir sobre a inclusão das atividades aquáticas no âmbito escolar, pois elas podem contribuir para o desenvolvimento integral do aluno. Segundo Figueiredo (2011), uma proposta de atividades aquáticas para crianças e adolescentes poderá tornar o aluno apto para enfrentar numerosas situações como buscar soluções para problemas; desenvolver a compreensão do outro e a percepção das interdependências; buscar a socialização e desenvolver a autonomia.

Em relação ao público infantil atividades aquáticas podem proporcionar às crianças o prazer de se mover e de brincar dentro da água; a experimentação de movimentos diferentes; a melhoria do desenvolvimento físico e a forma diferente de se relacionar com os colegas e com os professores (ARRIBAS, 2002). Trabalhar o lazer e a recreação com crianças possibilita os estímulos que contribuirão para o desenvolvimento físico, pessoal e intelectual. Dentro desse contexto, é possível analisar que a interação no brincar contribui no aprimoramento de aspectos afetivos, cognitivos e sociais. O estímulo através de algumas atividades de lazer e recreação permite a criança testar suas habilidades e descobrir grande parte do seu potencial.

2.1 ATIVIDADES LÚDICAS

As atividades lúdicas surgem para estimular, de maneira correta e ordenada, a criança, proporcionando atividades variadas e compatíveis com as características

e necessidades dela, para que a mesma possa ter um desenvolvimento lógico, físico e mental. Santos (2004) vai considerar que as habilidades básicas constituem pré-requisito fundamental para que toda conquista futura seja possível e efetiva para haver uma maior aptidão de controlar movimentos é preciso um conjunto de mudanças no subsequente desenvolvimento.

No tocante acerca da importância das atividades lúdicas, Sousa e Miranda (2016, p. 2), consideram que essas "[...] exercem na educação física, bem como na área de educação, em geral, certo fascínio ou até uma sedução cujos elementos do encantamento à primeira vista não estão visíveis". Verifica-se na literatura existente em Educação Física, quanto na área de educação, a inclusão e referência ao lúdico como algo importante para o processo educacional.

As atividades lúdicas têm o caráter de fixação de algum exercício proposto na aula, (descontraindo e mascarando o objetivo da brincadeira para que aprenda de maneira divertida e rápida) trazendo consigo o prazer de executar as atividades propostas. É brincando que a criança se desenvolve, exercendo suas potencialidades (CORRÊA; MASSAUD, 2004). Para Lopes (2012, p. 9), "[...] toda criança aprende brincando", ao relacionar o lúdico e o processo educativo.

O lúdico é capaz de ampliar a gama de possibilidades pedagógicas utilizadas para um determinado saber fazer em meio líquido, podendo, um mesmo movimento, ser vivenciado com emoção e intensidade, de maneira significativa, não tendo o objetivo específico, lógico e pré-determinado, mas a busca pela diversidade de ações motoras básicas, pela satisfação das expectativas e pelo sucesso na realização das mesmas, pelo fato do respeito às limitações e potencialidades próprias serem constantes (FREIRE; SCHWARTZ, 2004). Assim sendo, o lúdico permite que as crianças se aproximem umas das outras, além de se familiarizarem com o ambiente aquático e com o professor.

As aulas de natação no seu aspecto lúdico estão mais voltadas para orientar e facilitar a capacidade de explorar desenvolver a possibilidade de conhecimento e uso do próprio corpo com certa autonomia e harmonia (QUEIROZ, 2000). Quando a ludicidade está inserida no meio das atividades propostas na natação através de jogos e brincadeiras, as crianças podem então criar e descobrir várias possibilidades que existe no meio aquático. Outro fator que o lúdico traz é a motivação, uma vez que é também geradora de emoções positivas, possibilitando a prática de atividades físicas na rotina das crianças. Venditti Júnior e Santiago (2008) apontam que há uma

relação entre prazer, satisfação, alegria com o lúdico das brincadeiras, proporcionando um incentivo as crianças a praticarem a natação.

O participante das atividades aquáticas enquanto sujeito que aprende a nadar ou a vivenciar experiências em meio líquido, partindo de suas próprias habilidades, com a permissão do brincar, com ressonâncias positivas nas ações em que o sujeito está envolvido pela água, facilitando, assim, o processo ensino-aprendizagem das atividades aquáticas, de forma dinâmica e em constante mudança, onde a relação entre professor e aluno é centrada no aprimoramento das relações afetivas, na sensibilidade, na cooperação, na expressividade em meio líquido (FREIRE; SCHWARTZ, 2005, p. 2) e não apenas, na apropriação das habilidades, adquiridas em atividades aquáticas pré-estabelecidas. A criança que participa de jogos e brincadeiras grupais saberá trabalhar em grupo; por ter aprendido a aceitar as regras do jogo, saberá também respeitar as normas grupais e sociais.

2.2 A NATAÇÃO INFANTIL

A natação é o esporte mais conhecido e praticado no mundo. Suas origens como modalidade esportiva apontam para o século XIX, embora o homem certamente já soubesse movimentar-se dentro d'água há muito tempo. Há registros de homens nadando em forma de pinturas em paredes caverna, que os arqueólogos calculam ser de milhares de anos antes da nossa era (DARIDO ; SOUZA JUNIOR, 2010). Nesse entendimento, é uma atividade que deve garantir o desenvolvimento equilibrado da personalidade do indivíduo, oferecendo-lhe os meios para que ele mesmo consiga atingir seus objetivos.

Auxilia na estruturação do se esquema corporal, permitindo às crianças noções perceptivas do próprio corpo, através da vivência em diferentes posições de ações e das partes do corpo. Permite também as noções espaciais vividas na exploração do meio aquático com o corpo no mesmo lugar, em deslocamento, em grande ou pequena profundidade, possibilita a criança elaborar as estruturas fundamentais do seu pensamento abstrato, ensina o comando voluntário da respiração e possibilita a visualização das bolhas formadas no momento da expiração, desta maneira, a criança pode ver ouvir e sentir sua respiração.

Conforme Rosário (2000, p. 06), a natação como agente educativo, realizada de forma integradora e utilizando-se do lúdico, quando aplicada a crianças em idade

escolar, assumirá um papel de formação global, levando as mesmas crianças que participaram de um processo de adaptação ao meio líquido a se desenvolverem melhor e mais rapidamente, o que fará do posterior processo de alfabetização ou até mesmo, uma questão de se socializar melhor perante outras crianças, algo simples e bem sucedido.

Um dos principais objetivos para que se consiga um desenvolvimento, em busca de saúde e equilíbrio, é desenvolver o gosto pela atividade, através de ações lúdicas, prazerosas, com objetivos claros, dentro de sua capacidade motora. As aulas não devem atingir somente os objetivos específicos da natação, com adaptação ao meio líquido e a aprendizagem dos nados. Devem atingir também todas as potencialidades da criança, compreendendo os domínios afetivos, cognitivo e psicomotor (CORRÊA; MASSAUD, 1999). A aprendizagem da natação para crianças, em geral, é realizada respeitando-se idades e habilidades conforme o seu desenvolvimento.

Para que se possa fazer um trabalho que auxilie no desenvolvimento de potencialidades, visando a objetivos psicomotores, afetivo e cognitivo, deve-se respeitar o desenvolvimento progressivo da criança. E a partir desse ponto transformar a vida mais prática, saudável e divertida (SENRA, 2005). Mesmo sendo a natação uma modalidade individual, o professor deve incentivar a sociabilidade de seus alunos, utilizando-se de atividades em grupo, contribuindo assim para a formação do indivíduo.

As brincadeiras ajudarão as crianças a estarem com o outro, regulando seu comportamento e estabelecendo limites (CARRACEDO; MACEDO, 2000). Portanto, a atividade aquática favorece a vivência de novas e variadas experiências que estimulam a percepção sensorial e a ação motora, podendo contribuir para o desenvolvimento das capacidades psicomotoras dos indivíduos, facilitando a realização de tarefas da vida diária (ARROYO; OLIVEIRA, 2007). A utilização de atividades lúdicas nas aulas de natação infantil objetiva proporcionar as crianças oportunidades onde elas terão saúde, lazer, segurança e recreação, e não somente um alto desempenho e um brilhante futuro no rendimento esportivo.

É importante evidenciar que essas brincadeiras devem alcançar todas as crianças, desde as mais hábeis quanto às menos hábeis (VENDITTI JÚNIOR e SANTIAGO, 2008). Desse modo, segundo os autores, o uso correto dessa ludicidade depende do professor, onde ela terá a função de desencadear na criança

o interesse por todas as atividades colocadas, para propiciar o interesse em continuar com a prática da natação e o desenvolvimento do aprendizado dos nados.

A natação é excelente ao público infantil, é um esporte que pode fazer parte da vida da criança logo nos primeiros meses, sem compromisso com as técnicas, sendo praticado de forma lúdica e recreativa para uma adaptação ao meio líquido. De acordo com Oliveira (2010), praticar um esporte desde cedo, contribui para melhorar a capacidade cardiorrespiratória, a coordenação, o equilíbrio, o tônus, a agilidade, a velocidade, a força e a desenvolver habilidades psicomotoras como a lateralidade, as percepções tátil, auditiva e visual, temporal, de ritmo, de sociabilidade, de noções espaciais e de autoconfiança.

2.1.1 Benefícios das Atividades Aquáticas

O meio aquático tornou-se de grande importância para aprimorar, principalmente, a resistência, a velocidade, a força, a agilidade e o equilíbrio do homem (KRUG; MAGRI, 2012). As atividades aquáticas podem proporcionar muitas vantagens aos praticantes, como o desenvolvimento das qualidades físicas, essas que foram aperfeiçoadas desde os primórdios para que o homem pudesse sobreviver, procurar alimentos e fugir dos perigos que enfrentava na terra.

A natação praticada regularmente possibilita o desenvolvimento de todos os mecanismos fisiológicos, tais como, a capacidade pulmonar e do sistema cardiovascular, permitindo novas possibilidades de coordenação e equilíbrio (AQUATIC EXERCISE ASSOCIATION, 2001). De acordo com Velasco (2013, p. 67-68), no meio aquático, passamos por sensações que promovem um processo gradativo de aquisições de domínio na água, familiarizando-nos por meio de habilidades motoras como equilíbrio, deslocamentos, giros e manipulações, que nos levam a coordenações finas e globais que serão enriquecidas com nossas estruturas perceptivas (esquema corporal, lateralidade, espaço, tempo e sentidos), o que nos dá habilidades aquáticas para esportes, recreação e lazer.

Para Marín (2004), as principais vantagens em desenvolver uma proposta de atividades aquáticas no conteúdo da disciplina de Educação Física, dentre os aspectos mais relevantes, são:

- Contribui no desenvolvimento das capacidades físicas básicas (força,

- velocidade, resistência e flexibilidade) de acordo com a idade dos alunos;
- Contribui em relação às qualidades motrizes: coordenação, equilíbrio, agilidade e habilidades básicas;
 - Favorece o correto e harmônico desenvolvimento motor dos alunos;
 - Possibilita melhoras em diversos parâmetros e elementos do organismo: construção muscular, configuração e mobilidade osteoarticular, engrossamento de tendões, aumento de reservas energéticas, melhora da resposta cardiovascular ao exercício (melhora da circulação sanguínea e das funções pulmonares);
 - Desenvolve as funções intelectuais: análise, entendimento, decisão, memória;
 - Melhora os aspectos volitivos: esforço, vontade, constância;
 - Desenvolve as capacidades psicomotrizes: lateralidade, ritmo, percepção espacial e temporária, desenvolvimento do próprio esquema corporal, relaxação.

As atividades aquáticas diferenciam-se de quaisquer outras modalidades, pois favorecem um repertório bastante amplo independentemente da finalidade para a qual é utilizada, da faixa etária, biótipo físico e deficiência, podendo abranger os aspectos físicos, fisiológicos, cognitivos, psicomotores, sociais, afetivos e emocionais (MARÍN, 2004), são uma oportunidade a mais para a aprendizagem dos alunos.

Assim sendo, é possível compreender que as adaptações ao meio aquático trazem uma riqueza de benefícios, fazendo com que o homem consiga evoluir e melhorar diversos aspectos corporais, cognitivos e de socialização, tornando a água um meio muito importante para o ser humano desde o início da sua vida (PINTO, 2016). A partir dessas questões, entende-se que é viável abordar conteúdos que envolvam atividades aquáticas no ensino das crianças e dos adolescentes.

3 O PAPEL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O professor de Educação Física, possui uma formação generalista, que supõe o domínio de teorias, que permitam ao profissional atuar tanto na Educação Física escolar, quanto na não escolar (clubes, academias, resorts turísticos, condomínios, hospitais, postos de saúde e etc.). O domínio teórico, por exemplo, permite ao

profissional analisar a realidade em que vai atuar (MOREIRA, 2007). Regulamentado pela Lei nº 9696/98, de 1º de setembro de 1998, tendo o seu exercício profissional regido pelo Código de Ética dos Profissionais de Educação Física se propõe normatizar a articulação das dimensões técnica e social com a dimensão ética, de forma a garantir, no desempenho do Profissional de Educação Física. A Educação Física é “um campo profissional legalmente organizado e integrado à área da saúde e da educação” (CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, 2002).

O Art. 3º da Lei nº 9696/98, descreve-se que “compete ao Profissional de Educação Física coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas e do desporto” (BRASIL, 1998, s/p).

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) de 1998, os conteúdos da Educação Física estão categorizados conforme conceitos, procedimentos e atitudes, mantendo uma relação entre conceito e procedimento. “Os conteúdos conceituais e procedimentais mantêm uma grande proximidade, na medida em que o objeto central da cultura corporal de movimento gira em torno do fazer, do compreender e do sentir com o corpo” (BRASIL, 1998, p.19).

O professor de educação física deve observar o contexto de aprendizagem e seus participantes, descobrir as necessidades e identificar as capacidades de cada aluno para poder formular um planejamento adequado, que procura sempre potencializar a autonomia e independência, favorecer o desenvolvimento global e a aquisição de experiências, de forma a prevenir ou minorar os déficits, sempre criando um ambiente desafiador e estimulante (SOLER, 2002). Sendo assim, o Profissional de Educação Física atua como mediador buscando oferecer ao aluno uma diversidade de atividades para que este entre em contato com todo tipo de movimento.

4 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem bibliográfica e de natureza qualitativa, realizada através buscas de referenciais bibliográficos, por meio

de leitura em periódicos impressos e *online*, disponibilizados nas bases de dados de pesquisas como: *Scielo* e Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações - BDTD, dentre outras. Isto posto, a escolha da metodologia coaduna com o pensamento de Gonsalves (2018, p. 35), segundo a qual a pesquisa bibliográfica é caracterizada pela utilização de fontes secundárias, ou seja, pela identificação dos dados escritos em livros, artigos de revistas, dentre outros. Sua finalidade é colocar o investigador em contato com o que já se produziu a respeito de seu tema de pesquisa.

Para Gil (2008), a principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. No entendimento de Köche (2008, p. 122), a pesquisa bibliográfica é a que se desenvolve tentando explicar um problema, utilizando o conhecimento disponível a partir das teorias publicadas em livros ou obras congêneres. O investigador faz o levantamento do conhecimento disponível na área, identificando as teorias produzidas, analisando e avaliando sua contribuição para auxiliar a compreender ou explicar o problema objeto da investigação. Seu objetivo é conhecer e analisar as principais contribuições teóricas existentes sobre um determinado tema ou problema, tornando-se um instrumento indispensável para qualquer tipo de pesquisa.

Assim, buscamos nessa pesquisa, conhecer a importância do elemento lúdico nas aulas de natação, como também a atuação do profissional de Educação Física e aprofundar os saberes sobre a natação. Com esse estudo, espera-se difundir as informações sobre atividades lúdicas na natação, bem como propagar informações sobre esse tema, pois é um tema importante e pouco pesquisado, limitado em relação ao material literário publicado e ocasiona a dificuldade para quem trabalha e pesquisa a natação.

5 OS RESULTADOS

A prática de atividades físicas pode introduzir o indivíduo a um novo círculo social, unindo-o a outras pessoas que têm um interesse comum, contribuindo para a autoconfiança, a competência motora e da confiança. Atividade física é um recurso

que favorece a melhora funcional, associada com o meio aquático transforma-se em benefícios adquiridos de forma mais agradável, estimulante, facilitador e educativo dentro de uma aula de natação.

A inserção do elemento lúdico nas aulas de natação, um grande obstáculo se instaura na prática das atividades aquáticas, as quais são, normalmente, desenvolvidas em clubes recreativos, academias e escolas de natação, pois com o objetivo emergente de atender as expectativas dos alunos, dos pais, de professores e da instituição, se preocupam em ensinar a nadar os estilos da natação, seguindo uma estratégia metodológica, mas nem sempre tendo o lúdico como norteador do programa (FREIRE, 2004), isto posto, porque o aspecto motivacional deve ser a questão da ludicidade e não a atividade física em si, ou por si só, mas porque o lúdico nas aulas de natação motiva a relação pedagógica, subentendendo-se que nessa relação existe um adulto que pode se permitir brincar com o aluno por meio da fantasia, da música, das histórias contadas, das dramatizações e dos jogos cooperativos.

Para Sales (2006), os exercícios executados na água promovem relaxamento, fortalecimento da musculatura e contribuem para que a criança se torne mais independente e ativo ao explorar o meio. A prática da natação vai além de desenvolver todas as partes do corpo com menor ou maior intensidade, ela apresenta-se também como via de socialização e favorece formas saudáveis de desenvolvimento (ROSÁRIO, 2011). Além do mais, o professor de natação pode criar um ambiente motivador, favoravelmente positivo, no qual as brincadeiras possam acontecer, proporcionando de maneira lúdica, atividades que levem ao alcance de vários objetivos.

Piaget (1975), afirma que “através da brincadeira, a criança se apropria de conhecimentos que possibilitarão sua ação sobre o meio em que se encontra”, ou seja, através das atividades de lazer e recreação será produzida uma reação dentro do meio em que elas estão inseridas, modificando-as ou modelando-as de acordo com a experiência vivenciada no grupo. O brincar promove a interação, a socialização em grupo, desenvolvimento de motricidade, criatividade e habilidades para realização de atividades de lazer. Existem várias formas de desenvolver a mente de uma criança, e uma delas é através do brincar.

Para Vigotsky (1998), “as maiores aquisições de uma criança são adquiridas no brincar, aquisições que no futuro tornar-se-ão seu nível básico de ação real e

moralidade”. As brincadeiras são ferramentas importantes, quando utilizadas de forma correta, para fomentar o desenvolvimento mental e raciocínio lógico de uma criança. Portanto, por meio da brincadeira a criança desenvolve o seu companheirismo e aprende a conviver socialmente (NERY, 2007). Utilizar a brincadeira na natação infantil introduzindo as propriedades do lúdico significa transportar para o campo do ensino-aprendizagem suas múltiplas inteligências ou condições para maximizar a construção do conhecimento e o seu desenvolvimento.

Os jogos e as brincadeiras são requisitos imprescindíveis no âmbito educacional (KISHIMOTO, 2005). Acerca da brincadeira e sua característica lúdica, pode ainda ser acrescentado que estimula a criatividade, a imaginação, a inserção da criança no mundo, ampliando a sua cadeia de relacionamento social. É por intermédio do jogo que se pode notar a estimulação do desenvolvimento cognitivo, moto, social e afetivo. Esse instrumento também estimula a integração e desperta o interesse em todos os alunos, resultando na função primordial do educador, ou seja, estimular o aprendizado da criança, para formar cidadãos conscientes capazes de exercer o pensamento crítico e criativo.

Desse modo, compreender a recreação em seu desenvolvimento histórico e cultural é reconhecer o próprio percurso da Educação Física, uma vez que, no Brasil, o incremento de práticas recreativas foi responsável pela criação dos cursos de formação profissional em Educação Física (MELLO, 2003). Conseqüentemente, a utilização das atividades lúdicas na natação infantil é um caminho facilitador para a aprendizagem e também muito prazeroso, tendo em vista que as crianças se expressam, conhecem e transformam a realidade que é apresentada (ARCILIO; SILVA; STEFANINI, 2011). A importância do uso das brincadeiras e fantasias nas aulas, se dá na maneira que elas influenciam de uma forma positiva no desempenho e rendimento da aula.

A ludicidade, segundo Silva (2011), além de colaborar para o ensino da natação, ao fazer com que os conteúdos técnicos sejam mais bem absorvidos pelas crianças, ela proporciona um clima harmonioso e cativante durante as aulas, o que permite que as crianças se aproximem umas das outras, além de se familiarizarem com o ambiente aquático e com o professor. De acordo com Fortes, Ferreira e Polisseni (2011), os fatores que interferem na aprendizagem da natação podem envolver o indivíduo, o ambiente ou a tarefa, e esses aspectos poderiam ser investigados e conhecidos em benefício da aprendizagem. Materiais didáticos

aquáticos podem facilitar o ensino da natação infantil, dependendo da forma como serão utilizados e da maneira que serão apresentados às crianças.

O professor de natação pode criar um ambiente motivador em que as brincadeiras possam acontecer. Quando o professor promove aulas com atividades lúdicas, ele cria um ambiente motivador, as brincadeiras proporcionam o alcance de vários objetivos, despertando na criança o prazer e a vontade de fazer as atividades por satisfação e não por obrigação. A ludicidade deve ser utilizada como estratégia de ensino, principalmente nas faixas etárias menores, pois, nessa fase, as crianças procuram descobrir o mundo que as cercam e, por isso, movimentam-se demasiadamente (TAZINAZZO, 2012). A natação é uma modalidade que pode fazer parte da vida da criança logo nos primeiros meses.

A prática de atividades físicas pode introduzir o indivíduo a um novo círculo social, unindo-o a outras pessoas que têm um interesse comum, a busca da saúde e de um corpo realmente saudável, contribuindo para a autoconfiança, a competência motora e da confiança. Sabe-se que as ações pedagógicas estão muito mais voltadas para outros esportes, como o futebol, voleibol e basquetebol, passando despercebidas as possibilidades de inclusão de um trabalho corporal mais abrangente (DARIDO; RANGEL, 2011). Conseqüentemente o acesso às atividades aquáticas pode estar limitado, afetando o desenvolvimento do aluno quando as escolas não proporcionam esse tipo de ensino ou prática, ou quando as oferecem sem seguir os objetivos da Educação Física escolar.

Assim, Bracht (1992, p. 24), aponta que a disciplina Educação Física precisa buscar um referencial que se assimile com a realidade das crianças e suas respectivas faixas etárias. Através de uma pedagogia centrada no lúdico, a Educação Física tem amplas possibilidades de atender as necessidades da criança, desde que respeite o contexto em que a criança está inserida. Importa pensar que uma aula deve conter os produtos necessários ao relacionamento social e desenvolvimento motor dos alunos.

A Educação Física, enquanto uma disciplina presente no currículo da escola adquire um papel importantíssimo na medida em que pode estruturar o ambiente adequado para a criança. Ela pode oferecer experiências que resultam numa grande auxiliar e promotora do desenvolvimento integral do aluno, desenvolvendo suas habilidades motoras e sua socialização, sendo assim possível trabalhar o corpo harmoniosamente nos seus aspectos físico, cognitivo e psicossocial. Souza e Vago,

(1997) afirmam que a inserção curricular na esfera da educação infantil significa um avanço para o ensino da educação física.

Nesse sentido de acordo com Freire (1997, p. 24), a Educação Física deve atuar como qualquer outra disciplina da escola, e não desintegrada dela. As habilidades motoras precisam ser desenvolvidas, sem dúvida, mas deve estar claro quais serão as consequências disso do ponto de vista cognitivo, social e afetivo. Sem se tornar uma disciplina auxiliar de outras, a atividade da Educação Física precisa garantir que, de fato, as ações físicas e as noções lógicas-matemáticas que a criança usará nas atividades escolares e fora da escola possam se estruturar adequadamente.

Na elaboração das aulas, a preocupação deve ser com a educação do movimento consciente dos alunos, com foco em estimular as crianças a criar e recriar suas próprias atividades para que essas possam ser aplicadas a sua realidade, despertando o estímulo social com a mesma (CORRÊA; MASSAUD, 2004). A educação que se busca deve possibilitar contato com o lúdico e desenvolvimento de uma consciência crítica, favorecendo e incentivando o aluno a manifestar suas ideias através de um agir pedagógico coerente.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A reflexão contida neste estudo tem como objetivo mostrar a importância do lúdico nas aulas de natação. Assim, através do levantamento bibliográfico realizado, podemos concluir que a atividade física em meio aquático quando bem orientado por um profissional de Educação Física, respeitando todos os aspectos importantes para um planejamento adequado, promove vários benefícios às crianças.

Conseqüentemente, a atividade física deve ser uma ação feita por todos, visando a melhoras motoras, sociais e mentais e para todos buscando alegria, diversão, prazer, socialização, recreação, aprendizagem e saúde, onde a prática de jogos e brincadeiras facilitaria o desenvolvimento cognitivo e motor através da oportunidade de se trabalhar e assim melhorar a coordenação, o equilíbrio e preensão de objeto e possibilitando a melhora da atenção das crianças. Isto posto é válido ainda acrescentar que a importância do envolvimento lúdico no processo do ensino e aprendizagem se dá não somente nas aulas de natação infantil, mas também como em todo o processo de desenvolvimento da criança.

Para haver envolvimento lúdico não é só a agregação de materiais que faz com que a aula seja lúdica e sim a forma de se trabalhar, de se entregar e se envolver para que a aula seja prazerosa e satisfatória para as crianças. Portanto, quando se trata de trabalhar com crianças, se faz necessário conhecer, estudar, e analisar as propostas metodológicas para que possamos respeitar o tempo, a individualidade e a ação que esta pode ou não trazer para cada criança. Do mesmo ponto de vista, é imperativo que o professor conheça para além das aulas a cultura que cada criança traz consigo seus anseios, interesses e suas manifestações.

O profissional de Educação Física que estará trabalhando com crianças seja na natação infantil, ou em outra área da educação infantil, precisa saber que a ludicidade é um componente que serve como apoio para o ensino e aprendizagem. Nesse sentido e corroborando com a discussão, o papel do professor é saber mediar a técnica, a prática e a ludicidade para que ambas não aconteçam de forma isolada. Através das informações obtidas na pesquisa, foi possível refletir sobre as atividades aquáticas como uma proposta de aula diversificada, onde, os alunos poderão adquirir conhecimentos e experiências distintas das quais estão acostumados a ter, como a prevenção de afogamentos e experiências através de práticas aquáticas que poderão auxiliar no desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos.

O Profissional de Educação Física planeja e pesquisa como diversificar suas aulas e como as atividades aquáticas podem ser inseridas no contexto escolar, já a natação como uma atividade-ferramenta-meio, adquire um papel importante na medida em que pode estruturar um ambiente facilitador e adequado para a criança, oferecendo experiências que vão resultar num grande auxílio de seu desenvolvimento motor, quando feita adequadamente, promove vários benefícios, tanto no aspecto motor, quanto no aspecto psicológico e social da criança.

Por fim, o estudo evidenciou a importância da natação aliada ao elemento lúdico para a melhoria do desenvolvimento motor de crianças, como também a atuação do Profissional de Educação Física, esperamos ter contribuído para aumentar o interesse por novos estudos, pois é um tema importante e pouco pesquisado, limitado em relação ao material literário publicado.

REFERÊNCIAS

ARCILIO, F; SILVA, B; STEFANINI, C. **A ludicidade como ícone de transformação no mundo aquático**. FIEP BULLETIN – Vol. 81 – Special Edition – ARTICLE II – 2011.

ARRIBAS, T. L. **A educação física de 3 a 8 anos**. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

ARROYO, C. T.; OLIVEIRA, S. R. G. **Atividade Aquática e a psicomotricidade de crianças com paralisia cerebral**. Motriz, Rio Claro, V. 13, N. 2, 2007. p. 97-105.

BRASIL. Lei nº 9696/98, de 01 de Setembro de 1998. Regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física. Brasília, 1998.

BRACHT, Valter. **Aprendizagem social e Educação Física**. Porto Alegre: Magister, 1992.

BROUGÈRE, G. **Jogo e educação**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

BRUHNS, H. T. **O corpo parceiro e o corpo adversário**. Campinas: Papirus, 1993.

CARRACEDO, V. A.; MACEDO, L. **Jogo carimbador**: esquema de resolução e importância educacional. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, 14(1):29-44, jan./jun. Educação Física 2000.

CORRÊA, C. R. F.; MASSAUD, M. G. **Escola de natação**: Montagem e Administração, Organização Pedagógica, do bebê a competição. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

DARIDO, S. C.; SOUZA JUNIOR, O. M. **Para ensinar educação física**: Possibilidades de intervenção na escola. 4ª. ed. São Paulo: Papirus, 2010.
FIGUEIREDO, P. A. P. de. **Natação para bebês, infantil e iniciação**: uma estimulação para a vida. São Paulo: Phorte, 2011.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GONSALVES, Elisa Pereira. **Iniciação à pesquisa científica**. 3ª edição. Campinas, editora Alínea, 2018.

FREIRE, M. **Ti-bum**: mergulhando no lúdico. In: SCHWARTZ, G. M. (Org.) **Dinâmica lúdica: novos olhares**. Barueri, SP: Manole, 2004. p. 131-146.

FREIRE, M. SCHWARTZ, G. M. **Atividades lúdicas em meio líquido: aderência e motivação à prática regular de atividades físicas**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Nº 112, 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd83/ludicas.htm>>. Acesso em 18 de nov. 2018.

FORTES, LS; FERREIRA, MEC; POLISSENI, MLC. **Relação entre preferências de materiais aquáticos e atividades de natação de crianças da terceira infância**.

FIEP BULLETIN. Vol. 81. Special Edition. Article I. 2011. Disponível em: < <http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin> >. Acesso em: 15 abr. 2018.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor:** bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte Editora, 2003.

KÖCHE, J. C. (2008) Fundamentos de metodologia científica: teoria da ciência e prática da pesquisa. Petrópolis: Vozes.

KISHIMOTO, T. M. **Jogo, Brincadeira e a Educação.** São Paulo: Cortez, 2005.

KRUG, D. F.; MAGRI, P. E. F. **Natação: aprendendo para ensinar.** São Paulo: All Print, 2012.

MACEDO, N. P.; MERIDA, M.; MASSETTO, S. T. et al. **Natação: o cenário no ciclo I do ensino fundamental nas escolas particulares.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. 2007. n 6. v. 1. p. 111-123.

MAFRA, S. R. C. **O lúdico e o desenvolvimento da criança deficiente intelectual.** [S.l.]: Secretaria de Estado de Educação, 2008.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Lúdico, educação e educação física.** 3 ed. IJUI: Unijuí, 2009.

MARIN, A. M. **Atividades Aquáticas como conteúdo da área de Educação Física.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 10, N° 73, junho de 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd73/acuat.htm>>. Acesso em 19 de mar. de 2019.

MELO, M. P. **Políticas públicas de esporte/lazer em São Gonçalo/RJ:** uma análise crítica da atuação da secretaria municipal de esporte e lazer. Revista do Centro de Estudos de Lazer e Recreação/EEF/UFMG, v.4, n.1, 2001.

MOREIRA, Wagner Wey. **Educação Física e Esporte perspectiva para o século XXI.** 14° edição, São Paulo, Papirus editora, 2007.

NERY, FR. **Natação infantil: um estudo de intervenção a partir dos conceitos de Vygotsky.** Centro Universitário Vila Velha. Campo Grande. 2007.

OLIVEIRA, SD. **Adaptação ao meio líquido com crianças na faixa etária entre 3 e 6 anos.** [monografia] Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Licenciatura Plena em Educação Física, Universidade Estadual da Paraíba. Campina Grande. 2010.

PIAGET, J. **A linguagem e o pensamento da criança.** Lisboa: Moraes, 1973.

PINTO, Natália Caroline; CORDEIRO, Taís Prinz. **Atividades aquáticas como conteúdo da educação física em escolas da cidade de Teutônia/RS.** Trabalho de Conclusão de Curso II, do Curso de Educação Física/ Licenciatura, do Centro Universitário Univates. Lajeado – RS, 2016.

PAYNE, V. G.; ISAACS, L. D. **Desenvolvimento Motor Humano**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

QUEIROZ, Claudia Alexandre, **Recreação aquática**. Rio de Janeiro: 2ª Edição: Sprint, 2000.

ROSÁRIO, E.; SANTOS, G.; NASCIMENTO, M. B. da C. **Natação no contexto do desenvolvimento infantil e sócio- pedagógico – GT4 Práticas Investigativas**. Grupo de Pesquisa EDUCON/UFS, 2011. Disponível em: <https://portal.unit.br/hotsites/2011/enc_formacao_professores/arquivos/artigos/GT_04_PRATICAS_INVESTIGATIVAS/NATACAO_CONTEXTO_DESENVOLVIMENTO_INFANTIL_SOCIO_PEDAGOGICO.pdf>. Acesso em 30 nov. 2018.

SANTANA, V. H.; TAVARES, M. da C. G. C. F.; SANTANA, V. E. **Nadar com segurança: prevenção de afogamentos, técnicas de sobrevivência, adaptação ao meio líquido e resgate e salvamento aquático**. Barueri: Manole, 2003.

SANTOS, Antonio Carlos dos. **Jogos e atividades lúdicas na alfabetização**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

SENRA, J. **A importância da natação na primeira infância segundo a psicomotricidades**. 2005. Monografia (Pós-Graduação em Psicomotricidade) -- Universidades Candido Mendes, Rio de Janeiro. 2005. Disponível em: <<http://www.avm.edu.br/monopdf/7/JOSIANE%20DE%20OLIVEIRA%20SENRA.pdf>>. Acesso em: 27 de nov. 2018.

SILVA, S. C. da. **O lúdico no ensino da natação para crianças no município de Criciúma/sc**. 2011. 41 f. Monografia (Graduação em Educação Física) - Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2011.

SOUZA, E. S., VAGO, T. M. **O ensino de educação física em face da nova LDB**. In: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, org. **Educação física escolar frente à LDB e aos PCN'S: profissionais, analisam renovações, modismos e interesses**. Ijuí: Sedigraf, 1997, p. 121 – 141.

SOUZA, Iracema Soares de ; MIRANDA, Amanda Caroline. **A pedagogia nova e a relação com a atividade lúdica: crítica sem crítica da educação física**. **Anais Eletrônico – V EPISTED – Seminário de Epistemologia e Teorias da Educação**. ISSN 2317-5796, dezembro de 2015. Faculdade de Educação UFBA/LEPEL e Faculdade de Educação Unicamp/PAIDEIA

SKINNER, T. Alison & THOMSON, Ann M. **Duffield: exercícios na água**. 3 ed. São Paulo: Manole, 1985.

TAZINAZZO, K. **O lúdico como estratégia de ensino nas aulas de Educação Física**. 2012. 38 f. Monografia (Especialização em Educação) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2012.

VELASCO, C. G. **Boas práticas psicomotoras aquáticas**. São Paulo: Phorte, 2013.

VENDITTI JÚNIOR, R.; SANTIAGO, V. **Ludicidade, diversão e motivação como mediadores da aprendizagem infantil em natação**: propostas para iniciação em atividades aquáticas com crianças de 3 a 6 anos. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. Año 12. nº 117. Fevereiro. 2008.
<http://www.efdeportes.com/efd117/iniciacao-em-atividades-aquaticas-com-criancas-de-3-a-6-anos.htm>

VYGOTSKY, L. S. A formação social da mente. São Paulo: Martins, 1984.

WERNECK, C. L. G. **Lazer, trabalho e educação: relações históricas, questões contemporâneas**. Belo Horizonte: UFMG/DEF/CELAR, 2001.157p.

ZULLIETTI, L.; SOUZA, I. L. R. **A Aprendizagem da Natação do Nascimento aos 6 anos** - Fases de Desenvolvimento. **Revista UniVap**, v. 9, n 17, 9-14 [São Jose dos Campos], 2002. Disponível em <http://www.univap.br/cultura/Univap17.pdf> . Acesso em: 27 de nov. 2018.

A IMPORTÂNCIA DA RECREAÇÃO NO ENSINO INFANTIL

Audiclécia Sheyla Amaral de Bulhões
Cícero de Sousa Lacerda
Maria Izabel Cavalcanti da Silva Barros

1 INTRODUÇÃO

Dentro de um universo educacional ativo, em que as novas metodologias e a importância de novos olhares são fundamentais para o desenvolvimento do ser humano, as atividades recreativas, por exemplo, surgem como uma nova metodologia de ensino dentro dos estudos da Educação Física e seus preceitos educacionais.

Neste sentido, muitos estudiosos definem o que é recreação. Para Rousseau (1712-1771), recreação é a "liberdade total da criança, não se deve obrigar o aluno a ficar quando quiser ir, não constrangê-lo a ir, quando ficar onde estar. O aluno deve ser educado por e para a liberdade. É preciso que saltem, corram, gritem quando tiver vontade." Já de acordo como conceito de recreação feito por Marinho (1981), percebe-se que são englobados o lazer e o jogo, pois, a recreação como atividade e comportamento típico de jogo, está contida no lazer.

Os processos de recreação no universo educacional atualmente assumem um papel fundamental na vida do educando, sendo assim, destaca-se a passagem de Ferreira (2010) que identifica que a palavra recreação vem do latim *recreare* e significa "criar novamente", no sentido positivo ascendente e dinâmico.

Nem todo passatempo é recreação, nem toda diversão é uma atividade recreativa. Portanto as atividades recreativas devem ser espontâneas, criativas e que nos traga prazer. Devem ser praticadas de maneira espontânea, diminuindo as tensões e preocupações. Tendo como base essas teorias, elaboramos esse projeto pensando na importância de aprender brincado. E de termos essas atividades sendo aplicada por um profissional de Educação Física.

A Educação Física hoje nas escolas muitas vezes tem se tornado apenas um momento de descontração. Não há uma valorização desta disciplina no currículo escolar. A escola e os profissionais não conseguem justificá-la ou mesmo dar-lhe uma identidade própria capaz de inseri-la no contexto escolar como disciplina com

finalidades, objetivos, conteúdos e métodos eficazes para a formação de indivíduos autônomos. Essa realidade precisa ser mudada.

Enquanto disciplina escolar, a Educação Física é uma das disciplinas que mais apresentam aspecto preventivos, relacionando à saúde e bem estar, na busca de uma vida saudável. No entanto, a educação física muitas vezes não é aproveitada dentro de suas diretrizes educacionais vigentes.

Além de ser uma disciplina muito importante e significativa, a Educação Física Escolar tem sido, por diversas vezes, pouco valorizada na grade curricular. Ela insere, adapta e incorpora o aluno no saber corporal de movimento, sua função é formar o cidadão que segundo Maluf (2012) irá produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, qualificando-o para desfrutar os jogos, os esportes, as danças, as lutas, as práticas de aptidão física, as ginásticas, em proveito do exercício crítico dos direitos e deveres do cidadão para o bem da qualidade de vida humana.

A educação física deve sim, integrar o aluno na cultura corporal de movimento, mas de uma forma completa, transmitir conhecimentos sobre a saúde, sobre várias modalidades do mundo dos esportes e do fitness, adaptando o conteúdo das aulas à individualidade de cada aluno e a fase de desenvolvimento em que estes se encontram. É uma oportunidade de desenvolver as potencialidades de cada um, mas nunca de forma seletiva e sim, incluindo todos os alunos no programa.

O professor tem de inovar e diversificar, pois o campo de trabalho envolve muitas atividades que podem ser trabalhadas com os alunos como jogos, competições, dança, música, teatro, expressão corporal, práticas de aptidão física, jogos de mímica, gincanas, leituras de textos, trabalhos escritos e práticos, dinâmica em grupo, uso de tv, dvd, etc. O campo é muito amplo. Basta o professor ser responsável, ter seriedade e muita criatividade. Um trabalho bem feito deve estimular a longevidade com qualidade.

Sendo assim, o presente trabalho aborda o processo de desenvolvimento de atividades recreativas durante as aulas de Educação Física Escolar no que tange a Educação Infantil.

O presente trabalho justifica-se no intuito de analisar a promoção a socialização de crianças através da habilidade de utilização do movimento como instrumento de comunicação e expressão. O interesse por esta linha de raciocínio

surgiu mediante a atuação em sala de aula do ensino infantil, onde se percebe a necessidade e a importância da recreação e lazer na fase inicial da criança.

Assim, acredita-se que o lazer traz benefícios para a vida das crianças, e quando aliado ao lúdico são fundamentais para o desenvolvimento saudável da criança e de modo geral para a formação do ser humano.

Ou seja, as práticas de Lazer, dentro do âmbito escolar, acabam por proporcionar às crianças momentos de convivência saudável, de descontração, de amizade, criatividade, uma vez que é através das brincadeiras que as crianças constroem sentido ao seu mundo, se apropriam de aprendizados e noções que as ajudarão a agir sobre o meio em que elas estão inseridas, seja na escola ou na família.

Nesta perspectiva, busca-se envolver o lúdico neste estudo, abordando o processo de atuação do profissional de Educação Física na Educação Infantil. Pois na primeira infância que a criança vai adquirindo novos conceitos para formar-se como cidadão pensante e atuante na sociedade, e nada melhor que estimular ludicamente a criança nesta fase de desenvolvimento de suas habilidades. Com isso, também deve haver espaço para a formação física e motora, recriando um ambiente de desenvolvimento e de importância na introdução da Educação Física Infantil, de forma lúdica.

Por fim, faz-se necessário estacar, que as ligações entre jogo e atividade física, muitas vezes negligenciada ou pouco estudada, tem sido uma lacuna a ser estudada.

O lúdico, sendo um instrumento pedagógico extremamente válido, impulsiona a criança trazendo diversos benefícios no desenvolvimento individual, estimulando-a na socialização, liberando potencialidades como a expressão corporal, a criatividade e a participação no processo de aprendizagem.

Nessa perspectiva, o presente estudo terá como objetivo promover a socialização de crianças através da habilidade de utilização do movimento como instrumento de comunicação e expressão; Estruturar na criança movimentos que requeiram coordenação motora geral e seletiva; Incentivar a criança a participar de jogos e brincadeiras cantadas, dramatizações e brincadeiras populares, resgatando assim a cultura local.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Lazer

O lazer vem do latim *licere*, ou seja, "ser lícito", "ser permitido", corresponde ao tempo de folga, de passatempo, de ócio, de descanso, distração ou entretenimento, de uma pessoa.

Segundo Silva (2011) o lazer deve ser visto como uma manifestação humana, considerando, conjuntamente os aspectos, como objeto e veículo de educação, a educação para e pelo Lazer Atividades baseadas nos interesses predominantes das pessoas ao fazê-las, e que consubstanciam em conteúdos culturais: Físico-Esportivo; Social Artístico; Manual; Intelectual Turístico.

Segundo Silva (2011, p. 32) considera-se lazer como:

O Lazer é considerado, portanto, como a cultura, praticada, assistida ou conhecida, no tempo/espaço disponíveis, com determinadas características de atitude, abrangendo a atividade (conteúdos culturais), e a não atividade (ócio), em três gêneros e levando em conta a superação de níveis conformistas para críticos e criativos, oferecendo possibilidades de descanso, de divertimento e desenvolvimento pessoal e social, este vinculado ao duplo aspecto educativo do lazer, como objeto e veículo de educação. A "atividade" ou "passividade" dos conteúdos não depende de qual deles se fala, do gênero, mas sim da superação de níveis. Assim não depende do que se faz, mas do como se faz.

Na vida cotidiana o lazer constitui-se de relações dialógicas com outros campos além do trabalho, tais como a educação, a política, a economia, a linguagem, a saúde, a arte, a ciência e a natureza, entre outras dimensões da vida, sendo parte integrante e constitutiva de cada sociedade.

Quando praticamos uma atividade sem tempo determinado, que gera prazer, o lazer é exercido no tempo de folga, como um passatempo, caracteriza um momento de descanso, distração ou entretenimento, de uma pessoa, neste sentido para Guerra (1978), define lazer como uma forma de uma pessoa utilizar seu tempo dedicando-se a uma atividade que aprecie e que não seja considerado trabalho. Segundo o autor, o lazer não é um fenômeno isolado e se manifesta em diferentes contextos de acordo com os sentidos e os significados culturalmente produzidos/reproduzidos pelos sujeitos em suas relações com o mundo.

Desse modo, lazer é uma necessidade humana e dimensão da cultura caracterizada pela vivência lúdica de manifestações culturais no tempo/espaço

social. Assim, o lazer é constituído na articulação de três elementos fundamentais: a ludicidade, as manifestações culturais e o tempo/espaço social.

Todos os conceitos sobre lazer são associados a questão do tempo livre. De acordo com Kishimoto (1994), o lazer participa da complexa trama histórico-social que caracteriza a vida na sociedade, e é um dos fios tecidos na rede humana de significados, dos símbolos e das significações.

2.2 Recreação

O indivíduo pode optar por uma atividade de recreação para usufruir do lazer em seu tempo livre ou até mesmo entre as atividades educacionais. Ferreira (2010) identifica que a palavra recreação vem do latim *recreare* e significa “criar novamente”, no sentido positivo, ascendente e dinâmico. A recreação surgiu de forma natural, espontânea e instintiva.

Nem todo passatempo é recreação, nem toda diversão é uma atividade recreativa. O entretenimento, em si mesmo, não é sempre uma recreação. Muitas diversões tidas como recreação não passam de atividades nocivas à formação de caráter, responsáveis por muitos problemas sociais e morais.

Crianças em idade escolar têm a capacidade e a necessidade de se moverem. Estas duas verdades tão simples bastariam para justificar uma preocupação tão séria com a educação física escolar.

Levando em consideração o contexto escolar, os professores nas aulas de recreação possuem diversas formas de trabalhar sua temáticas, dentro e fora da sala de aula, ou seja, tanto nas aulas práticas quanto nas teóricas, a metodologia aplicada nas aulas podem contar com diversos recursos, como materiais, atividades, ludicidade e modalidades de práticas corporais, como ginástica, natação, capoeira, que lhes são disponibilizados no âmbito escolar, afim de proporcionar ao educando maiores chances de um desenvolvimento saudável, unindo o desenvolvimento corporal as noções de disciplina e reflexão da prática e dos benefícios.

Na realidade, as crianças têm potencial para apresentar um padrão maduro nas habilidades motoras fundamentais por volta dos seis e sete anos de idade, mas esse padrão será alcançado com prática estruturada e instrução apropriada. Embora ainda isso não tenha comprovação empírica, caso essas habilidades motoras fundamentais não sejam desenvolvidas em sua plenitude, a participação efetiva em brincadeiras, jogos, danças, atividades recreativas, esportivas, circenses e sociais, bem como a realização de atividades diárias, pode ser comprometida (COTRIM, et al, 2011, p. 524).

Neste sentido, os processos metodológico de ensino no tocante da Recreação destacam os desafios da realidade vivenciada pelo professor da área, essa discussão justifica-se pelos benefícios encontrados em estudos que utilizaram a avaliação das capacidades motoras e físicas dos alunos como parâmetros para obtenção de informações sobre o seu estado de desenvolvimento motor, sobre sua composição corporal, sobre o estado de suas capacidades físicas, dentre outros, fornecendo informações relevantes para localizarmos possíveis riscos ou benefícios à saúde e ao potencial físico, cognitivos e lúdico dos educandos (COTRIM et al., 2011).

A verdadeira recreação contém os elementos naturais em nível construtivo e com objetivos definidos. Ferreira (2010) destaca alguns desses objetivos da recreação na pré-escola:

- Contribuir na formação do caráter e no enriquecimento da personalidade e moral da criança;
- Desenvolver o espírito cooperativo de grupo ajudando a criar ordem social;
- Fortalecimento das relações humanas (companheirismo);
- Fazer com que a criança receba, desde a primeira infância, atendimento em sua formação integral, dando continuidade à educação familiar;
- Desenvolver características físicas, psíquicas e motoras;
- Criar gosto pela atividade física e preparar a criança para aulas de Educação Física e desporto.

A relação existente entre lazer, recreação e Educação Física parece não causar qualquer inquietude.

O desenvolvimento das características físicas do educando em formação, é fundamentação nas aulas destinadas a Recreação, pois de certa forma, o que se está em pauta é o processo de desenvolvimento das habilidades do educando, e assim, com uma metodologia orientada nas aulas de Recreação será possível alcançar essa excelência, neste sentido para Arribas (2002), defende-se que nada seria mais adequado que considerar a importância do aproveitamento das ocupações de lazer como instrumentos auxiliares da educação. O autor argumenta que o indivíduo, ao participar em atividades de lazer e recreação, desenvolve-se quer individualmente, quer socialmente, condições estas indispensáveis para garantir o seu bem-estar e participação mais ativa no atendimento de necessidades e aspirações de ordem individual, familiar, cultural e comunitária.

2.3 A importância do lúdico no ensino infantil

No tocante da recreação devem ser levadas em consideração seu caráter lúdico, a recreação aborda, relativamente, uma das áreas do conhecimento humano que compreende a importância das práticas corporais, tornando-se importante sua compreensão em meio ao processo educativo, a fim de, ressaltar preceitos e diretrizes quanto ao processo de desenvolvimento do corpo humano e dos benefícios que as práticas físicas, sejam recreativas ou de lazer proporcionam para a vida do ser humano. Assim, a Recreação, enquanto seu caráter lúdico, afirma o processo pedagógico que passa a visar à formação do ser humano, resultando em sua capacidade de conduzir plenamente atividades que contemplem o corpo humano objetivando uma vida saudável.

A educação, propriamente dita, entrelaça-se com os aspectos metodológicos utilizados nas atividades lúdicas de modo a centralizar os movimentos utilizados na aprendizagem dos alunos. De acordo com Freire (1992), na educação pelo movimento, ludicidade em âmbito escolar, é considerado um instrumento facilitador da aprendizagem de conteúdos ligados ao aspecto cognitivo, ou seja, o movimento é um objeto motivador no processo de aprendizagem no ambiente escolar, como é o caso de atividades direcionadas dentro os aspectos da recreação.

Em virtude das características do meio escolar e da maioria das atividades desenvolvidas com a comunidade, a existência de três formas de aplicação dos conteúdos da na recreação, que se assemelham as características da Educação Física e Atividades Lúdicas, são fundamentais de serem compreendidas, as mesmas são: vivência, ludicidade (brincadeiras e jogos) e exercício, sendo que cada um deles envolve interesses diferentes.

A Recreação, pedagogicamente estruturada, promoverá na escola, em seu momento de atividades lúdicas, estará estimulando conhecimentos da cultura corporal e do desenvolvimento das habilidades.

Ela será configurada com temas ou formas de atividades, particularmente corporais, como as nomeadas anteriormente: jogo, esporte, ginástica, dança ou outras que constituirão seu conteúdo. O estudo desse conhecimento visa apreender a expressão corporal como linguagem (SOARES et al., 1992, p. 61-62).

Partindo desse conceito buscamos desenvolver nossas aulas através de conteúdos da cultura corporal de movimento que trabalhassem o corpo e movimento como expressão de linguagem, fazendo constantemente uma mescla entre as diversas concepções pedagógicas defendidas pela área da ludicidade, agregada a valores impulsionados na educação com ênfase no processo de recreação, serão necessários expor as concepções que servem de norte central para o desenvolvimento de uma prática lúdica, que estimule o desenvolvimento corporal do educando, bem como cognitivo, numa abordagem construtivista do conhecimento.

Através de uma abordagem construtivista para a recreação em âmbito escolar, a proposta de ensino é defendida especialmente para crianças, no caso da presente pesquisa serão adotados critérios de inclusão de crianças na faixa etária até os 10-11 anos. Nessa proposta são estimuladas atividades com jogos, que passam a assumir o papel de destaque como conteúdo e/ou estratégia a ser utilizada pelos professores.

Na proposta construtivista o jogo enquanto conteúdo/estratégia tem papel privilegiado. É considerado o principal modo de ensinar, é um instrumento pedagógico, um meio de ensino, pois enquanto joga ou brinca a criança aprende. Sendo que este aprender deve ocorrer num ambiente lúdico e prazeroso para a criança (DARIDO, 2001, p. 10).

Uma das características principais e mais importante dessa proposta é a construção do conhecimento através da interação entre professores/alunos. O professor, diferente de outras abordagens, desempenhará papel de mediador no desenvolvimento das atividades e os alunos terão posturas ativas, colaborando com os conhecimentos que trazem da sua realidade as atividades lúdicas no desenvolvimento do educando.

A atuação do lúdico associado a recreação, no ambiente escolar, é mais de forma de destacar nos anos iniciais, a proposta ao aluno aprimorar seus sentidos, uma vez que segundo Bucczek (2009), nessa fase a criança se encontra com as habilidades básicas de locomoção, manipulação em refinamento progressivo, então é nesse período que se deve desenvolver todas as capacidades coordenativas da criança de maneira ampla e variada; entra então o papel da Educação Física escolar nos anos iniciais: compreender que nesse aperfeiçoamento, corrigir e achar possíveis deficiências (cognitivas e motoras) e tentar superá-las.

Sendo assim, é importante que o professor propicie aos alunos oportunidades lúdicas na recreação, que possibilitem o desenvolvimento de suas competências e habilidades, imprescindíveis a seu crescimento e desenvolvimento, tendo que todos os alunos são capazes de aprimorar seus movimentos por meio da Educação Física (BUCZEK, 2009). Ou seja, reconhecer o desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais em crianças com

diferentes contextos escolares é uma forma de reconhecer como a educação física age como condutora deste processo com crianças no Ensino Fundamental I.

Neste sentido podemos identificar tal importância no contexto abaixo:

O desenvolvimento motor é caracterizado pela ocorrência de mudanças qualitativas e quantitativas no repertório motor ao longo da vida. Neste processo, ordem e regularidade na aquisição das habilidades motoras, observadas no repertório motor de bebês e crianças, nos primeiros meses e anos de vida, despertaram a atenção de muitos estudiosos da área. Mais ainda, a observação destas duas características contribuiu fortemente para que os pioneiros da área de desenvolvimento motor sugerissem que o curso do desenvolvimento motor era determinado pela maturação do sistema nervoso central (COTRIM, et al, 2011, p. 523).

O que se deve levar em consideração é a visão quanto a aquisição e o refinamento das habilidades motoras explicitadas durante os testes realizados nas aulas de Recreação.

Por meio de atividades de recreação e lazer, utilizando-se o lúdico numa relação com as brincadeiras, a criança poderá desenvolver sua personalidade, formular suas ideias, atitudes, conceitos, criar, inovar, aprender e ensinar, num processo de cooperação e compreensão, mesmo nesta fase de desenvolvimento da criança.

De acordo com Kishimoto (2011), esta fase é de construção da personalidade, onde conceitos morais e éticos poderão ser constituídos. A brincadeira em sua ação é essencial para o desenvolvimento sensorial-motor e representativo na aquisição das múltiplas inteligências. A atividade motora interfere de forma motivadora na educação infantil.

Na pré-escola, por exemplo, qualquer proposta pedagógica envolve globalmente a criança, comprometendo sua capacidade de movimento. Kishimoto (1994) afirma ainda que, na medida em que os alunos dessa fase ainda não tem o domínio da sua motricidade básica, e cada mínimo movimento a se realizar apresenta um problema de coordenação, de organização espacial, de postura, etc. a ser superado.

2.4 A importância da recreação no ensino infantil de forma multi e interdisciplinar

A importância da recreação no Ensino Fundamental deve ser visto como um trabalho multi e interdisciplinar. Na escola, as crianças e adolescentes participam da recreação em sala ou no pátio em seu intervalo, mas é através das aulas de educação física que o movimento com o corpo exerce maiores impulsos e disponibilidade para a atividade física (VARELA, 2011).

Dessa forma, as práticas de atividades físicas dentro das aulas de Recreação são fundamentais no desenvolvimento e garantias do trabalho com as habilidades do educando, como pode-se identificar na passagem abaixo:

Contudo, fica mais do que evidente que um dos últimos lugares para a prática de atividades físicas é a escola, as aulas de Recreação, Lazer e Educação Física que além de ser uma prática gratuita, o que para muitos já é uma vantagem, também é dirigida por um profissional graduado. Nas aulas de educação física os alunos têm a oportunidade de se exercitar, tais exercícios devem ser destinados a todos sem exceção, onde as atividades propostas nas escolas (SOUZA; FÁVERO, 2010 apud BENEDITO et al, 2014, p. 08).

Segundo o texto acima, destaca-se a importância do planejamento, como sendo uma forma mais sábia de se atingir a grande riqueza que as aulas de Recreação Escolar possibilita, onde temos os temas transversais que podem ser incluídos devendo ser um facilitador, ou seja ao levar temas atuais para a sala o professor consegue o interesse, a atenção dos alunos para essa problemática, que são mais atraentes e prazerosas.

Essa realidade pode ser explicada, especialmente, com relação a crianças e adolescentes, as atividades físicas e com o lúdico que são desenvolvidos nas aulas de Recreação e momentos de Lazer nas escolas, assumem papel importante no desenvolvimento da sociabilidade, na coordenação motora, na higiene pessoal e no próprio interesse por uma alimentação saudável (DOMINGUES FILHO, 2000). Por isso, é muito importante trabalhar desde cedo com crianças aspectos relacionados à atividade física e lúdicas, no processo de recreação, em ambientes adequados para que possam correr e se movimentar com liberdade.

O lúdico, neste sentido, é a forma encontrada de expressar sentimentos e habilidades do educando, ou seja, as aulas de Recreação, são uma forma de desenvolver mais flexibilidade no seu próprio corpo e da procura por práticas esportivas quando estão na fase da adolescência, com bem é o destaque deste projeto, revê as questões das práticas de Recreação desde cedo, saindo a afirmativa

de que recreação e lazer são apenas passatempo na escola (GUIDO; MORAES, 2010), segundo os autores esse processo de Recreação, nada mais é que, o resgate do movimento humano pela recreação são uma estratégia que necessita ser repensadas na escola (DAOLIO, 2004).

Assim, Daolio (2004) representa, em sua fala a necessidade de expor outras realidade em que o resgate das atividades físicas direcionadas nas aulas de Recreação no combate a problemas de saúde e social, neste caso, atividades direcionadas com atividades físicas nas aulas de Recreação podem ser uma forma de combate a casos de obesidade na escola, destacando essas situações em virtude de sua alta carga social e de saúde, a obesidade, segundo o autor, transformou-se em um problema sério de saúde, atinge parte expressiva da população nessa faixa etária

Esta deve integrar o aluno na cultura corporal do movimento, formando-o capaz de produzir, reproduzir e transformar usufruir do jogo, atividades, ginásticas em benefício da qualidade de vida.

Nesse contexto, a recreação escolar assume relevante posição na multi e interdisciplinaridade, deve propor situações que estimulem o educando a uma prática de vida saudável, que quebre paradigmas, vença barreiras do preconceito e busque efetivamente expor ao educando uma cultura do movimento que se encaixe a sua realidade, a sua vivência, que seja uma forma de combate ao sedentarismo.

A recreação e o lazer na escola, sobretudo nas aulas de educação física, talvez sejam os trabalhos mais antigos que se tenham conhecimento sobre a recreação e o lazer. De acordo com Guerra (1978), a recreação e o lazer escolar vêm tomando um aspecto diferente, pois o próprio ambiente escolar vem se transformando. As crianças por serem naturalmente lúdicas, ao praticar atividades recreativas explorando a si mesma e o ambiente ao seu redor, expande suas emoções organizando assim sua relação social.

A Recreação e o lazer na Educação Física oportunizam ao aluno a formação necessária à sua personalidade, possibilitando-o a integrar novos grupos sociais de forma produtiva, equilibrada e consciente, também procura atender dentro das práticas educativas, os interesses das comunidades e das escolas. Tem por objetivo geral da área de expressão e comunicação desenvolver uma comunicação eficiente e expressão criadora para a auto realização e integração social.

Atividades recreativas na Educação Infantil se classificam como uma forma lúdica de envolver crianças no processo formador de suas habilidades. As distinções das atividades recreativas para Educação Infantil são fundamentais, pois nesse momento, entender como os jogos e as brincadeiras tem suas próprias regras facilita o trabalho do professor.

Para as atividades recreativas são apenas necessárias ações com regras simples e flexíveis, não se necessitando de quadras, treinamento elaborados, tabuleiros, peças ou aparelhos especiais para que a criança participe.

No caso das brincadeiras são consideradas atividades mais simples, são uma boa forma de estimular as habilidades das crianças, sendo atividades mais livres de regras, proporcionando liberdade a criança em participar e executar as ações, com atividades que não têm objetivos pré-estabelecidos.

Em suma, a importância da aplicação de atividades recreativas na Educação Infantil, segundo Guerra (1978) apresenta características especiais para o desenvolvimento das habilidades cognitivas, motoras, bem como, apresenta maiores perspectivas de relacionais, sociais e culturais, que contribuem em vários aspectos do desenvolvimento infantil, tais como: aprendizagem, coordenação motora, conhecimento.

3 METODOLOGIA

O presente percursos metodológico levantou-se como problema de pesquisa no que tange o respeito, a importância da recreação na Educação Infantil, mediante o trabalho executado pelo professor de Educação Física, diante de um estudo bibliográfico a luz dos principais autores que debatem sobre o tema, bem como, de caráter qualitativo e explicativo.

A produção desse trabalho foi realizada com o método de pesquisa bibliográfica. Trata-se de um levantamento de toda uma bibliografia já publicadas em forma de livros e artigos científicos. Isso porque a pesquisa bibliográfica tem por objetivo conhecer as diferentes contribuições científicas disponíveis sobre determinado tema (GIL, 2010).

Quanto aos meios a pesquisa se caracteriza como bibliográfica e estudo de caso. Assim, segundo as autoras Marconi e Lakatos (1992), caracteriza-se como pesquisa bibliográfica:

A pesquisa bibliográfica é o levantamento de toda a bibliografia já publicada, em forma de livros, revistas, publicações avulsas e imprensa escrita. A sua finalidade é fazer com que o pesquisador entre em contato direto com todo o material escrito sobre um determinado assunto, auxiliando o cientista na análise de suas pesquisas ou na manipulação de suas informações. Ela pode ser considerada como o primeiro passo de toda a pesquisa científica. (MARCONI, LAKATOS, 2004, p. 75)

Sendo assim, o estudo prioriza, dentro do estudo bibliográfico, e das pesquisas sobre a temática, compreendendo como acontece a promoção da socialização de crianças através da utilização do movimento como instrumento de comunicação e expressão, tendo em vista a pesquisa segundo os objetivos deste trabalho.

As orientações dentro do estudo e ensino da Educação Física, compreendem estruturas que versam sobre a estrutura da criança, de seus movimentos que requeiram coordenação motora geral e seletiva; bem como, o reconhecimento do corpo no seu todo, levando a criança a praticar atividades lúdicas que impulsionam uma vivência e desenvolvimento saudáveis.

Quanto a pesquisa exploratória a mesma caracteriza-se pelo aprofundamento dos conhecimentos e das características de determinado fenômeno (o processo de recreação na Educação Infantil) para procurar explicações das suas causas e consequências (as benesses da aplicação da Educação Física na Educação Infantil), utilizando-se objetivos como: familiarizar e elevar a compreensão de um problema de pesquisa em perspectiva; ajudar no desenvolvimento ou criação de hipóteses explicativas de fatos a serem verificados numa pesquisa causal; auxiliar na determinação de variáveis a serem consideradas num problema de pesquisa; verificar se pesquisas semelhantes já foram realizadas, quais os métodos utilizados e quais os resultados obtidos, determinar tendências, identificar relações potenciais entre variáveis e estabelecer rumos para investigações posteriores mais rigorosas; e investigar problemas do comportamento humano, identificar conceitos ou variáveis e sugerir hipóteses verificáveis (MATTAR, 1994; MALHOTRA, 1993; SAMPIERI; COLLADO; LUCIO, 2010).

Este tipo de pesquisa bibliográfica, vale a pena salientar, levanta conhecimentos disponíveis na área, possibilitando que o pesquisador conheça as teorias produzidas, analisando-as e avaliando sua contribuição para compreender ou explicar o seu problema objeto de investigação.

Já a pesquisa qualitativa tem enfoque nos aspectos com relação a interpretação do objeto de estudo, neste sentido podemos também classificá-la como sendo:

A pesquisa qualitativa trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis. Aplicada inicialmente em estudos de Antropologia e Sociologia, como contraponto à pesquisa quantitativa dominante, tem alargado seu campo de atuação a áreas como a Psicologia e a Educação. A pesquisa qualitativa é criticada por seu empirismo, pela subjetividade e pelo envolvimento emocional do pesquisador (MINAYO, 2001, p. 14).

Na pesquisa qualitativa, o pesquisador e cientista, é ao mesmo tempo o sujeito e o objeto de suas pesquisas. Para tanto, foram utilizados de descritores que definiram e delinearão o processo de pesquisa, tais como: recreação, lazer, ludicidade, interação, aprendizagem e desenvolvimento motor.

Para realizar este estudo adotou-se como metodologia de pesquisa o estudo de caso “que compreende um método que abrange a lógica de planejamento, as técnicas de coletas de dados e as abordagens específicas na análise dos mesmos” (YIN, 2010, p.33). Desta forma, o Estudo de caso será desenvolvido seguindo as etapas: coleta de dados, tratamento dos dados, análise dos dados, todos bibliográficos.

RESULTADO E DISCUSSÃO

A educação infantil consiste em um processo por meio do qual o indivíduo se desenvolve e meio as suas competências e habilidade, bem como com a comunidade, podendo construir valores sociais, conhecimentos, habilidades, atitudes e competências voltadas para a conservação e avanços do desenvolvimento da aprendizagem.

Durante o período de observação detectamos problemas referentes às atividades lúdicas, pois deve-se enxergar o lúdico como instrumento didático, mas apenas como um momento de descontração e entretenimento e nem tão pouco trabalha os conteúdos numa perspectiva interdisciplinar e recreativa.

Ainda constata-se que a ausência do lúdico numa perspectiva interdisciplinar nas séries iniciais podem causar sérios problemas ao desenvolvimento infantil.

Segundo os autores acima analisados, o brincar faz parte do universo da criança. Todas as atividades lúdicas são de fundamental importância para o desenvolvimento dela. Enquanto brinca, a criança amplia sua capacidade corporal, sua relação com o outro, a percepção de si mesma como um ser social. Ao brincar a criança descobre o mundo, imita gestos e atitudes dos adultos, conhecem leis, regras e experimenta sensações.

É por isso Kishimoto (1997) afirma: “brincar é indispensável á saúde física, emocional e intelectual da criança”. “É uma arte, um dom natural que, quando cultivado, irá contribuir no futuro para a eficiência e o equilíbrio do adulto”. Com as sucessivas mudanças de concepções em relação à infância e a educação, percebe-se que hoje a brincadeira desempenha novas funções no processo de desenvolvimento da criança; dentre elas; instrumento de ensino.

Outros destacam que, o lúdico tinha como finalidade apenas a diversão das crianças como forma de passa tempo e entretenimento, totalmente desprovidos de uma postura pedagógica.

Neste sentido, falar sobre as noções de recreação, enquanto recurso pedagógico, diante da problemática do estímulo a atividades lúdicas na educação infantil, destacou-se nesse percurso autores e obras fundamentais, dentre eles destacaram-se os que estarão descritos no quadro abaixo.

Quadro1: Títulos e Autores que versam sobre a temática.

COD	ANO	TÍTULOS	AUTORES	PERIÓDICO
A1	2010	Educação Física na perspectiva dos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental	SOUZA; FÁVERO	Revista Digital.
A2	2011	Obesidade Infantil	VARELLA	Revista Saúde e Obesidade
A3	2011	Importância da recreação e do lazer	SILVA	Gráfica e Editora Ideal
A4	2014	Educação Física Escolar: No Combate á Obesidade Infantil	BENEDITO et al	Revista Inesul.
A5	2001	Diferentes Concepções Sobre o Papel da Educação Física na Escola	DARIDO	Autores Associados
A6	2004	Educação Física e o conceito de cultura.	DAÓLIO	Autores Associados
A7	2011	Desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais em crianças com diferentes contextos escolares	COTRIM et al.	Revista educ. física.
A8	1994	O jogo e a educação infantil	KISHIMOTO	PIONEIRA
A9	1997	Recreação e a Psicologia Sociohistórica: novas bases, novos caminhos.	BRÉTAS	Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte.
A10	2010	Educação Física escolar como prevenção e tratamento para o sobrepeso e obesidade infantil: uma revisão	GUIDO; MORAES	Revista Digital
A11	1978	Currículo por atividade/recreação e lazer	GUERRA	Sagra

Fonte: Arquivo Pessoa – 2018.

Diante esses autores fazem-se necessário destacar que os mesmos foram fundamentais para uma conscientização da temática com relação ao mundo educacional da criança, mediante a recreação e a introdução de atividades lúdicas no desenvolvimento das habilidades motoras dessas crianças, gerando, cada vez mais qualidade de vida e o desrespeitar de suas habilidades.

Nesse sentido, a ideia de Contrim et al. (2011) que versa sobre a necessidade de expor a criação de uma nova mentalidade com relação as atividades de recreação e laser na Educação Infantil, como usufruir dos recursos oferecidos pelo ambiente escolar, de maneira a levar a um novo modelo de comportamento do professores e do aluno, buscando um equilíbrio entre a criança e o ambiente escolar, com vista à construção de um futuro pensado e vivido numa lógica de desenvolvimento e progresso motor, cognitivo, expondo as atividades lúdicas.

Quanto a opinião versada por Suraya Cristina Darido (2010) em suas teorias defende a ideia de que diferentes concepções sobre o papel da Educação Física na escola, enquanto mecanismo utilizado dentro da recreação (atividades esportivas direcionadas ao bem estar), acaba por destacar a importância das atividades

recreativas como forma de estímulo da criança a práticas físicas. Bem como enfatiza a prática de todo professor, no que se apoia a ideia de concepção de aluno, ensino e aprendizagem como sendo o responsável pelo tipo de representação que este profissional tem perante seus alunos, e assim, debate a questão da construção sobre o papel do professor dentro da realidade da criança, em que sua aprendizagem deve ocorrer em um ambiente lúdico e prazeroso, ou seja, o papel do aluno deve ser discutido dentro da metodologia aplicado nas aulas recreativas, dentro da perspectiva do lúdico.

Assim, Dario (2010) acaba por descrever situações que devem ser incentivadas dentro do contexto educacional voltado a introdução de atividades lúdicas no contexto de recreação, destacando a função social da escola e dos conteúdos a serem trabalhados nessas aulas.

É importante ressaltar que no mesmo exemplo de Dario (2010) também se destaca a ideia de Silva (2011), neste texto, os termos de desenvolvimento da linguagem versam sobre a importância da recreação e do lazer.

A autora elaborou esse livro numa perspectiva de ampliação das discussões e reconhecimento, pelos profissionais da educação, quanto a discussão do lazer, principalmente sob o olhar das possibilidades educacionais. Assim, a principal ideia é a de oferecer ao público interessado as discussões sobre as políticas de lazer e subsídios que possam ajudar em uma melhoria da apropriação dos conteúdos desta área quanto mensagem positiva para o desenvolvimento da criança.

Segundo Marinho (1981) a importância de atividades recreativas que tratem do lazer e da introdução de jogos e brincadeiras devem ser um ponto primordial no currículo da Educação Infantil,

Nesse sentido o autor revela a importância da função recreativa para a Educação Infantil, que tem que sair do sentido apenas de divertimento, estando relacionada com as outras funções de desenvolvimento da psicomotricidade da criança.

Ainda segundo Silva (2011) ela destaca a importância do reconhecimento da recreação como um momento também de descanso, em que a criança possa relaxar e assim, configurando a noção de desenvolvimento dentro da perspectiva do lazer, e

assim, acaba por trabalhar orientações para a criação permanente do indivíduo por si mesmo, em suas plenitudes e habilidades.

Respaldados por essa ideia, alguns autores, como Rousseau (1712-1771), que trata da recreação como sendo a “liberdade total da criança”, esse contexto nos expressa a necessidade de uma Educação Infantil liberta, comprometida com o desenvolvimento pleno da criança. Outros autores que se destacam nessa vertente é o caso de Ferreira (2010) que têm expressado o entendimento de que a recreação não pode mais ser apenas pensada como uma atividade sem valor metodológico, acrítica, e desprovida de técnica e importância conceitual, e, sim deverá ser vista num sentido mais amplo, englobando conceitos de desenvolvimento social, psicológico, afetivo, cultural e educacional, como uma das possibilidades da prática da recreação, e também, do lazer.

Segundo Brêtas (1997) e Guerra (1978) tratam a recreação e o lazer como momentos diferentes, mas que se completam, podendo ser entendida como o momento de criação da criança.

Assim, segundo Guerra (1978) o recrear é a forma encontrada pela criança de recriar-se, estando profundamente conectado à ação do homem sobre o mundo.

Assim, Brêtas (1997) destaca a recreação com um fim a ser alcançado dentro da perspectiva da educação, voltada a atividades lúdicas, constituindo-se, igualmente, num espaço privilegiado para a construção coletiva de novos conhecimentos e, também, em probabilidade de influenciar professores mais comprometidos com as mudanças e introdução de novas metodologias, neste casos lúdicas, necessárias para o aparecimento de uma sociedade pautada em valores mais humanos, todos possíveis no trabalho consistente dentro da perspectiva lúdica e recreativa.

Segundo kishimoto (1994), as atividades lúdicas são uma ponte de acesso do entre o professor e a criança na Educação Infantil, pois possibilita a realidade vivenciada com jogos e brincadeiras, da cultura imaginária, em apoio a realidade e a ficção, que podem afirmar a necessidade de recuperarmos o sentido de recreação propriamente dita.

Neste mesmo sentido Silva (2011) traz o significado a de recreação, que através da explicação de outros autores é possível tem uma noção do conceito em

que descrever como sendo recreação, advindo do termo “recreare”, significando a criação de algo novo, que dê vida nova, com novo vigor, um novo olhar.

Para Silva (2011) e Domingues Filho (2000) a atividade lúdica na Educação Infantil assume relevante papel, pois revela a dimensão da cultura constituída por meio da vivência lúdica que essa criança tras consigo para a escola. Revela as manifestações culturais em um tempo/espaço devem ser conquistados e ampliadas, avalia-se a ludicidade no conceito defendido por esses autores, na ênfase de que o sujeito ou grupo social se estabelece com relações dialéticas com as necessidades, os deveres e as obrigações (papel desenvolvido nos jogos e brincadeiras – com a imposição de regras, deveres) especialmente, no que conduz o trabalho produtivo e coletivo para as crianças.

Assim, os jogos e brincadeiras assumem papel importante nesse caminho de discussão na recreação, pois, segundo Kishimoto (1994) na construção de jogos e brinquedos dentro da recreação, são uma possibilidade de criar um ambiente lúdico para a Educação Infantil, em que as atividades favoreçam a aprendizagem criadora, o desenvolvimento da imaginação e da fantasia infantil. Por meio desta construção a criança pode satisfazer suas necessidades afetivo-emocionais ao mesmo tempo em que vai se desenvolvendo no nível físico, da expressão, da interação social e da cognição e além da mais desperta um compromisso de cidadão consciente do seu papel na sociedade. Sobre o lúdico como mecanismo de aprendizagem.

Nos fala Guido; Moraes (2010) enfatizam o uso da brincadeira como importante nesse processo de desenvolvimento dos movimentos infantis, ressalta a qualidade das brincadeiras (caráter lúdico) em seu papel fundamental no desenvolvimento do pensamento, da criticidade e da estrutura corporal da criança. Essa concepção dos autores passa pela ideia de que se substituir um objeto por outro, a criança opera com o significado das coisas e dá um passo importante em direção ao pensamento conceitual, dessa forma, baseia-se nos significados, e não nos objetos que ela manuseia.

É importante reconhecer que com as atividades lúdicas podemos destacar que para uma sala de aula se tornar interessante é preciso buscar fontes alternativas de ensino para motivar as aulas e, no caso do momento das aulas de recreação, que é possível transformar significativamente o ambiente da sala de aula, tornando-o mais agradável e estimulante ao pleno desenvolvimento das crianças.

Por fim, as intenções discutidas na obra de Guido; Morais (2010) reconhece na recreação uma outra possibilidade de desenvolvimento da criança, diferente da que vem sendo construída historicamente em nosso contexto, pois muito de liga a intenção da recreação a de nenhuma atividade direcionada, que não é verdade.

A recreação e o lazer são formas lúdicas de incentivo, pode ser compreendida como maneira de reflexão e de interação consciente da realidade da criança, segundo Daolio (2004) a atividade lúdica direcionada dentro da perspectiva da recreação poderá auxiliar no encaminhamento de mudanças significativas no desenvolvimento da criança.

É nesse sentido que, enquanto educador, acredito no trabalho com da recreação dentro da Educação Infantil. Em que a realidade de sala de aula vivenciada no meu cotidiano me fez ver e experienciar possibilidade infinitas de desenvolvimento e descoberta de habilidades das crianças em salas de Educação Infantil na qual atua a anos.

O compreender do processo de recreação no cerne do recriar como fonte de estímulo a atividades física é fundamental para garantir um desenvolvimento pleno e saudável dessas crianças.

Hipóteses de prevenção de saúde, como é o caso do estímulo voltada ao combate contra a obesidade (VARELA, 2011), por exemplo, é visto como um meio a ser percorrido dentro das questões do estímulo da recreação com atividades lúdicas e práticas esportivas nesse segmento.

Bem com, inclui o divertimento, como fonte de riqueza pedagógica, mas não de uma forma alienada e desperdiçada como se viu as aulas recreativas, bem como qualquer atividade lúdica, e os processos de estimulam o lazer dentro do processo criativo e produtivo educacional, contudo, essa realidade vem mudando aos poucos, é importante revê temáticas nesse sentido, em que discutam a perspectiva de educação inovadora, que possibilite a criação, recriação e, além disso, o divertimento da criança.

CONCLUSÃO

Com base nas análises acima citadas, percebemos que as atividades lúdicas no processo educativo numa perspectiva de recreação e lazer, possibilitam uma aprendizagem mais significativa e abrangente, pois a criança desenvolve relações

de confiança consigo mesma e com os outros, ao mesmo tempo em que o conhecimento acontece de forma integrada e contextualizada, permitindo ao aluno romper com a ingenuidade e conquistar a criticidade, por meio da reflexão, permitindo a construção de novas informações das variadas áreas do conhecimento de forma recíproca, como também a problematização da realidade. Porém são importantes para o desenvolvimento da criança.

Pois possibilita a ela a construção, imaginação e criação. Ao brincar a criança descobre o mundo, ela amplia sua relação com o outro e consigo mesma. Fora dessa visão educacional, a brincadeira assumirá apenas o papel de diversão, desconsiderando a construção de conhecimento. Com base na pesquisa, fica evidente que os conteúdos abordados pela professora em sala de aula são providos do lúdico numa perspectiva interdisciplinar, afinal ela vê o lúdico como sendo um processo de desenvolvimento da aprendizagem da criança é fundamental.

Já no que concerne a ideia discutida dentro da perspectiva da recreação dirigida, apenas considera o lúdico uma verdadeira fonte de inspiração, um meio pelo qual a criança se desenvolve e interage com o mundo e consigo mesma. Em virtude disso as atividades lúdica devem estar presente em sua prática de ensino e além. Em que a educadora trabalhe os conteúdos de forma interligados, e não, de forma isolada e desconectada, ou seja, sua prática também é deverá ser provida de uma postura interdisciplinar.

A recreação, segundo os autores analisados, possibilita a construção de projeto político pedagógico das escolas que definam com clareza o papel do lúdico na escola, e que o professor tenha em sua formação o conhecimento necessário a respeito da criança e do brincar. Essa pesquisa oportuniza e desperta nos educadores a consciência da importância do lúdico numa perspectiva interdisciplinar, de forma a proporcionar um maior desenvolvimento para a criança, por meio de uma aprendizagem flexível, dinâmica, contextualizada, crítica, prazerosa, atrativa e além de tudo significativa.

REFERÊNCIAS

BENEDITO, Leandro de Souza. et al. **Educação Física Escolar: No Combate À Obesidade Infantil**. Disponível: https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arg-idvol_31_1412631799.pdf Acessado em: 12 de outubro de 2018.

BRÊTAS, Ângela. **Recreação e a Psicologia Sociohistórica: novas bases, novos caminhos.** In: Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, 10, 1997, Goiânia. Anais. Goiânia: Gráfica e Editora Potência, p. 1050-1056, 1997.

COTRIM, João Roberto. et al. **Desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais em crianças com diferentes contextos escolares. Development of fundamental motor skills in children with different school contexts** *Rev. educ. fis.* UEM vol.22 no.4 Maringá Oct./Dec. 2011 Disponível em: <http://dx.doi.org/10.4025/reveducfis.v22i4.12575> Acesso em: 10 setembro 2018.

DARIDO, Suraya Cristina. Diferentes Concepções Sobre o Papel da Educação Física na Escola. UNIVESP, 2001. Disponível em <https://acervodigital.unesp.br/bitstream/123456789/41548/1/01d19t02.pdf> Acesso em: 10 setembro 2018.

DAOLIO, J. Educação Física e conceito de cultura. Campinas: Autores Associados, 2004

GUERRA, Marlene. Currículo por atividade/recreação e lazer. Porto Alegre: Sagra. 1978.

GUIDO, Marcelo. MORAES, José Fernando Moraes. Educação Física escolar como prevenção e tratamento para o sobrepeso e obesidade infantil: uma revisão. **Revista Digital.** Buenos Aires - Año 15 - Nº 146 - Julio de 2010 disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd146/educacao-fisica-sobrepeso-e-obesidade-infantil.htm> Acessado em: 12 de outubro de 2018.

KISHIMOTO, T. M. O jogo e a educação infantil. São Paulo, Pioneira, 1994.

MARINHO, I. P. Educação física, recreação, jogos. São Paulo, CBE, 1981

SILVA, Débora Alice Machado da. Importância da recreação e do lazer. Brasília: Gráfica e Editora Ideal, 2011.

SOUZA, D.P; FÁVERO, M.T, Educação Física na perspectiva dos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental. **Revista Digital.** Bueno Aires, ano 15, nº147, agosto 2010.

VARELLA, D. Obesidade Infantil. Entrevista com Linneu Silveira. Disponível em: <http://drauziovarella.com.br/wiki-saude/obesidade-infantil-2/> 2011. Acesso em: 10 setembro 2018.

RECREAÇÃO E LAZER NA TERCEIRA IDADE

Breno De França Bezerra
Cícero de Sousa Lacerda
Maria Izabel Cavalcanti da Silva Barros

INTRODUÇÃO

A atividade do lazer no Brasil surge no início do século XX voltado para os trabalhadores das fabricas de tecido, posteriormente começa se expandir para as famílias do operário, porém de uma forma bem simples e não existia nenhum incentivo para terceira idade. As políticas publicas do lazer no Brasil veio se desenvolver melhor a partir da promulgação da constituição de 1988, porem ainda não é o suficiente. Nesse sentido observa-se que o lazer e a recreação oportuniza vários benefícios para o idoso que a cada dia vem aumentando em nosso pais.

A população idosa tem aumentado a cada ano no Brasil, ultrapassando o número de jovens, segundo a estatística do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Existem vários estudos voltados para a melhoria e qualidade de vida das pessoas na melhor idade, através da inclusão em grupos, dando assim, oportunidade para amenizar a prática do envelhecimento, por meio de atividades de lazer e recreação focados para o processo de aprendizagem desses indivíduos, enfatizando a condição física e psicológica de cada um.

Para a Organização Mundial da Saúde - OMS, o idoso ou a terceira idade (60 a 75 anos) é a faixa etária que mais cresce em termos proporcionais, e estima-se que até 2020 o número de idosos deva quase dobrar, vindo a representar cerca de 14,7% da população, o que corresponderia a mais de 30 milhões de pessoas, segundo Pereira, Pereira e Morelli (2016). Este crescimento sem precedente da população de idade avançada, é uma das mudanças demográficas mais significativas das últimas décadas.

No decorrer da evolução do envelhecimento, a predisposição do ser humano em adaptar-se vai retrocedendo, transformando assim, o indivíduo fazendo com que fique mais suscetível ao meio em que vive de acordo com as limitações contidas nos movimentos da pessoa idosa.

Aprovada em Setembro de 2003 a Lei 10.741 e sancionada em 01 de Outubro de 2003, pelo então Presidente da República Luis Inácio Lula da Silva, a mesma veio agregar os direitos dos cidadãos que atingem a terceira idade (BRASIL, 2003). O Art. 2º da referida Lei reza que:

o idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade (BRASIL, 2003).

Diante do exposto, o presente trabalho aborda uma pesquisa bibliográfica, de caráter exploratório, onde buscou-se verificar a importância da recreação e lazer na terceira idade, onde as referências contidas na pesquisa foram provenientes de trabalhos acadêmicos, a realização deste estudo, é de extrema relevância, pois, considerar o elemento lazer e recreação contíguo aos indivíduos da terceira idade, com informações que serve de subsídio para a elaboração de práticas voltadas para o acompanhamento dos idosos requerendo assim, convivência para lutarem contra a solidão e isolamento dirigindo os mesmos para a criação de laços sociais.

Segundo Lima, (2007), o entretenimento é todo movimento espontâneo, divertido e criativo o qual as pessoas procuram a participação particular e coletiva em ações que melhoram a qualidade de vida e para atender sua necessidade de ordem física, ou mental e cuja efetivação proporciona prazer.

O conceito, com base de que com determinada idade, certas atividades não devem ser utilizadas, é um entendimento que está ultrapassado em conformidade com as mudanças sociais, visto que, neste momento, a probabilidade da população da terceira idade ter aumentado consideravelmente, existe a necessidade de refletir as questões que envolvem a qualidade e aproveitamento do tempo livre.

A partir do visto, constatamos a importância na sociedade de fazermos frequente as pesquisas e os aprofundamentos estudantis relacionadas as atividades de lazer em algumas idades.

Constando assim, que a socialização entre pessoas de faixa etárias diferentes é maior a partir da prática de atividades de lazer, assim, sem distinção da idade dos praticantes. Todavia, como em todo lugar há pensamentos distintos que desvirtuam o pensamento de igualdade e socialização, até mesmo dentro da coletividade mais idosa influenciando de maneira contrária.

O trabalho justifica-se pela sua relevância nos aspectos inerentes a recreação, lazer e acompanhamento da pessoa idosa, com atividades dinâmicas que auxiliam significativamente para a evolução do idoso, influenciando diretamente na melhoria da sua qualidade de vida.

LORDA (1995) afirma que,

o desejo de brincar nos acompanha toda a vida (felizmente), porém foram os diferentes compromissos sociais assumidos que nos “distráram” para prática regular de brincar, mas que não eliminou nosso desejo de fazê-lo.

Assim sendo, o que motiva o ser humano são as condições em que vivem, se é dada ao idoso a condição de integralidade, para exercer atividades que atendam as suas necessidades, esse indivíduo não se sentirá só ou excluído, porém a sociedade em geral precisa reformular sua concepção sobre velhice.

Originar divertimento, prazer e lazer com o intuito de tornar a pessoa na terceira idade mais sociável, conta também com o benefício relacionado ao lado físico e emocional.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Verificar a importância da inserção do lazer e da recreação na terceira idade,

Objetivos Específicos

- Analisar a prática de atividades recreativas e lazer para a terceira idade;
- Estudar as propostas recreativas para a terceira idade e a qualidade de vida dos idosos;
- O papel da família em relação ao idoso.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O Envelhecimento

Através dos anos, no Brasil, a população adulta e de terceira idade aumentou gradativamente, e sem dúvida a sociedade tem sistematizado uma estrutura para

apoiar esses idosos, pois o envelhecimento trás significativos problemas físicos, psicológicos, familiares e sociais.

Segundo Marcellino (2000), a idade avançada é considerada como um momento de declínio físico e mental. É um julgamento falseado, pois muitos indivíduos que atingem os sessenta e cinco anos, idade promulgada pela ONU, ainda são inteiramente capazes e produtivos.

Falta muito para se ter um projeto padrão na esfera política, institucional e social que seja propicio ao campo da terceira idade.

Como evidencia Gohn (1999),

No Brasil, a construção da cidadania ocorre de forma inversa àquela que se dá nos países do chamado Primeiro Mundo, onde os idosos são mais valorizados e muitos ainda participam do mercado de trabalho.

O lazer e o envelhecimento são temáticas de relevância, que vem obtendo espaço na esfera da investigação científica. Contudo, existe a premência de mais conhecimento que explanem a associação entre esses dois campos, visto que a produção científica a cerca da referida temática é escassa.

Vale salientar, que impulsionar e oportunizar, atividades de recreação e lazer fundamenta-se em tática essencial para a diminuição do isolamento, da melhoria de inclusão do idoso no meio social e da otimização de novas aptidões, o que pode refletir espontaneamente no avanço da autoconfiança e da qualidade de saúde.

Para um envelhecimento propício é essencial ter qualidade de vida e bem-estar. Santos et al (2006). em uma pesquisa sobre o entusiasmo dos idosos no tocante à sua qualidade de vida, ressaltaram que o maior índice se dá com a socialização, onde o idoso participa de atividades comunitárias e interage com novos amigos.

A recreação e lazer na terceira idade contribui para a preservação de um grau proeminente em relação ao desempenho intelectual e mental, como também, reduz a morbidade e mortalidade por doença coronariana, controle da pressão arterial, da glicemia e do colesterol e melhora do peso. Os idosos que possuem alguma inabilidade que causa o impedimento ao exercício regular, manifestam predisposição a demonstrar debilidade em diversas funções mentais (BEE, 1997).

As Transformações que Ocorrem no Idoso

Gerontologia é a ciência que estuda de maneira multi e interdisciplinar o processo de envelhecimento em suas dimensões biológica, psicológica e social. Busca compreender as experiências de velhice e envelhecimento em diferentes contextos socioculturais e históricos, abrangendo aspectos do envelhecimento normal e patológico. Investiga o potencial de desenvolvimento humano associado ao curso de vida e ao processo de envelhecimento (ABG, 2016).

Geralmente marcada pelos cabelos brancos, postura, rugas e por doenças relacionadas à idade, as maiores transformações são as psicológicas, onde a aceitação do envelhecimento causa angustia e medo. Alguns reagem de forma diferente e procuram se adaptar, mesmo com cautela. Isso não os impossibilitam de interagirem com outras faixas etária e até entre os mesmos.

Alteração na memória

A desordem mental traz extremas conseqüências na rotina do indivíduo, família, grupos sociais, etc afirma Dibo, (2004), em virtude disso, surge a relevância de estudos sobre o que ocorre com a memória no processo de envelhecimento.

Existe uma predisposição a se ter dificuldade em guardar fatos recentes com prejuízo das memórias imediata e intermediária na terceira idade. Por outro lado, a recordação de fatos antigos permanece intacta. Esta situação é considerada normal. O esquecimento de fatos recentes não é considerado uma doença e sim um fato absolutamente normal para a idade sendo denominado "lapso de memória" (DIREITO DO IDOSO, 2016).

Alterações Corporais

Muitas alterações acontecem na fase de envelhecimento, muitos idosos se angustiam com essas mudanças, sabemos que o processo é contínuo não podemos parar, mas a conscientização destas mudanças e adotar um estilo de vida saudável, diminui o impacto que dessa nova fase.

A revista eletrônica Medwob (2016) relaciona essas mudanças, ressaltando que existe uma diferença de um indivíduo para outro:

- **Pele:** Com o envelhecimento, pele torna-se menos flexível, mais fino, e mais frágil. Nódos negros é perceptível, e rugas, manchas da idade, e marcas na pele pode tornar-se mais evidente. A pele pode também tornar-se mais seca e prurido como um resultado de menos de produção de óleo natural da pele.
- **Mobilidade e equilíbrio:** Mobilidade de uma pessoa e de equilíbrio pode ser afetado por mudanças etárias relacionadas. Osso, articulação, e problemas musculares listados acima em conjunto com alterações no sistema nervoso são os principais contribuintes para equilibrar problemas. As quedas podem ocorrer, resultando em danos ainda mais com contusões e fraturas.
- **Forma do corpo:** Como um resultado de alterações ósseas do envelhecimento, estatura corpo pode tornar-se mais curto e curvatura das vértebras para trás pode ser modificada. Perda de massa muscular aumentada e metabolismo da gordura reduzida também podem ocorrer. A gordura pode redistribui para a área abdominal e glúteo áreas. Manter um peso corporal ideal se torna mais difícil.
- **Face:** Alterações do envelhecimento também acontecem no rosto. Além de rugas e manchas da idade, o contorno facial global pode mudar. Perda global do volume do osso facial e gordura pode resultar em menos aperto da pele facial e flacidez. O rosto torna-se pesado e droopier fundo.
- **Dentes e gengivass:** Os dentes podem tornar-se mais fraco, frágil, e seco. As glândulas salivares produzem menos saliva. Gengiva também pode retroceder (puxar para trás) a partir dos dentes. Estas alterações podem resultar em boca seca, cárie dentária, infecções, mau hálito, perda de dentes, e doença periodontal.
- **Cabelo e unhas:** O cabelo pode tornar-se mais fino e mais fraco conforme a pessoa envelhece. O cabelo seco pode levar a coceira e desconforto. As unhas podem se tornar quebradiços e sem graça. Nails também pode ficar ressecada e formar sulcos verticais. Pés

espessamento das unhas (forma de chifre de carneiro) é comum. As infecções fúngicas podem ocorrer com frequência.

- **Hormônios e glândulas endócrinas:** As alterações hormonais são vistos comumente em idosos. O mais comum é o controle hormonal do açúcar no sangue e metabolismo de carboidratos levando à diabetes. Disfunção da tireóide e problemas com o metabolismo de gorduras e colesterol também são comumente encontrados. Cálcio e vitamina D também pode ser afectada.
- **Memória:** Problemas de memória são comuns em idosos. Contudo, é importante perceber que os problemas de memória menores não constituem a demência ou a doença de Alzheimer. Lapsos de memória simples, como não se lembrar de onde você saiu de uma chave ou se você trancou a porta são uma parte normal do envelhecimento.
- **Imunidade:** O sistema imunológico do corpo pode ficar mais fraca com a idade. As células do sangue que combatem infecções (glóbulos brancos) tornam-se menos eficaz que conduz a infecções mais freqüentes.
- **Audição:** alterações nos nervos auditivos e de estruturas de ouvido pode audiência fraca e causar perda auditiva relacionada à idade. Freqüências mais altas tornam-se mais difícil de ouvir.
- **Visão:** Os olhos podem ficar mais seco ea lente pode perder sua precisão à medida que envelhecemos. Visão pode ser afetada por essas mudanças e pode tornar-se borrada e fora de foco. Óculos ou lentes de contato pode ajudar a corrigir esses problemas.
- **O gosto eo cheiro:** Sentido do olfato e, menos comumente, sentido do paladar podem desaparecer levando à falta de apetite e perda de peso.
- **Do intestino e da bexiga:** Intestinal e controle da bexiga podem causar problemas com incontinência (perda involuntária de fezes ou urina). Adicionalmente, hábito intestinal e da bexiga pode mudar. A constipação é comum em adultos mais velhos, assim como da frequência urinária e dificuldade para iniciar urina.

- **Dormir:** Os padrões de sono pode mudar significativamente com a idade. Duração do sono, qualidade do sono, e despertar freqüente tempo noite são comumente vistos em idosos.

Por esta razão, é que o processo de inclusão torna-se relevante, pois nesse processo o idoso fica mais vulnerável e suscetível a depressão e isolamento.

Processo de Aceitação

Assim como observou Torres e Sá (2008), a velhice tem sido encarada como um mal necessário do qual não há como se escapar. Dessa forma o idoso também é encarado como um mal necessário, como alguém que já viveu sua parcela de anos, trabalhou, cuidou da família, restando agora esperar pelo fim da vida. Com a evolução das pesquisas na área da saúde, e a acessibilidade das pessoas idosas aos serviços, a população chega aos 60 anos com probabilidade de viver mais e melhor do que há vinte anos atrás.

Mesmo com essa afirmação existe ainda muitos idosos que se resignam e acham que a velhice é o fim, diante disso, se faz necessário outros estudos para que compreendamos o processo de envelhecimento, e voltar nossa atenção para nossos idosos.

O Idoso e o Lazer

O idoso vivência a vontade e aprecia as atividade em conjunto, segundo Cavallari e Zacharias (2003), ele tem necessidade de se sentir integralizado socialmente priorizando a sua participação em vez do resultado obtido na atividade.

O individuo necessita ser preparado para o lazer; desta maneira conseguirá desfrutar na totalidade de cada momento disponível e experimentar completa exultação em viver sem sentir tédio, depressão e solidão.

De acordo com Cavallari e Zacharias (2007) as principais características das atividades recreativas são:

- Deve ser desenvolvida de forma espontânea, sem esperar resultados ou benefícios específicos. Para tanto a opção por sua prática deve ser livre, atendendo os interesses de cada indivíduo;

- A prática das atividades recreativas deve levar as pessoas a “estados psicológicos positivos”, se realizando em um clima e com uma atitude predominantemente alegre e entusiasta;
- Deve ser um estímulo para a criatividade, um benefício para a formação pessoal e para as relações sociais, dando lugar à liberação de tensões da vida cotidiana, resgatando os valores essenciais para uma auto-realização.

Evidencia-se que os jogos e as brincadeiras podem ser administradas nas diferentes faixas etárias, sem discriminação, evidenciando-se as alterações que cada um pode ter, nos recursos que serão utilizados ou na metodologia de organização e aplicação de suas estratégias.

Segundo Dumazedier (1994), o lazer tem como atribuição significativa a tentativa de fazer com que o indivíduo se desligue momentaneamente de suas obrigações. Dessa maneira surgiu o desejo de que os sujeitos experimentassem o contento, libertando-se assim, das suas rotinas, demonstrando seus sentimentos e emoções. Na terceira idade, o lazer funciona como um acontecimento social, onde os indivíduos podem desfrutar de integralidade e liberdade:

...um conjunto de ocupações as quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou, ainda para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares sociais.(DUMAZEDIER, 2001, p. 132)

Permanecer com tempo livre sem um progresso pessoal, gera ociosidade e, sentimentos de incapacidade e inércia, mas com a inclusão do lazer, os idosos integrantes de grupos tem no tempo livre, a oportunidade de evoluírem, fazendo com que eles tenham mais disposição e melhorem o relacionamento com outras pessoas.

Considerando-se que as atividades de lazer devem ser envolventes, variadas, com expressividade e que promovam a aproximação social, que devam ser desenvolvidas de preferência coletivamente, respeitando as individualidades de cada um.

As atividades de lazer exercem a função de quietude, cautela e melhoria psicossomática entre as pessoas independente da faixa etária, dessa maneira o contato social é imprescindível, sobretudo entre os idosos com o propósito de

perceberem suas aptidões e que o lazer possa gerar atrativos voltados para objetivos sociais.

Segundo Requiza (1980),

à necessidade de implantação de política nacional do lazer que visa a necessidade de criar espaços destinados à prática do lazer favorecendo melhores condições sócio culturais para que sejam desenvolvidas atividades lúdicas pelo aperfeiçoamento de instrumentos e de recursos humanos apropriados.

Marcelino (2008), afirma que no sentido de se fazer do lazer um instrumento de participação cultural, é necessário ter incentivo do poder público nos diferentes grupos sociais para amostras culturais, para que haja inclusão destes e, conseqüentemente uma sobrelevação de visões superadas, para formação de pessoas críticas e criativas.

De modo geral, uma das grandes dificuldades que diz respeito a qualidade de vida do idoso é a solidão, a qual pode ser motivada, como ocorre com prevalência, pelo abandono, pela aposentadoria e pelo isolamento. O lazer e o bem-estar estão de modo direto associados com a qualidade de vida desses idosos, afetando na solução dessas dificuldades e no equilíbrio de cada um.

O lazer é visto como relevante à preservação da saúde e ao reconhecimento desses com suas qualidades. É fundamental que os indivíduos se certifiquem de que o trabalho não é a razão de tudo.

Porém, como obstáculos na área de recreação, é necessário efetivar, em prol das transformações sejam feitas no nosso país, pois resulta em mudanças como modificações políticas, conceituais, valores e culturais conferidos a recreação e lazer e às práticas políticas.

O vigor que o lazer proporciona levam ao incentivo, otimismo prazer e perspectiva para quem o desempenha. No momento que se participa de dinâmicas de lazer, pode-se instituir relações com o meio ambiente e com o mundo, momentos esses que contribuem para a reciprocidade das pessoas, promovendo assim, para um viver melhor e para o bem-estar do idoso.

O Idoso e a Relação Familiar

A Influência do apoio familiar no processo de adaptação é imprescindível, pois agora o idoso necessita de ajuda, apoio e atenção devido aos obstáculos, aos medos e vulnerabilidades que são normais nesta etapa da vida.

Segundo Zimerman (2000, p. 51), a família nem sempre é aquela que tem laços carnis, como pais, irmãos, sobrinhos, filhos. Cada família é diferente e possui divergências, no caso do idoso, ao relacionar-se com os mesmos e esses compreenderem suas limitações com o passar do tempo vão criando laços de confiança e forte amizade, tornam-se a verdadeira família do mesmo.

Melhor Qualidade de Vida Para o Idoso

Para que se chegue a terceira idade com qualidade de vida, é fundamental olhar com atenção o bem estar físico e psicológico, nível de autonomia, afinidade com as pessoas, ambiente de trabalho e lazer, religiosidade, entre outros. Comumente envelhecer com qualidade expressa estar satisfeito com a vida atual e ter perspectivas positivas em relação ao futuro.

Segundo Neri (1993), a promoção da qualidade de vida do idoso e fruto da qualidade do convívio entre pessoas em mudança, desse modo supera a responsabilidade individual.

E para a grande maioria dos males da velhice podem e devem ser prevenidos por um adequado estilo de vida, que inclui cuidados, atividade, otimismo e disposição pessoal. (NERI, 2003).

É relevante preservar um comedimento entre as possíveis limitações, que são inevitáveis no decurso de envelhecimento. É normal os idosos serem acometidos por doenças crônicas características da idade, porém o bem-estar pode ser preservado com criatividade e lazer, sem renunciar os cuidados com a saúde.

Grupos da Terceira Idade

A familiaridade dos idosos em grupos de convivência é um universo importante para estimular, tanto a pessoa idosa quanto a comunidade, uma transformaçãona maneira evitar o preconceito que encontra-se nesta relação. Os grupos de convivência procuram fortalecer o papel social.

De acordo com Mendes (et al, 2005)

O idoso necessita estar engajado em atividades que o façam sentir-se útil. Mesmo quando possui boas condições financeiras, o idoso deve estar envolvido em atividades ou ocupações que lhe proporcionem prazer e felicidade. A atividade em grupo é uma forma

de manter o indivíduo engajado socialmente, onde a relação com outras pessoas contribui de forma significativa em sua qualidade de vida.

A convivência em sociedade proporciona a troca de carinho, experiências, idéias, sentimentos, conhecimentos, dúvidas, além de uma retribuição constante de afeto.

METODOLOGIA

O estudo ressalta na sua estrutura teórica, uma pesquisa bibliográfica descritiva e exploratória.

Afirma-se que análise bibliográfica,

[...] se desenvolve a partir do material teórico, documentos, artigos científicos etc. já elaborados, que servem como base de orientação ao trabalho que está sendo desenvolvido, pois dá ao pesquisador uma maior abrangência do tema pesquisado, possibilitando a validação do estudo (SEVERINO, 2014).

As análises exploratórias distinguem apropriar maior familiaridade com a recreação na melhor idade onde possa ser vista de uma forma inovadora objetivando a compreensão dos mesmos.

O presente trabalho foi desenvolvido a partir do material teórico pesquisados em fontes bibliográficas que foi tomado como base de orientação para as discussões apresentadas, o que possibilitou impetrar uma compreensão maior em relação aos idosos na inclusão e socialização, melhoria e cuidado das capacidades físicas, funcionais e cognitivas, procurando a redução da depressão, a melhoria do bem-estar e da auto-estima dos idosos. Onde estudou-se dinâmicas de grupo, oficinas de jogos, desportos, vivências lúdicas e outras atividades, repassadas por autores em seus trabalhos acadêmicos, revistas e sites.

Servindo-se assim, para um olhar mais abrangente, no que diz respeito à vida na melhor idade.

A ocorrência dos indivíduos viverem mais tempo resulta também em ameaças de um maior número de doenças e, por essa razão, persiste uma ampla inquietação por parte dos pesquisadores e órgãos governamentais do setor de saúde quanto aos fatores pertinentes à saúde do idoso.

Por este motivo, é relevante o presente estudo a respeito dos aspectos da população idosa no Brasil, com seus direitos garantidos pelo Estatuto do Idoso, a recreação e lazer para uma melhor qualidade de vida, não podendo ser vista a terceira idade como uma fase que trará problemas, mas sim como um ciclo em que estes saibam usufruir com coisas que melhorem o seu bem-estar.

Merecendo assim coexistir em um espaço no qual as perspectivas e sonhos possam ser vividos, para enfim serem felizes e com qualidade.

- Analisar a prática de atividades recreativas e lazer para a terceira idade;
- Estudar as propostas recreativas para a terceira idade e a qualidade de vida dos idosos;
- O papel da família em relação ao idoso.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A PRÁTICA DE ATIVIDADES RECREATIVAS E LAZER NA TERCEIRA IDADE

O envelhecimento é uma evolução que faz parte da natureza humana o aparecimento de doenças circulatórias, cardíacas, degeneração da estrutura óssea, entre outras é algo dominante nesta faixa etária. Dantas e Oliveira (2003 p.28), afirmam que estas mudanças fisiológicas efetivamente acontecem e abordam também a questão das mudanças no sistema nervoso, sistema muscular, sistema circulatório, sistema respiratório e sistema esquelético.

Por essa razão apresenta-se a relevância da manutenção corporal, visto que o organismo humano é dependente de um bom condicionamento físico para a efetivação de qualquer atividade da vida diária. Westcott e Baecle (2001) dissertam que os músculos são os motores do corpo, perdem tamanho e força com a idade, resultando em fraqueza física e vários problemas degenerativos, podendo evitar a perda muscular com realização regular de exercícios de fortalecimento.

A partir do reconhecimento das necessidades de lazer, facilidades e dificuldades encontradas pela pessoa da terceira idade é possível traçar e

apresentar atividades de lazer, Que estimulem à criatividade e à valorização da capacidade de cada um.

Matsudo e Matsudo (1992) aconselham, atividades aeróbicas de baixo impacto (caminhar, natação, ciclismo, hidroginástica), que estão relacionadas com menor risco de lesões. Ainda, segundo os autores, é de fundamental importância impulsionar a força muscular, já que sua perda é associada com instabilidade, quedas, incapacidade funcional e perda de massa óssea.

Diante do exposto certificou-se que a recreação para a terceira idade tem resultado significativo na autoestima, traz benefícios corporais e psíquicos, comprovados através dos próprios idosos.

AS PROPOSTAS RECREATIVAS PARA A TERCEIRA IDADE E A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

As atividades recreativas necessitam ser espontâneas, criativas e que leve ao prazer. Devem ser executada de forma espontânea, limitando as tensões e preocupações.

De acordo com Lima, (2007), a recreação é toda atividade espontânea, divertida e criativa a qual as pessoas buscam a participação individual e coletiva em ações que melhoram a qualidade de vida e para satisfazer sua necessidade de ordem física, ou mental e cuja realização que proporciona prazer.

A busca por grupos de recreação tem aumentado em virtude de razões características e externas, como solidão, aposentadoria, ou meramente por diversão. As principais razões que levam os idosos à procura de grupos são: Melhora da qualidade de vida, melhora da condição em relação à sociedade, ocupação do tempo livre, fugir da solidão e encontrar diversão.

As atividades em grupo, bailes, viagens podem auxiliar para uma melhoria do convívio social e para que o envelhecimento deixe de ser somente uma fase de perdas, abandono, solidão e exclusão por parte da sociedade.

Basicamente as atividades recreativas devem ser: atraentes, diversificadas, com intensidade moderada, de baixo impacto, realizadas de forma gradativas, gerando a consonância social, sendo desenvolvidos de preferência coletivamente, respeitando as particularidades de cada um, sem impulsionar atividades competitivas, pois a ansiedade e o esforço intensificam os fatores de risco.

Além de oferecer melhor qualidade de vida, a atividade física, possibilita mais anos de vida e também o aumento da autoestima. Por esta razão, acredita-se que a prática do exercício físico regular torna-se fundamental nesta época da vida.

O PAPEL DA FAMÍLIA EM RELAÇÃO AOS IDOSOS

Família é comumente denominada como grupo de pessoas que, com algum nível de parentesco, residem na mesma casa e assim constituem um lar. Segundo Medeiros e Osório (2001, p. 06) “famílias são instituições com várias características, como laços de parentesco e normas de relacionamento que determinam direitos e obrigações de várias espécies a seus membros”. A família é uma instituição que, geralmente, detém grande valor em todas as classes sociais visando principalmente o cuidar, zelar e proteger seus membros; entre outros deveres.

O suporte da família é imprescindível para a pessoa na terceira idade, da mesma maneira que em outras faixas etárias.

A família é o sustentáculo psicossocial para as pessoas idosas, elas precisam desta instituição, essencial para sua qualidade de vida. Desse modo, é significativo o nível de satisfação e harmonia familiar, pois uma convivência saudável é fundamental para o idoso. Na hipótese do idoso apresentar alguma debilidade, a família tem o papel imprescindível de proporcionar suporte emocional e ajuda-los nas atividades da vida diária.

Neste universo, o papel da família no apoio ao idoso tende a reconhecer a pessoa em questão: os seus conhecimentos, opiniões e aconselhamentos. Outrossim, passa a assegurar que em caso de necessidade, o idoso tem acesso ao apoio e cuidados necessários à sua saúde.

Razões como dependência, fragilidade e debilidade passam integrar as famílias que possuem idosos, e com o aumento dessa população os cuidados aumentaram, sendo que os cuidados da pessoa idosa acabam por ser da família, num vínculo de cuidado em que se estabelece o verdadeiro significado da família e também da velhice.

Os cuidados com a terceira idade encontram-se num âmbito de atenção a sua população que tem um fragilidade particular, levando à questão da qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É de fundamental importância todos que tem ligações com idosos possam oportunizar-lhes ocasiões de lazer. A comunidade como um todo é de grande influência para a transformação dos modos de pensar e zelar os idosos de forma menos exclusiva conseqüentemente em uma maneira mais afável. Confiamos que a partir do reconhecimento das necessidades de recreação, meios e obstáculos visto pela Terceira Idade foi capaz de fundamentar e executar atividades de lazer.

Concluí-se desta forma que as atividades de lazer e recreação devem ser agradáveis, abrangentes e que promovam união social, desenvolvida de forma coletiva, porém que preze a individualidade de cada um.

Então, pode-se perceber a importância do profissional de educação física para estar trabalhando com estes sujeitos dentro de um grupo, com o objetivo de melhorar ainda mais sua vida, seus pensamentos e direitos.

Assim, fica claro a importância das atividades de recreação e lazer para manutenção da saúde e bom funcionamento quanto ao meio cognitivo do idoso objetivando secundariamente um menor número de ocorrências hospitalares por todos os benefícios que essas atividades trazem. Uma vez que a maioria da população brasileira encontra-se na fase adulta (29 – 59 anos) e a taxa de natalidade em baixa, segundo IBGE, os programas e projetos que atendam a melhor idade precisam de um aumento significativo para o presente e ainda mais no futuro caso permaneça este quadro, políticas públicas serão primordiais.

Psicologicamente a perda da autonomia gera muitos transtornos e inevitavelmente chegará o tempo de que precisaremos de auxílio para todas as atividades que precisarmos realizar, a psicologia chama essa fase de 'inversão de papéis' que é exatamente quando o filho precisa cuidar de sua mãe debilitada, por exemplo. O educador físico tem como função e objetivo retardar esse fato por mais tempo possível, observando e entendendo o tamanho desta responsabilidade a qualificação e especialização dos profissionais da área de educação física torna-se de suma importância.

Conclui-se que os profissionais da saúde, família, meio social, e pessoa idosa precisam estar em sintonia, esta conquistada através da credibilidade e confiança do idoso para com os profissionais que lhes assistem somando-se a isto o amparo familiar e social.

REFERÊNCIAS

- ABG **Associação Brasileira de Gerontologia** Disponível em:
<http://abgeronto.blogspot.com.br/p/o-que-e-gerontologia.html> Acesso em: Nov. 2016
- BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia Para Assuntos Jurídicos. **LEI Nº 10.741 de 1º de Outubro de 2003**. Disponível em:
http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm. Acesso em Agosto 2016
- BEE H. Mudanças físicas e cognitivas na velhice. In: **Bee, H. O ciclo vital**. Porto Alegre: Artes Médicas; 1997. p. 515-48.
- CAVALLARI, V. M. **Recreação em ação**. São Paulo: Ícone, 2006.
- CAVALLARI, V. R.; ZACHARIAS, Vany. **Trabalhando com recreação**. 9. ed. São Paulo: Ícone, 2007.
- DANTAS, E. H. M; OLIVEIRA, R. J. **Exercício, maturidade e qualidade de vida**. Rio de Janeiro: 2ª Ed. Shape, 2003.
- DIBO, J. L. A. (2004). **Pré-concepção do funcionamento cognitivo: uma proposta de prevenção e promoção do envelhecimento saudável**. **Monografia**. Universidade Federal de Juiz de Fora, Minas Gerais.
- DIREITO DO IDOSO. Disponível em:
<http://direitoidoso.braslink.com/10/saude009.html> . Acesso em: Dez 2016.
- DUMAZEDIER, J. **A revolução cultural do tempo livre**. São Paulo: Estúdio Nobel. SESC, 1994.
- DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular – 3ª ed.** – São Paulo: Perspectiva, 2001.
- GOHN, M. G. **Educação não-formal e cultura política: impactos sobre o associativismo do terceiro setor**. São Paulo: Cortez, 1999.
- IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em:
www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25072002pidoso.shtm. Acesso em: Abril/2017.
- LIMA, C.R. **Programas intergeracionais: um estudo sobre as atividades que aproximam as diversas gerações**. **Dissertação (Mestrado Educação Física e Terceira Idade)**. UNICAMP. Campinas – SP, 2007
- LORDA, Raúl C. **Recreação na terceira idade**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.
- MARCELLINO, N. C. **Estudos do lazer: uma introdução**. São Paulo: Autores Associados, 2000.

_____, N. C. Políticas de Lazer: Mercadores ou educadores? Os cínicos bobos da corte. In: MARCELLINO, N. C. (org). **Políticas Públicas de Lazer**. Campinas: Alínea, Cap. 3, p. 21 – 41, 2008.

MARIA A. B., KHALED O. M. El. T., **Atividade física em idosos: uma revisão sistemática baseada no International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)**. Disponível em: seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/download/26068/31013. Acesso em: Setembro 2016.

MARQUES, A. M. **Velho/Idoso: construindo o sujeito da terceira idade**. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/esbocos/article/viewFile/336/9870>. Acesso em: Setembro 2016.

MATSUDO S.M. M, MATSUDO V.K.R. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Ver Bras Med Esporte – vol7, nº1, 2001

MEDEIROS, M.; OSÓRIO, R. Arranjos Domiciliares e Arranjos Nucleares no Brasil: classificação e evolução de 1977 a 1998. Texto para discussão n.788. Brasília: IPEA, 2001. (p.26-28)

MEDWOB. **As mudanças no corpo das pessoas idosas**. Disponível em: <http://www.medwob.com/pt/400.html>. Acesso em: Dez 2016.

MENDES, M.R.S.S.B.; GUSMÃO, J.L.; FARO, A.C.M.; LEITE, R.C.B.O. *A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração*. **Acta Paul Enferm.**; vol.18, no.4, 2005

MÔNICA, V. T., SOLANGE B. B. G. **Saúde mental e indícios depressivos de idosos de uma instituição de longa permanência para idosos (ILPI) da cidade de Cruz Alta/RS e sua relação com o nível de atividade física**. Disponível em: www.revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/BIOMOTRIZ/article/download/.../89 . Acesso em: Setembro 2016

NERI, A. L. **As múltiplas faces da velhice no Brasil**. Campinas, SP: Papyrus. 2003

NERI, A. L. **Qualidade de Vida e Idade Madura**. Campinas: Papyrus, 1993.

PEREIRA, A.L., PEREIRA, A.V.S., MORELLI,G.A.S. **A importância do lazer da terceira idade: um estudo de caso em Ribeirão Preto**. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd98/tidade.htm>. Acesso em Agosto 2016.

PEIXOTO, C. Entre o estigma e a compaixão e os termos classificatórios: velho, velhote, idoso, terceira idade... In: LINS DE BARROS, M. M. (Org). **Velhice ou terceira idade?** Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 1998.

REQUIXA, Renato. Cadernos de Lazer, São Paulo , SESC, julho, 1976. **Documento 1. 07. . Sugestão de Diretrizes para uma Política Nacional de Lazer**, Série Lazer *Š*/2, São Paulo, SESC, 1980, p. 21 f 99.

SANTOS, L.M.; Da Ros, M.A.; CREPALDI, M.A. & RAMOS, L.R. (2006). Grupos de promoção à saúde no desenvolvimento da autonomia, condições de vida e saúde. **Rev. Saúde Pública**, 40(2) 346-52. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v40n2/28543.pdf>. Acesso em Setembro 2016

SEVERINO, A. J., **Metodologia do trabalho científico**. 20 ed. São Paulo. Cortez, 1996. Disponível em: www.uc.pt/fmuc/gabineteeducacaomedica/recursoseducare/livro28. Acesso em: Setembro 2016.

WESTCOTT, W.; BAECHLE, T. Treinamento de Força para a Terceira Idade. Barueri, SP: Manole, 2001.

ZIMERMAN GI. **Velhice: aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul; 2000.

AS CONTRIBUIÇÕES DAS ATIVIDADES RECREATIVAS PARA A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Marcio Andrey Jaques de Oliveira
Cícero de Souza Lacerda
Silvio Cláudio Custódio

1 INTRODUÇÃO

O Brasil vem alargando o cume de sua pirâmide etária, sendo demonstrado por meio do aumento da participação referente a população que possui 65 anos ou mais, a qual passou de 4,8% no ano de 1991, para 5,9% no ano 2000 e, para 7,4% no ano de 2010, estima-se que até o ano de 2025 nosso país aponte um índice de 31,8 milhões de pessoas com mais de 60 anos (FAFESP). Tomando como base o Instituto Brasileiro de Dados Geográficos e Estatísticos, fica evidenciado o crescente envelhecimento populacional que se exacerba com o passar do tempo (IBGE, 2010).

As enfermidades de natureza crônicas inegavelmente se tratam de um significativo fator negativo acerca da qualidade de vida de pessoas mais idosas, contudo, as implicações funcionais das mesmas apresentam referências mais manifestas e percebíveis, compreendendo que o dano funcional origina máxima vulnerabilidade e atrelamento na velhice (ALVES, LEITE e MACHADO, 2010).

Assim sendo, é fundamental para tal classe conservar a sua capacidade funcional, cultivando o bem-estar por meio do desempenho de atividades de vida cotidiana, bem como as chamadas atividades recreativas, que trazem com a elas a capacidade de uma velhice vivida com uma melhor qualidade de vida.

Afora a tal fator, autores ainda asseguram que a prática exercida de maneira regular no desempenho de atividades físicas, agrupados a um costume de vida saudável, protege e/ou delonga diversos dos fatores conexos ao envelhecimento que são agravados com o passar dos anos, e a medida em que se envelhece (OKUMA, 1998 e NÓBREGA et al., 1999).

O desempenho de atividades físicas recreativas em busca de uma melhor qualidade de vida já se encontra atualmente, de forma mais frequente na rotina de idosos que procuram envelhecer de forma saudável, isto é, conservando ou aperfeiçoando sua capacidade funcional com o passar do tempo. O chamado

treinamento voltado para idosos são amplamente empregados em academias nesta parcela da sociedade (ALVES, LEITE e MACHADO, 2010).

A flexibilidade é uma das principais variáveis de aptidão física relacionada tanto ao desempenho quanto à saúde, pois essa capacidade é classificada como responsável pela execução de movimentos articulares (KOLYNIK *apud* SILVA, 2006).

Esse aspecto tem um papel determinante na qualidade dos movimentos, pois ele está relacionado aos hábitos posturais, aperfeiçoamento dos movimentos e diminuição do risco de lesões (SILVA, 2006).

Tomando como base as recomendações do *American College of Sports Medicine* (2007) com o passar dos anos, o processo de envelhecimento reduz a flexibilidade corporal do indivíduo e conseqüentemente, a qualidade de vida. Por isso, a importância de minimizar as alterações ao que diz respeito a flexibilidade, evitando o comprometimento de atividades diárias simples.

De tal modo, surge o seguinte questionamento: a aplicação e desempenho de atividades físicas recreativas traz com ele a capacidade de melhorar a qualidade de vida do idoso se praticado da maneira correta? Em busca de responder a esta questão, buscamos por meio deste estudo a análise das teorias e experiências voltadas para este tema.

Este estudo se justifica por toda a relevância que o encontro da qualidade de vida na fase do envelhecimento impõe, compreendendo que a mesma se trata de um dos elementos a exemplo da capacidade física, significativa para o desempenho de movimentos que poderiam ser tanto simples como também complexos, para a conservação da saúde e o alcance da qualidade de vida.

Nesse sentido, esta análise bibliográfica apresentou como objetivo geral: aprofundar os conhecimentos acerca da eficiência e resultados decorrentes das atividades recreativas para a qualidade de vida de uma pessoa idosa.

Ao que diz respeito aos objetivos específicos os mesmos consistiram: em revisar os fundamentais ensinamentos com relação ao envelhecimento, esclarecer os tipos de atividades físicas recreativas, evidenciando a aplicação a envolvem na vida dessas pessoas idosas, bem como demonstrando quais são as principais dificuldades, e de mesmo modo, os benefícios que a mesma traz para a qualidade de vida e saúde do idoso.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Idoso e Envelhecimento

A definição acerca do termo idoso se demonstra de uma maneira extremamente complexa, e determinados critérios apresentam a capacidade de serem empregados para a definição deste grupo de indivíduos.

Tomando como base Pisinato (2014, p.34) este assegura que:

O critério de categorização se trata de uma norma que admite agrupar pessoas a partir de uma ou mais particularidades corriqueiras a todos eles. Para a instituição da norma, compete determinar o conteúdo do grupo populacional instituído em termos de diferentes extensões, afora das empregadas para categorização, dimensões que são em muitos momentos inferidas e não notadas. Ou seja, o grupo social denominado como “idoso”, mesmo quando determinado somente etariamente, não ocasiona apenas alusões a um contíguo de indivíduos que apresentam muita idade, contudo, as pessoas com determinadas propriedades tanto sociais como as biológicas.

O autor nos ensina que o fator idade ou como o mesmo cita, faixa etária, nem a todo momento é o único campo analisado para a determinar se uma pessoa é ou não idosa.

Já de acordo com o chamado Estatuto do Idoso (Lei 10.741, de 1º de outubro de 2003), o idoso é assinalado como consistindo em uma pessoa que possui sessenta anos ou mais (BRASIL, 2003). Nosso país vem passando por um processo de envelhecimento populacional, tomando como base as informações fornecidas por meio do Instituto Brasileiro de Dados Geográficos e Estatísticos (IBGE, 2010) que evidenciam gradativo envelhecimento populacional o qual vem se elevando com o passar do tempo (IGBE, 2010).

O Brasil vem largueando o auge de sua pirâmide etária, podendo ser notado através do progresso ao que diz respeito à participação referente ao número de pessoas da população que apresenta 65 anos de idade ou mais, que no ano de 1991 representava um índice referente a 4,8%, já no ano 2000, passou a apresentar

um percentual de 5,9%, por fim, chegando a atingir um índice de 7,4% no ano de 2010 (IBGE, 2010)

Assim sendo, desenvolve-se paralelamente aos idosos, à necessidade da existência de táticas de saúde em busca de assegurar à existência da qualidade de vida dos mesmos. As pessoas, com o passar do tempo, passam por inúmeras mudanças fisiológicas que comprometem sua vida nos mais variados sentidos sendo necessário a busca por uma vida saudável e fisicamente ativa (CAMARANO; PASINATO, 2014).

Considera-se como consistindo em envelhecimento, a etapa da vida, principiada por meio da concepção e finalizada por meio da morte. Com o passar do tempo é possível notar etapas de alargamento, puberdade e maturação, em meio às quais apresentam a capacidade de serem assinalados marcadores biofisiológicos, que simulam um marco de trajetória em meio aos mesmos (ROCHA, 2012).

Ao adverso do que ocorre com as diferentes etapas, o denominado envelhecimento não apresenta um marcador biofisiológico de seu princípio. De toda maneira, o contorno existente em meio à chamada maturidade e o envelhecimento se tratam de uma arbitrariamente afixada, mais por elementos socioeconômicos e também legais do que os determinados como biológicos (ROCHA, 2012).

O envelhecimento é analisado como se tratando de uma metodologia dinâmica e evolutiva, onde existem transformações tanto morfológicas, como funcionais, e também bioquímicas que definem detrimento da competência de adequação das pessoas ao meio ambiente, gerando uma elevada vulnerabilidade, bem como ocorrência de métodos patológicos que acabam por conduzi-lo a morte (NETTO, 1996).

As revelações somáticas da velhice, que se trata da derradeira etapa do período da vida, e que são distinguidas por diminuição da aptidão funcional, calvície e redução da competência de trabalho bem como da resistência, agregam-se as percas das funções, isolamento e danos tanto psicológicos, como motores e afetivos (ROCHA, 2012). Em tal fase da vida, localizaremos essa parcela da população tendo que se reposicionar perante conexões familiares, sociais e também de pessoais (VERDERI, 2004).

Para a maior parte dos indivíduos, tais revelações somáticas assim como psicossociais passam a se demonstrar de forma mais manifesta a partir da terminação da terceira década de vida (GORZONI, 2002).

Nesse mesmo tempo, algumas funcionalidades do organismo apresentam também uma certa diminuição em seu ritmo, em sua disposição, em sua funcionalidade e flexibilidade, e tudo isso, se não enfrentado da maneira correta, acaba por afetar o bom desempenho do idoso, o que reflete diretamente em sua saúde, qualidade de vida, e por consequência na sua maneira de viver a vida e alcançar a felicidade.

Tomando como base Barbanti (2003), a qualidade de vida se encontra conexa ao modelo de vida, grau de bem-estar que uma pessoa ou ainda uma população apresenta a capacidade de gozar, abarcando elementos de saúde tanto física quanto mental, conjunturas materiais, e também sociais, dentre outros.

Nesse sentido, e tomando como base Carnaval (2014), o desempenho de exercícios aliados a atividades físicas recreativas, auxiliam ao mesmo tempo na conservação da qualidade de vida, na saúde, na flexibilidade e acarretam como benfeitorias na vida das pessoas idosas, desencadeando:

- Elevada resistência à ocorrência de lesões;
- Menor disposição à ocorrência de dores musculares (sobretudo na parte que compõe a região dorsal e lombar);
- Prevenção acerca de dificuldades posturais;
- Mais perfeita performance nos desempenhos dos exercícios.
- Maior alegria e sociabilidade com as pessoas que o cercam.

De tal modo, o desempenho regular acerca de programas de exercícios voltados também a recreação dessas pessoas, desenvolvem ao mesmo tempo que conservam determinada força muscular ou, de mesmo modo, diferentes elementos significativos com relação à aptidão física análoga à saúde, além de ter a capacidade de demonstrar uma função importante com o passar dos anos acerca do alcance de uma melhor qualidade de vida (CYRINO, 2014).

Nesse sentido, cabe ainda ressaltar que tais atividades físicas recreativas, não envolvem somente a prática de exercícios físicos, de mesma maneira, os evidenciam que na terceira idade, existe uma série de benefícios à saúde do idoso que são originados por meio da prática de atividades recreativas cotidianas. E esta recreação além de exercícios voltados a atividades físicas, também envolvem manifestações que são de natureza cultural, a exemplo de jogos, brincadeiras, dança, entre outros.

Deste modo, estas atividades recreativas trazem com elas a capacidade de abarcar práticas que não sejam predominantemente físicas, e que trazem amplo potencial de promoção da saúde bem como do bem-estar para estes idosos, afora da estimulação também cognitiva, afetiva e social. Tais atividades podem tornar mínimas ou delongar as perdas que ocorrem durante o processo de envelhecimento.

2.2 Atividades Físicas Recreativas e sua Aplicação Junto a Pessoas Idosas

A chamada atividade física recreativa quando desempenhada de maneira adaptada permite a participação e integração dos indivíduos que não apresentam a capacidade de desempenhá-la em seu modelo normal, como ocorre com várias pessoas idosas. Tal adaptação nada mais é que a adequação das atividades com o objetivo de acolher a este público em questão.

Leal y Haas (2006) evidenciam por meio de suas análises e estudos que ao que diz respeito a esfera da atividade física para terceira idade esta área vem se desenvolvendo, ao mesmo tempo em que se demonstra como sendo de suma importância o seu desempenho, em busca de melhorar principalmente a qualidade de vida das pessoas idosas.

O cuidado em ordenar qualquer que seja o exercício físico, a dança ou ainda a brincadeira, necessita ser bem mais elevado quando o aluno se tratar de um idoso. Uma vez que os mesmos apresentam uma menor mobilidade, ao mesmo tempo em que são mais frágeis a certos impactos, afora ao fato de exibir patamares fisiológicos mais debilitados. Em razão disto, de forma individualizada precisa-se de maior zelo, cuidado e atenção com relação ao planejamento de atividades físicas para estas

peças, levando em conta além dos exercícios, fatores como o ambiente, a intensidade e o volume.

As atividades físicas desempenhadas com idosos são capazes de permitir afora os benefícios físicos, o bem-estar e convívio social, com diferentes indivíduos, conversas, permutas de experiência, entretenimento e descontração. Diante disso, o idoso passa a sentir-se melhor, deixando na maior parte dos casos, qualquer sentimento que por ventura tivesse de incapacidade ou de sentir-se sozinho. Nesse sentido, Cagigal (1981) nos ensina que os indivíduos que passam a desempenhar atividades em conjunto se sentem bem ao mesmo tempo em que se integram ao meio e quase nunca se sentirão solitárias, principalmente nos casos em que envolvem pessoas na terceira idade.

Trabalhar com o público da terceira idade solicita muito mais que elaboração do desempenho de atividades e conhecimento de exercícios apropriados. É imprescindível ser muito mais que conhecedor, necessita se tratar não somente de um profissional, mas sim uma pessoa apaixonada pelo seu trabalho com pessoas idosas. Uma vez que para esse público é necessário, dedicar amor, carinho, tempo, todo cuidado, paciência e atenção. O profissional precisa entender que os idosos na maior parte dos casos não precisam apenas de cuidado físico, mas também de afetivo, uma vez que eles precisam de toda atenção e carinho no ensinar e no desempenhar das atividades.

O cansaço de forma natural toma conta do corpo, sendo dessa maneira, motivo de uma involução de seu chamado quadro de vida. A conservação corporal se demonstra como sendo extremamente eficaz e é por essa razão a sua significância das atividades físicas recreativas, que apresentam a finalidade de levantar o astral do idoso, bem como o sorrir, o cantar, o dançar, o movimentar-se, e também o convívio com o outro.

Nesse sentido, Géis (2003, p.37) nos ensina:

[...] atividades com a terceira idade precisam ser de simples compreensão e realização, sendo direcionada a qualidade e não a quantidade. Deve ser motivadora e atraente, adaptados a necessidade do grupo, devendo ocorrer variações para evitar a monotonia e desmotivação.

Assim o pensador nos mostra precisamente como é imprescindível identificar o problema do idoso, examinar o que de fato ele precisa, respeitando todas as suas limitações, motivando e alterando as atividades de forma que o mesmo tenha a capacidade de participar maneira efetiva, se movimentando e também se comunicando.

As chamadas atividades recreativas, a ginástica suave, a criativa, as danças de salão ou populares tomando como base os gostos da pessoa idosa, os passeios, as caminhadas, os esportes a exemplo de dos jogos com bola, o tênis de mesa, as excursões, as idas a praia, entre outros, se tratam apenas de algumas das possibilidades de atividades existentes nesse cenário, e que podem ser trabalhadas com o idoso de forma lúdica, criativa e recreativa.

Assim, podemos observar que são múltiplas as opções de trabalhos e atividades que conduzem a pessoa idosa a ter um envelhecimento que seja mais saudável. Portanto, se faz necessário existir sempre a possibilidade de adequação para cada pessoa acerca de toda e qualquer atividade, tomando como base a realidade de cada indivíduo e as mudanças ocorrentes na vida e no corpo do mesmo.

2.3 Benefícios da Atividade Recreativa para a Qualidade de Vida e Saúde do Idoso

Tomando como base Assis e Araújo (2004), os mesmos nos ensinam que atividades físicas recreativas são extremamente relevantes acerca da manutenção do idoso ativo, além das mesmas serem capazes de elevar a sua disposição para as atividades do dia-a-dia.

A prática destas atividades de forma regular permite a prevenção acerca de quedas, além de favorecer a autoestima, colaborar para a existência de uma alimentação mais adequada, conservação/estagnação da depressão, ao mesmo tempo em que faz com o a pessoa idosa tenha a capacidade de conhecer melhor o seu próprio corpo e também as suas funções do mesmo.

Precisamos compreender que uma velhice mais tranquila se trata do resultado do somatório de tudo aquilo que é capaz de beneficiar o organismo, a por exemplo

dos exercícios físicos, de uma alimentação saudável, do espaço para lazer, da ocorrência e conservação de bons relacionamentos, em suma, se trata de tudo aquilo que permite a pessoa uma melhor qualidade de vida (TAKAHASKI, 2004).

O sedentarismo transporta consigo o mal das enfermidades hipocinéticas e seus agravos em completos os sistemas e funções de nosso organismo, a exemplo da elevação da frequência cardíaca de repouso e por consequência a redução do campo de reserva funcional; a elevação da chamada massa gorda, que afóra da sobrecarga em relação ao sistema músculo esquelético, se encontra diretamente conectada ao surgimento de enfermidades que são degenerativas em pessoas idosos, como ocorre com o diabetes tipo II, a artrose, a hipertensão, a arteriosclerose, as doenças respiratórias, a artrite e também a dor crônica (RAHAL et al., 2007).

Barbosa (2010) nos ensina também que, afóra destes benefícios positivos provocados por meio do desempenho adequado atividade física para o bem-estar e a saúde mental das pessoas idosas, se faz necessário também demonstrar as contribuições que as atividades físicas recreativas trazem para a vida dos mesmos em relação ao nível de interação social bem como de participação, que se tornam admissíveis a partir das instituições de apoio social existentes.

O desempenho de maneira regular deste tipo de atividade desenvolve as probabilidades de socialização destes idosos, ao mesmo tempo em que diminui a existência do isolamento e também da solidão, o que gera uma vida mais feliz e de mais prazer e bem-estar desses idosos.

Assim, em suma podemos citar como benefícios destas atividades para a terceira idade a melhoria do bem-estar de uma maneira geral para a vida destas pessoas, o aperfeiçoamento acerca da condição da saúde física e principalmente, a preservação da independência destes, uma vez que o desempenho de atividades físicas se trata de uma das intervenções que se demonstram como sendo mais eficazes ao que diz respeito a melhora da qualidade de vida de pessoas da terceira idade, compreendendo que as mesmas auxiliam no controle das modificações acontecidas por meio do processo de envelhecimento, promovendo ao mesmo tempo a independência, bem como a autonomia no desempenho das atividades do dia a dia.

Dessa maneira se faz relevante ter-se consciência de que a atividade física para as pessoas de terceira idade se demonstra como sendo extremamente importante acerca da rotina dos mesmos, uma vez que contribui para a saúde, atuando sobre o envelhecimento, e impedindo diversas vezes a ocorrência de limitação funcional destas pessoas.

2.4 Conceituando Qualidade de Vida

A compleição do termo qualidade de vida é naturalmente observada no dialeto da sociedade atual, sendo agrupado ao vocabulário popular com diferentes maneiras de conotação. O entendimento acerca da qualidade de vida lida com múltiplas esferas da ciência humana, mas de mesmo modo, da ciência biológica, social, política, econômica, médica, entre outras, numa fiel inter-relação.

Em abalroamentos com relação à qualidade de vida, é indispensável ter atenção à variedade de questões que abrangem esse universo, desde parâmetros sociais até de saúde ou de mesmo modo à economia. Tais indicadores apresentam a capacidade de serem meditados (e assim o são) por distintos campos de conhecimento, com referenciais e metodologias diversas, sendo conectados significados e entendimentos variáveis.

É admissível notar grandes esforços em constituir um tratamento científico para o universo batizado de qualidade de vida. Devido ao fato deste se tratar de um campo que é multidisciplinar, ou seja, pode-se analisar múltiplas frentes de apreciação e reflexão.

Sopesando o marco qualidade de vida, observa-se que o emprego do vocábulo da qualidade a essa maneira de percepção de mundo estabelece uma existência inerente a esse campo de conhecimento, independente do mesmo ser avaliado como sendo bom ou ruim. Nesse sentido, compreende-se que a qualidade de vida nos mais variados momentos esteve em meio as pessoas; remete-se ao empenho pela vida.

Desta maneira, é possível constituir que qualidade de vida não se trata de algo a ser adquirido, um componente de aspiração de nossa sociedade atual que precisa ser congregada à vida a partir do empenho e dedicação particular. Pelo antagônico,

se trata de uma percepção que continuamente esteve e sempre estará contemporânea na vida do indivíduo.

Acontece que é, a partir desta natureza de análise, que completos sujeitos exibem qualidade de vida, não sendo esse um componente a ser alcançado por meio de atuações introduzidas no modelo de boa vida da sociedade moderna; entretanto, o interessante para a vida de cada um se trata de procurar uma boa qualidade frente às suas probabilidades individuais de ação.

Tomando como base Minayo et al., (2000, p.10), qualidade de vida nada mais é que uma ciência eminentemente humana, que tem sido beirada ao nível de satisfação localizado na vida doméstica, afetiva, social e ambiental e à própria estética existencial. Implica a competência de executar uma súpula cultural de completos os elementos que definida sociedade analisa seu modelo de conforto e bem-estar.

A adjacência compreende diversos denotados, que conjeturam ciências, experiências e estimas de pessoas e sociedades que a ele se reproduzem em variantes momentos, lugares e histórias distintas, sendo, deste modo, uma edificação social com a baliza da relatividade cultural.

Observa-se que essa abordagem embarra numa concepção social do termo, que medita assuntos subjetivos a exemplo do bem-estar, satisfação nas relações tanto sociais como também ambientais, e a relatividade cultural. Em outras palavras, essa compreensão estar amarrada à carga de compreensão do sujeito, do ambiente em que ele convive, de seu contíguo de convívio, da sua sociedade e das perspectivas próprias em analogia ao auxílio e bem-estar.

A palavra qualidade de vida continua na ordem do dia e contrafaz um desafio para múltiplas pessoas. Agregado para se mencionar às categorias da vida de um indivíduo, engloba a saúde tanto física, como também mental e espiritual, ensino, e a prática de tarefas e atividades que tragam felicidade ao indivíduo, especialmente aqueles de terceira idade, que aqui é estudo.

Esta ocorrência alude os mais variados aspectos, em meio aos quais podemos mencionar como modelo os hábitos saudáveis, a preserva de tempo para tradição e lazer, e o alcance da satisfação, o desempenho de atividades físicas, o se sentir

vivo, ser saudável, e especialmente no caso dos idosos, sentir que pode ainda desempenhar tarefas, e sentir-se avivado seja por meio do desempenho de atividades físicas recreativas, ou até mesmo o convívio com as outras pessoas, que esta ferramenta lhe proporciona.

2.5 Atividades Recreativas X Qualidade de Vida

Como evidenciamos a terceira idade apresenta a capacidade de vir assinalada por satisfações, exultações, importâncias, modificações e descobertas. Um envelhecimento do tipo saudável é asseverado por tudo que seja benfeitor para o organismo, como por exemplo: atividades físicas, uma alimentação adequada, um ambiente que seja harmonioso, um lugar e também para atividades que sejam tanto prazerosas como também de lazer, que automaticamente asseguram uma melhor qualidade de vida, mirando o alcance da saúde, de qualidade de vida e também de bem-estar. Com seu maior reconhecimento, os idosos podem e precisam nutrir uma vida ativa e cooperar para a sociedade.

As chamadas atividades recreativas propiciam períodos de interação social, prazer e ao mesmo tempo descontração, de forma prazerosa e também satisfatória. Podem ser concretizadas independente da faixa etária, e que de mesmo modo amparam as expressões de sentimentos, renovam a autoestima, auxiliam diversos idosos em analogia a dificuldades conexas a saúde, os revolvendo ativos e úteis, agenciam o revigoramento, ao mesmo tempo que vitaliza a todos.

Tomando como base Neri (1999), uma boa qualidade de vida na terceira idade não se trata apenas de uma característica da pessoa biológica, psicológica ou social, nem tampouco uma responsabilidade individual, contudo, se trata de um produto da influência mútua em meio as pessoas em transformação, vivendo em uma sociedade em que se encontra em constante alteração. Tais atividades recreativas apresentam a capacidade de modificar a vida desses idosos, de forma integradora, abrandada e diversificada, no campo coletivo. Regulada na longevidade, estes exercícios alastram o bem-estar, a felicidade, e a satisfação, que precisam ser resgatados neste tempo da vida, condição basilar para uma vida extensa e saudável.

O envelhecimento é influenciado absolutamente com base nas transformações sofridas nas esferas físicas, psicológicas e sociais de cada pessoa. Com relação ao trabalho desenvolvido na recreação com idosos precisa avaliar suas limitações e potencialidades, sendo concretizadas de uma maneira gradual, requerendo consecutivamente a integração social, o afeto, por meio de exercícios que irão beneficiar o conjunto, reverenciando às particularidades de cada indivíduo.

O chamado resgate cultural aliado à recreação e constante movimento, se demonstram como sendo fundamentais na conservação de uma vida saudável. As dinâmicas realizadas em conjuntos, precisa ser diversificada provocam uma melhor adequação ao meio, corroborando a satisfação das necessidades tanto físicas, como emocionais, as intelectuais e de mesmo modo, as sociais. As decorrências adquiridas com a concretização de tais atividades beneficiam de forma significativa a vida destes idosos.

3 METODOLOGIA

Ao que diz respeito à metodologia, o estudo envolve pesquisas bibliográficas e exploratórias. Ao falar sobre pesquisa exploratória, Andrade (2002) destaca alguns pontos principais, tais como: permitir que sejam disponibilizadas mais informações sobre o tema escolhido; encontrar um novo enfoque sobre o tema; facilitar a demarcação do tema da pesquisa; ou conduzir a fixação dos objetivos e a criação das hipóteses.

Esta análise bibliográfica é definida por ser se tratar de uma revisão bibliográfica. Objetiva desempenhar um estudo crítico na literatura que existe tanto no campo do envelhecimento com relação às atividades recreativas e de que maneira estas apresentam a capacidade de influenciar na qualidade de vida do idoso. Por se tratar de pesquisa bibliográfica, os estudos feitos são com base em fontes já publicadas, tais como artigos, dissertações, livros, monografias, pesquisas e periódicos. Estes trazem abordagem sobre o tema escolhido, permitindo que sejam utilizados para analisar a correlação entre os dados estudados.

Foram também aplicadas metodologias de pesquisa bibliográfica e documental, fundamentadas em autores e documentos pertinentes à temática em questão.

Empregou-se os descritores chamados atividades recreativas, idoso, atividades físicas, envelhecimento, qualidade de vida, assentados por meio de palavras chaves como por exemplo terceira idade, atividade de recreação e qualidade de vida.

Tomando como base Gil (2002), o principal benefício da pesquisa bibliográfica consiste no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fatos muito mais ampla do que aquela que poderia estudar diretamente. O objeto de estudo vincula-se diretamente na busca pela análise do em relação ao progresso obtido acerca das atividades recreativas desempenhadas com idosos, como tais tarefas podem ser diretamente influenciáveis na vida destas pessoas.

A pesquisa qualitativa requer a explanação dos fenômenos e a pertinência de significados básicos no processo. De acordo com Júnior (2008), a pesquisa qualitativa “tem como objetivo principal interpretar o fenômeno que observa”. Ainda de acordo com Gil (2002) a pesquisa exploratória visa proporcionar maior familiaridade com o problema com vistas e torná-lo explícito ou a construir hipóteses.

Com relação aos critérios de pesquisa, foram empregados os metodológicos acerca da pesquisa bibliográfica em busca de separar estudos que apresentavam determinada validade para o exame daqueles que não possuíam, assim foi usado como critério se tratar de bibliografias mais recentes, que abordassem acerca do tema proposto nesse estudo, como maneira de nos nortear por meio de análises dos estudos existentes, bem como através de pesquisas aplicadas em casos concretos que trouxessem a realidade de pessoas idosas que tivessem participados de programas voltadas ao desempenho de recreação física.

Tais métodos de pesquisa são importantes neste trabalho, entendendo que tal assunto se trata de uma temática que é recente, e que se encontra viva ainda em nossa sociedade, que a cada ano, alcança uma longevidade ainda maior em comparação aos anos passados. Sendo, portanto, necessário e enriquecedor, estudos que abordem acerca dos benefícios e as maneiras de se estimular uma qualidade de vida ao mesmo tempo que uma ferramenta capaz de auxiliar na saúde e bem-estar na vida destes indivíduos.

4 ANÁLISE DE RESULTADOS

1999	ARAÚJO	Revisão de literatura	Revisão de literatura	Revisão de literatura	Melhora da performance desportiva, conservação da saúde e preservação acerca do alcance da qualidade de vida.
------	--------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	---

Tomando como base toda a pesquisa e os estudos desempenhados por meio do emprego de diversos materiais pedagógicos de dessemelhantes autores e fazendo o emprego de suas ciências e opiniões, pode-se expor que o desígnio sugerido por meio deste estudo foi completado acerca de todos os aspectos e obteve, de tal modo, o resultado demonstrado por meio da hipótese do estudo.

Tem-se a capacidade de alcançar tal entendimento ou compressão, quando vários dos autores asseguram em seus estudos que o desempenho atividades físicas recreativas apresenta a capacidade de exercer determinada melhoria e numerosos benefícios para pessoas idosos, especialmente acerca de sua qualidade de vida, bem com aos aspectos físicos, sociais, biológicos e também psicológicos, o qual a evidenciação de tal ferramenta se demonstrava como o objetivo central desse estudo, como nos demonstra a tabela 01:

Tabela 01: Benefícios da atividade física recreativa para a qualidade de vida do idoso

ANO	AUTOR	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	IDADE MÉDIA	BENEFÍCIOS
2004	VERDER I	Experimental	54	75 - 85	Melhoria de qualidade de vida, asseguram que o desempenho de exercícios e trabalho recreativo em grupo ajudou na mobilidade e o deslocamento no dia a dia do idoso, auxiliando no desempenho de suas tarefas habituais, e também em seu humor.
2012	ROCHA et al	Experimental	12	68,7	Melhora da qualidade de vida, melhoria da capacidade de socialização em meio a outros idosos ocasionando deste modo numerosos melhoramentos.
2007	RASO	Experimental	36	60 - 80	Aumento no desempenho da memória, melhor disposição, melhor deslocamento e autoestima mais elevada.
2014	SANTOS E AZEVEDO	Experimental	36	60	Transformações corporais, o que transforma ao mesmo tempo o retrato que o próprio idoso possui de si mesmo, aprimorando em razão disto, a imagem que possui de si mesmo e em consequência a sua afetividade em relação a si mesmo, e também em relação a outros.
2011	CIVINSKI ET AL	Revisão de Literatura	Revisão de Literatura	Revisão de Literatura	Aptidão de causar a melhoria da qualidade de vida de tais pessoas

Continua [...]

1999	DEBERT	Revisão de literatura	Revisão de literatura	Revisão de literatura	Originar a socialização em meio a outros idosos ocasionando deste modo numerosos melhoramentos.
1997	OKUMA	Revisão de literatura	Revisão de literatura	Revisão de literatura	Eleva sua disposição, bem como a sua comunicação e qualidade de vida do idoso.

[...] Continuação

Fonte: Elaboração própria (2017).

Deste modo, fica evidente por meio do estudo realizado para desempenhar as análises deste trabalho, que o desempenho de atividades físicas recreativas traz a vida do idoso uma melhora significativa acerca não somente de sua capacidade física ou a melhoria acerca de suas habilidades, se demonstra ainda como um elemento de trabalho significativo capaz abrolhar no idoso o sentimento de “sentir-se vivo” afora ser apto a diminuir a ocorrência de acidentes no dia a dia da pessoa idosa, em consequência a uma melhor disposição do corpo, bem como um melhor flexionamento, rigidez e comportamento dos ossos, assim, como ao mesmo tempo motivando uma melhor qualidade de vida tanto do ponto de vista físico, mas ao mesmo tempo, no campo psicológico e social (SANTOS E AZEVEDO, 2014; VERDERI, 2004).

Acarretando ao mesmo tempo em uma vida mais disposta, segura acerca da incidência até mesmo de ocorrência de lesões e doenças, um melhor agir e maneira de olhar para si mesmo na vida do idoso, bem como consistindo em uma atividade de lazer na maioria dos casos para os mesmos. Além de proporcionar a melhoria eficaz no aumento do equilíbrio, do domínio físico e psicológico da qualidade de vida das pessoas idosas, aumento no desempenho da memória e da força muscular, da coordenação em alguns casos da agilidade, e diminuição da ocorrência de quedas (RASO, 2007; OKUMA, 1997).

Ao que diz respeito ao social tem-se a capacidade de mencionar Debert (1999), que garante que o desempenho das atividades recreativas como componente do programa para pessoas idosas apresenta com ele a capacidade de originar a socialização em meio a outros idosos ocasionando deste modo, numerosos melhoramentos acerca da saúde, do estilo de vida, do bem-estar, e sobretudo, da qualidade de vida e na forma de olhar para sua à sua maneira de viver destes idosos.

Abraçando tal entendimento, para os idosos a entrada em um conjunto de participantes de programas voltados para idosos se trata de uma marco em suas vidas, como se fossem verdadeiramente um divisor de águas que troca o tempo de solidão e muitas vezes de abandono, seja por falecimento de seu parceiro, ou por decisão de sua família ou morte de pessoas próximas, pelo tempo de realização de novas amizades, de festas, de desempenhos de atividades que motivam ao cuidado com sua saúde, melhoram a sua aptidão, dentre outros (DEBERT, 1999).

Com relação aos elementos psicológicos com base em Rocha et al., (2012) compreendemos que a esta funcionalidade recreativa tem a capacidade de originar transformações corporais, o que transforma ao mesmo tempo o retrato que o próprio idoso possui de si mesmo, aprimorando em razão disto, a imagem que possui de si mesmo e em consequência a sua afetividade em relação a si mesmo, e também em relação aos outros.

Okuma (1997) de mesmo modo que Araújo (1999) por meio de suas experiências e estudos completa que a o desempenho de tais recreações físicas permite experimentos e sensações que para os idosos são novas, eleva ainda a sua disposição, bem como a sua comunicação com si mesmo, e ao mesmo tempo com indivíduos que são mais jovens, fazendo com que eles se observem de forma mais independentes.

Ainda com base em todos os ensinamentos e teorias até aqui demonstradas por meio deste estudo e de diversos autores, compreende-se que desempenho de atividades físicas que são ao mesmo tempo variadas e recreativas exibe distintas qualidades e apresenta ainda a capacidade de originar numerosos melhoramentos não somente ao que diz respeito aos aspectos físico, bem como psicológico e social destas pessoas da terceira idade o que melhora diretamente na sua forma de viver, e em consequência em sua qualidade de vida (CINVISK, et al, 2011).

Dessa maneira, fica evidente, que tais atividades e recreações são responsáveis por acarretar ao mesmo tempo em uma vida mais disposta, segurarem relação a forma do idoso ver a sua saúde e os cuidados consigo mesmo, um melhor agir e maneira de olhar para a própria vida do idoso, bem como consistindo em uma atividade de lazer na maioria dos casos para os mesmos. Além de proporcionar a melhoria eficaz no aumento do equilíbrio, no domínio físico e psicológico da

qualidade de vida das pessoas idosas, aumento no desempenho da memória e em seu humor (RASO, 2007).

Por fim, identificou-se ainda, de acordo Santos e Azevedo (2014) transformações corporais, o que modifica ao mesmo tempo o retrato que o próprio idoso possui de si mesmo, aperfeiçoando em razão disto, a imagem que possui de si mesmo e em consequência a sua afetividade em relação a si mesmo, e também em relação aos outros, o que gera uma melhoria expressiva na sua forma de viver, de vê a vida, de passar por novas experiências, de sentir-se vivo, de cuidar de sua saúde, de seu bem estar, mas sobretudo, faz do idoso uma pessoa mais ativa, mais independente, e especialmente mais feliz, consigo mesmo e com o mundo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio deste estudo, podemos concluir que a contribuição do desempenho das atividades recreativas para a qualidade de vida do idoso se demonstra como sendo de significativa relevância, mirando à socialização e originando modificações benéficas na vida dos mesmos, especialmente ao que diz respeito ao estado mental das pessoas na terceira idade, bem como a sua qualidade de vida e forma de olhar para si mesmos. O constante trabalho e exercício tanto do corpo como da mente que as atividades físicas recreativas ocasionam na vida do idoso promovem ao mesmo tempo um estilo de vida mais saudável e também satisfatório, garantindo assim uma maior longevidade.

Por meio do estudo, averiguamos também, que as chamadas atividades recreativas proporcionam ocasiões de muito bem-estar e prazer, sendo assim, capazes de originar um ambiente de ampla descontração e extroversão de forma harmoniosa. Observamos ainda o fato de ocasionar um desenvolvimento com relação à autoestima e alegria destes idosos, e de maneira saudável elas passam a ocupar determinadas horas dessas pessoas com momento de lazer, no combate à existência de uma vida ociosa.

Cabe ainda ressaltar que se faz necessário considerar as limitações fisiológicas de cada um desses idosos, uma vez que muitos se atêm às dificuldades e, em diversos momentos, se vem como sendo incapazes de realizar este tipo de atividade. Contudo, por meio planejamento bem elaborado e que tomem como base

as dificuldades deste idoso, se faz possível a sua inclusão nestas atividades físicas recreativas tendo assim a participação do mesmo nas dinâmicas.

Dessa maneira, as atividades recreativas comprovam as competências dos idosos, provocando uma maior probabilidade de lidar com suas potencialidades, operando no meio social de forma mais autônoma, ao mesmo tempo em que ocasionam diversos benefícios na vida destes idosos, e elevam assim o seu bem-estar e sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **Selecting and Effectively Using Balance Training for Older Adults**. 2009. Disponível em: <<http://www.acsm.org/docs/brochures/selecting-and-effectively-using-balance-training-for-olderadults.pdf>>. Acesso em 10 abr. 2017.

CARNAVAL, P. E. **Medidas e Avaliação em Ciências do Esporte**. 6ªed. Rio de Janeiro: Sprint, 2014.

CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; DE OLIVEIRA, A. L. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEBE**, v. 1, n. 09, 2011.

CYRINO, E.A. Comportamento da Flexibilidade após 10 semanas de treinamento com pesos. **Rev. Bras. De Med. Esporte**. V. 10, nº 4, jul/ago 2014.

DEBERT, G. G. **A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento**. São Paulo: EDUSP, 1999.

GORZONI, M.L. E RUSSO, M.R. Envelhecimento respiratório. In Freitas, E.V., Py, L., Neri, A. L., Cançado, F. A. X., Gorzoni, M.L. e Rocha, S.M. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 340-343, 2002.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA-IBGE. 2010 Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/indicadores_sociais_municipais/indicadores_sociais_municipa_istab_uf_zip.shtm> Acesso em 20 abr. 2017

NETTO, M.P. História da velhice no século XX: Histórico, definição do campo e temas básicos. In E.V. Freitas., L. Py., A.L. Néri., F.A.X. Cançado., M.L. Gorzoni, M.L. e S.M. Rocha (Eds.), **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p.1-12, 1996.

NÓBREGA, A. C. L. et al. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde do Idoso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Rio de Janeiro. v. 5. n. 6. p.207-211. nov-dez, 1999

OKUMA, S.S. **O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa**. São Paulo: Ed. Papyrus; 1998.

PISINATO, M.T; CAMARANO, A.A. **Os novos idosos brasileiros**. Rio de Janeiro, 2014.

RASO, T., MELLO, H., DE DEUS, L. e JESUS, A. Efeitos do treinamento resistido na força máxima, na flexibilidade e na autonomia funcional de mulheres idosas. **Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum.**V.8, nº4, p.52-58,2007.

ROCHA, L.B. et al Processo de envelhecimento. In: A.L. Saldanha e C.P. Caldas (Ed.), **Saúde do Idoso: a arte de cuidar**. 2a edição. Rio de Janeiro: Interciência, p.115-124, 2012.

SANTOS, C.C.B; AZEVEDO, J.C.C. **Treinamento funcional**: contribuindo para melhoria da qualidade de vida geral de idosos. Fiep bulletin on-line, v. 84, n. 1, 2014.

SILVA, L. X. N. et al.,. **Revisão de literatura acerca do treinamento funcional resistido e seus aspectos motivacionais em alunos de Personal Training**. 2006.

Disponível em:

<<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/32289/000785233.pdf?seque=1>>. Acesso em 22 abr. 2017.

VERDERI, C.E.L. Análise da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor em crianças e adolescentes da cidade de carneirinho-MG. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 3,: p. 127-134, 2004.

A IMPORTÂNCIA DA RECREAÇÃO AQUÁTICA PARA PESSOAS DA TERCEIRA IDADE

Rosemere da Silva Luna
Cícero de Sousa Lacerda
Silvio Cláudio Custódio

1.INTRODUÇÃO

O lazer é importante para todas as fases da vida, para a terceira idade porque ele recompõe todas as energias físicas, mentais e a criatividade assim como a socialização, equilíbrio e autoestima. Para ter um bom descanso, as atividades recreativas são indispensáveis para a terceira idade, bem como para a infância e na adolescência.

Todo ser humano passa por várias fases da vida até mesmo como o envelhecimento. Segundo Meireles (1999) o processo de envelhecimento começa desde a concepção, então a velhice, é um processo dinâmico e progressivo em que há modificações tanto morfológicas como funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam a progressiva perda da capacidade de adaptação ao meio ambiente, ocasionado uma maior incidência de processos patológicos.

Dentre do processo do envelhecimento observa-se que há uma perda orgânica no ser humano. Para Zimerman (2000), o desgaste do organismo com o passar dos anos é inevitável, apesar da velhice não ser uma doença é uma fase na qual o ser humano fica mais suscetível a elas.

Segundo Mazo (1998) o Brasil passa por um processo de envelhecimento populacional rápido. Estimativas apontam que, a partir do século XXI, o país terá a sexta maior população de idosos do planeta e o maior problema da velhice é que os idosos são discriminados, tidos como improdutivos e assim relegados ao esquecimento pela sociedade.

Para Otto (1987) se quisermos saúde devemos desenvolver uma filosofia de vida voltada para as atividades físicas que devem fazer parte do nosso dia a dia.

Segundo Leite (1996) o treinamento físico pode imediatamente produzir uma profunda melhora nas funções essenciais para aptidão física do idoso colaborando para que haja menor destruição de células e fadiga, e o segredo de uma vida longa e sadia é, na verdade, uma fórmula simples, que combina a relação

apropriada dos ancestrais, boa sorte e em grande parte adoção de um estilo de vida sadio.

O sociólogo Joffre Dumazedier (1976) define o lazer como um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, ou para divertir-se, recrear e entreter-se ou ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.

Este estudo teve por objetivo analisar a importância da recreação aquática para pessoas da terceira idade. Para tanto se utilizou o método da pesquisa bibliográfica.

A expectativa de vida no Brasil e no mundo vem crescendo progressivamente e, assim, o fenômeno do envelhecimento tem assumido uma grande importância em diferentes áreas profissionais, objetivando um maior conhecimento sobre o assunto e visando a implementação de ações que possam garantir uma boa qualidade na vida destes indivíduos idosos.

Devido aos declínios físico, mental e social característicos da população, é de grande relevância a participação destes indivíduos em vivências que proporcionam o aumento da autoestima e elevação dos níveis de bem estar físico e mental. Tudo isto tende a gerar como consequência uma melhoria da qualidade de vida, um aumento da autonomia funcional e o prazer pela vida, sendo que uma possibilidade para alcançar tais propósitos possa ser a participação em atividades recreativas.

Segundo Silva et al.(2012), o crescimento da população idosa em todo o mundo vem despertando o interesse de diversas áreas de estudo, pois geram consequências sociais importantes e revelam a grande necessidade de propor questões que visam um melhor desenvolvimento desta população.

Como alerta Rodrigues (2002), grande parte das pessoas idosas não tem acesso aos espaços de lazer, desconhecendo a importância e os benefícios que este pode lhe oferecer. Abrir possibilidades de acesso é fundamental, uma vez que só mediante experiências lúdicas e recreativas o idoso poderá aprender a gostar daquilo que efetivamente vivencia.

A ampliação do acesso a serviços de saúde e de saneamento nos últimos anos está encaminhando o Brasil para se configurar como um país com mais idosos do que crianças. A expectativa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

(IBGE) é de que, até 2055, o número de pessoas com mais de 60 anos supere o de brasileiros com até 29 anos. Mas como os idosos de hoje estão aproveitando a terceira idade? Um estudo inédito do Mosaic Brasil, da Serasa Experian, publicado em primeira mão por EXAME.com, responde a essa pergunta. De acordo com o levantamento, metade dos idosos que residem no Brasil faz parte da classe média e usufrui de boas condições de vida. Outros levantamentos compilados por EXAME.com revelam que mais idosos estão aproveitando a velhice para voltar a estudar, investir em lazer ou voltar para o mercado de trabalho.

Hoje, o número de brasileiros idosos corresponde a 17% do total da população do Brasil - são quase 24 milhões de pessoas com mais de 61 anos. A cidade com o maior número de cidadãos com mais de 61 anos é Coqueiro Baixo, no Rio Grande do Sul. Por lá, 3 em cada 10 residentes têm mais de 60 anos – esse valor chega a ser quase três vezes maior do que a média nacional. Proporcionalmente, o Rio Grande do Sul também é o estado com o maior número de brasileiros nessa faixa etária, segundo dados do IBGE de 2013.

O exercício físico aquático reduz o risco de doenças crônicas e débeis como a diabetes e a artrite reumatoide e aumenta a saúde cardiovascular e pulmonar dos idosos.

A prática de exercício físico garante uma vida saudável, no entanto, as pessoas mais idosas devem fazê-lo com cuidado e moderação. Para o fazerem corretamente, devem habituar o corpo ao exercício e trabalhá-lo durante cerca de 5 a 10 minutos por dia. Com o passar do tempo, o corpo começará a ganhar uma maior resistência e flexibilidade, o que significa que poderá aumentar o tempo de exercício para 30 minutos diários.

Dos vários tipos de atividades disponíveis para idosos, destacam-se os exercícios que são feitos dentro de água, pois, ajudam a reduzir o stress nas articulações e permitem o alívio da dor para quem sofre de artrite reumatoide. Os exercícios aquáticos são, sem dúvida, uma excelente alternativa aos exercícios físicos tradicionais e garantem ótimos resultados de saúde e diversão.

Um dos exercícios aquáticos mais apropriados para idosos são os de relaxamento. As técnicas de relaxamento também podem ser utilizadas dentro de água, e ajudam a aliviar os músculos mais tensos e as dores nas articulações. Também podem ajudar a reduzir a pressão arterial, o ritmo cardíaco e o stress. Aprenda todas as técnicas de relaxamento à base de água, como o relaxamento

muscular progressivo e alcance um equilíbrio físico e mental. Tenha em atenção que deve esperar cerca de três a quatro horas depois de uma grande refeição antes de ir para a água ou duas horas após uma refeição pequena.

A maioria das pessoas com mais de 65 anos de idade ou que sofre da doença de Parkinson tem muito receio das quedas que podem acontecer. Trata-se de um receio com fundamento porque uma queda pode provocar vários traumas ou lesões. Para que tal não aconteça, é preciso prevenir a perda de equilíbrio e as quedas nos doentes com Parkinson. Existem muitos exercícios aquáticos que promovem o equilíbrio do corpo, como alguns exercícios de yoga ou Tai Chi. Ao realizá-los dentro de água, trabalhará a sua postura e estabilidade e não correrá o risco de se magoar em caso de queda.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 RECREAÇÃO

De acordo com Cavallari e Zacharias (2003), a vida diária de uma pessoa divide-se em três partes: tempo de trabalho, tempo das necessidades 24 básicas vitais e tempo livre. O tempo de trabalho segundo Géis (2003) tem um valor social muito grande perdurando até a aposentadoria.

Santini (1993) destaca que, é no tempo livre que existe o lazer. O lazer é útil, pois é através dele que as pessoas “dão um tempo” na vida agitada do dia, tornando fundamental para o nosso equilíbrio emocional, favorecendo a socialização e desenvolvimento da personalidade e deveria estar presente na vida de todas as pessoas.

De acordo com Santini (1993), a recreação faz parte do lazer, sendo uma atividade física ou mental, onde as atividades são provenientes de motivação interior, com características psico, físico, emocional, promovendo o equilíbrio, pois preserva ou restaura a integridade do organismo.

Lorda e Sanchez (2001) complementam que as atividades de recreação promovem um desenvolvimento integral do idoso, pois estão trabalhando entre outros, a saúde física, a socialização (pois integra o idoso ao seu meio social, amplia as relações sociais e estimula o convívio) e a sensibilidade, tornando-se um

processo terapêutico de restauração e qualidade de vida, devolvendo ao idoso o prazer de viver.

Para Lorda e Sanchez (2001) a brincadeira não é coisa só de criança. O ser humano cresce, mas não perde a vontade de brincar, pois esta nunca desaparece apenas outras atividades impostas pela vida os distanciam da brincadeira. Para Lorda e Sanches (2001), a participação regular em exercícios pode ajudar a retardar a deterioração física que ocorre com o passar dos anos e a inatividade.

2.2 HIDROGINÁSTICA E OS BENEFÍCIOS PARA O PRATICANTE

Desde 460-375 a.C. a água já era utilizada por Hipócrates com fins terapêuticos. Os romanos a usavam largamente com finalidades recreativas e curativas, também os gregos (século V a.C.) atribuíam-lhe propriedades medicinais. As atividades executadas na água fazem parte da mais remota história humana, seja pela imposição ambiental, ou pelo fascínio que esta exerce sobre o homem. (PAULA e PAULA, 1998).

Na Alemanha, por volta do ano de 1722, os banhos mornos eram utilizados para aliviar espasmos musculares e em pacientes necessitados de relaxamento.

Conforme apresenta Bonachela (1994) a hidroginástica surgiu efetivamente na Alemanha para atender inicialmente a um grupo de pessoas com idade avançada, que precisava praticar uma atividade física segura, sem riscos ou lesões articulares e lhes proporcionassem bem estar físico e mental.

No Brasil, segundo Bonachela (1994) a hidroginástica surgiu por volta dos anos 70, atualmente é bastante divulgada e praticada em clubes, academias de ginástica, universidades, por diversas faixas etárias, inclusive fazendo parte de programas de treinamento de inúmeras modalidades esportivas. Com o passar dos tempos, os exercícios físicos na água obtiveram grande importância, sendo praticados de diversas formas até chegar a mais recente atividade aquática.

A hidroginástica é constituída de exercícios aquáticos específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga e do empuxo como redutor do impacto, o que permite a prática de um exercício, mesmo em intensidades altas, com diminuídos riscos de lesão. (BONACHELA, 1994, p.46).

Segundo Barros (2007) a hidroginástica é um programa de condicionamento, desenvolvido na água, que inclui exercícios do tipo aeróbios e exercícios para o

desenvolvimento da resistência muscular localizada, força muscular e flexibilidade. As propriedades físicas da água, como a massa, o peso, a densidade, a flutuação, a pressão hidrostática, a tensão superficial, a refração e a viscosidade, são utilizadas para a exploração de movimentos que diminuem as forças compressivas nas articulações, usando os músculos de forma mais equilibrada e simétrica, incluindo aqueles exercícios pouco utilizados em atividades físicas em terra, aumentando, assim, a variedade dos movimentos corporais (TEIXEIRA, PEREIRA, ROSSI, 2007).

Sobre as vantagens da prática da hidroginástica, Bonachela (1994) apresenta que essa atividade é um programa ideal de condicionamento que leva o praticante a uma boa forma física, tem como objetivo melhorar a saúde e o bem-estar físico e mental, e é destinado às pessoas de ambos os sexos, independentemente de saberem ou não nadar.

2.3 A TERCEIRA IDADE

Para analisar a realidade sobre a importância da recreação na autoestima da terceira idade, é necessário que se compreenda todo o processo de envelhecimento no ser humano, elucidando as mudanças ocorridas nos aspectos físico, psicológico e social. O termo Terceira Idade foi empregado pela primeira vez no Brasil, pelo SESC de São Paulo quando foram criadas as “Escolas abertas para a Terceira Idade”. Conforme a lei 8.842/94 e o Decreto 1948/96, e são considerados idosos no Brasil a pessoa maior de 60 anos.

O conceito de envelhecimento vem assumindo várias conotações ao longo dos tempos. Desde o ancião respeitável – advindo dos raros patriarcas com experiência acumulada e valorizada -, ao velho caracterizando tudo o que está gasto e degradado, passando pelo idoso – significando pleno de idade, termo mais respeitoso, destinado em geral às camadas mais ricas da população -, até a denominada terceira idade – a partir da noção de produção: a primeira etapa compreendendo a fase de preparação, a segunda de produtividade e a terceira de aposentadoria. (NEGREIROS, 2007 p.16)

A velhice é um processo natural, inerente ao ser humano e faz parte da vida, conforme a afirmação de alguns estudiosos no assunto como Lorda e Sanches (2001). Conclui-se, portanto que a senescência não é patológica, mas sim um processo contínuo, onde cada um, segundo Géis (2003), passa por transformações

ao longo da vida, com o decorrer do tempo. Em relação à visão biológica, vem o declínio da força e da resistência; o enfraquecimento da memória, da musculatura, dos pulmões e do coração.

Meirelles (2000) cita que o envelhecimento é um processo dinâmico, irreversível, lento e gradual, sendo a soma de vários processos entre si, envolvendo os aspectos biopsicossociais, num processo evolutivo que culmina com a morte completa (FONSECA 1998).

E como o envelhecimento acontece de maneira gradual, de acordo com Geis (2003), favorece desse modo condições de adaptação física e emocional às mudanças, à medida que vão ocorrendo.

E este processo de envelhecimento na vida do ser humano acarreta desconforto, pois o tema velhice vem carregado de preconceitos de caráter negativo.

Para Monteiro (2001), os atributos negativos ditados pela sociedade priorizam as características biológicas e físicas. Meirelles (2000) complementa que na sociedade atual ser velho tem uma grande conotação negativa.

O processo de envelhecer carrega um estereótipo social negativo muito grande, fundamentando uma idéia errada de que obrigatoriamente o envelhecimento causa “incompetência comportamental”.

Lorda e Sanchez (2001), afirmam que a sociedade considera o idoso pouco importante, segundo estes, ser velho significa ser incapaz, é problema, vêm associado à senilidade, a dependência, a perda de status social e impotência, enfim, o idoso é uma pessoa que incomoda e atrapalha as outras. Diante desta imagem tão negativa ditada pela sociedade, Papaléo Netto (1996) destaca que, o idoso recusa-se a pensar e nega o seu próprio envelhecimento.

Segundo Mazo (1997), através dessa desvalorização, o idoso diminui a sua participação no meio social, gerando um sentimento de inutilidade, levando-o a apresentar problemas orgânicos e psicológicos, ocasionando o isolamento.

Mascaro (1997), afirma que o ser humano sente medo da velhice, pois, esta, ameaça a integridade de seu corpo, significa perder habilidades e isso o assusta, já que a sociedade exhibe a preocupação com o corpo bonito e jovem, ser velho significa ser excluído.

Segundo Benedetti, Petrosky, Gonçalves (2012), o termo Terceira Idade, surgiu nos anos 60, com o objetivo de dar uma identidade positiva aos idosos. Buscando, assim, retirar os aspectos carregados de preconceitos, relativos à velhice, para criar

representações sociais, mostrando um idoso mais dinâmico, preocupado com o lazer, em estabelecer relações sociais, em participar de atividades, enfim, querendo envelhecer com mais qualidade de vida.

Com tantas transformações sofridas no processo de envelhecimento, que afetam o físico, o psicológico e o social, chega-se a conclusão que a terceira idade tem influência relevante na qualidade de vida do indivíduo que alcança esta fase.

2.4 O ENVELICIMENTO E SUAS CONSEQUÊNCIAS

O processo de envelhecimento é lento, gradativo e universal, isto é, ocorre em todos os seres humanos, ocorrendo em diferentes ritmos para diferentes pessoas e grupos, conforme atuam sobre essas pessoas e grupos as influências genéticas, sociais, históricas e psicológicas do curso de vida.

Existem pessoas que pensam que envelhecer significa deixar de desenvolver-se, adoecer e afastar-se de tudo, na verdade, na velhice existem possibilidades de a pessoa continuar tendo uma boa qualidade de vida.

Apenas a minoria dos seres humanos envelhece de maneira tão patológica a ponto de ficar severamente limitada em sua independência, sua atividade e sua autonomia.

A possibilidade de envelhecer com saúde, mantendo-se satisfeito e ativo depende em parte de fatores genético-biológicos e em parte do contexto social, fatores sobre os quais não se tem controle. É o caso de certas doenças típicas da velhice, da pobreza ou do acesso insatisfatório à educação ou a serviços preventivos a saúde.

Há várias mudanças biológicas esperadas, e são consideradas como normais no envelhecimento. Elas são bem exemplificadas por algumas alterações fisiológicas, entre as quais podem ser citadas as cardiovasculares, as respiratórias, as do sistema nervoso e as do aparelho musculoesquelético. Na verdade, logo depois de se atingir a maturidade reprodutiva as chances de sobrevivência do indivíduo já começam a diminuir. Essa tendência faz parte do processo de evolução de todos os organismos multicelulares.

Todas essas considerações ensejam para um novo olhar sobre o envelhecimento com base em estudos e pesquisas de caráter interdisciplinar e na proposição de políticas públicas voltadas a essa população.

2.5 ATIVIDADES RECREATIVA

Segundo Mello et al. (2011) o uso da recreação em programas de atividades físicas para a terceira idade, promove em seus participantes, a sensação de bem-estar e auto-estima, além de, “[...] inibir o sedentarismo e o stress que propiciam o aparecimento de patologias não apenas fisiológicas, mas também psicológicas”. A medida em que, com a prática dessas atividades pelos idosos, há um aumento na liberação de endorfina no organismo, e, por conseguinte, uma sensação de bem-estar, conforto, melhoria do estado de humor e alegria (TAKAHASHI; TUMELERO, 2004).

Além disso, essas atividades “[...] propiciam momentos de descontração, desinibição, integração e socialização fazendo com que os idosos passem a ter atitudes de confiança, vida mais saudável, e bem-estar [...]” (MELLO; BAGNARA, 2011). A recreação integra o lazer, e é entendida como uma atividade física ou mental, marcada por uma motivação intrínseca do indivíduo que a prática, “[...] com características psico, físico, emocional, promovendo o equilíbrio, pois preserva ou restaura a integridade do organismo” (SANTINI¹³, 1993 apud SIVIERO; CORTES NETO; DOMINGUES, 2012, p. 24).

Vargas, Lara e Mello-Carpes (2014), verificaram a relação entre a prática de exercícios físicos e atividades cognitivas e recreativas, sobre a função cognitiva e aspectos emocionais, como ansiedade e depressão, de idosos diabéticos e não diabéticos. Constatou-se que idosos diabéticos e não participantes de Grupo de Terceira Idade, apresentaram menores escores cognitivos, do que os idosos do grupo dos não diabéticos e participantes de Grupo de Terceira Idade.

Os autores concluíram que a associação da diabetes mellitus com um estilo de vida menos ativo, possivelmente, representa um fator de risco para a aceleração das perdas cognitivas que acompanham o processo de envelhecimento. Logo, as atividades recreativas, podem ser utilizadas com idosos fisicamente ativos, sem nenhuma limitação física quanto com idosos que apresentam algum tipo de limitação.

Contudo, quando for realizada com idosos com limitação, deve ter um caráter individual, e ser realizada com “[...] músicas e materiais diversos, para estimular os sentidos, os gestos e o raciocínio” (BENEDETTI¹⁴, 1999 apud SIVIERO; CORTES NETO; DOMINGUES, 2012, p. 27). Assim, o “[...] idoso deve ter um nível de

capacidade física suficiente para realizar as suas atividades diárias, tomar parte ativa em atividades recreativas e diminuir o risco de aumentar ou piorar as consequências do envelhecimento” (SAFONS; PEREIRA, 2007, p. 58). Quanto às recomendações para sua prática por idosos, é consenso na literatura, que estas, podem ser realizadas por 30 minutos ou mais, de forma leve ou moderada, em dois ou mais dias da semana, desde que adequadas à idade dos seus participantes e apresentem regras flexíveis (SIVIERO; CORTES NETO; DOMINGUES, 2012).

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa caracteriza como bibliográfica através de trabalhos científicos. Para tanto foram feitas coletas de dados através de pesquisa livros e pela internet, que para Souza, Silva e Carvalho (2010) é um estudo com coleta de dados realizada a partir de fontes secundárias, por meio de levantamento bibliográfico e baseado na experiência vivenciada pelos autores. O desenvolvimento do tema foi feito a partir de convivência e experiência própria com os idosos na piscina na aquasport academia em Camboinha, cabedelo e em consultas bibliográficas feitas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Diante do processo desses estudos dos artigos pesquisados no Google acadêmico e no Scielo foram encontrados artigos aprovados para análise dos resultados e discussão.

Os estudos mostraram que a prática diária de exercícios físicos sendo bem orientada por um profissional de educação física leva o indivíduo a os resultados desejados, assim então os indivíduos tem a sua qualidade de vida desejada, atualmente os exercícios físicos vem sendo muito procurados por esse público alvo (os idosos) por proporcionar muitas melhorias e resultados desejado pelos idosos.

Conclui-se que a recreação aquática tem grande importância para o público da terceira idade, uma vez que é a atividade física de baixo impacto, que pode ser realizada por todos os indivíduos independentes de suas enfermidades.

A recreação aquática aumenta a capacidade cardio respiratória em momentos prazerosos, onde não só o condicionamento físico será ampliado mais à saúde mental e psicológica do indivíduo também será atingida uma de forma benéfica,

assim elevando a auto estima e fazendo com que cada vez mais o individuo continue a realizar a recreação aquática como uma alternativa para uma vida melhor.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nesses relatos bibliográficos conclui-se que o crescimento da população idosa fez com que houvesse uma expansão no âmbito de exercícios no ambiente aquático, conseqüentemente tendo uma melhora positivamente nos aspectos fisiológico, e social da mesma.

E percebido que através desse trabalho que as atividades recreativas aquáticas proporciona bem-estar, a alegria, sentimentos perdidos como o prazer de viver e de se manter socialmente ativo em grupos, os idosos com uma boa autoestima modifica a visão que a sociedade tem da velhice e assim promovendo uma imagem positiva e comprovadamente ativa dos idosos.

A hidroginástica possui características recreativas, psicológicas, lúdicas, e fisiológicas que possibilita ao idoso encontra-se com sua corporeidade, estimulando os idosos a fenecer sua solidão no meio social, e assim ter uma qualidade de vida socializada e saudável.

A hidro recreação possibilita ganhos importantes na condição física que é muito importante para a qualidade física e mental do idoso, possibilitando como consequência indivíduos muito mais saudáveis, trazendo o bom humor e o prazer de viver seu dia-dia.

Por fim a hidroginástica recreativa consegue elevar o condicionamento físico, mental e psicológico de uma forma agradável, contribuindo para uma vida social mais ativa, possibilitando uma integração a um grupo social que busca suprir os problemas decorrente da faixa etária de maneira descontraída e alcançar um estímulo de vida saudável para os idosos.

REFERÊNCIAS

ASSIS, Rosilda Sousa et al. A hidroginástica melhora o condicionamento físico dos idosos. **RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 1, n. 5, 2011.

ALVES, Roseane Victor et al. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. **Rev bras med esporte**, v. 10, n. 1, p. 31-7, 2004.

BERTOLDO BENEDETTI, Tânia Rosane; TAKASE GONÇALVES, Lúcia Hisako; PINTO DA SILVA MOTA, Jorge Augusto. Uma proposta de política pública de atividade física para idosos. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 16, n. 3, 2007.

BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo et al. Uma proposta de política pública de atividade física para idosos. **Texto Contexto Enferm**, v. 16, n. 3, p. 387-98, 2007.

CHIARI, Helder et al. Exercício físico, atividade física e os benefícios sobre a memória de idosos. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 2, n. 1, 2010.

DA SILVA MARINHO, Mikaela. ATIVIDADE FÍSICA E O IDOSO: CONCEPÇÃO GERONTOLÓGICA—GIOVANA MAZO; MARIZE LOPES E TANIA BENEDETTI, SULINA, 2004.

DE PAULA, Karla Campos; DE PAULA, Débora Campos. Hidroginástica na terceira idade. **Revista Brasileira Medicina Esporte**, v. 4, n. 1, p. 24-27, 1998.

DE CRISTO, ISABEL SAIDELES; AZAMBUJA, CATI RECKELBERG. ATIVIDADES AQUÁTICAS COMO PROMOTORAS DA QUALIDADE DE VIDA: UMA REVISÃO.

FERRAZ, Aidê Ferreira; PEIXOTO, Marisa Ribeiro Bastos. Qualidade de vida na velhice: estudo em uma instituição pública de recreação para idosos. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 31, n. 2, p. 316-338, 1997.

FIBRA, Thaís et al. Avaliação da Qualidade de Vida de idosos submetidos à Fisioterapia Aquática. **Revista Neurociências**, v. 14, n. 4, p. 182-184, 2006.

GUIDETTI, Andréia Arruda; DOS SANTOS PEREIRA, Aline. A importância da comunicação na socialização dos idosos. **Revista de Educação**, v. 11, n. 11, 2015.

NEU, Adriana Flávia. Integração Comunidade e Instituição Asilar-Atividades Aquáticas e Recreativas com Idosos. In: **10mo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias 9 al 13 de septiembre de 2013 La Plata**. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física, 2013.

SALESIANO, Centro Universitário Católico et al. RECREAÇÃO COMO PROPOSTA DE MELHORA NA AUTOESTIMA NA TERCEIRA IDADE CENTRO SOCIAL URBANO LINS-SP.

SALVADOR, Emanuel Péricles et al. Percepção do ambiente e prática de atividade física no lazer entre idosos. **Revista de Saúde Pública**, v. 43, p. 972-980, 2009.

TEIXEIRA, Luzimar. A importância da Hidroginástica na qualidade de vida em idosos.

TEIXEIRA, Clarissa Stefani; PEREIRA, Érico Felden; ROSSI, Angela Garcia. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Acta fisiátrica**, v. 14, n. 4, p. 226-232, 2016.

ZAITUNE, Maria Paula do Amaral et al. Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos, Campinas, São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 23, p. 1329-1338, 2007.

