

**6CCSDEFPLIC06****LAZER ATIVO: ATIVIDADE FÍSICA E LAZER PARA A TERCEIRA IDADE**Clécia Rodrigues Fernandes <sup>(1)</sup>, Ana Cristina Oliveira Marques <sup>(2)</sup>, Maria Dilma Simões Brasileiro <sup>(3)</sup>

Centro de Ciências da Saúde/ Departamento de Educação Física/ PROLICEN

**RESUMO**

Os idosos mesmo com a aposentadoria nem sempre estão disponíveis para usufruir seu tempo livre, tornando-se sedentários levando-os com grande frequência, a situações depressivas e sensação de solidão, provocando freqüentemente crises emocionais. Com isso percebeu-se a necessidade de uma intervenção educativa, no aproveitamento desse tempo, com práticas de lazer permitindo ao idoso uma conscientização do valor e da importância do uso do tempo livre que dispõe. As alterações que ocorrem no envelhecimento podem ser minimizadas por uma alimentação e convívio social saudáveis, além da prática regular da atividade física. Este projeto tem importância social por promover a cidadania por meio do incentivo da prática de lazer físico-desportivo aos idosos, como também oferecer aos alunos de Educação Física a possibilidade de vivenciar a realidade deste coletivo, sendo o PROLICEN auxiliador de sua formação pedagógica, crítica e participativa. Uma professora-coordenadora, um aluno bolsista e dois voluntários PROLICEN/ UFPB integram a equipe do programa, atendendo 40 idosos de ambos os gêneros, residentes na cidade de João Pessoa que participaram das aulas ministradas três vezes por semana, no horário de 08 às 09:30 h, incluindo caminhada, dinâmicas de grupo, dança e atividades recreativas, que ocorreram no Espaço da Praça de Esportes do Departamento de Educação Física/ CCS da Universidade Federal da Paraíba. Estas com o objetivo principal de manter capacidades funcionais e trazer benefícios psicossociais aos idosos, como contribuir para formação acadêmica dos alunos bolsistas e voluntários PROLICEN/UFPB. No início do programa aplicou-se um questionário onde verificou que a maioria dos idosos são mulheres e donas de casa. As doenças mais comuns são: diabetes, hipertensão, artrose e osteoporose, e a maioria possuía o primeiro grau incompleto. Durante o projeto o grupo foi utilizado como amostra de uma monografia para conclusão do curso de graduação em Educação Física, onde foram feitas entrevistas com parte do grupo e observaram-se os seguintes resultados: a maioria dos entrevistados obteve novas amizades e uma melhor interação social tanto entre as pessoas do grupo como entre as pessoas que os cercam diariamente, melhorando sua socialização. Também comentaram que se sentem mais "soltos" e "comunicativos". Alguns sentiram perda de peso, diminuição das dores ósteomusculares, aumento da flexibilidade, coordenação, e mais disposição para as atividades diárias. O projeto necessita de continuidade, devido sua influencia benéfica na vida dos participantes melhorando sua interação e auto-estima, além disto, os alunos PROLICEN/ UFPB, obtiveram uma experiência significativa como estagiários neste projeto de grande relevância social.

**Palavras Chaves:** Lazer, Atividade Física e Terceira Idade.