

CULTURA E LAZER COMO PRÁTICAS DE INTEGRAÇÃO E BEM-ESTAR PARA IDOSOS

MOCELLIN, Nataly de Lima; ZAGO, Ederlei Aparecida

Resumo

A cultura e o lazer fazem parte da vida humana e contribuem para a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida, principalmente por proporcionarem momentos de convivência, alegria e participação social. Na Educação Física, essas práticas permitem compreender o movimento para além do exercício físico, valorizando também as relações humanas, as experiências culturais e os vínculos construídos no convívio coletivo. O presente estágio teve como objetivo observar, acompanhar, planejar e aplicar atividades voltadas à área da cultura e lazer no Centro da Pessoa Idosa, localizado no município de Iomerê-SC. A metodologia envolveu a observação de eventos comunitários, como o Festival de Atletismo e a 5ª Caminhada da Saúde e Bem-Estar, além da realização de intervenções com aproximadamente 30 idosos, no período vespertino, sob supervisão profissional. As ações desenvolvidas incluíram a organização do espaço, o acolhimento dos participantes, a distribuição de lanches e a realização de atividades lúdicas e recreativas, como danças, brincadeiras com bola, jogos de memória, dinâmicas de adivinhação e rodas de conversa. Observou-se que as atividades favoreceram a integração entre os participantes, estimularam a socialização e proporcionaram momentos de descontração, troca de experiências e bem-estar. Conclui-se que o estágio foi uma experiência significativa para a formação acadêmica, pois

possibilitou relacionar teoria e prática, além de compreender a importância da atuação do profissional de Educação Física na promoção do lazer, da inclusão social e da qualidade de vida da pessoa idosa.

Palavras-chave: Cultura. Lazer. Idosos. Educação Física. Bem-estar

E-mails: natalymocellin1@gmail.com; ederlei.zago@unoesc.edu.br