

## **RECREAÇÃO, CULTURA POPULAR E ATENÇÃO AO IDOSO:**

**Objetivo:** Oferecer a idosos asilados de instituições filantrópicas a vivência com atividades lúdicas e rítmicas da cultura popular e vivências de lazer, buscando melhoria de indicadores de qualidade de vida

**Objetivo Específico:** Resgatar a história pessoal dos sujeitos com elementos lúdicos e rítmicos de suas vidas; 2) Avaliar o desenvolvimento das propostas com a população de idosos asilados

Atividade física é reconhecida ao promover benefícios à saúde. Estudos demonstram melhora e proteção da função cerebral, sugerindo que pessoas fisicamente ativas apresentam menor risco de distúrbios mentais em relação às sedentárias (ANTUNES, 2006). Exercícios aeróbios são modelo de intervenção, efetivos nesta melhora cognitiva. Mas existem poucos estudos utilizando-se outro modelo de intervenção. Os idosos asilados às vezes são alijados de possibilidades no desenvolvimento de suas competências. Este projeto oferece oportunidades para estes sujeitos através de vivências rítmicas e lúdicas, realizar um feedback histórico e viabilizar o desenvolvimento de habilidades, além da qualificação de recursos humanos na formação acadêmica dos alunos de Ed.Física e/ou dança. Esta ação, além de seu caráter social, vincula-se a pesquisa/ensino em nível de graduação e pós-graduação e no Curso de Especialização em Envelhecimento e Qualidade de Vida. São encontros semanais, registrados em cadernos de campo, fotos e vídeos a história pessoal dos idosos, buscando um resgate de atividades lúdicas que motivem os mesmos às práticas recreativas, buscando movimentos simples, retirando-os do estado de imobilidade funcional no qual se encontram. Evidenciou-se a necessidade de estratégias de motivação através de atividades lúdicas com os idosos atendidos neste Programa. Ao longo de suas três edições já foram atendidas mais de 200 idosos alternadamente em atividades semanais ou pontuais. Muitos se encontram em estado de quase imobilidade e perda de diversos aspectos funcionais. Mesmo com as dificuldades características de uma abordagem desta natureza houve excelente receptividade por parte os idosos e vontade de poderem usufruir da presença da equipe por mais tempo. Igualmente perceberam-se as dificuldades de saúde refletindo-se em seu estado de ânimo. Já foram atendidas Instituições da Região Metropolitana (Porto alegre, Canoas, Alvorada e Butiá). A atuação dos Bolsistas Prorext é fundamental como motivadora na participação de mais acadêmicos como voluntários e na atuação direta com os idosos em diferentes contextos.