



## A Recreação e o Lazer Para Idosos Pós Isolamento Social

### Autor(res)

Luiz Henrique Alves Dos Santos  
Kricya Camila Lemos Dantas  
Lucas Prestes  
Pablo Fraga Alexandre

### Categoria do Trabalho

3

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

### Introdução

Com a chegada da pandemia do coronavírus no mundo, as pessoas adotaram medidas a fim de evitar o contágio da doença, principalmente para proteger os grupos de risco. Entre esses grupos estavam os idosos, considerados os mais frágeis. Uma das medidas foi o isolamento social, onde as pessoas só saíam em casos de urgência. O isolamento pode ter evitado o contágio, mas aumentou casos de depressão, ansiedade, inatividade física, etc. Recreação e lazer estão associados ao desenvolvimento do indivíduo e à promoção do bem-estar, é indicado também para idosos, principalmente pós isolamento social, onde essa população ficou privada de sua rotina, afetando a saúde em geral. O artigo apresentou a importância dos efeitos da recreação e do lazer na senescência, apontando benefícios motores, psicológicos, emocionais, e mostrando a necessidade de movimentar-se e interagir, deixou claro como a combinação da recreação e do lazer pode melhorar a saúde do idoso após o isolamento da pandemia de covid-19.

### Objetivo

O objetivo do artigo foi voltado para análise dos efeitos das atividades recreativas e do lazer em idosos pós isolamento social. Os objetivos também foram: evidenciar o processo de envelhecimento humano; identificar os benefícios do lazer, na parte psicológica e emocional do idoso e descrever os benefícios e a importância da recreação na parte funcional do idoso, no pós isolamento social.

### Material e Métodos

O presente estudo apresentou uma revisão bibliográfica, fundamentada em emissões de livros e artigos científicos no idioma oficial deste país (português), que estarão disponíveis em bancos de dados organizados, como: plataformas.

Os artigos foram localizados por meio de busca detalhada, nos bancos de dados Scielo (Scientific Electronic Library Online), Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), Pubmed (US National Library of Medicine) e Google Acadêmico. Os artigos apresentam datas entre 1988 e 2022, onde será buscado pelas palavras chaves: idoso, envelhecimento, lazer, recreação e isolamento social.

### Resultados e Discussão



## 2ª MOSTRA CIENTÍFICA

7 E 8  
JUNHO  
2023

Anhanguera  
Brasília - DF

Segundo Mascarenhas (2020), a pandemia de coronavírus no Brasil trouxe inúmeros problemas que antes eram mascarados pelo pouco convívio entre as pessoas, em especial as da terceira idade, e com a necessidade de isolamento isso ficou evidenciado.

Gomes e Elizalde (2012), ressaltam que é preciso compreender as dimensões da vivência durante o período de isolamento social, entendendo as necessidades de cada grupo em especial da terceira idade. A recreação e o lazer aplicado a esse grupo melhoraram significativamente a qualidade de vida e recuperação deles. Levando em consideração que durante o isolamento houve aumento do sentimento de solidão, com o retorno do convívio após a pandemia, é preciso trabalhar a interação, integração e divertimento deste grupo, além de outros aspectos.

### Conclusão

Conclui-se que a análise dos efeitos das atividades recreativas e do lazer em idosos foi bem realizada e obteve-se como resposta que recreação não é restrita para a terceira idade e o lazer é indicado como forma de momento de convívio social e interação, trazendo de volta para o idoso um equilíbrio emocional, uma satisfação interior, um afastamento do medo e a percepção da inclusão.

### Referências

MASCARENHAS, F. "Lazerania" também é conquista: tendências e desafios na era do mercado. Movimento, Porto Alegre, v. 10, n. 2, p. 73-90, maio/ago. 2004.

GOMES, C. L.; ELIZALDE, R. Horizontes Latino-americanos do Lazer/Horizontes Latinoamericanos del ocio. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2012

PELLAZO, Bruno Bordin et al. Jogos recreativos para um grupo de idosos: impactos sobre a saúde mental e cardiovascular. Revista da Sociedade de Cardiologia, São Paulo, 2019.