LUDICIDADE PARA IDOSOS: SEMPRE É TEMPO PARA A EDUCAÇÃO EM SAÚDE

HENRIQUE CANANOSQUE NETO; LAURO ROBERTO MARTINIANO GOMES

Introdução: O envelhecimento da população é uma realidade global que traz consigo desafios para a promoção de uma vida saudável e de qualidade na terceira idade. A educação em saúde se apresenta como uma ferramenta crucial para capacitar os idosos a adotar práticas saudáveis. Nesse contexto, a ludicidade surge como uma abordagem promissora para envolver os idosos no processo educacional de maneira estimulante e participativa. **Objetivos**: Este estudo tem como objetivo explorar a eficácia da ludicidade como estratégia na educação em saúde para idosos, avaliando seus impactos na promoção do conhecimento, adoção de hábitos saudáveis e melhoria da qualidade de vida. **Metodologia**: Foi conduzida uma revisão sistemática da literatura, abrangendo nas bases de dados *Google Scholar*, *Scielo* e Repositório CAPES, vinte e cinco trabalhos científicos com os descritores ludicidade, educação em saúde e idosos. Os critérios de inclusão foram os trabalhos com a temática igual ou semelhante a este, e os critérios de exclusão foram temas com distanciamento por enfoque distinto. A análise concentrou-se nos métodos de implementação, tipos de atividades lúdicas utilizadas e nos resultados obtidos. **Resultados**: A revisão revela consistentemente que a ludicidade desempenha um papel crucial na educação em saúde para idosos. Abordagens lúdicas, como jogos cognitivos, atividades físicas adaptadas, teatro e música, têm demonstrado eficácia na transmissão de informações sobre saúde de maneira envolvente. Além disso, essas atividades têm o potencial de promover o engajamento social, melhorar a cognição, aumentar a autoestima e promover a adesão a hábitos saudáveis. **Conclusão**: O objetivo foi alcançado já que a incorporação da ludicidade na educação em saúde para idosos é uma estratégia valiosa e eficaz. Através de atividades lúdicas, os idosos podem adquirir conhecimentos sobre saúde de maneira mais prazerosa e participativa, o que contribui para a melhoria da sua qualidade de vida. Essa abordagem também promove o encontro de gerações, reduzindo o isolamento social comumente associado à velhice.

Palavras-chave: Atividades físicas adaptadas, Envelhecimento saudável, Jogos cognitivos, Melhoria da qualidade de vida, Redução do isolamento social.

DOI: 10.51161/conasus2023/24045