



ATIVIDADE FÍSICA PARA GRUPO DE IDOSOS DO SCFV DO MUNICÍPIO DE SÃO FRANCISCO/PB

ISABELA ALIXANDRE SOARES; MARGYSA THAYMMARA BEZERRA ROSAS;
FRANCISCA DANIELE DA SILVA

Introdução: A prática de atividade física regular traz inúmeros benefícios para a saúde e influencia diretamente na qualidade de vida do praticante. Este, quando caracteriza-se como uma pessoa idosa necessita de um estilo de vida saudável, para que o processo de envelhecimento seja mais prazeroso e com ausência de doenças, proporcionando uma maior capacidade funcional, disposição física, mental e aptidão. **Objetivo:** Este estudo objetivou relatar a experiência das aulas de educação física para idosos do SCFV (Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos) do município de São Francisco/PB, bem como demonstrar os benefícios da prática de atividade física para esta população. **Relato de caso/experiência:** As aulas de educação física ocorrem semanalmente no espaço do CRAS (Centro de Referência de Assistência Social) do município com a presença de um profissional da área. As atividades desenvolvidas proporcionam aos idosos integrantes do grupo momentos de lazer e a prática de exercícios para o corpo e mente, visando a melhoria do bem-estar dos envolvidos. São realizadas aulas de alongamento, mobilidade, jogos, brincadeiras, dança, oficinas de artesanato, dentre outros. **Discussão:** Através da observação do grupo durante as aulas, é possível notar a evolução na execução dos movimentos, coordenação motora, equilíbrio, força e agilidade. Ademais, os discursos dos participantes exaltam a importância dos encontros para a sua saúde e qualidade de vida. **Conclusão:** Pode-se concluir que, as atividades desenvolvidas com os idosos trouxeram diversos pontos positivos, destacando a percepção dos mesmos acerca da própria saúde. Com isso, é importante salientar a necessidade do exercício físico na rotina da população desta faixa etária, bem como estudos que verifiquem a ocorrência dessas práticas nas demais cidades do Estado.

Palavras-chave: Atividade física, Idosos, Saúde, Qualidade de vida, Scfv.