

RELATO DE EXPERIÊNCIA: INFLUÊNCIA DO LAZER NA QUALIDADE DE VIDA EM PARTICIPANTES DO CRAS EM SÃO S. DE LAGOA DE ROÇA-PB

RAMONN LIMA DOS SANTOS ¹

GILVANDRO FIDÉLIS DE LIMA ²

RINALDO VIEIRA MENEZES ³

MATTHEWS VICTOR DE BARROS ⁴

GERSON GOMES DA SILVA ⁵

RESUMO

Buscamos atualmente sempre um estado que nos proporcione a sensação de prazer, ora mental e/ou físico, ou na qualidade de vida, independente de sua faixa etária: criança, adolescente, adulta e idosa. Mas estamos ficando cada vez mais “sem tempo”. O que acarreta a busca por diversos meios que proporcione tal objetivo. Uma das formas mais práticas e acessíveis é através do lazer (MARCELINO, 2003). O lazer pode ser entendido como a cultura compreendida em seu sentido mais amplo, vivenciada no seu tempo disponível. Este trabalho refere-se a o relato de experiência de um estudante do curso de educação física, no Centro de Referência da Assistência Social - CRAS, que tem como público alvo as mulheres entre 45 e 80 anos que participam do grupo RENASCER da cidade de São Sebastião de Lagoa de Roça - PB. O objetivo deste trabalho foi melhorar a qualidade de vida dos praticantes através de atividades que proporcionem: coordenação motora, flexibilidade, agilidade, resistência aeróbica e equilíbrio. Não se restringindo apenas a estas capacidades funcionais, e sim enfatizando a socialização dos usuários que participaram deste projeto. As atividades foram realizadas em uma praça pública e nas dependências do CRAS, desde novembro de 2011, duas vezes por semana. As atividades sempre foram realizadas com grande entusiasmo pelo grupo, possibilitando uma facilidade e afinidade com as participantes. Já em diversas vezes dificuldades foram encontradas como diferença de faixa etária e a falta de materiais necessários para realização de outras atividades mais diversificadas. Algumas recomendações importantes a respeito das atividades com o grupo seriam a realização destas atividades em espaços que tivessem maior acesso, como por exemplo, uma academia popular. E deveria também

ser desenvolvidas atividades juntamente com outros grupos aumentando assim ainda mais a sociabilização dos usuários. Outra possibilidade de melhoria seria um incentivo maior por parte do governo municipal e até mesmo uma junção entre os trés poderes (municipal, estadual e federal), pra que hajam políticas publicas voltadas especificamente para o esporte e lazer da terceira idade.

Palavras-chave: CRAS, QUALIDADE DE VIDA, LAZER.

¹ UEPB, ramonnlima@hotmail.com;

² UEPB, gilvandro_fidelis@hotmail;

³ UEPB, rinaldovieira1@gmail.com;

⁴ UEPB, matthews_fenix@hotmail.co;

⁵ , gomes.edf@gmail.com;