



PEDALANDO NA ORLA DA PAMPULHA COM IDOSOS DAS ILPS

CYCLING ALONG THE PAMPULHA SEAFOOD STATION WITH ELDERLY PEOPLE FROM ILPS

Artur Gonçalves de Souza

Natália de Cássia Horta

INTRODUÇÃO: O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente no Brasil, caracterizado por um aumento significativo do número de idosos. Nesse contexto, as Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPS) desempenham um papel fundamental no cuidado e na promoção da saúde dessa população. Uma das estratégias adotadas por essas instituições é a realização de atividades físicas ao ar livre, como passeios de triciclo em parceria com instituições e universidades. Essas atividades visam promover a saúde física e psicológica dos idosos, além de criar um ambiente social e emocionalmente saudável. Assim, o objetivo principal desse projeto foi promover a prática regular de atividades físicas entre os idosos das ILPS. Além disso, o objetivo era criar um ambiente social e emocionalmente saudável, onde os idosos pudessem se conectar e compartilhar experiências. **MATERIAL E MÉTODOS:** O passeio de triciclo foi realizado em parceria com a Pontifícia Universidade Católica (PUC) e os extensionistas do curso de medicina. Os idosos foram divididos em grupos menores para facilitar a comunicação e a cooperação. Cada grupo foi designado para uma tarefa específica, como guiar o triciclo, ajudar os outros a subir ou descer, ou simplesmente apoiar os colegas durante o percurso. Durante o passeio, os idosos compartilharam histórias emocionantes sobre suas vidas, desde a infância até a atualidade. Eles falavam sobre suas famílias, seus trabalhos e seus sonhos. Essas histórias criavam um ambiente de confiança e camaradagem, onde todos se sentiam acolhidos e respeitados. Houve também uma troca de experiências e aprendizados entre os discentes e o público-alvo do projeto, enriquecendo a experiência para todos os envolvidos. **RESULTADOS e DISCUSSÃO:** A prática de atividades ao ar livre com idosos traz benefícios comprovados para a saúde, contribuindo para a melhora da flexibilidade, força e coordenação motora, além de auxiliar na redução do estresse e no aumento da disposição (SOUZA, 2020). No caso descrito, o passeio de triciclo também proporcionou um espaço para a troca de experiências e

vivências, promovendo um impacto positivo na saúde emocional dos idosos. Estudos indicam que a socialização é fundamental para prevenir sentimentos de solidão e depressão, comuns nessa fase da vida, o que torna atividades como essa ainda mais relevantes para o bem-estar geral dos idosos (SILVA, 2015; ZAITUNE, 2010). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O passeio de triciclo na Orla da Pampulha foi uma experiência incrível para todos os envolvidos. Além de promover a saúde física e psicológica dos idosos, o passeio criou um ambiente social e emocionalmente saudável. Os idosos se divertiram, se conectaram e se sentiram valorizados. Essas atividades ao ar livre são fundamentais para a saúde dos idosos. Elas ajudam a melhorar a flexibilidade, a força e a coordenação, além de reduzir o estresse e melhorar a disposição. Além disso, essas atividades criam um ambiente social que ajuda a combater a solidão e a depressão comuns entre os idosos. Em resumo, o passeio de triciclo na Orla da Pampulha com os idosos das ILPS foi uma experiência positiva que demonstrou a importância das atividades ao ar livre para a saúde física e psicológica desses indivíduos. Essas atividades devem ser incentivadas e ampliadas para que mais idosos possam se beneficiar delas.

Palavras-chave: Envelhecimento, Promoção de saúde, Idosos, Atividades físicas ao ar livre.

Keywords: Aging; Health Promotion; Aged; Outdoor physical activities.

REFERÊNCIAS

DA SILVA, Eduardo Alexandre Ribeiro; ELALI, Gleice Azambuja. O papel das praças para o envelhecimento ativo sob o ponto de vista dos especialistas. **Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais**, v. 10, n. 2, p. 382-396, 2015.

SOUZA, Ana Raquel de. **A prática de atividades físicas ao ar livre para a saúde de idosos nos parâmetros biopsicossociais**. 2020. 35f. Artigo (Bacharelado em Educação Física) - Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2020.

ZAITUNE, Maria Paula do Amaral et al. Fatores associados à prática de atividade física global e de lazer em idosos: Inquérito de Saúde no Estado de São Paulo (ISA-SP), Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 26, p. 1606-1618, 2010.