



## A RECREAÇÃO COMUNITÁRIA.<sup>1</sup>

*Elisangela de Oliveira<sup>2</sup>, Chana Monisa Avrella<sup>3</sup>, Marciane Trevisol<sup>4</sup>. UNIJUI*

Diante das atuais situações de estresse em que vivemos, temos buscado cada vez mais formas para minimizar as suas conseqüências para nosso organismo. Assim sendo, a recreação tem sido apontada como uma das melhores formas para diminuir os altos índices de estresse de todas as faixas etárias e classes sociais. O estresse é responsável por vários tipos de dificuldades, principalmente emocionais, que podem levar um indivíduo a doenças graves como a depressão. Este artigo partiu do desafio da professora da disciplina, de aplicarmos atividades recreativas em uma comunidade, e teve por objetivo verificar o grau de interesse deste público alvo com as atividades propostas e suas influências no comportamento afetivo, cognitivo e motor dos participantes. Assim, constatou-se que a atividade recreativa é muito boa para a descontração e para diminuir os níveis de estresse da comunidade, e que estas atividades contribuíram para o não sedentarismo daquelas pessoas. Percebeu-se ainda que este tipo de atividade é muito bem aceita por diferentes faixas etárias, mesmo estando todas juntas na mesma atividade. Constatou-se ainda, que o convívio social e o contato físico proporcionam a melhora da auto-estima destes, fazendo com que tenham uma maior interação entre si, uma maior segurança ao executarem as atividades uma vez que estas são adaptadas aos praticantes, tendo por objetivo a participação de todos e a prática de atividade física com a finalidade de descontração, trazendo uma profunda melhora na qualidade de vida dos mesmos.

Palavras-Chave: Atividades Recreativas; Qualidade de Vida; Estresse; Sociedade.

<sup>1</sup> Projeto de Pesquisa e aplicação realizado no curso de Educação Física da UNIJUI.

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Educação Física da UNIJUI, Campus Santa Rosa.

<sup>3</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física da UNIJUI, Campus Santa Rosa.

<sup>4</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física da UNIJUI, Campus Santa Rosa.