



# O SIGNIFICADO PARA IDOSOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NAS PRAIAS DO LITORAL ALAGOANO



Carolina de Oliveira Gonçalves - Faculdade de Educação Física (carol.fef06d@gmail.com)

Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Maria da Consolação G. C. F. Tavares – Faculdade de Educação Física (mcons@omega.fef.unicamp.br)

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS



FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras –chave: Idosos - Atividade física - Praia

## Introdução

A despeito do crescimento da população de idosos no Brasil e no mundo, pouco se sabe da inserção dessa população nos supostos redutos de “corpos jovens”. Nesse sentido, a praia e as possibilidades de lazer e atividades que nela podem ser encontradas é um tema a ser explorado.

## Objetivos

Identificar quais as atividades físicas realizadas com maior frequência pelos idosos nas praias do litoral alagoano e qual o significado dessas atividades para eles.

## Metodologia

Trata-se de um estudo exploratório qualitativo de cunho descritivo realizado em sete praias do litoral Alagoano, selecionadas através de um sorteio estratificado por regiões.

Os idosos foram escolhidos aleatoriamente e entrevistados nas praias ou no grupo Saúde na Praia. A entrevista não-estruturada, focalizada nos objetivos específicos, contou com 5 questões sendo 3 objetivas e 2 subjetivas.

## Resultados e Discussão

Foram entrevistados 13 homens e 50 mulheres com média de idade igual a 68,7 anos. Os resultados estão ilustrados nos Gráficos 1 e 2.

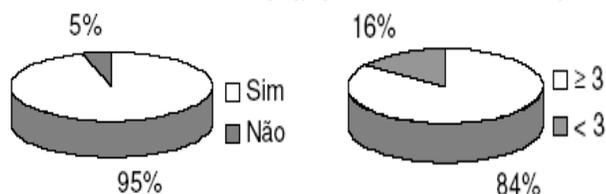


Gráfico 1 – Gosta de ir à praia. Gráfico 2. Frequência semanal de atividade física.

Tabela 1.1 Preferência de Atividades Realizadas

Características das Atividades	Preferência (%)
Atividades Físicas	60,31
Atividades de Socialização	30,1
Atividades Cognitivas e Lazer	9,5
Total	100

Tabela 1.2 Significados Atribuídos para Atividades Físicas Realizadas

Aspectos	Preferência (%)
Saúde	66,66
Psicológicos/Sociais	19,04
Lazer	14,28
Total	100

## Considerações Finais

Os idosos gostam de frequentar a praia. Realizam atividade física visando especialmente a melhoria da saúde. Estes dados sugerem a necessidade de repensarmos a praia também como um local de atividade física e lazer para a população de idosos, construindo assim um ambiente favorável ao processo de envelhecimento saudável.

## Bibliografia

- BALESTRA, C. M. *A imagem corporal de idosos praticantes e não praticantes de atividades Físicas*. Campinas, 2002. Tese de Mestrado – Universidade Estadual de Campinas – Faculdade de Educação Física.
- BENEDETTI, T. R. B.; GONÇALVES, L.H.T.; MOTA J.A.P. DA SILVA. *Uma proposta de política pública de atividade física para idosos*. Rev. Contexto Enfermagem, Florianópolis, 2007, 16 (3): 387-398.
- NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade devida – conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Ed. Midiograf. Londrina, 2001.
- NERI, A. L., FREIRE S. A. *E por falar em boa velhice*. Papirus: Campinas, 2000.
- TAVARES, M. C. G. C. F. et. al. (Org.) *O dinamismo da Imagem Corporal*. Phorte: São Paulo, 2007.
- VIANA, H. B. *Influência da atividade física sobre a avaliação subjetiva da qualidade de vida de pessoas idosas*. Campinas, 2003. Tese de Mestrado – Universidade Estadual de Campinas – Faculdade de Educação Física.