

ATIVIDADES FÍSICAS E LAZER PARA IDOSOS.

Graduando: Anderson Miranda Dos Santos.

CPF: 307.488.788-58

Graduando: Marcio Fernando Lima Da Silva.

CPF: 318.660.338-24

Orientador: Prof. Ms. Denis R. Terezan

Área Temática: Desporto, Atividade Física e Saúde. Atividade Física Adaptada

O presente trabalho consiste em investigar se as atividades físicas para as pessoas da melhor idade, contribuem para uma melhoria na sua qualidade de vida. Sabemos que as atividades físicas e a busca do lazer vêm crescendo rapidamente para as pessoas da melhor idade, as quais vêm nas atividades físicas um meio para a melhoria da saúde, e também para um possível retardamento do envelhecimento. Com base nesta perspectiva, recorreremos a Morgana e Meirelles (1999 p. 76), que nos fornece o seguinte parecer: “O que se destaca como objetivo principal na atividade física na terceira idade é o retardamento do processo inevitável do envelhecimento”, pois o idoso procura uma atividade prazerosa que proporcione uma sensação de harmonia e que o faça sentir-se mais jovem. Tendo em vista os conteúdos do lazer, o ideal seria que cada pessoa praticasse atividades que abrangessem os vários grupos de interesses, procurando, dessa forma, exercitar-se, no tempo disponível, o corpo, a imaginação, o raciocínio e a habilidade manual (MARCELINO, 2002). Neste trabalho procuramos pesquisar se as atividades físicas e o lazer para idosos contribuem para uma melhor qualidade de vida e averiguar se tais procedimentos na prática proporcionam uma atividade prazerosa, na qual possam também buscar o lazer. Contudo, os objetivos do presente estudo caminham ao encontro de analisar a atividade física direcionada para o público idoso, valendo-se de todas as precauções, mas buscando garantir a promoção do lazer, almejando contribuições para a reinserção social. Desta forma, poderemos averiguar se as atividades aplicadas nas academias e nos clubes estão sendo adequadas aos idosos, e como estes vêm a forma com que é aplicada esta atividade, com essa pesquisa estaríamos evitando que os idosos façam uma atividade na qual não se sintam bem, e contribuindo para uma melhoria na prescrição de exercícios físicos para a terceira idade, visando a sua saúde e qualidade de vida. O trabalho encontra-se em andamento, sendo realizado até o momento a pesquisa bibliográfica baseada em Severino (2000) a partir das técnicas de análise: textual, temática, interpretativa e problematização, para posteriormente no ano de 2008 ser realizada a pesquisa de campo, tendo como o universo da pesquisa o “Centro Social Urbano” da cidade de Franco da Rocha e também na cidade de São Paulo tendo o “Centro Social Raul Tabajara”, no qual são desenvolvidas atividades de lazer para a terceira idade.

REFERÊNCIAS.

MARCELINO, Nelson C. *Estudos do Lazer uma Introdução*: 3ª ed. Campinas: Autores Associados, 2002.

MORGANA E.A. MEIRELLES. *Atividade Física na 3ª Idade*: 2ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

SEVERINO, Antônio J. *Metodologia do Trabalho Científico*: Aspectos técnicos da redação. 21ª ed. São Paulo: Cortez, 2000.