



XVI congresso interno de iniciação científica

Ginásio Multidisciplinar da Unicamp
24 a 25 de setembro de 2008



H0649

O SIGNIFICADO PARA IDOSOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NAS PRAIAS DE ALAGOAS

Carolina de Oliveira Gonçalves (Bolsista PIBIC/CNPq) e Profa. Dra. Maria da Consolação Gomes C. F. Tavares (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

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. O objetivo desta pesquisa é saber quais atividades que os idosos fazem e gostariam de fazer na praia, o que os deixa à vontade ou quais situações provocam desconforto e o que as vivências na praia significam. Numa abordagem exploratória de cunho qualitativo, foram entrevistados 64 idosos de ambos os sexos, dos 60 aos 87 anos em sete praias de Alagoas. Através da análise de conteúdo foi possível verificar que 95,16% dos entrevistados gostam de ir à praia; 84,37% do total praticam atividade física regular na orla ou na areia, como a caminhada, mas sentem falta de atividades orientadas como ginástica, ioga e alongamento. Para os praticantes, a atividade física na praia, significa terapia, felicidade, relaxamento e saúde. Preliminarmente, pode-se afirmar que o ambiente praieiro não deve mais ser encarado apenas como um reduto de jovens, mas também um local de apoio ao processo de envelhecimento saudável.

Idosos - Atividade física - Praia