



ESTUDO COMPARATIVO ENTRE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM LOCAIS PÚBLICOS E PRIVADOS NA CIDADE DE COLOMBO

Fabiane Ribeiro Melo
Bruna Freitas
Gilson Brun

Resumo

O processo de envelhecimento acontece com o avanço da idade e com isso decorrem as várias alterações no organismo e para manter isso é importante a prática de atividade física para que haja um aumento do gasto energético acima dos níveis de repouso trazendo uma melhoria na sua capacidade funcional. Considerando os benefícios da atividade física trazemos para o nosso estudo a ginástica aeróbica que proporciona grande estimulação aos seus praticantes e tem como intuito o controle do peso, convívio social, melhora a força, o equilíbrio entre outras queixas que vão diminuindo com tempo de prática do exercício. Dessa forma, a qualidade de vida na terceira idade muitas das vezes está associada a fatores determinantes como a autonomia, o bem-estar, a melhoria da condição de saúde física entre outros. Nossa justificativa para contribuição acadêmica é: Desenvolver os conhecimentos, melhorando a qualidade de vida da população idosa. O objetivo desta pesquisa é mapear o estudo comparativo entre idosos praticantes de atividade física na cidade de Colombo em locais públicos e privados investigando a percepção dos idosos em relação aos serviços que estão sendo utilizados para a prática da ginástica. A metodologia adotada se baseia em uma pesquisa exploratória, de campo e de natureza quantitativa. A amostra será constituída por 30 voluntários idosos de ambos os sexos, sendo 15 praticantes de atividade física em um local público e 15 praticantes de atividade física em um local privado sendo entregue um questionário com 12 questões fechadas. A coleta de dados da pesquisa piloto foi realizada em local público e local privado, a maioria das entrevistadas foi do sexo feminino, com idade de 60 a 70 anos de idade, que praticam atividade física de duas a três vezes por semana em ambos os locais. De acordo com os dados levantados foi possível observar que todos praticam atividade física perto de casa, de duas a três vezes por semana, realizando caminhada e ginástica. As entrevistadas relatam que realizam atividade física por indicação médica e saúde física, relatam também que se sentem amparadas para realizar com segurança as atividades propostas pelos professores e que não trocariam do local público para o privado e vice-versa. Para a conclusão até o momento não temos informações suficientes para finalizar os dados acima, a nossa pesquisa ainda está em andamento, portanto não possui considerações finais.

Palavras-chave: Terceira Idade; Atividade Física; Qualidade de Vida; Ginástica