

PERCEPÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE KALINOWSKI

FERNANDA, Kamila (Graduando/Educação Física)
SANTOS, Karine (Graduando/Educação Física)

Com o avanço da tecnologia, o campo da saúde tem melhorado exponencialmente, por consequência disto houve um aumento da expectativa de vida da população brasileira. Para a OMS, o idoso ou a terceira idade (60 a 75 anos) é a faixa etária que mais cresce em termos proporcionais, e estima-se que até 2020 o número de idosos deva quase dobrar, vindo a representar cerca de 14,7% da população, que corresponderia a mais de 30 milhões de pessoas. Como aumento da expectativa de vida da população idosa, o governo tem se organizado para trazer benefícios como qualidade de vida, saúde e lazer para essa população, ao atender as suas principais motivações e necessidades, traz o idoso a ingressar ao programa de atividade física. A realização desse projeto de pesquisa nos traz a importância dos idosos em fazer as atividades físicas e o modo como esta sendo elaboradas, visando à forma do exercício e a execução correta do idoso na prática. Analisando essa realidade notamos a falta de espaços e programas que atendam a esse tipo de população em áreas menos centrais, o número escasso de profissionais habilitados e disponíveis a trabalhar com esse tipo de população, falta de orientação e acompanhamento durante a atividade e os fatores que levam esses idosos a buscarem a atividade física. Esta pesquisa terá a princípio em identificar quais programas a prefeitura da cidade de Curitiba oferece para essa parcela da população, exemplificar e demonstrar os benefícios da atividade física para idosos, averiguar através de pesquisa de campo e questionário, quais os motivos que levam esse público a buscar atividades e se obtiveram melhoras e resultados positivos após o início das atividades. Este trabalho ainda não apresenta resultados e conclusões, pois se trata de uma intenção de pesquisa para conclusão de curso.

Palavras chaves: Atividade física, Idosos, Educação Física.