



A IMPORTÂNCIA DO LAZER ATIVO PARA OS IDOSOS DO PROJETO VIDA SAUDÁVEL DE GUAMARÉ/RN

Maryana Priscilla Silva de Morais ¹
Diego Albuquerque da Silva ²
Larisa Mayara Pereira da Silva ³

RESUMO

O lazer ativo proporciona a prática de atividade física através de atividades direcionadas para o lazer, podendo ser caracterizado como lazer ativo um jogo online com a movimentação corporal, uma viagem com atividades físicas, dentre outras atividades, ou seja, serão todas as atividades que tirem o indivíduo do ócio com movimentação corporal. Objetivamos descrever a importância do lazer ativo para os idosos do projeto vida saudável de Guimarães/RN. A metodologia utilizada para o presente estudo foi uma análise descritiva qualitativa, na qual a população do estudo são idosos da cidade de Guimarães/RN, com a amostra de 21 idosos, sendo uma amostra não probabilística por conveniência sendo um grupo heterogêneo. Como resultados para o presente trabalho observamos as falas dos idosos que explicitaram o quanto eleva a auto-estima dos mesmos ao sair de sua cidade e melhora a qualidade de vida dos mesmos, de poder vivenciar e conhecer novos lugares e novas culturas, a exemplo eles citaram a viagem a Martins/RN como uma viagem exitosa, pois puderam conhecer e praticar atividade física em outro ambiente, com caminhadas e alongamentos ao ar livre. Desta forma concluímos que, o lazer ativo traz para os idosos inúmeros benefícios, dentre eles no âmbito social, físico e psíquico, melhorando assim a qualidade de vida dos mesmos.

Palavras-chave: idosos, vida saudável, lazer ativo.

¹ Mestre pelo programa de pós-graduação em educação física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, maryana.morais@hotmail.com ;

² Especialista pelo Curso de especialização em prescrição de exercícios físicos aplicados para grupos especiais da Faculdade Kurius - FAK, diego_gmr2007@hotmail.com ;

³ Especialista pelo Curso de especialização gestão do esporte da Fundação Getúlio Vargas, larisamayara@hotmail.com ;