

ANÁLISE DA PRÁTICA DA CAMINHADA NA TERCEIRA IDADE DOS FREQUENTADORES DA PRAÇA BICENTENÁRIO EM CRATO - CE

RESUMO

O presente estudo caracterizado como teórico-empírico do tipo descritivo qualitativo enfocou como aspectos de investigação os benefícios da prática da caminhada para as pessoas da 3ª idade que frequentam a Praça Bicentenário na cidade de Crato – CE e como estes estão inseridos na qualidade de vida de seus praticantes. Diante deste exposto fez-se necessário realizar um estudo para esclarecer melhor sobre a problemática procurando investigar a opinião dos participantes a respeito da atividade realizada, bem como os efeitos positivos proporcionados em suas vidas. Este estudo propõe também, conhecer os motivos que levaram estes idosos a praticarem a caminhada observando a maneira como a mesma é realizada. Diante desta situação, este artigo irá apresentar os procedimentos utilizados neste estudo e os resultados encontrados com as pesquisas. Como instrumento de medida foi utilizado um questionário aplicado a uma pequena amostra de 30 frequentadores da referida praça. Por meio deste estudo, verificou-se que a prática da caminhada torna-se benéfica para as pessoas da terceira idade, pois auxilia na obtenção da saúde minimizando os riscos de várias doenças advindo desta etapa da vida. A maior parte de seus praticantes prefere praticar a caminhada de forma coletiva. Dentre os principais benefícios pode-se citar recomendações médicas no controle de certas doenças advindas da terceira idade, convívio social minimizando assim a obtenção de possíveis problemas psicológicos ou mesmo depressivos, etc.

PALAVRAS-CHAVE: Caminhada, Qualidade de vida, Terceira Idade.

Cicera Damiana Nunes dos Santos¹; Natália Rodrigues Tavares²; Sarah Denise Alves de Moura³; Orientador: Naerton José Xavier Isidoro⁴, Curso de Educação Física, Departamento do curso de Educação Física / URCA, CE, Brasil. (e-mail para contato: cicera_dammy@yahoo.com.br)

¹ Acadêmica do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri.

² Acadêmica do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri.

³ Acadêmica do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri.

⁴ Docente Esp. do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri.

Nome do arquivo: daminan
Pasta: C:\Users\Ariza\Documents\PRPGP\trabalhos-2009
Modelo: C:\Users\Ariza\AppData\Roaming\Microsoft\Modelos\Normal
.dot
Título: ANÁLISE DA CAMINHADA COMO QUALIDADE DE VIDA NA
TERCEIRA IDADE
Assunto:
Autor: Claudiana
Palavras-chave:
Comentários:
Data de criação: 29/09/2009 21:50:00
Número de alterações: 9
Última gravação: 22/10/2009 18:21:00
Salvo por: Claudiana
Tempo total de edição: 24 Minutos
Última impressão: 29/09/2010 17:07:00
Como a última impressão
Número de páginas: 1
Número de palavras: 306 (aprox.)
Número de caracteres: 1.658 (aprox.)