



PERFIL DOS IDOSOS USUÁRIOS DAS ACADEMIAS AO AR LIVRE EM CAMPINA GRANDE-PB

Isolda da Silva Sousa¹
Bruno Darlan Paulino Brandão²
Danielly Medeiros de Vasconcelos³
Rosiméria Maria Braga de Carvalho⁴
Regimênia Maria Braga de Carvalho⁵

RESUMO

As Academias ao Ar Livre, localizadas em parques, praças, complexos esportivos e demais localidades públicas, surgiu com o objetivo de estimular, de maneira gratuita, a realização de atividades físicas, como práticas de exercícios corporais, produção de cuidado, educação para a saúde e incentivo ao modo de vida saudável, além de práticas educativas e de integração da comunidade. Este estudo teve como objetivo identificar o perfil dos idosos usuários das academias ao ar livre em Campina Grande-PB. Foi realizada uma pesquisa de campo, quantitativa de caráter exploratório. A amostra foi composta de 160 idosos, com idades maior ou igual a 60 anos, após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Utilizou-se um questionário elaborado com linguagem simples e de fácil compreensão sobre dados sociodemográficos, condições de saúde e a utilização dos equipamentos. A maioria dos usuários era do sexo feminino (63,3%, n=101) e com faixa etária entre 60 e 70 anos (68,6%, n=134). As principais condições de saúde mencionadas foram Lombalgias (65%, n=104), Diabetes (48,3%, n=77) e Hipertensão Arterial (40%, n=64). A maioria relatou que utilizava os equipamentos há mais de seis meses (73,2%, n=117), mais de 30 minutos por dia (53,2%, n=85), três dias durante a semana (53,4%, n=85) e (38,4%, n=61) responderam que utilizam os equipamentos por motivos de saúde, seguidos de (36,6%, n=59) por recomendação médica. Os idosos mostraram um perfil de estilo de vida ativo, ressaltando a importância da prática de exercícios na percepção de saúde, aumentando sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Idoso, Qualidade de vida, Academias.

¹Graduada pelo Curso de Educação Física da Centro Universitário Unifacisa, isolda.s.sousa@gmail.com;

²Graduado pelo Curso de Educação Física da Centro Universitário Unifacisa, profissionalbrandao@gmail.com;

³Graduada pelo Curso de Educação Física da Centro Universitário Unifacisa, danielly.vasconcelos@hotmail.com;

⁴Doutoranda pelo Curso de Educação Física da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, rosedecarvalho522@hotmail.com;

⁵Professora Orientadora: Doutora pelo Curso de Educação Física da Universidad Autónoma de Asunción, contatoregimeniacarvalho@gmail.com.