

## **LAZER E ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE, NO PARQUE PEDRO FELÍCIO CAVALCANTE NA CIDADE DO CRATO-CE**

JORGE LUCAS ALVES DE SOUSA, GÉSSICA KELLY MACIEL DO NASCIMENTO, HERIGLAYCIA LEITE COSTA, GEISA LIDIA FEITOSA RIBEIRO,

A escolha deste tema ocorreu principalmente por fazer parte dos requisitos avaliativos da disciplina de lazer em educação física. Conforme Dumazedier (1976), o lazer é um conjunto de ocupações que o indivíduo entrega-se de livre vontade, seja para repousar, divertir-se, recrear-se, ou para desenvolver sua informação, formação desinteressada. Este artigo tem como objetivo conhecer as atividades físicas praticadas pela terceira idade, como forma de lazer, no parque Pedro Felício de Cavalcante da cidade do Crato-CE. O trabalho esta fundamentado em uma pesquisa qualitativa sendo delineada para um estudo de caso, onde serão utilizados os seguintes instrumentos, observação assistemática, como também entrevistas semi-estruturada, com o grupo da terceira idade, praticantes de atividade física no referido parque da cidade acima citada. O presente estudo foi realizado em duas fases, sendo a primeira referente a uma revisão bibliográfica a respeito do tema proposto e a segunda, relativa a uma pesquisa exploratória, onde foi feito a coleta de dados utilizando-se como instrumento a técnica de observação e de entrevista aplicada a cidadãos da terceira idade, de ambos os sexos, a pesquisa de campo foi realizada no dia 8 de abril de 2013, na qual foram realizadas 10 entrevistas, sendo estas como as referido publico praticante. As entrevistas foram feitas a partir de contato verbal como os idosos. Durante a pesquisa, percebemos uma variedade de conceitos acerca das definições dos mesmos sobre o conceito de lazer. Este artigo esta divide em três tópicos: O Primeiro, Atividade Física para a Terceira Idade como promoção da saúde, o segundo, lazer na terceira idade e o terceiro Dança na Terceira Idade. Por fim considerou-se que segundo os idosos, o conceito de lazer, para eles é uma distração, uma diversão, como também para se adquirir o bem estar como promoção da saúde e qualidade de vida. Ao final das entrevistas percebemos que criando e estimulando programas de lazer, farão com que muitas pessoas, principalmente os idosos, consigam ter um melhoramento na sua saúde tanto física, como psicológica, o que resultará em uma melhora da sua vida em geral. Percebemos também que as atividades físicas e de lazer mais praticadas pelos idosos foram à caminhada e a dança. Pois a partir do momento em que o idoso se sente bem no que faz, ele passará a criar certo vínculo e assim haverá uma melhora na auto-estima um aumento na sua autonomia, podendo também ser evitado certos tipos de doenças ou amenizar sintomas de doenças existentes.

**PALAVRAS-CHAVE:** ATIVIDADE FÍSICA, LAZER, TERCEIRA IDADE

**ÁREA TEMÁTICA:** EDUCAÇÃO FÍSICA (EXTENSÃO)

**FORMA DE APRESENTAÇÃO:** RELATO DE EXPERIÊNCIA