REUNI ATENAS
Revista de Extensão
Faculdade Atenas
Especial Valença - Ba
Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780



TEMPO DE VIVER: DESCOBRINDO O LAZER NA MELHOR IDADE

Ana Clara Leite de Morais[1], Letícia Lopes Barbosa[1], Neila Vitória Mascarenhas Cardoso[1], Tiago Oliveira Ribeiro[2.]

[1] Discentes da Faculdade de Medicina Atenas Valença – BA

[2] Docente da Faculdade de Medicina Atenas Valença – BA

RESUMO

Objetivo: Discutir o impacto positivo do lazer para o envelhecimento ativo da população idosa, bem como as barreiras que impedem a inserção dessa população nas diversas formas de vivenciar atividades que proporcionam bem estar. **Metodologia:** Caracteriza-se como um estudo original, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvido em duas etapas complementares: revisão bibliográfica e investigação de campo. **Resultados e Discussão:** A partir da análise da literatura científica e das respostas da entrevista evidencia-se que as práticas de atividade física contribuem para a adoção de hábitos saudáveis, manutenção da autonomia funcional dos idosos, promoção da saúde e envelhecimento ativo a partir do lazer vivenciado através dessas práticas. **Conclusão:** Pode-se inferir a relevância do lazer no processo de envelhecimento ativo, bem como identificar os fatores que ainda limitam a inserção da população idosa em atividades capazes de promover bem-estar, socialização e melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Envelhecimento saudável; Saúde do Idoso; Atividades de Lazer.

ABSTRACT

Objective: To discuss the positive impact of leisure activities on active aging among older adults, as well as the barriers that hinder their participation in activities that promote well-being. **Methodology:** This is an original study with a qualitative and descriptive approach, developed in two complementary stages: a literature review and field research. **Results and Discussion:** Based on the analysis of the scientific literature and the interview responses, it was found that physical activity practices contribute to the adoption of healthy habits, the maintenance of functional autonomy among older adults, health promotion, and active aging through leisure

REUNI ATENAS
Revista de Extensão
Faculdade Atenas
Especial Valença - Ba
Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780



experiences associated with these activities. **Conclusion:** The findings highlight the importance of leisure in the active aging process and identify factors that still limit older adults' participation in activities capable of promoting well-being, social interaction, and improved quality of life.

Keywords: Healthy Aging; Health of the Elderly; Leisure Activities.

1. INTRODUÇÃO:

O envelhecimento do ponto de vista biológico se caracteriza pela diminuição da resistência orgânica das pessoas, o que predispõe a exposição a doenças, aumento de limitações físicas e restrição da capacidade motora, funcional e cognitiva (SANTOS; FORONI; CHAVES, 2009).

No entanto, quando se pensa para além da visão biológica, é possível observar que com o envelhecimento há a chegada de uma nova fase da vida, que infelizmente é marcada por estigmas e desvalorização tanto no núcleo familiar como no âmbito social, dado o decréscimo da vida produtiva, ligada ao trabalho (MORI; SILVA, 2010). Ademais, a sociedade moderna capitalista tende a marginalizar o idoso, ao tratar a velhice como uma "morte em vida", resultando em abandono e menosprezo da população idosa (BEAUVOIR, 1990).

> Para Massi *et al.* (2018) tais situações, próprias de um contexto socioeconômico marginalizante e opressivo, revelam que parte da sociedade atual, pautada no capital e, por isso, focada na produção e no consumo, considera os idosos como improdutivos e incapazes de contribuir com a comunidade em que vivem.

Assim, frente ao quadro de preconceito, a população na terceira idade passa a não aceitar essa fase e apresentar problemas decorrentes dessa falta de aceitação, como por exemplo o isolamento social, a baixa iniciativa em procurar atividades que envolvam socialização, bem estar e lazer, além do desinteresse em ocupar o ócio com momentos de descontração, justamente por julgar desnecessário o tempo livre ou não saber como aproveitá-lo.

Contudo, apesar da ideia limitante de que a pessoa idosa se trata de um ser frágil com capacidade funcional reduzida, a terceira idade é um momento de possibilidades e novas experiências, que podem proporcionar envelhecimento saudável e revalorização dessa fase da vida.

> Segundo Ferreira et al. (2024), por mais que não se possa negar a existência de alterações biológicas e psicológicas decorrentes do envelhecimento, essas modificações nem sempre são parâmetros para determinar a restrição em atividades de lazer, uma vez que as alterações podem ser corrigidas compensadas ou adaptações podem ser feitas na atividade em questão.

Quando se trata de envelhecimento ativo e qualidade de vida, se torna ainda mais importante discutir o tema ao observar o panorama atual brasileiro, marcado pelo aumento da expectativa de vida e do número significativo de pessoas idosas. De acordo com o Censo Demográfico de 2022 realizado pelo IBGE, o Brasil registrou o total de 22.169.101 pessoas com 65 anos ou mais no país, refletindo um aumento de 57,4% frente a 2010. Além disso, segundo a Secretaria de Comunicação Social (2025), a expectativa de vida da população brasileira chega aos 76,6 anos em 2024.

Tendo em vista a importância do tema, esse estudo tem como objetivo discutir o impacto positivo do lazer para o envelhecimento ativo da população idosa, bem como as barreiras que impedem a inserção dessa população nas diversas formas de vivenciar atividades que proporcionam bem estar.

2. METODOLOGIA

Este trabalho caracteriza-se como um estudo original, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvido em duas etapas complementares: revisão bibliográfica e investigação de campo.

Na primeira etapa, foi realizada uma revisão bibliográfica com a finalidade de fornecer embasamento teórico ao estudo, permitindo uma compreensão mais aprofundada dos aspectos relacionados ao envelhecimento ativo, à prática de exercícios físicos, ao lazer e ao bem-estar da população idosa. Para isso, foram consultados os seguintes artigos científicos: **Expectativa de vida da população brasileira aos 76,6 anos em 2024, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) - Censo Demográfico 2022**, **Lazer na terceira idade: desenvolvimento humano e qualidade de vida**, **Atividades físicas e de lazer e seu impacto sobre a cognição no envelhecimento**, **Participação das pessoas idosas em atividades de lazer: o que as restringe?, O papel do engajamento cultural para idosos, Prática de atividades prazerosas e bem-estar subjetivo em idosos, Barreiras e facilitadores para participação social em idosos**, **Envelhecimento ativo: um relato de pesquisa-intervenção** e o livro **A velhice – Simone de Beauvoir.** Esse levantamento contribuiu para a construção do referencial teórico, além de subsidiar a elaboração do instrumento de coleta de informações e a interpretação dos achados obtidos.

Na segunda etapa, desenvolveu-se uma investigação de campo por meio de entrevistas estruturadas com as participantes do projeto "**Pró Mari nos Bairros**", coordenado pela educadora física Marinalva Barreto, no município de Valença-BA. A iniciativa reúne pessoas com faixa etária entre 25 e 75 anos; contudo, para este estudo, foram selecionadas apenas mulheres com idade igual ou superior a 55 anos, por corresponderem ao público de interesse da pesquisa.

O encontro ocorreu na Escola Manuel Marques de Magalhães, localizada no Distrito de Cajaíba, em Valença-BA, em um espaço adequado e acolhedor. Para a obtenção das informações, utilizou-se um roteiro composto por sete questões abertas (**Apêndice A**), elaborado a partir da literatura especializada e dos objetivos do projeto "**EnvelheSer**". Os questionamentos abordaram aspectos como o tempo de participação no projeto, a frequência nas atividades, os benefícios percebidos para as relações interpessoais, para a saúde e para o envelhecimento saudável, bem como os obstáculos enfrentados pela população idosa para a realização de atividades físicas e momentos de lazer.

Em conformidade com os princípios éticos aplicáveis às pesquisas envolvendo seres humanos, todas as colaboradoras receberam esclarecimentos prévios sobre os objetivos, procedimentos e contribuições do estudo.

Por fim, o material coletado foi examinado por meio de uma abordagem qualitativa e interpretativa, utilizando as gravações em áudio como suporte para a transcrição e análise dos relatos. Posteriormente, os resultados foram confrontados com as evidências encontradas na literatura, possibilitando uma visão mais abrangente acerca da relevância da atividade física e do lazer para a promoção da saúde, da integração social e da qualidade de vida das pessoas idosas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO:

A análise acerca das entrevistas realizadas com as participantes idosas do projeto "Pró Mari nos Bairros", no distrito de Cajaíba, Valença-BA, permitiu identificar percepções positivas, experiências e significados atribuídos à prática de atividades físicas e às vivências de lazer no contexto do envelhecimento. A interpretação dos relatos evidenciou repercussões relevantes dessas práticas em diferentes dimensões da vida das participantes, sobretudo no que tange os aspectos relacionados à saúde física, ao bem-estar emocional, à qualidade de vida e ao fortalecimento das relações sociais. Conforme a abordagem metodológica adotada, os dados foram organizados em categorias temáticas a partir da relevância dos conteúdos expressos pelas entrevistadas permitindo relacioná-las com as evidências presentes na literatura científica, a saber, do envelhecimento ativo, promoção da saúde e participação social da população idosa a partir do lazer.

Participação e Envolvimento com o Projeto:

As entrevistadas relataram participação frequente nas atividades promovidas pelo Projeto - 03 vezes na semana -, sendo observado por unanimidade, uma adesão assídua. Na oportunidade, destacaram que a regularidade dos encontros contribui, não apenas para a promoção da saúde através do exercício físico, mas também para melhora significativa da autoestima e qualidade de vida.

Esses achados reforçam também o que evidencia a literatura científica que, as práticas de atividade física contribuem para a adoção de hábitos saudáveis, manutenção da autonomia funcional dos idosos, promoção da saúde e envelhecimento ativo a partir do lazer vivenciado através dessas práticas.

Benefícios para a saúde física:

Quando questionadas sobre as contribuições do projeto em questão para sua saúde, as participantes elegeram inúmeros benefícios a citar: redução do sedentarismo, redução de dores articulares, perda de peso, aumento da mobilidade e melhora da disposição e bem-estar, como exemplificado a seguir:

> "Eu sentia muitas dores nas pernas, que não conseguia andar… subir uma ladeira, eu tinha que parar várias vezes… agora eu danço até embaixo." **(P4, sexo feminino, 65 anos)**.

Ainda baseando-se na entrevista, as participantes enfatizaram que, por meio da prática de atividade física é possível perceber melhora na qualidade de vida, sobretudo para aquelas que convivem com doenças crônicas:

> "O médico disse que eu tinha artrose na coluna… tinha bico de papagaio, várias coisas. Mas, graças a Deus, faço tudo e não estou mais sentindo nada." **(P6, sexo feminino, 63 anos)**.

> "Eu tenho fibromialgia, então me ajuda bastante." (**P3, sexo feminino, 56 anos)**.

Nesse sentido, segundo Townsend, Chen e Wuthrich (2021) a participação social pode melhorar a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos. Ou seja, os autores reforçam que, fatores relacionados à saúde e à funcionalidade, influenciam diretamente a capacidade dos idosos de se manterem socialmente ativos, favorecendo sua integração em atividades comunitárias, a manutenção de vínculos interpessoais e, consequentemente, uma melhor qualidade de vida.

Benefícios para as relações sociais:

Outro aspecto destacado pelas entrevistadas no que diz respeito à relação entre o lazer e a prática de atividade física refere-se ao fortalecimento das relações sociais e de novos vínculos de amizade proporcionados pelo projeto, como pode ser evidenciado abaixo:

> "Nós nos comunicamos no zap... temos um grupo e comunicamos tudo o que se passa lá." **(P2, sexo feminino, 71 anos);**

> "O grupo da gente é muito unido, graças a Deus." **(P1, sexo feminino, 71 anos)**.

> " Se eu passar um tempo na casa da minha filha no Rio, eu volto com depressão por ficar dentro de casa, aqui não porque eu ando o dia todo para lá e para cá." **(P6, sexo feminino, 63 anos)**.

> "O dia que eu não venho, fico muito agoniada." **(P5, sexo feminino, 70 anos).**

De acordo com os relatos das entrevistadas tornou-se notório os sentimentos de felicidade, satisfação pessoal, aumento da autoestima e sensação de pertencimento ao grupo formado a partir da iniciativa deste projeto. Em consonância a esta realidade, achados semelhantes foram descritos por Dias et al. (2017), em que há uma associação positiva e direta entre a participação em atividades prazerosas e maiores níveis de bem-estar em idoso, além da redução do isolamento social e estabelecimento de vínculos.

Ademais, de forma complementar, Ferreira e Suzuki (2022) perceberam que quanto maior a participação dos idosos em atividades prazerosas como a prática de atividade física e outras atividades recreativas, maior tende a ser o seu nível de bem-estar subjetivo, principalmente quando tais atividades contemplam a interação social.

Benefícios para a cognição:

Quando questionadas sobre como o lazer e a atividade física ajudam no envelhecimento saudável, embora não tenham utilizados termos técnicos e específicos voltados à cognição, foi percebida uma maior disposição mental e motivação por parte das entrevistadas, principalmente para participar das atividades propostas pelo projeto. Observou-se também que, a assiduidade e o comprometimento de cada uma para manter uma participação contínua, melhora a comunicação e favorece a interação interpessoal;

Nesse sentido, Bernardo e Carvalho (2020), o engajamento cultural pode promover benefícios cognitivos, emocionais e sociais para pessoas idosas, o que reforça que tais benefícios ultrapassam o lazer como uma simples alternativa de entretenimento e passa a ser visto como um meio promotor de oportunidades de aprendizagem, interação social e estimulação mental contínua.

A importância do lazer no envelhecimento:

Sob a luz da discussão proposta por Mori e Silva (2010), historicamente o lazer foi pouco

valorizado na vida da população idosa, sendo frequentemente associado ao ócio ou ao descanso. Diferentemente desta perspectiva, os autores defendem que o lazer deve ser compreendido e respeitado como um direito social capaz de favorecer a inclusão social, manter a autonomia e funcionalidade da pessoa idosa, bem como a melhoria da qualidade de vida e do seu bem-estar.

Em consonância a este contexto, as experiências relatadas através das participantes, demonstram que o acesso à atividades físicas em questão, assim como demais atividades recreativas, contribuem para ressignificar o envelhecimento, ampliando oportunidades de desenvolvimento pessoal, novas conexões interpessoais e maior convivência social e comunitária. Para ilustrar essa repercussão, pode-se citar o que disse uma das participantes:

> "Para mim também é muito importante, porque eu participo 03 dias na academia e 02 dias no pilates, então eu quase não tenho tempo de estar sentada assistindo televisão. Quando sair daqui vou à igreja rezar, porque eu não vou ficar dentro de casa deitada procurando doença."
> **(P5, sexo feminino, 70 anos)**.

Desafios de acesso ao lazer através da prática de atividades físicas:

Apesar dos benefícios consubstanciados pela literatura e pelos relatados experienciais das entrevistadas, também é importante discutir acerca das principais dificuldades para a participação regular da população idosa nas atividades físicas e recreativas. Trazendo para a realidade de Cajaíba-BA, distrito de Valença-BA, foi mencionada a seguinte questão:

> "No caso da localidade da gente aqui, o povo trabalha muito em rodâo, são pescadores e marisqueiras, então aqui na localidade interfere bem a luta do trabalho pesado."
> (P3, sexo feminino, 56 anos).

Para além desta dificuldade supracitada, Lima et al. (2023), no estudo sobre a participação de pessoas idosas em atividades de lazer assim como as suas limitações, foram elencados como barreiras: dores corporais, limitações motoras, ausência de companhia e de estímulos e dificuldades financeiras.

Assim, os resultados evidenciam que a motivação individual da pessoa idosa não é suficiente para a promoção do envelhecimento ativo e saudável. Dessa forma, faz-se míster que políticas públicas garantam acessibilidade, transporte adequado, ambientes seguros, iluminados e oportunidades permanentes de participação social e recreativa para a população idosa.

4. CONCLUSÃO:

A análise realizada permitiu compreender a relevância do lazer no processo de envelhecimento ativo, bem como identificar os fatores que ainda limitam a inserção da

população idosa em atividades capazes de promover bem-estar, socialização e melhor qualidade de vida.

Diante disso, surge a proposta do projeto “ EnvelheSer “ que apresenta-se como uma importante estratégia de promoção da qualidade de vida da pessoa idosa no município de Valença-BA. Ao unir práticas de atividade física, lazer, convivência social e acompanhamento multiprofissional, a proposta busca contribuir para a manutenção da autonomia, da saúde física e mental e do fortalecimento dos vínculos comunitários.

Voltado principalmente para idosos em situação de vulnerabilidade social, isolamento familiar, sedentarismo ou baixa participação comunitária, o projeto pretende oferecer um espaço acolhedor e inclusivo, respeitando as necessidades e limitações individuais de cada participante. Com o apoio do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) e investimento de recursos públicos para aquisição de materiais e adequação dos espaços destinados às atividades, espera-se promover melhorias significativas no bem-estar e na participação social dos idosos.

Assim, o EnvelheSer reafirma a importância de políticas e ações voltadas ao envelhecimento ativo, valorizando o indivíduo em sua integralidade e reconhecendo que envelhecer também significa continuar sendo, participando e construindo novas experiências ao longo da vida.

Portanto, a presente pesquisa contribui para ampliar a compreensão sobre a importância do lazer como ferramenta de promoção da saúde, da autonomia e da participação social, além de reforçar a necessidade de ações e políticas que favoreçam o acesso da população idosa a oportunidades de lazer, convivência e inclusão social.

REFERÊNCIAS:

BEAUVOIR, Simone de. **A velhice**. Tradução de Maria Helena Franco Martins. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BERNARDO, Lilian Dias; CARVALHO, Claudia Reinoso Araújo de. O papel do engajamento cultural para idosos: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, e190141, 2020. DOI: 10.1590/1981-22562020023.190141. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/338560642_The_role_of_cultural_engagement_for_older_adults_an_integrative_review_of_scientific_literature. Acesso em: 5 jun. 2026.

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República. **Expectativa de vida da população brasileira chega aos 76,6 anos em 2024**. Brasília, DF, 28 nov. 2025. Disponível em: https://www.gov.br/secom/pt-br/acompanhe-a-secom/noticias/2025/11/expectativa-de-vida-da-populacao-brasileira-chega-aos-76-6-anos-em-2024. Acesso em: 20 maio 2026.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo Demográfico 2022**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/22827-censo-demografico-2022.html. Acesso em: 20 maio 2026.

FERREIRA, Heloísa Gonçalves; SUZUKI, Sara Miyuki. Prática de atividades prazerosas e bem-estar subjetivo em idosos. **Estudos de Psicologia (Campinas),** Campinas, v. 39, e220006, 2022. Disponível em: https://periodicos.puc-campinas.edu.br/estpsi/article/view/7206. Acesso em: 5 jun. 2026.

FERREIRA, Rafaela Guilherme et al. Participação das pessoas idosas em atividades de lazer: o que as restringe? Revista Brasileira de Estudos do Lazer, Belo Horizonte, v. 11, n. 1, p. 41-56, jan./abr. 2024. Disponível em: **Revista Brasileira de Estudos do Lazer** (artigo). Acesso em: 5 jun. 2026.

MASSI, Giselle et al. Active aging: an intervention-research report. **Revista CEFAC**, [S. l.], v. 20, n. 1, p. 5-12, fev. 2018. DOI: 10.1590/1982-0216201820113017. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rcefac/a/mzkcfvDntxkWj8BH7wM9gMm/?lang=pt. Acesso em: 6 jun. 2026.

MORI, Guilherme; SILVA, Luciene Ferreira da. Lazer na terceira idade: desenvolvimento humano e qualidade de vida. Motriz: **Revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 950-957, out./dez. 2010. DOI: 10.5016/1980-6574.2010v16n4p950. Disponível em: https://www.scielo.br/j/motriz/a/Zv8S5cpZdpjcXKKzJ9hnCNh/. Acesso em: 5 jun. 2026.

SANTOS, Patricia Leila; FORONI, Priscila M.; CHAVES, Maria Cláudia F. Atividades físicas e de lazer e seu impacto sobre a cognição no envelhecimento. **Medicina (Ribeirão Preto)**, Ribeirão Preto, v. 42, n. 1, p. 54–60, 2009. DOI: 10.11606/issn.2176-7262.v42i1p54-60. Disponível em: https://revistas.usp.br/rmrp/article/view/206. Acesso em: 5 jun. 2026.

TOWNSEND, Braedon G.; CHEN, Jessamine T.-H.; WUTHRICH, Viviana M. Barriers and facilitators to social participation in older adults: a systematic literature review. **Clinical Gerontologist**, v. 44, n. 4, p. 359–380, 2021. DOI: 10.1080/07317115.2020.1863890. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33393443/. Acesso em: 5 jun. 2026.

APÊNDICE A – ROTEIRO DA ENTREVISTA:

Perguntas e respostas obtidas:

1. Há quanto tempo você participa do grupo de atividade física?

- “Eu participo há 04 anos.”
- “Participo desde quando ela começou o projeto há 5 anos.”
- “Eu tenho 2 anos.”
- “Desde quando ela começou a trabalhar estou com ela, todo dia eu venho.”
- “Tem mais de 6 anos já.”
- “5 anos.”
- “Tem 6 anos, desde o começo.”

2. Com que frequência você participa das atividades?

- Todo o grupo participa por 03 (três) vezes na semana.

3. Você percebeu melhora na sua saúde após começar as atividades físicas?

- “Sim, no caso eu vivia com esses braços aqui que nem cabelo eu penteava, agora estou bem graças a Deus.”
- “Eu fui diagnosticada com osteoporose nesse joelho e hoje eu faço todos os exercícios e não sinto mais nada.”
- “Eu tenho fibromialgia, então me ajuda bastante.”
- “Eu sentia muitas dores nas minhas pernas que eu nem conseguia andar, subir uma ladeira eu tinha que parar muitas vezes, agora eu danço até embaixo e não sinto nada.”
- “Eu sentia muitas dores nas costas, a dor no joelho permanece, mas vai melhorar. O médico disse que eu tinha artrose e bico de papagaio na coluna, mas hoje graças a Deus eu não sinto nada, me abaixo, subo escada, conserto telhado, faço tudo, porque a atividade física ajudou bastante.”
- “Eu tenho um defeito na perna, usava muleta e já tenho 1 ano sem usar, porque graças a ela que faz isso com a gente.”
- “Eu depois que passei para aqui estou outra pessoa, vivia toda entrevada, não queria vir, mas minha filha dizia que era bom para mim. Eu tinha artrose, açúcar no sangue, dor de coluna, joelho inchado, mas depois que passei para aqui não sinto mais nada, estou outra mulher, não sinto nada e agora não estou perdendo um dia mais.”

4. O grupo contribuiu para fazer novas amizades e aumentar a convivência social?

- “Com certeza, somos todas coleguinhas.”
- “Nós nos comunicamos no grupo da academia no zap, onde comunicamos tudo que se passa.”

- “Se eu passar um tempo na casa da minha filha no Rio eu volto com depressão por ficar dentro de casa, aqui não porque eu ando o dia todo, para lá e para cá dando risada.”
- “Aqui a gente roda meio mundo, fomos para Valença se apresentar com a Pró Mari.”
- “O nosso grupo é muito unido, graças a Deus.”
- “No dia que eu não venho fico agoniada por perder minha academia, quando eu tive uma virose fiquei na maior tristeza, porque eu não vim.”
- “Tem dois meses que eu fiz a retirada de um cisto, Ave-Maria fiquei doida, porque não estava vindo para a academia, acho que eu vinha até antes do prazo.”

5. Você considera os momentos de lazer importantes para a qualidade de vida?

- “Para mim é bastante importante, porque com essa fibromialgia minha filha todo dia eu acordo de um jeito, então quando a gente tem 03 dias na semana da academia aqui já é uma coisa que está ajudando bastante e vai fazer falta se caso sair isso aqui, porque a maioria aqui praticamente era trabalho, casa fazendo as coisas de dentro de casa e só isso, não tinha estímulo de sair para dar uma caminhada e agora tá legal que o pessoal caminha e vem para aqui.”
- “Para mim é importante, porque a minha autoestima aumentou, porque eu já tenho a minha preocupação em vim para academia e aí a autoestima já ativa por ter uma obrigação todos os dias.”
- “Para mim também é muito importante, porque eu participo 3 dias na academia e 2 no pilates, então eu quase não tenho nem tempo de estar sentada assistindo televisão, quando sair daqui vou para igreja rezar, porque eu não vou ficar dentro de casa deitada em sofá procurando doença.”

6. Como você acha que o lazer e a atividade física ajudam no envelhecimento saudável?

- “Não tomo remédio nenhum, caminho há 22 anos além da academia, meu colesterol e triglicérides tudo normal, então para a saúde, 100% atividade física, caminhada e autoestima lá em cima.”
- “Depois da academia não sinto mais nada.”

7. Quais os desafios que você acha que dificultam a realização de atividade física pela população idosa?

-“Comodismo.”
- “No caso da localidade da gente aqui, o povo trabalha muito em rodão, são pescadores e marisqueiras, então aqui na localidade interfere bem a luta do trabalho pesado.”
- “Mas também têm pessoas que não trabalham, aí quando chama não querem vir, dizem que vem outro dia, reclamam do frio, são acomodados.”
- “Eu já fui assim, mas graças a Deus me libertei.”