

# **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR AOS IDOSOS FREQUENTADORES DO PROGRAMA “CAMINHADA ORIENTADA” NA CIDADE DE SÃO JOÃO DA SERRA-PI.**

Antonia Márcia Lopes  
Renata Batista dos Santos Chaves

**RESUMO:** O objetivo do presente estudo foi verificar os benefícios da atividade física proporcionado pelo programa caminhada orientada em idosas. A amostra foi constituída por um grupo de 30 idosas, com idade variando entre 60 – 75 anos. A metodologia constou de observações durante as sessões orientadas período de 12 semanas e um questionário contendo vinte e uma questões fechadas, a fim de se verificar a percepção das idosas sobre sua saúde física e mental, assim como a percepção de seus familiares sobre essas impressões subjetivas das idosas. Os resultados demonstraram que o programa oferece uma oportunidade ímpar de as idosas se relacionarem, melhorarem seu nível de saúde e principalmente, passaram a sentir-se mais felizes após sua participação no programa, corroborados por impressões de seus familiares. O programa mostrou-se, também, relevante sob o ponto de vista social e de saúde física e mental para a população nessa faixa etária (IDOSOS).

**Palavras-chaves:** Idosa; Saúde física e mental; Caminhada orientada.