

Percepção dos facilitadores e barreiras para a prática da atividade física de idosas inativas fisicamente

Giovana Zarpellon Mazo¹, Paula Fabricio Sandreschi², Rodrigo de Rosso Krug³, Marize Amorim Lopes⁴

Palavras-chave: Idosos com idade igual ou superior a 80 anos, barreiras, facilitadores

Resumo: O avanço da idade ocasiona uma diminuição das capacidades físicas do idoso aumentando o risco de inatividade física nas idades mais avançadas. Desenvolveu-se um estudo qualitativo de natureza participante, com 30 idosas longevas inativas fisicamente, participantes dos Grupos de Convivência cadastrados na Prefeitura Municipal de Florianópolis-SC, com o objetivo de analisar as percepções quanto às barreiras e os facilitadores para a prática de atividade física. Foi utilizado o roteiro das questões norteadoras dos grupos focais e os dados foram tratados pela análise de conteúdo temática. As idosas longevas inativas fisicamente perceberam mais barreiras (13) do que facilitadores (9) para a prática de atividades físicas. As principais barreiras foram: a limitação física, a falta de disposição, o excesso de cuidado da família, os exercícios físicos inadequados, as doenças, a falta de segurança, o casamento e cuidar dos filhos, nunca ter realizado atividades físicas no lazer, o medo de quedas e o aumento da idade. Os principais facilitadores foram: o prazer pela prática de atividade física, a socialização, os benefícios da atividade física, os exercícios físicos adequados, ter companhia para praticar atividades físicas e o programa de atividades físicas da Prefeitura Municipal de Florianópolis-SC. Concluiu-se que o conhecimento dessas barreiras e facilitadores pode contribuir para o planejamento de estratégias a serem aplicadas em intervenções com a população de idosas longevas inativas fisicamente, buscando modificações de comportamentos para a adoção de um estilo de vida ativo, que lhes proporcionará anos de vida com melhor capacidade funcional, condições de saúde e independência.

¹ Orientador, Professor do Departamento de Educação Física CEFID-UDESC – giovana.mazo@udesc.br

² Acadêmico(a) do Curso de Educação Física CEFID-UDESC, bolsista de iniciação científica PIBIC/CNPq

³ Pesquisador da Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC

⁴ Professor do Centro de Desportos - UFSC