



FATORES QUE FACILITAM E DIFICULTAM A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA OS IDOSOS EM ESPAÇO PÚBLICO NA CIDADE DE CURITIBA / PR

Bianca Tavares de Santana
Claudia Melo
Daniele Sotta Ziliotto

A população idosa vem crescendo consideravelmente no Brasil e no mundo nos últimos anos, para que isso continue ocorrendo de uma maneira saudável é necessário que a sociedade apresente um suporte adequado procurando proporcionar uma boa qualidade de vida para essa população. Uma opção de prevenção de diversas doenças que aparecem com o envelhecimento é a prática de atividade física (AF). A motivação pela pesquisa justifica-se por termos interesse pessoal em realizar um estudo na área da saúde, relacionado à terceira idade além do interesse acadêmico profissional em trabalhar futuramente com a população que mais cresce no mundo e que requer maior atenção da sociedade como um todo. Enfim, pretendemos contribuir para que se discutam as necessidades dos idosos voltados à melhoria da qualidade de vida dos mesmos. Dessa forma o objetivo geral do estudo foi de investigar quais são os fatores que facilitam e dificultam a prática de atividade física para os idosos que frequentam o parque Bacacheri em Curitiba/PR, buscando especificamente identificar quais são esses fatores, mapear as percepções dos idosos quanto ao seu estilo de vida e analisar os dados coletados. A pesquisa foi realizada de forma qualitativa como um estudo de campo através de um formulário com perguntas fechadas. A primeira pergunta foi referente à percepção do idoso quanto a sua relação com a prática de atividade física e como se considera (inativa, moderado ativa, ativa ou muito ativa), e em relação aos fatores foi dividido em três tipos de fatores (pessoais, estrutural/ambiental e diversos), com 4 idosos de 60 a 74 anos de idade, no parque Bacacheri. A coleta parcial de dados foi realizada no dia 26 de maio de 2018 no Parque Bacacheri, com 4 idosos, sendo que três se consideram ativos e um moderado ativo. Referente aos fatores pessoais, como fator que dificulta a prática de AF as informações mais apontadas foram o estado de saúde e motivação pessoal. Já como facilitadores as informações mais apontadas foram as crenças nos benefícios da atividade física e o tempo disponível. Nos fatores ambientais e estruturais, o que dificulta mais foi a incidência de chuvas. Como facilitador as informações mais apontadas foram a segurança pública no local, localização/acesso do local e limpeza do local. Sobre os fatores diversos, não foi apontado nenhum fator que dificulta na prática de atividade física; como facilitador as informações mais apontadas foram cartazes informativos e explicativos sobre atividade física e apoio e incentivo de amigos e familiares. Com base nos resultados coletados até o momento não temos informações suficiente para contribuir ações públicas voltados aos idosos. Assim é necessário um estudo mais aprofundado que permita compreender melhor esses fatores.

Palavras-chave: Atividade física; exercício físico; idoso; qualidade de vida; fatores motivacionais