



Terceira Idade: Fatores motivacionais e de adesão a prática de atividade física regular

Autor(es): PRESTES, Márcia Rodrigues; ROSA, Daiana Lopes da; BONOW, Natália; ROSA, Myriane da

Apresentador: Márcia Rodrigues Prestes

Orientador: Adriana Cavalli

Revisor 1: Mariângela da Rosa Afonso

Revisor 2: José Francisco Gomes Schild

Instituição: UFPEL

Resumo:

O envelhecimento acarreta uma série de mudanças no ser humano tanto nos aspectos físicos, psicológicos, assim como na sua atuação na sociedade. No entanto estas mudanças não surgem do mesmo modo e intensidade para todas as pessoas. A universidade através dos seus projetos sociais atende cerca de 300 idosos com aulas de ginástica, hidroginástica, dança e musculação através do NATI (Núcleo de Atividade Física para a Terceira Idade). Com o objetivo de melhor atender seus usuários, foi desenvolvido este estudo tentando entender melhor questões relacionadas aos fatores motivacionais e de adesão a prática de atividade física. Esta prática regular está intimamente ligada à motivação pela informação e reconhecimento dos benefícios que a mesma apresenta na melhoria e manutenção da saúde dos indivíduos. Para tanto, foram entrevistados 120 indivíduos utilizando um questionário de perguntas abertas e fechadas elaborado pelos coordenadores e estagiários que trabalham no NATI. Os resultados apontam que os usuários do NATI em quase sua totalidade (98,4%) consideram a atividade física muito importante. Os motivos para a prática de atividade física regular são: 100 idosos (83,3%) responderam que para a prevenção de problemas de saúde; 88 indivíduos (73,3%) para a manutenção da flexibilidade e agilidade; 34 idosos (28,3%) para recuperação de lesão; 87 idosos (72,5%) para manter-se saudável; 68 dos idosos (56,7%) para ajudar a superar o estresse; 40 indivíduos (33,3%) para passar o tempo com amigos e 39 idosos (32,5%) por estética e beleza. Quanto à questão específico sobre o motivo que os levam a prática de atividade física no NATI, 83% demonstra interesse na prevenção de problemas de saúde. Mas não é só o fator saúde que os motiva a participarem de um projeto como este, mas poderem compartilhar momentos agradáveis com amigos e acima de tudo sentirem-se bem. A maioria dos participantes soube do projeto através de amigos, o que demonstra que para aqueles que já estão participando das atividades do NATI consideram as atividades extremamente prazerosas e satisfatórias. Não há dúvidas de que a atividade física, quando adequadamente prescrita e orientada traz notáveis benefícios na qualidade de vida e a longevidade dos indivíduos. Com isso podemos inferir que para os participantes do projeto a atividade física tem lhes proporcionado satisfação e conscientização de que a prática da atividade física regular pode auxiliar na melhoria e manutenção da saúde de seus participantes.