

F. Ciências Sociais Aplicadas - 12. Educação Física e Esportes - 1. Educação Física e Esportes

BARREIRAS E BENEFÍCIOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS DESISTENTES DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA

Luciana Botelho Ribeiro¹

Andréia Aparecida Pedroso²

Amanda Mayara do Nascimento³

Gustavo Puggina Rogatto⁴

Priscila Carneiro Valim-Rogatto⁵

1. PIBIC/FAPEMIG- LAPPEX - DEF - Universidade Federal de Lavras - UFLA

2. PIVIC - LAPPEX - DEF - UFLA

3. LAPPEX - DEF - UFLA

4. Prof. Dr. - Depto. de Educação Física - UFLA

5. Profa. Dra. - Depto. de Educação Física - LAPPEX - UFLA - Orientadora

RESUMO:

A manutenção da prática de atividade física regular pode ser influenciada tanto de forma positiva quanto negativa por diversos fatores. Quando esses fatores influenciam de maneira negativa, são denominados barreiras e, quando são positivos são denominados benefícios. Considerando que a atividade física melhora a capacidade do idoso em realizar as tarefas do cotidiano necessárias para a sua independência e qualidade de vida, o objetivo do presente estudo foi identificar a percepção das barreiras e benefícios relacionados à prática de exercícios de idosos ex-participantes de um programa de atividade física. Compuseram a amostra do estudo 10 indivíduos de ambos os sexos, com média de idade de 67,4 ($\pm 4,7$) anos desistentes do programa "Atividade Física e Saúde para Idosos", realizado na Universidade Federal Lavras no ano de 2009. O critério de inclusão para esta pesquisa foi inserção de idosos desistentes nos últimos 30 dias do programa no período de um ano. Foi aplicada a Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS), na versão traduzida e adaptada. A escala conta com 42 questões (14 para barreiras e 28 para benefícios) divididas em duas subescalas. A pontuação geral pode variar de 42 a 168 pontos. Para que os resultados das subescalas pudessem ser comparados foi realizada uma conversão da pontuação original (absoluta) para uma pontuação com variação de 0 a 100 pontos (relativa) em cada subescala, bem como em cada dimensão das subescalas. Os dados foram analisados utilizando-se do teste t de Student e ANOVA, considerando $p < 0,05$. Os idosos desistentes apresentaram uma pontuação para os benefícios estatisticamente maior (88,8 pontos) quando comparado a pontuação referente as barreiras (71,3 pontos) ($t = -3,4$; $p = 0,003$). O benefício mais relatado pelos idosos foi "interações sociais" com valor de 90,6 pontos. Quanto à dimensão relacionada às barreiras, o "encorajamento familiar" foi a mais relatada (81,3 pontos), embora tanto as dimensões de barreiras ($F = 0,93$; $p = 0,56$) quanto as de benefícios ($F = 0,79$; $p = 0,53$) não tenham sido estatisticamente significativas. Nenhum aspecto em particular, tanto em relação a barreiras quanto em relação aos benefícios, foi o fator de interferência para o abandono do programa. Entretanto, os idosos perceberam maior quantidade de benefícios do que barreiras para a prática de atividade física e mesmo com essa percepção desistiram da participação.

Instituição de Fomento: FAPEMIG

Palavras-chave: Idoso, Desistência, Atividade Motora.

XXIII CIUFLA