

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

COMPARAÇÃO DA PERCEPÇÃO DE BARREIRAS E BENEFÍCIOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE MULHERES E HOMENS IDOSOS DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA

Andréia Aparecida Pedroso¹
Luciana Botelho Ribeiro²
Lucimara Mendonça Zacaroni¹
Gustavo Puggina Rogatto³
Priscila Carneiro Valim-Rogatto⁴

1. PIVIC - LAPPEX - DEF - Universidade Federal de Lavras - UFLA
2. PIBIC/FAPEMIG - LAPPEX - DEF - UFLA
3. Prof. Dr. - Depto. de Educação Física - UFLA
4. Profa. Dra. Depto. de Educação Física - LAPPEX - UFLA - Orientadora

RESUMO:

Sabendo-se da importância da atividade física e do aumento da população idosa, percebe-se na literatura que existe um alto grau de sedentarismo nesta população. E neste estudo buscamos suprir a necessidade de melhor conhecer os fatores que facilitam e que dificultam a prática da atividade física regular em idosos e idosas participantes de um programa de atividade física. O objetivo do estudo foi comparar a percepção de barreiras e benefícios para a atividade física entre mulheres e homens idosos participantes de um programa de atividade física. "Atividade Física e Saúde para Idosos". Participaram do estudo 19 indivíduos de ambos os sexos, sendo 13 mulheres e 6 homens. As mulheres da amostra tinham em média 64,5 anos (DP=5,7) de idade e os homens 68,5 anos (DP=6,9). Todos os sujeitos eram participantes do programa "Atividade Física e Saúde para Idosos", oferecido na Universidade Federal de Lavras, no ano de 2010. Foi aplicada a Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS), na versão traduzida e adaptada. A escala conta com 42 questões divididas em duas subescalas (14 para barreiras e 28 para benefícios). 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 para que os resultados pudessem ser comparados. Os dados foram analisados utilizando-se os testes não-paramétricos Wilcoxon e Kuskal-Wallis, considerando p

Instituição de Fomento: FAPEMIG

Palavras-chave: Idoso, Percepção de Barreiras, Atividade Motora.