

BARREIRAS PERCEBIDAS POR IDOSOS SUBMETIDOS A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DOMICILIARES: uma revisão de narrativa.

Helton L. T. dos Santos (Mestrando do Curso de Pós Graduação em Educação Física da UFPE)
Miguel H. M. de Castro (Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do UNIBRA)
Flaubert D. de M Sales (Mestrando do Curso de Pós Graduação em Educação Física da UFPE)
José C. Bezerra Neto (Graduado do Curso de Bacharelado em Educação Física da UNINASSAU)
André L. T. Pirauá (Orientador)

Email: andre.piraua@ufrpe.br, helton.tsantos@ufpe.br

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população mundial é um fenômeno crescente, o que aumenta a importância de estratégias para promover o envelhecimento saudável. O exercício físico é uma alternativa eficiente e de baixo custo para melhorar a capacidade funcional dos idosos e reduzir os efeitos deletérios do envelhecimento. Contudo, aproximadamente 40% da população idosa permanece insuficientemente ativa e barreiras como falta de tempo, medo, desinteresse, dor, entre outras podem estar influenciando este quadro. Além disso, durante a pandemia da COVID-19 novas barreiras surgiram, decorrentes da forte recomendação de maior reclusão social para essa população. Diante disso, programas de exercícios físicos domiciliares surgiram como uma alternativa para superar algumas dessas barreiras. O objetivo desse estudo foi analisar, por meio de uma revisão de narrativa, artigos que investigaram as barreiras percebidas por idosos submetidos a programas de exercícios físicos domiciliares.

2. MÉTODOS

Foi realizada uma busca sistematizada na base de dados PubMed. O processo de identificação dos estudos seguiu as etapas: 1) análise dos títulos; 2) resumos e 3) artigos completos. Foram utilizados os seguintes critérios de elegibilidade para seleção dos artigos: estudos qualitativos; com população idosa; que investigaram experiências com exercícios físicos domiciliares; e que apresentem como desfecho barreiras para a prática de exercícios domiciliares sob a perspectiva de idosos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram identificados inicialmente 297 artigos dos quais 19 artigos foram incluídos na revisão.

Barreiras identificadas:

1. Falta de tempo e ou interesses concorrentes;
2. Medo, desinteresse ou crença na não necessidade de praticar exercícios;
3. Dificuldade de utilização de materiais ou execução dos exercícios;
4. Interação social reduzida e as condições de saúde comprometidas.

TABELA 1. Descrição dos tipos de supervisão utilizadas nos estudos

	Percentual(%)	N
Presencial e chamada telefônica	42,1	8
Chamada telefônica	31,6	6
Sem supervisão e por aplicativo	26,6	5

No que diz respeito ao acompanhamento ou supervisão durante as intervenções, nenhum dos programas adotou a supervisão por vídeo chamada. O estudo conduzido Silva et al. (2023), realizado no contexto da Covid-19, apontou a videoconferência como um método viável e confiável para determinar desempenho funcional e a função cognitiva em idosos saudáveis. Adicionalmente, Buckinx et al. (2023) evidenciou que exercícios domiciliares com acompanhamento remoto durante os lockdowns em decorrência da Covid-19 contribuíram para manutenção dos níveis de atividades física em idosos.

4. CONCLUSÃO

Para idosos participantes de programas de exercícios domiciliares as principais barreiras estão relacionadas a falta de tempo e ou interesses concorrentes, seguidas pelo medo, desinteresse ou crença na não necessidade de praticar exercícios. Além disso, a dificuldade de utilização de materiais ou execução dos exercícios, bem como a interação social reduzida e as condições de saúde comprometidas são barreiras frequentemente identificadas.

5. REFERÊNCIAS

BUCKINX, Fanny et al. Impacts of Remote Physical Exercises on Functional Status and Mobility among Community-Dwelling Pre-Disabled Seniors during the Covid-19 Lockdown. **The journal of nutrition, health & aging**, p. 1-8, 2023.

HALLAL, Pedro C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **The lancet**, v. 380, n. 9838, p. 247-257, 2012.

JENNINGS, Stephen C. et al. Rapid transition to telehealth group exercise and functional assessments in response to COVID-19. **Gerontology and Geriatric Medicine**, v. 6, p. 2333721420980313, 2020.

SILVA, Juliana Daniele de Araújo et al. Videoconference assessment of functional and cognitive measures in Brazilian older adults: a reliability and feasibility study. **Geriatrics, Gerontology and Aging**, v. 17, p. 1-9, 2023.

UNITED NATIONS, department of economic and social affairs, population divisions. **World population Ageing**. 2020.

