

Título: Percepção de idosos atendidos em uma Unidade Básica de Saúde sobre atividade física no município de Fortaleza - CE

Diante das mudanças nos indicadores sociodemográficos e de saúde ocorridas no século passado é possível perceber o aumento da população idosa como um fenômeno mundial. Com o aumento da idade cronológica as pessoas se tornam menos ativas, suas capacidades físicas diminuem e devido ao sentimento de velhice, existe uma diminuição maior da atividade física que facilita a aparição de doenças crônicas e a diminuição precoce da capacidade funcional. O objetivo principal deste trabalho consistiu em analisar as percepções de idosos atendidos em uma unidade básica de saúde sobre termos utilizados e divulgados sobre atividade física. O grupo pesquisado foi composto por dez idosos nas faixas etárias de 60 a 80 anos e mais de 80 anos, de ambos os sexos, aposentados e não aposentados, e idosos que praticam ou não exercício físico regularmente. O estudo foi aplicado em uma Unidade Básica de Saúde da Regional III no município de Fortaleza- CE. Para a coleta dos dados foi utilizada entrevista com registro das informações em roteiro semi-estruturado. As entrevistas foram transcritas e a descrição do material foi feita com partes do texto. Em relação ao significado de ser ativo ou inativo para os idosos e em relação ao sedentarismo observou-se que os idosos tinham dificuldade de definir estes termos. Em consequência disso percebe-se que há necessidade de melhor atuação nas ações de educação em saúde mostrando que há muito que se trabalhar nesta área. Quanto às representações de um estilo de vida ativo os idosos demonstraram que é importante que o idoso seja ativo para ser um indivíduo saudável, entretanto um dos sujeitos associou a limitação de se ter um estilo de vida ativo quando há presença de doenças que acometem frequentemente os idosos, outros aspectos associados foram a importância de ter um estilo de vida ativo para

melhorar as relações de indivíduos idosos que são aposentados e melhorar as relações sociais. Percebeu-se o reconhecimento dos sujeitos quanto a importância da atuação de um educador físico na unidade básica de saúde. Em relação ao comportamento dos idosos quanto a atividade física verificou-se que muitos se consideram ativos pelo fato de ainda realizarem atividades do dia-a-dia, por vivenciar o bem-estar na terceira idade e ainda serem ativos no trabalho. Alguns se consideraram sedentários de modo que este comportamento esteve associado ao fator não fazer nada em seu cotidiano e pela dependência. Algumas barreiras para a adesão a atividade física foram citadas, bem como a própria “velhice”, doenças, falta de coragem e a falta de espaços para a prática da atividade física orientada. A partir destes dados destaca-se a necessidade de investigar as motivações e a percepção que os idosos têm sobre a importância de um estilo de vida ativo e a prática regular da atividade física, e desta forma, sejam elaboradas estratégias adequadas no campo da saúde, aqui em destaque a atenção primária, que fortaleçam a adesão dos idosos a um estilo de vida ativo e figure ainda mais o papel do educador físico neste contexto.

Palavras-chaves: ATIVIDADE FÍSICA; ENVELHECIMENTO; COMPORTAMENTO.