

PERCEPÇÃO DE IDOSOS SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NAS ACADEMIAS POPULARES

IVANILDA MARIA FREIRE ¹

IRAPUAN MEDEIROS DE LUCENA ²

RESUMO

PERCEPÇÃO DE IDOSOS SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NAS ACADEMIAS POPULARES Ivanilda Maria Freire Irapuan Medeiros de Lucena Everaldo Robson de Andrade Matheus Figueiredo Nogueira Maria do Socorro Costa Feitosa Alves Introdução: O fenômeno do envelhecimento humano é uma realidade crescente no Brasil e as perspectivas demográficas apontam que em 2050 a vida média do brasileiro chegará ao patamar de 81 anos. Com o aumento da expectativa de vida cresce o número de idosos na sociedade, exigindo maior atenção e, especialmente, na qualidade e manutenção da capacidade funcional dessa população. A Política Nacional de Promoção da Saúde recomenda a realização de atividades físicas para a população em geral, sobretudo aos idosos, e para viabilizar esta prática as academias populares vêm sendo implantadas de modo crescente nas cidades brasileiras. Objetivo: Investigar a percepção de idosos sobre a prática de atividades físicas nas academias populares. Metodologia: Estudo do tipo observacional-descritivo de natureza qualitativa realizado com 30 idosos da comunidade Paraíso, localizada na cidade de Santa Cruz – RN. O primeiro contato com o grupo estudado permitiu a apresentação dos objetivos e importância do estudo. Posteriormente os idosos foram acompanhados em suas práticas, sem, no entanto, serem interferidos nas atividades ali realizadas. Por fim, foi aplicada uma entrevista semi-estruturada. Resultados: Os idosos revelaram que após a prática regular de atividade física começaram a sentir-se melhor, mais animados e com mais disposição para as atividades da vida diária. Destacaram a importância da academia para ampliar suas possibilidades de socialização, principalmente porque perceberam que a frequência à academia favoreceu o aumento do número de amigos, enfatizando que as novas amizades proporcionam atividades que ultrapassam os limites físicos da academia, como, por exemplo, a participação em viagens e aniversários. No entanto, comentaram sobre a dificuldade em realizar

alguns exercícios, principalmente por não conhecerem os equipamentos e como estes funcionavam. Conclusão: A iniciativa da implantação das academias de ginâstica populares nos bairros da cidade é sem dúvida uma importante iniciativa direcionada à saúde dos idosos e da população frequentadora desses espaços. Entretanto, para que os benefícios da atividade física sejam efetivos e seguros é fundamental a presença de um profissional qualificado para acompanhar e orientar os praticantes. A atividade física estimula o idoso ao estilo de vida saudável, permitindo manter-se ativo, mantendo sua capacidade funcional e a melhorando a sua qualidade de vida. Descritores: Atividade Física. Idoso. Promoção da Saúde.

Palavras-chave: ATIVIDADE FÍSICA, IDOSO, PROMOÇÃO DA SAÚDE.

¹ UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE, ivanilda.freire@ifrn.edu.;

² UFRN, irapuan.medeiros@ifrn.edu;