



ARTIGO ORIGINAL

Barreiras que influenciaram a não adoção de atividade física por longevas



Marize Amorim Lopes^{a,*}, Rodrigo de Rosso Krug^b, Albertina Bonetti^a
e Giovana Zarpellon Mazo^c

^a Departamento de Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil

^b Programa de Pós-Graduação em Ciências Médicas, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil

^c Departamento de Educação Física, Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil

Recebido em 10 de outubro de 2012; aceito em 8 de março de 2013

Disponível na Internet em 14 de novembro de 2015

PALAVRAS-CHAVE

Barreiras;
Atividade motora;
Envelhecimento humano;
Idosos com 80 anos ou mais

KEYWORDS

Barriers;
Motor activity;
Human aging;
Elderly with 80 years or older

Resumo Objetivou-se identificar as barreiras que influenciam as idosas longevas a não adotarem a prática de atividade física. Esta pesquisa descritiva exploratória envolveu 69 mulheres longevas, com 80 anos ou mais, participantes de grupos de convivência de Florianópolis (SC), distribuídas em cinco grupos focais ativos (n = 39) e cinco grupos inativos fisicamente (n = 30). Os dados foram interpretados pela análise de conteúdo temática. Os resultados apontam para os motivos, como: ficar viúva, influência do meio ambiente, papel familiar, limitação física por doença e a maneira de ser da pessoa idosa. As longevas ativas salientam ainda que a forma negativa de envelhecer propicia poucas atividades. Assim, observa-se que esforços ocorram para que sejam implantados programas de exercícios físicos para idosas longevas dos centros de convivência para idosos de Florianópolis (SC), tanto nos grupos como em suas residências, para promover um estilo de vida mais ativo.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos os direitos reservados.

Barriers that influence the non-adoption of physical activity practice by oldest old people

Abstract The aim of the study was to identify the barriers that influence oldest old people not to adopt the practice of physical activity. This descriptive exploratory research involved 69 older women from social groups of Florianópolis/SC, which were distributed in five focus groups

* Autor para correspondência.

E-mail: marize.amorim@ufsc.br (M.A. Lopes).

active (n = 39) and five inactive (n = 30) focus groups. The results point to reasons such as being widowed, environmental influences, family role, physical limitations due to illness and the way of being of the elderly. The oldest old active enduring stress that the negative aging fosters the realization of few activities. Thus, it is observed that efforts occur to be implemented exercise programs for older enduring community centers for the elderly in Florianópolis/SC, both in groups and in their homes, to promote a more active lifestyle.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Published by Elsevier Editora Ltda. All rights reserved.

PALABRAS CLAVE

Barreras;
Actividad motora;
Envejecimiento humano;
Personas longevas de 80 años o mayores

Barreras que influyen en el hecho de que no se adopte la práctica de actividad física por parte de personas longevas

Resumen El objetivo de este estudio era identificar las barreras que influyen en las personas longevas para que no adopten la práctica de actividad física. Este estudio exploratorio descriptivo incluyó a 69 mujeres longevas, con 80 años o mayores, que participaban en grupos sociales de Florianópolis/SC, distribuidas en cinco grupos focales activos (n = 39) y cinco físicamente inactivos (n = 30). Los datos se interpretaron mediante análisis de contenido temático. Los resultados apuntan a motivos como el hecho de ser viudas, las influencias del entorno, el papel familiar, las limitaciones físicas debido a la enfermedad y la manera de ser de las personas mayores. Las longevas activas añaden también que el aspecto negativo del envejecimiento contribuye a que lleven a cabo pocas actividades diarias. Así, se observa que los esfuerzos deben dirigirse a implementar programas de ejercicio para los mayores en los centros comunitarios permanentes para la tercera edad en Florianópolis/SC, tanto en grupos como en sus hogares, para promover un estilo de vida más activo.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos los derechos reservados.

Introdução

A expectativa de vida vem aumentando e ocasiona uma transformação do envelhecimento populacional mundial. A população com 80 anos ou mais, "idosos longevos", é a que mais vem crescendo no mundo. Existem cerca de três milhões de pessoas longevas no Brasil e em Santa Catarina (SC) 80.737, mais de sete mil em Florianópolis (IBGE, 2010).

Essa transformação do envelhecimento populacional mundial traz consequências profundas no aspecto psicossocial, espiritual, cultural e político-econômico da humanidade, representa para as sociedades o desafio de aumentar as oportunidades para as pessoas longevas com o intuito de maximizar suas capacidades participativas (Chodzko-Zajko et al., 2009).

Com o avanço da idade as pessoas longevas apresentam perdas progressivas nos aspectos biopsicossociais, tais como a perda das aptidões funcionais do organismo, diminuição das capacidades físicas e de níveis sociais, que influenciam na diminuição da prática de atividades físicas (AF). A inatividade física age como acelerador do declínio humano, ocasiona maior incapacidade funcional, perda de qualidade de vida, aumento do número de doenças, obesidade e mortalidade, entre outras consequências (Chodzko-Zajko et al., 2009; Hirvensalo e Lintunen, 2011; Von Bonsdorff e Rantanen, 2011).

A inatividade física atinge a população idosa brasileira. Esse grupo etário tem o menor nível de atividade física

se comparado a outros (Brasil, 2011). Em Florianópolis (SC), a inatividade física também é evidente, pois estudos epidemiológicos constaram que 74,3% dos idosos não faziam AF no tempo de lazer (Benedetti et al., 2004) e que 42,1% dos idosos são inativos fisicamente (Courseuil et al., 2011).

Diante da inatividade física e suas consequências, alguns estudos sobre as barreiras e os facilitadores para a prática de AF regulares foram feitos, porém com adolescentes (14 a 17 anos) (Santos et al., 2010; Santos et al., 2009), adultos (18 a 59 anos) (Pinheiro et al., 2010) e idosos mais jovens (60 a 79 anos) (Cassou et al., 2011; Gobbi et al., 2008). Assim, observa-se a carência de estudos voltados para a temática das barreiras que influenciam a não adoção da prática de AF pela população de idosos longevos, visto que esses estudos foram feitos com idosos jovens e, geralmente, ativos fisicamente.

Para enfrentar a inatividade física, durante o ciclo de vida, qualquer indivíduo necessita de apoio e incentivo. As diferentes formas de vivenciar o envelhecimento são peculiares aos hábitos de vida adquiridos durante a trajetória de vida de cada pessoa. Durante essa trajetória, muitas barreiras surgem e a forma como são trabalhadas e resolvidas é determinante nesse processo de envelhecimento. Em relação à capacidade funcional, essas diferenças interindividuais parecem aumentar com a idade. No entanto, não há um índice objetivo da idade funcional ou biológica de um indivíduo que se correlacionasse

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4085868>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4085868>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)