

**Mudança para um estilo de vida ativo no envelhecimento:
uma proposta de um estudo piloto em promoção da saúde**

Clarissa Biehl Printes¹, Pablo Tomás Carús², Armando Costa³
cbprintes.isce@gmail.comⁱ

¹Instituto Superior de Ciências Educativas

²Centro de Pesquisa do Desporto, Universidade de Évora

³Instituto Superior de Ciências Educativas

Resumo:

Introdução: Atualmente, a mudança para um estilo de vida ativo pela prática de exercício físico em programas para promoção da saúde vem assumindo relevo. Entretanto, as taxas de adesão pelos idosos são diminutas.

Objetivos: Conhecer os níveis de adesão dos idosos em instituições desportivas, bem como os motivos de adesão ou desistência a programas de exercício físico; Conhecer o papel do exercício físico na percepção dos idosos.

Metodologia: Estudo transversal retrospectivo e descritivo de taxas de adesão e desistência dos idosos em instituição desportiva entre 2007-2012. No estudo descritivo dos idosos (>65 a.) de ambos os sexos, ativos (n=96), valorizou-se a caracterização sociodemográfica, as taxas de motivação de acordo com grau de satisfação com a saúde, o relacional, as modalidades de escolha e a frequência de prática semanal através de questionário geral.

Resultados: Em seis anos as taxas de adesão dos idosos mostraram declínio gradual, 2007:37% - 2012:10%. Em comparação com Adultos maduro (46-59), 2007:19.5% - 2012: 18.5% e com Adultos jovens (30-45) 2007:13% - 2012:21% declinou após o terceiro ano. A desistência foi similar entre os idosos e adultos; Idosos 62%, Adultos maduro 64%, Adultos Jovens 68%. Predominantemente o motivo da adesão foi voluntário 52%, os objetivos que levaram a adesão estão relacionados com a saúde e desempenho físico 60%, a satisfação com a condição física geral foi de 86% e 58% afirmaram ter uma vida social melhor.

Conclusões: O estudo revela a problemática da adesão a programas de exercício físico por parte dos idosos. Por outro lado mostra os benefícios percebidos pelos idosos ativos ao permanecerem nos programas. São necessários mais estudos envolvendo um maior número de instituições desportivas, assim como interessa conduzir os idosos a perceberem o grau de importância e influência que o exercício físico tem na saúde e na longevidade com qualidade de vida.

Palavras-chave: exercício físico, idoso, prevenção, promoção da saúde.
