



PERCEPÇÃO DO PÚBLICO IDOSO RELACIONADA AOS CONCEITOS E ORIENTAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO BASEADOS NO GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA

BEATRIZ DANTAS MONTEIRO; TAILANY DÁVILA FERREIRA CAVALCANTE; ANA BEATRIZ BOMFIM GOMES RIBEIRO; ISMENIA ANDRADE OLIVEIRA; MIRLA LORENA DA SILVA PEREIRA

Introdução: A atividade física e o comportamento sedentário são termos amplamente utilizados na área da Educação Física e em outras áreas da saúde. Compreender esses conceitos é essencial para que a população idosa reconheça os motivos e benefícios de atividades físicas e os riscos associados ao sedentarismo. A compreensão desses termos pode facilitar a adoção de hábitos saudáveis e melhorar a qualidade de vida na terceira idade. **Objetivos:** Este estudo visa identificar a percepção dos idosos sobre os conceitos de atividade física e comportamento sedentário apresentados no Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Busca-se entender como esses termos são compreendidos e internalizados, destacando sua relevância no contexto da atenção básica em saúde. **Metodologia:** A pesquisa segue uma abordagem qualitativa, utilizando entrevistas cognitivas com sete idosos participantes de um projeto de exercício físico no Instituto de Educação Física e Esportes da UFC. Foram aplicadas técnicas de Pensar Alto e Sondagem Verbal para avaliar os processos de compreensão, registro, julgamento e resposta dos participantes em relação a termos específicos e instrumentos de mensuração. **Resultados:** Por meio dos achados desta pesquisa observamos que existe uma confusão entre os termos Atividade Física e Exercício Físico, em que os idosos acabam permutando entre esses termos durante as fases de compreensão e recordação. Já o Comportamento Sedentário é associado ao estado de falta do movimento humano, falta de exercício e pontos relacionados a aparência física e estado comportamental. **Conclusão:** Por fim, existe a necessidade de melhorias tanto em aspectos relacionados as linguagens que são utilizadas, quanto aos materiais que são produzidos com intuito de guiar a população idosa.

Palavras-chave: **ATIVIDADE FÍSICA; EXERCÍCIO FÍSICO; SAÚDE DO IDOSO; ATENÇÃO BÁSICA; COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO**