



PERCEPÇÃO DE IDOSOS SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE

AUREA DOS SANTOS MINEIRO; MARIA AUXILIADORA ANDRADE PINTO RIBEIRO

Introdução: Durante o processo de envelhecimento observa-se declínio das capacidades físicas do indivíduo o que resulta em redução ou perda das capacidades funcionais. Isso traz à tona a necessidade de compreender qual a percepção dos idosos a respeito da prática de atividades físicas. A inatividade pode acarretar vários problemas de saúde e deteriorização funcional. Por outro lado, a prática regular de atividades físicas promove benefícios significativos como, por exemplo, melhora da mobilidade e fortalecimento e resistência muscular. **Objetivo:** Analisar através da frequência de respostas dos idosos sobre a importância da prática de atividades físicas (AF) para a saúde. **Metodologia:** Esse estudo baseou-se em entrevista estruturada e um questionário elaborado pelo próprio autor. A amostra foi selecionada de forma intencional e buscou-se diversidade em termos de idade, gênero e nível de escolaridade. **Resultados:** Foram entrevistados 108 idosos, 58 mulheres e 50 homens, dos quais, sedentários (47%) e ativos (53%) e média de idade 68,4 (7,5) anos. A pesquisa realizada revela percepções significativas sobre a atividade física e sua importância para a saúde. Dos participantes, (99%) acreditam que a atividade física é importante para a saúde e, (97%) dos entrevistados reconhecem que a prática de atividade física traz benefícios para a saúde. Quando questionados se teriam iniciado a prática de atividade física mais cedo em suas vidas, (85%) responderam que sim. Da amostra, (66%) já foram instruídos, em algum momento, sobre a importância da prática de atividade física por profissionais da saúde. (69%) dos participantes relatam sentir dores com frequência e, (67%) afirmam fazer uso de medicamentos de forma recorrente. **Conclusão:** Os resultados indicam uma conscientização elevada sobre a importância da atividade física, com uma maioria significativa reconhecendo seus benefícios. Entretanto, a prevalência de dores frequentes e o uso de medicamentos recorrentes levantam questões sobre a saúde física geral da amostra. Torna-se necessário mais programa e projetos de conscientização para aumentar a adesão a prática de AF nessa faixa etária como forma de prevenção e não apenas quando as comorbidades já foram instaladas.

Palavras-chave: **ATIVIDADE FÍSICA; ENVELHECIMENTO; SAÚDE; PERCEPÇÃO; EXERCÍCIO**