

A MOTIVAÇÃO DE IDOSOS PARA A PARTICIPAÇÃO DE PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DO PROJETO SAÚDE EM MOVIMENTO

XXVIII Encontro de Iniciação à Docência

Antonio Andrade Neto, Késsia da Rocha Nascimento, Karyane Ingrid Fonsêca Guedes, Juacy da Fonseca Alves, João Matheus Alves de Brito, Carlos Alberto da Silva

Introdução: Os benefícios do exercício físico em qualquer idade são amplamente divulgados, sendo ele um componente importante para a prevenção e/ou tratamento de diversas doenças, assim como contribui na promoção de saúde em todos os aspectos. Dito isto, o Programa de Extensão Saúde em Movimento (PSM) vinculado a Universidade Federal do Ceará, oferece um programa de exercícios físicos diversificados, como Hidroginástica, Musculação, alongamentos, entre outros, para um público composto por idosos e adultos de meia-idade, com prioridade para aqueles com Hipertensão e/ou Diabetes, realizados nas dependências do Instituto de Educação Física e Esportes. O PSM é um projeto bem-sucedido em termos de número de pacientes atendidos, adesão e manutenção destes, mostrando que consegue não só atrair o seu público alvo, mas mantê-los. Desta forma, um melhor entendimento de quais são suas motivações podem ajudar a reproduzir esse sucesso em outros projetos ou ainda balizar novas ações ou direcionamentos do PSM. **Objetivo:** Conhecer quais os principais motivos dos participantes em participar e se manter no projeto. **Metodologia:** a coleta foi realizada com 15 participantes assíduos no PSM que aceitaram responder a um Inventário de Motivação. Este exhibe 54 opções que se enquadram em 6 categorias, onde deveriam marcar somente aquilo que lhes motivasse, sendo estas: Enfrentar o Estresse(A), Saúde(B), Sociabilidade(C), Competitividade(D), Estética(E) e Prazer/Alegria(F). **Resultados:** Os aspectos de motivação relacionados as categorias “B” e “C” foram os únicos presentes em todos os participantes, porém os da “A” só não foram citados por dois deles. A Categoria “B” foi apontada por todos como a principal motivação para a prática de atividade física, porém as categorias “A” e “C” foram também parte dos fatores mais importantes para 11 indivíduos. **Conclusões:** As motivações dos participantes estão alinhadas ao do PSM, que é promover, além de um espaço para socialização, Saúde física e mental.

Palavras-chave: Idosos. Atividade Física. Qualidade de Vida. Motivação.