

MOTIVOS DE ADESÃO E DE PERMANÊNCIA DE IDOSOS NO PROJETO DE EXTENSÃO CELARI

Área: Mostra virtual

Andréa Kruger Gonçalves, Eliane Jost Blessmann, Thais Chiapinotto dos Santos
ESEF/UFRGS

Introdução

A adesão aos programas de Atividade Física na terceira idade tem demandado atenção de pesquisadores para descobrir de que forma intervir para possibilitar uma maior participação. Estudos indicam que a atividade física, nessa faixa etária, possibilita a manutenção ou recuperação da aptidão física, além de proporcionar uma ocupação, auxiliando na melhora da autoestima (MAZO, 2008).

O objetivo deste estudo foi identificar e analisar motivos de adesão e de permanência de idosos no projeto de extensão Centro de Esportes, Lazer e Recreação do Idoso (CELARI) da ESEF/UFRGS através de uma entrevista semi-estruturada realizada com 31 mulheres e 6 homens.

Desenvolvimento

Os principais motivos revelados pelos idosos para aderir ao projeto CELARI levou-nos a duas categorias: saúde (62,17%) e indicação de amigos ou de familiares (37,83%).

Quanto aos motivos referidos para a permanência, 54% destacou fatores relacionados ao convívio social e a diversidade de atividades; 46%, à saúde, considerando os benefícios da atividade física para o seu bem estar e a diminuição de dores. O prazer em realizar a atividade física e a ocupação do tempo também foram citados pelos

participantes como fatores de permanência no projeto. Alguns entrevistados disseram que continuam participando por que gostam das atividades, mas também, por que não devem ficar somente em casa após a aposentadoria. Sentem-se sozinhos com a saída dos filhos ou pela ausência do cônjuge e, por outro lado, ficam sem amigos quando param de trabalhar. Essas são situações que caracterizam as perdas sociais, decorrentes do envelhecimento, na qual a participação em grupos de terceira idade e a prática de atividade física apresentam-se como alternativas para uma melhor qualidade de vida.

Conclusão

A preocupação com a saúde foi evidenciada como fator preponderante de adesão à prática da atividade física pelos idosos, enquanto que a integração social proveniente da participação no grupo mostrou-se como importante fator para a permanência.

Os fatores motivacionais são um tema importante de investigação, visto que novas gerações estão envelhecendo, cada qual com diferentes experiências de vida, de acordo com o contexto histórico. Sendo assim, estudos com esse propósito devem ser contínuos para compreender as necessidades das pessoas.