

Aderência de Idosos Cardiopatas e Diabéticos a um Programa de Atividade Física

GRASIELA CARDOSO LUDVIG, CÍCERO AUGUSTO DE SOUZA.

Instituto de Cardiologia SC São José SC BRASIL.

O Brasil passa por um processo de envelhecimento populacional, como em todos os locais do mundo. Nesse ponto, assumir um estilo de vida ativo é fundamental para a manutenção da qualidade de vida do indivíduo. O envolvimento regular na prática de atividades e exercícios físicos pode retardar o declínio normal relacionado à idade na função dos diferentes sistemas. Pode também, controlar e prevenir doenças crônico-degenerativas, por exemplo, o diabetes. O objetivo do estudo é analisar a aderência de idosos a um programa de atividade física (AF). A amostra compõe-se de 31 indivíduos (19 homens e 12 mulheres) cardiopatas e diabéticos com uma média de 66,06 (60-79 anos), participantes de um programa de AF. Foram analisados os seus prontuários e para a discussão foi utilizada a estatística descritiva. Após um período de 20 sessões de exercícios (aproximadamente 3 meses) foi observado que 74,4% (n=24) completaram as 20 sessões, sendo que 25,6% (n=7) abandonaram o programa entre a décima e a vigésima sessão. Portanto, pode-se observar uma boa aderência dos idosos neste programa de AF. Quanto as desistências inúmeras variáveis podem explicar, como fatores pessoais (grau de instrução, renda, estado civil), fatores fisiológicos como peso corporal e problemas médicos gerais. Além dos fatores situacionais, onde se encontram o apoio social e participação da família, clima, proximidade do local da prática, além das características do programa de AF em si, como intensidade da atividade, programas individuais ou em grupo e características do professor.

Palavras-chave: Atividade Física, Idoso, Aderência.