



Superando Barreiras e Incentivando o Envelhecimento Ativo: Estratégias para a Redução do Sedentarismo em Idosos

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira

Victor Henrique Do Prado De Sá Teles

Beatriz Lauer Favareto

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA | UNIDADE DE BELENZINHO

Resumo

A participação de idosos em programas de redução do comportamento sedentário (SB) enfrenta uma série de barreiras que afetam diretamente o interesse e a adesão a essas intervenções. Para que esses programas sejam eficazes, é essencial compreender os fatores que dificultam e aqueles que incentivam a participação dos idosos, permitindo a criação de estratégias que promovam um envelhecimento ativo.

Medos relacionados a limitações físicas e preocupações com a segurança são alguns dos principais obstáculos para a adesão. Muitos idosos temem que a prática de atividades físicas intensifique problemas de saúde existentes ou aumente o risco de lesões, o que os leva a evitar programas de redução do SB. Abordar essas preocupações com orientações apropriadas e adaptar as atividades às capacidades físicas individuais são ações fundamentais para aumentar a confiança e o interesse dos idosos em adotar um estilo de vida mais ativo.

Outro desafio é a falta de motivação, reforçada pelo apego a atividades sedentárias, como ler ou assistir televisão, que exigem pouco esforço físico. Oferecer alternativas não sedentárias e que sejam prazerosas e significativas pode incentivar os idosos a substituir atividades sedentárias sem sentirem-se privados. Além disso, muitos idosos lidam com restrições de tempo, resultantes de responsabilidades familiares ou compromissos sociais. A falta de apoio social também é uma barreira significativa. Quando os idosos não têm amigos ou familiares com interesses semelhantes, a motivação para se manterem ativos diminui. Além das barreiras sociais e pessoais, há fatores ambientais que dificultam a participação dos idosos. A falta de acesso a instalações recreativas, infraestrutura inadequada, condições climáticas extremas e preocupações com a segurança são fatores que limitam a mobilidade e dificultam a prática de atividades físicas. Para combater essas barreiras, programas de redução do SB devem considerar a acessibilidade, conveniência e a oferta de alternativas ativas. A conscientização sobre os benefícios de um estilo de vida ativo e a criação de redes de apoio social são fundamentais para motivar a participação contínua. Quando as intervenções são adaptadas às preferências e necessidades individuais, elas se tornam mais eficazes em promover o envelhecimento ativo. Agradecemos à FUNADESP (#55-1560/2023) pelo indispensável suporte.

Agência de Fomento



FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular