

INFLUÊNCIA DA RELAÇÃO PROFESSOR-ALUNO NA PERMANÊNCIA DE IDOSOS EM PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA

GRACIELLE COSTA REIS (CREF:1539-G/SE)

JULIANY DE ANDRADE MATOS

DAIANNE CARDINALLI RÊGO

HORTÊNCIA MARIA SANTOS DE MELO

AFRÂNIO DE ANDRADE BASTOS

Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil

graciellecostase@hotmail.com

Palavras-chave: Atividade motora. Motivação. Idoso.

INTRODUÇÃO: A prática da atividade física vem sendo considerada como um fator importante não só para uma vida mais longa, mas também como tratamento não farmacológico e para prevenção de determinadas doenças. De acordo com Nóbrega (1999), a atividade física se constitui como um excelente instrumento de saúde em qualquer faixa etária, em especial no idoso, induzindo várias adaptações fisiológicas e psicológicas. Segundo Cavalli et al. (2014) para um indivíduo ingressar em um programa de atividade física este encontra algumas barreiras, principalmente relacionadas à motivação interna. Sabendo-se da existência de barreiras motivacionais para aderência e permanência do indivíduo em programas de atividade física, e, tendo afirmado Freitas (2007) que mais da metade dos idosos permanecem em programas por receber incentivos e atenção do instrutor, a relação professor-aluno pode ser um fator motivacional para estes indivíduos aderirem e, principalmente, permanecerem nos programas de atividade física. **OBJETIVO:** Identificar se a relação professor-aluno é um dos fatores motivacionais importantes para a prática de atividade física em idosos. **METODOLOGIA:** O presente estudo descritivo teve como população indivíduos praticantes de atividade física inscritos no programa Academia da Cidade, há pelo menos 06 meses. A amostra consistiu de 112 sujeitos voluntários idosos, de ambos os sexos e com idade mínima de 60 anos. Os indivíduos foram recrutados em diversos polos de ocorrência da atividade do programa, todos localizados na cidade de Aracaju. O instrumento para a coleta de dados consistiu de questionário contendo 10 perguntas com respostas de múltipla escolha, adaptado por Souza (2007). **RESULTADOS:** A amostra apresentou a relação com o professor como 3º fator motivador mais significativo para a prática de atividade física. Nos primeiros lugares encontramos os fatores saúde e manter-se ativo. Dentre os alunos incluídos na amostra, 73% possuíam uma ótima comunicação com seus professores, 97% pontuaram como boa ou ótima a linguagem dos professores para explicar a execução dos exercícios, 55% relatou conversar assuntos pessoais com seus professores e 79% consideraram as aulas agradáveis. **CONCLUSÃO:** No grupo estudado, a relação professor-aluno demonstrou ser importante para a adesão e permanência dos indivíduos na atividade física oferecida pelo programa Academia da Cidade, bem como fazendo com que os participantes continuassem motivados para a manutenção da prática regular dos exercícios físicos. A pesquisa deixa claro que uma maior preocupação por parte dos profissionais competentes deve ser a de suprir, nesta clientela, a necessidade de atenção requerida, permitindo o desenvolvimento de uma relação bem estruturada, mesmo que restrita aos momentos de atividades relacionadas ao programa.

REFERÊNCIAS

CAVALLI, A. S.; et al. Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários - Brasil e Portugal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.17, n. 2, 2014.

-
- FREITAS, C. M. S. M. de; et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.
- MATSUDO, S. M; MATSUDO, V. K. R. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 1992.
- NÓBREGA A. C. L.; et al. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde no Idoso. **Revista brasileira de medicina do esporte**, 1999.
- SOUZA, V. A. **A relação professor-aluno na escola estadual de ensino fundamental e médio Arlindo Ramalho nas séries iniciais do ensino médio noturno, no município de Solânea-PB.** Monografia de Especialização. Universidade Federal da Paraíba, 72 p., 2007.