

BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ONLINE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Vanessa Dias Possamai, Priscilla Cardoso da Silva, Lúcia Faria Borges, Andrea Kruger Gonçalves

RESUMO

INTRODUÇÃO: A pandemia COVID-19 impactou a vida da população idosa em diferentes aspectos, entre eles, o comportamento frente à realização de atividade física. Com o distanciamento social, os locais de sua prática foram adaptados do formato presencial para o formato virtual, implicando na adesão ou não à prática de atividade física. **OBJETIVO:** Analisar as barreiras para não adesão a um programa on-line de atividade física para idosos na pandemia de COVID-19. **MÉTODOS:** Estudo descritivo observacional com 222 idosos participantes de um programa de extensão universitária presencial com média de idade de 75 ± 7 anos. Foi aplicado um questionário on-line, enviado via aplicativo WhatsApp, com questões sobre a inserção no programa. As respostas foram analisadas por agrupamentos e categorizadas, posteriormente, foi realizada a distribuição de frequência e percentual. Comitê de Ética-Universidade(nº39.373). **RESULTADOS:** Dos 222 idosos, 57% (n = 127) aderiram às aulas on-line e 43% (n = 95) não aderiram. As principais barreiras para a não adesão foram 6,3% (n = 6) limitação de tempo, 8,4% (n=8) opção individual, 7,3% (n = 7) ausência de conhecimento das aulas on-line, 14,7% (n = 14) preferências pelas aulas presenciais e pouca de motivação, 23,2% (n = 22) falta de interesse na tecnologia (facebook) associado a limitação a internet, 17,9% (n =17) problemas de saúde e/ou dor e 22,2% (n = 21) não justificaram. **CONCLUSÃO:** As principais barreiras encontradas estão associadas a falta de interesse e limitações quanto ao uso da internet/tecnologia. Reforçando a dificuldade dos idosos em acessarem e se adaptarem às novas tecnologias, acarretando a preferência por atividades de modo presencial.

Palavras-chave: Idosos; Pandemia de COVID-19; Exercício físico; Barreiras ao acesso aos cuidados de saúde.