

EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA PERCEPÇÃO DE BEM-ESTAR E IMAGEM CORPORAL DE IDOSOS HIPERTENSOS

JOSÉ LUIZ SILVA DE MOURA
JUAN CARLOS FREIRE
DANIEL SANTOS NOGUEIRA
JOSÉ DEIVISON DE SOUZA

PAULO ROBERTO CAVALCANTI CARVALHO

Universidade Federal de Pernambuco, Laboratório de Atividade Física e Saúde, Recife - Pernambuco, Brasil.

jose.luiz.moura23@gmail.com

PALAVRAS CHAVE: idosos, cognição, hipertensão, exercício físico, imagem corporal, autoimagem.

INTRODUÇÃO: As evidências destacam o impacto positivo da atividade física regular em aspectos cognitivos, na saúde mental e bem estar geral do indivíduo durante o processo de envelhecimento. Alguns destacam mais especificamente o da caminhada, na diminuição do risco de demência vascular (RAVAGLIA et al., 2007) entre outros, assim com a existência de menor declínio cognitivo naqueles com hábitos saudáveis (BARNES et al., 2007). **OBJETIVO:** Verificar os efeitos da prática regular da atividade física no bem-estar e imagem corporal de idosos através da auto avaliação. **METODOLOGIA:** Foi efetuado um questionário próprio com perguntas fechadas, através de uma amostragem intencional de delineamento quantitativo, no intuito de identificar os efeitos da atividade física na percepção de bem-estar através da auto avaliação quanto ao bom humor diário e satisfação corpórea. Constituída por 36 idosos de ambos os sexos, participantes de um projeto de pesquisa realizada no departamento de Educação Física da UFPE. Para a tabulação dos dados foi utilizado o software SPSS versão 17.0. **RESULTADOS:** 80,56% dos idosos se avaliam como praticantes regulares de atividades físicas e 19,44% julgassem não regulares. 61,11% afirmam estar com o peso corporal normal, 30,56% acima do peso, 8,33% abaixo do peso e 0% se considera obeso, em relação à quantidade de tempo diariamente ao qual se sentem felizes e de bom humor, 44,45% afirma que a todo o tempo, 33,33% a maior parte do tempo, 13,89% uma boa parte do tempo, 8,33% alguma parte do tempo, 0% uma pequena parte do tempo e 0% nunca. **CONCLUSÃO:** Os idosos tendem a sentir-se melhores através da prática regular de atividade física obtendo um bem-estar positivo, pois seu bom humor para com todos é evidente diariamente, e para corroborar se obtém um ótimo resultado quanto a sua imagem corpórea, desde já mais satisfeitos e obtendo alguns aspectos positivos para uma boa qualidade de vida.

Referências

- BARNES, D.E.; CAULEY, J.A.; LUI, L.Y. et al. Women who maintain optimal cognitive function into old age. *J Am Geriatr Soc.* 55(2), p.259-64, 2007.
- BOSI, Maria Lúcia Magalhães; LUIZ, Ronir Raggio; MORGADO, Caroline Maria da Costa; et al. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro, *J Bras Psiquiatr*, 55(2): 108-113, 2006.
- KAKESHITA, Idalina Shiraishi; ALMEIDA, Sebastião de Sousa. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, n. 3, p. 497-504, june 2006. ISSN 1518-8787.
- MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. Envelhecimento, atividade física e saúde. *BIS, Bol. Inst. Saúde (Impr.)*, São Paulo, n. 47, abr. 2009.

RAVAGLIA, G.; FORTI, P.; LUCICESARE, A. et al. Physical activity and dementia risk in the elderly. Findings from a prospective Italian study. *Neurology*. 2007, doi: 10.1212/01.wnl.0000296276.50595.86.