

## PREDILEÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS HIPERTENSOS INFLUENCIADA PELA SAÚDE E LAZER

WESLLY BENTO DA SILVA  
JOSÉ LUIZ SILVA DE MOURA  
ADILSON PEREIRA DA SILVA FILHO  
AFONSO VINÍCIUS CLEMENTINO DA SILVA  
PAULO ROBERTO CAVALCANTI CARVALHO.

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

jose.luiz.moura23@hotmail.com

Palavras-Chaves: idosos, hipertensão, exercício físico, hábitos, favoritismo.

**INTRODUÇÃO:** Um dos aspectos mais fascinantes é a relação entre o exercício, atividade física e a longevidade (MATSUDO, 2009) tendo em vista que estudos de uma forma geral obtiveram resultados positivos com os indivíduos que eram fisicamente ativos, apresentando um menor risco de mortalidade por todas as causas do que os fisicamente inativos. A preferência pela prática da atividade física muitas vezes tende a ter aspectos voltados a estética ou lazer, pois em suas dimensões cultural, física, intelectual e artística, interfere no desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos influentes escolha. **OBJETIVO:** Constatar qual atividade física preferida de idosos hipertensos. **METODOLOGIA:** Foi efetuado um questionário próprio com perguntas fechadas, através de uma amostragem intencional de delineamento quantitativo, no intuito de mostrar a atividade física preferida pelos idosos para sua prática regular. 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 Statistical Package for the Social Sciences – SPSS versão 17.0. **RESULTADOS:** 72,23% dos idosos preferem atividades físicas anaeróbias e 27,77% aeróbias. **CONCLUSÃO:** O idoso tem preferência por atividades anaeróbias devido a maioria das práticas serem mais sistematizadas e com maior frequência, corroborando com isso o local onde ocorre sua prática por dispor de um profissional qualificado, mas para o lazer isso é revertido pois as atividades aeróbias não demandam tanto esforço e englobam uma maior variedade de movimentos, jogos, esportes, etc.

### Referências

- ALMEIDA, Maura Maria Guimarães de et al. Atividades de lazer entre idosos, Feira de Santana, Bahia. Revista Baiana de Saúde Pública, v. 29, n. 2, p. 339, 2014.
- MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. Motriz, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010
- MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues and BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Rev Bras Med Esporte [online]. 2001, vol.7, n.1, pp.2-13. ISSN 1517-8692.
- MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. Envelhecimento, atividade física e saúde. BIS, Bol. Inst. Saúde (Impr.), São Paulo, n. 47, abr. 2009 .
- RIGO, Maria de Lourdes Neto Ravedutti; DE CASTRO TEIXEIRA, Denílson. Efeitos da atividade física na percepção de bem-estar de idosas que residem sozinhas e acompanhadas. UNOPAR Científica Ciências Biológicas e da Saúde, v. 7, n. 1, 2014.