

ATIVIDADE FÍSICA REGULAR E PROLONGADA RELACIONADA AO AUTOCONCEITO NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.

Efigênia Passarelli Mantovani¹, Flávia Sattolo Rolim^{1,2}, Vera Aparecida Madruga Forti³. (1) Alunas da Pós-Graduação da FEF /UNICAMP, (2) Bolsista CNPq, (3) Faculdade de Educação Física-FEF/UNICAMP.

Email: efigenia.mantovani@terra.com.br

Introdução e Objetivo: Sabendo que o processo de envelhecimento é comum a todo ser humano e que, por diversos motivos, a população mundial e também a brasileira se apresentam cada vez com mais idade e com os problemas e agravos decorrentes deste processo, é que este trabalho objetivou analisar de que forma essas pessoas que estão em uma etapa mais avançada de suas vidas, praticantes de atividade física de modo regular, percebem a relação entre esta prática e sua atual qualidade de vida (QV) e como elas se autoconceituam. Pesquisando e analisando os conceitos relacionados ao processo de envelhecimento, a atividade física e a QV, bem como, os referentes a auto-estima, ao envelhecimento bem-sucedido e ao autoconceito verificaremos como eles se interagem e agem sobre a saúde e a QV dessa população e de que forma essas pessoas o percebem.

Material e Métodos: Participaram 37 voluntários, com idade entre 50 e 80 anos, praticantes de atividades físicas de forma regular e prolongada há mais de um ano. Foi aplicado Escala Fatorial de Autoconceito e uma questão formulada pela pesquisadora. Para a análise estatística foi utilizado o pacote estatístico SAS e o teste Qui-quadrado de Pearson, onde realizamos uma análise descritiva com abordagem qualitativa. **Resultados:** Nos mostraram que existe uma correlação entre a prática regular de atividades físicas diversas, realizadas há mais de um ano com o Autoconceito. **Conclusão:** As relações entre, a percepção atual da prática de atividade física e os fatores do Autoconceito ocorreram com os fatores Autoconfiança e Ético-Moral.

Palavras-chaves: Atividade Física; Envelhecimento; Autoconceito.