



Envelhecimento, recondicionamento e seus aspectos Psicológicos.

Fernanda Farias Balancelli¹

Carla Lopes²

A prática de atividade Física trás diversos benefícios tanto físicos quanto psicológicos para os praticantes, como diminuição da ansiedade, depressão, aumento na autoestima e bem estar em geral (Asztalos et al., 2009; Peluso & Guerra de Andrade, 2005).

Manter um treinamento que melhora tônus muscular, força e resistência por meio de exercícios físicos pode vir a aumentar os níveis de autoestima e bem estar subjetivo.

Os idosos podem vir a apresentar baixa autoestima, depressão e pouca sociabilidade devido ao processo natural de envelhecimento de perdas ocorridas no decorrer da vida.

O estágio realizado em uma academia ter por objetivo verificar e apresentar os benefícios do recondicionamento em idosos nos aspectos psicológicos, mais especificamente no bem-estar subjetivo e na autoestima.

A pesquisa foi descritiva, utilizaram-se dois questionários sendo um para autoestima e outro para bem estar subjetivo. O questionário usado para a autoestima foi à escala de autoestima de Rosenberg (RSESB) e a de bem-estar subjetivo foi a Escala de Bem-estar Subjetivo (EBES).

O questionário foi submetido a três indivíduos de uma academia da cidade de Eldorado Do Sul, de ambos os sexos. As pessoas analisadas foram dois homens e uma mulher, praticantes de musculação com frequência de no mínimo três vezes por semana, idade entre 60 e 80 anos. Como o estágio está em andamento, em breve os resultados estarão disponíveis. Como considerações parciais, pode-se dizer que os idosos parecem ser beneficiados no aspecto físico, com potencial melhoria nos aspectos psicológico e social.

Palavras-Chave: Envelhecimento, Aspectos Psicológicos, Recondicionamento, Autoestima, Bem-estar.

¹ Acadêmico da disciplina de Estagio I ULBRA Guaíba.

² Professora Doutora, Disciplina de Estagio I ULBRA Guaíba.