

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA O AUMENTO DA AUTOESTIMA EM IDOSOS DAS ACADEMIAS DE QUIXADÁ

Thiago Lopes de Souza Silva¹; Ayalla Ruth de Lima Leitão¹; Carlos Lincoln Carvalho de Lima Souza¹; Saymon Mackey Fernandes Pereira¹; Jailton Gregório Pelarigo²

¹Discentes do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (Unicatólica); E-mail: thiago_lopes270@hotmail.com

²Doutor, Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (Unicatólica); E-mail: jaitongregorio@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

As dificuldades encontradas pelas pessoas quando atingem a terceira idade é a adaptação em apresentar-se conforme sua aparência vai mudando e vai tendo que adaptar sua vida social e sua imagem corporal, aonde vão acompanhando no decorrer da vida em meio a uma sociedade não muito tolerante. A população adulta está cada vez mais sedentária ou não praticam exercícios físicos para a melhora de sua saúde. Pessoas que praticam exercícios tendem a ter uma melhor saúde, ter mais energia, e lidar com situações mais estressantes do que pessoas que não praticam atividades regularmente. Este trabalho visou avaliar os aspectos psicológicos dos idosos praticantes de atividade física nas academias de Quixadá e como se encontrava a qualidade de vida após optarem por praticar exercícios. Por isso a necessidade de conhecer como o idoso percebe sua saúde e como as implicações da autoestima podem afetar nela, por isso os profissionais devem conhecer bem esse idoso e o estimular nas atividades físicas o estimulando a prática regular e mostrar como isso pode ser benéfico para eles no aspecto físico e psicológico. Trata-se de uma pesquisa exploratória do estudo de pesquisa realizado no município de Quixadá-CE, no mês de Junho de 2017, tendo como sujeito de pesquisa idoso entre 60 a 75 anos, do sexo masculino e feminino, praticantes e não praticantes de musculação. A coleta de dados ocorreu através de uma entrevista aplicada nos idosos. A análise dos mesmos foram realizadas segundo a bibliografia referente à temática. Deste modo, os dados nos mostraram que de uma forma geral, que os idosos que praticam algum tipo de atividade física e possuem a autoestima mais elevada que os não praticantes, sentem-se melhor consigo mesmo, possuem autoestima mais elevada, na contra partida dos não praticantes que demonstraram não o mesmo nível de autoestima. Dessa forma, podemos dizer que a atividade física pode ser uma grande ferramenta de melhora da autoestima de idosos e podendo ser uma forma de identificar se os mesmos estão bem consigo mesmo.

Palavras-chave: Movimento. Envelhecimento. Atividade Física.