

Eixo temático: Qualidade de vida, envelhecimento ativo e bem sucedido.

**PROGRAMA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA IDOSOS:
MOTIVAÇÃO, SATISFAÇÃO CORPORAL, AUTOIMAGEM E AUTOESTIMA.**

Révia Santos de Sousa Rola

Discente do IV Período do Curso de Graduação em Enfermagem, da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte/UERN. E-mail: reviarola@hotmail.com

Com o avanço da idade, a pessoa idosa apresenta desordens psicossociais que influenciam negativamente na autoestima e autoimagem, são reflexos de uma sociedade que valoriza o jovem como estereótipo de beleza e produtividade. Considerada como um importante aspecto na vida, a autoestima constitui um sentimento de juízo, de apreciação, valorização, bem-estar e satisfação que o sujeito tem de si mesmo e expressa pelas atitudes que toma em relação a si mesmo. Esta experiência teve como objetivo relatar e verificar a autoestima, autoimagem, satisfação corporal e fatores motivacionais de ingresso e permanência de idosos em um programa de condicionamento físico, em uma academia de ginástica. A amostra foi constituída por 36 idosos, sendo 24 do sexo feminino e 12 do sexo masculino, com 60 a 82 anos de idade participantes do programa de condicionamento físico (musculação e ginástica) e frequentadores de academia de ginástica há pelo menos 06 meses e participar das aulas 2-3 vezes por semana durante 1h. O instrumento foi um questionário aplicado em forma de entrevista individual com o intuito de obter informações referentes às características sócio-demográficas, indicadores de saúde, nível de atividade física, percepção da imagem corporal, motivos de ingresso e permanência no programa, autoestima, autoimagem e satisfação corporal. A maioria dos idosos foi considerado idoso jovem (56%) entre 60 a 69 anos, e em sua maioria casados (61%), recebem até 1 salário ou 5 a 7 salários (30,5%), residem com o cônjuge (30,5%), possuem ensino superior completo (36,1%). Participam do programa de condicionamento físico há mais de 03 anos (69%), sendo o principal motivo de

ingresso no programa a indicação médica (86,1%), e de permanência neste, foi o intuito de melhorar a saúde física e mental (94,4%). O grupo apresentou baixa autoestima (67%) e alta autoimagem (61%). A satisfação corporal foi de (19,4%) e insatisfação (81,6%), principalmente pelo excesso de peso corporal (66,7%). Em geral os idosos estão insatisfeitos com sua imagem corporal. Um programa de condicionamento físico trata-se de um meio para melhoria da autoimagem dos idosos, além de ser um fator que os mantém junto ao programa. Os fatores motivacionais dos idosos para a prática de atividade física estão relacionados em uma boa parcela à saúde e bem-estar. Os motivos que levaram os idosos a ingressarem no programa de ginástica são os que impulsionam a permanência neste, principalmente os relacionados à melhoria da saúde física e mental, convívio social/amizade/sociabilização. Na atual sociedade, a qualidade de vida, satisfação ou bem-estar são atribuídas para o que se designa uma velhice bem sucedida.

Palavras-chaves: ENVELHECIMENTO, SATISFAÇÃO CORPORAL, EXERCÍCIO FÍSICO.