

AS INFLUÊNCIAS DO VOLEIBOL ADAPTADO NOS NÍVEIS DE ANSIEDADE E RESILIÊNCIA DE IDOSOS ATIVOS.

Leandro Cesar de Almeida Pupo , Paula Teixeira Fernandes Boaventura

Faculdade de Educação Física - UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

e-mail:lcalp@hotmail.com

Introdução: O aumento da longevidade se configura como uma realidade mundial. O envelhecimento tem se tornado foco de estudo em diversas áreas, e o exercício físico aparece como protagonista quando se fala em melhora da qualidade de vida dos idosos, compreendendo aspectos físicos, sociais e psicológicos. No âmbito da psicologia desportiva, a literatura ainda é muito escassa quando se trata de populações idosas. **Objetivos:** este estudo objetivou verificar a influência do exercício físico sistematizado, através do treinamento para o voleibol, na ansiedade e na resiliência de idosos. Para tanto, foram selecionados 23 atletas saudáveis (10 homens) com mais de 60 anos, integrantes dos times masculino e feminino de voleibol adaptado da cidade de Nova Odessa-SP. **Metodologia:** A metodologia desta investigação partiu de uma pesquisa bibliográfica para construção do referencial teórico, seguida de uma pesquisa de campo que teve como instrumentos o Inventário de Ansiedade de Beck e a Escala de Resiliência, compostos respectivamente de 21 e 25 itens, que determinam escores de ansiedade e resiliência psicológica. Os questionários foram aplicados em três momentos, no retorno das férias anuais dos atletas (fevereiro), e aos três (maio) e seis meses (agosto) após a primeira aplicação. **Resultados:** Os resultados obtidos evidenciaram que o treinamento, ao longo dos seis meses de estudo, contribuiu de forma positiva e progressiva sobre esses aspectos psicológicos, diminuindo os índices de ansiedade e aumentando os de resiliência. **Conclusão:** o treinamento desportivo realizado mostrou-se um importante aliado para obtenção e manutenção do bem-estar psicológico e social dos idosos. Com isso, este estudo, enriquece um pouco mais as pesquisas ainda escassas na área da psicologia esportiva direcionada a atletas idosos.

Palavras-chave: Idosos, Voleibol, Ansiedade