

A IMPORTÂNCIA DE ATIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS NA AUTOESTIMA DE IDOSOS EM INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA

AMARAL, Jackeline (Graduanda/Educação Física, UniBrasil)

OLIVEIRA, Maitê (Graduanda/Educação Física, UniBrasil)

Com o avanço da idade o nosso corpo retrocede significativamente seu estado funcional e processos fisiológicos, com efeito, perde-se a capacidade de realizar tarefas cotidianas simples, antes realizadas com sucesso. Segundo MARCHAND (2001), a qualidade de vida na terceira idade pode ser influenciada por alguns aspectos, tais como, os físicos e os psicológicos, caracterizados por perdas na auto-imagem e na autoestima. Em 2011 Berres e Bagnara concluíram que o efeito proporcionado pela atividade física é tão complexo que previne a depressão e o isolamento do indivíduo, pois este benefício apresenta papel social ativo, levando o idoso a utilizar-se do seu tempo livre para o lazer, comunicação, manutenção da capacidade vital e convívio social, necessários para uma vida dignamente saudável. Com isso, percebemos a importância de observarmos e analisarmos as atividades recreativas realizadas em uma Instituição de Longa Permanência da cidade de Curitiba, Paraná, e sua influência na autoestima e na auto-imagem dos idosos desta instituição. Esta pesquisa será a princípio desenvolvida em uma abordagem de cunho sociológica de metodologia qualitativa. Os instrumentos utilizados serão: (1) revisão de literatura, (2) mapeamento dos dados, (3) elaboração e aplicação de atividades recreativas, (4) aplicação de questionários para os indivíduos permanentes da instituição, idosos e cuidadores. Este trabalho ainda não apresenta resultados e conclusões pois trata-se de uma intenção de pesquisa para conclusão de curso.

Palavras chaves: Atividade Física, Recreação, Lazer, Idoso, Autoestima.