AUTO-ESTIMA X DEPRESSÃO: CONFLITOS E CONSENSOS NA TERCEIRA IDADE

Leandro Novaes dos Santos[1]; Naiara Silva dos Santos[1]; Leandro Barbosa Santana[1]; Josineia dos Santos Barreto[1]; Carla Borges de Andrade Juliano dos Santos[2]

O texto apresenta uma breve análise da auto-estima dos idosos institucionalizados da cidade de Cruz das Almas – BA. Aqui, confirma-se que a recreação pode interferir positivamente na satisfação e melhoria da qualidade de vida dos mesmos. Através de pesquisas de campo, revisões bibliográficas e vivências diretas foi possível constatar que a recreação regular tem um papel fundamental na reabilitação de algumas patologias, além de contribuir significativamente para um bom desenvolvimento psicossocial amenizando, enfim, as conseqüências decorrentes do envelhecimento. Atualmente, tem-se percebido um aumento cada vez maior da população idosa mundial; com isto, configura-se também um crescimento das doenças crônico-degenerativas, dentre as quais se enfoca a depressão. Neste contexto, o profissional de educação física tem papel essencial, pois, proporciona a este grupo condições favoráveis e saudáveis de vida, através das práticas recreacionais vivenciadas por eles, despertando assim uma nova perspectiva de futuro. Para o presente trabalho foi utilizada a escala de Matsudo (2005) como instrumento de obtenção e maior compreensão dos dados coletados, pois considera o contexto onde estão inseridos os sujeitos e as influências adaptativas necessárias à realidade. Pudemos observar que, através das atividades proporcionadas, ocorreu uma redução significativa dos quadros de depressão, diminuindo também as taxas de recaída. Assim, ratificamos a importância da realização de uma atividade recreativa de forma contínua e prazerosa para todo e qualquer ser humano, principalmente os idosos.

Palavras-chave: Recreação; depressão; idosos.

[1]Estudantes de Educação Física da Faculdade Maria Milza (FAMAM), monitores do Projeto "Quer Brincar De Quê?", Realizado na Cidade de Cruz das Almas - BA
[2]Professora e orientadora do trabalho.