



ATIVIDADES LÚDICAS E RECREATIVAS PARA IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS¹

Laryssa Paiva Faria²

Bruna Vieira Assis³

Álica Monisa Aparecida de Oliveira⁴

Lorena Borges de Andrade⁵

Gabriela Sousa Vieira⁶

Renata Machado de Assis⁷

PALAVRAS-CHAVE: atividade física; idosos; qualidade de vida

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o envelhecimento é um processo que provoca alterações e desgastes que ocorrem de forma progressiva (OMS, 2005), e com isto, se não forem tomadas algumas precauções durante toda a vida, sua capacidade funcional se reduz expressivamente durante este processo.

Um importante recurso para atender às pessoas nesta fase da vida são as instituições de longa permanência para idosos (ILPI), que se caracterizam como residências coletivas que atendem aos idosos com carência financeira e/ou familiar, ou mesmo aqueles que têm família, mas que precisam de ajuda para o desempenho de atividades diárias (CAMARANO; KANSO, 2010). As ILPI, além de receber idosos de baixa renda e/ou problemas familiares, passam a ter uma nova função: “cuidar de idosos necessitados de várias modalidades de serviços, em face das perdas funcionais que tornaram problemática a vida a sós ou com a família” (TIER; FONTANA; SOARES, 2004, p. 333).

Nestas ILPI é necessário oferecer, além do atendimento básico, a intervenção por parte de profissionais qualificados, com cuidados fisioterapêuticos, psicológicos, médicos, nutricionais, etc., e, dentre estes, programas de atividades que trabalhem aspectos físicos, mentais e morais.

O projeto “*Atividades recreativas para idosos institucionalizados*” é desenvolvido

1 Projeto de Extensão desenvolvido em Jataí-Goiás, com bolsa do Programa de Bolsa de Extensão e Cultura da Universidade Federal de Goiás (Probec/UFG).

2 Bolsista Probec, acadêmica do curso de licenciatura em Educação Física/UFG/REJ. Universidade Federal de Goiás-Regional Jataí (UFG/REJ), laryssapaiva15@hotmail.com

3 Universidade Federal de Goiás-Regional Jataí (UFG/REJ), brunavieira-12@hotmail.com

4 Regional Jataí (UFG/REJ), alicamonisa96@gmail.com

5 Universidade Federal de Goiás-Regional Jataí (UFG/REJ), loloborges97@outlook.com

6 Universidade Federal de Goiás-Regional Jataí (UFG/REJ), gabi025jti@gmail.com

7 Orientadora do projeto de extensão, docente dos cursos de Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Educação da UFG/REJ. Universidade Federal de Goiás-Regional Jataí (UFG/REJ), renatafef@hotmail.com

em uma ILPI na cidade de Jataí-Goiás, e oferece atividades recreativas, lúdicas e de interação entre os idosos, com o objetivo de propiciar melhores condições de vida a este público, no que se refere aos benefícios psicossociais, físicos, cognitivos e afetivos e consequente melhoria da sua qualidade de vida. Participam do projeto estudantes e professores dos cursos de Educação Física, com apoio de professoras do curso de Fisioterapia e coordenação externa da fisioterapeuta da instituição. As aulas ocorrem duas vezes por semana, com aproximadamente uma hora de duração. Todas as intervenções são planejadas, desenvolvidas e avaliadas, com base em estudos teóricos e na experiência desenvolvida, visando observar os erros e acertos para reformular a prática.

Os idosos, de início, mostravam-se um pouco acomodados, mas não encontraram muitas dificuldades em relação às atividades propostas. Isso se equipara ao estudo de Ferreira (2011), que relata que os idosos se adaptam bem às atividades deste tipo, assemelhando-se às crianças, por terem a mente mais aberta às proposições durante a aula. Com os alunos que encontraram dificuldades, realizávamos atividades individualizadas e buscávamos interagir mais para que eles pudessem se desenvolver. Depois de alguns meses de aula, optamos por dividi-los em duas turmas, uma de cadeirantes e outra com alunos que têm mobilidade física (conseguem andar sozinhos).

Na instituição escolhida para o projeto, há em média setenta institucionalizados, com cerca de 70% dos idosos acamados e/ou cadeirantes e grande parte sofre de alguns distúrbios mentais. Diante desse público, uma das maiores dificuldades enfrentadas é conseguir repassar o que foi planejado de forma que eles entendam. Em relação aos idosos com limitações mentais, alguns autores, dentre eles Santos (2015), apoiam-se na ideia de que o convívio social manifesta-se positivamente. No entender desta autora, “quanto mais relações satisfatórias o idoso estabelece, maior é o afeto positivo de octagenários e centenários; equanto maior a percepção das disponibilidades de apoio social, menos relatos de afeto negativo e solidão entre centenários aparecem” (p. 27).

Considerando o efeito que o projeto gerou durante todo o processo de iniciação até nos dias atuais, podem-se notar diferenças expressivamente agradáveis em relação ao desenvolvimento dos idosos com as atividades realizadas. Durante as intervenções muitos encontram dificuldades em entender e realizar o que foi solicitado, devido à sua pouca capacidade física e/ou mental/cognitiva de entender o solicitado. E ainda, quando compreendem o comando de voz dos professores, nem sempre conseguem se expressar corporalmente como desejam. No entanto, de acordo com as observações realizadas, percebe-se que muitos dos participantes que não conseguiam se movimentar estão melhorando, a partir de seu esforço pessoal e da vontade de se desenvolver, pois se mostram a cada dia mais capacitados no tocante aos aspectos físicos-motores, psicológicos e sociais. Essa realidade se assemelha aos resultados encontrados por Ferreira (2011), de que ao fim do programa instituído todos os idosos que continuaram até o final se mostraram firmes e interessados, bem como apresentaram melhoras.

Por fim, é notável a necessidade de se introduzir amplamente projetos e programas que buscarão trabalhar aspectos considerados tão carentes junto aos

idosos institucionalizados, contribuindo na melhoria de sua qualidade de vida e tornando-os menos dependentes.

REFERÊNCIAS

CAMARANO, Ana Amelia; KANSO, Solange. As instituições de longa permanência para idosos no Brasil. **Rev. Bras. Estud. Popul.**, São Paulo, v. 27, n.1, jan./jun. 2010.

FERREIRA, Luis Fernando. Recreação e exercício físico para a terceira idade. **Revista Trajetória Multicursos**, Osório (RS), v. 2, n.1, p. 183-198, jul. 2011.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Tradução Suzana Gontigo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60 p. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2017.

SANTOS, Maristela Nascimento. **Solidão e saúde mental de idosos institucionalizados**. Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia), Universidade de Lisboa, Lisboa, 2015.

TIER, Cenir Gonçalves; FONTANA, Rosane Teresinha; SOARES, Narciso Vieira. Refletindo sobre idosos institucionalizados. **Ver. Bras. Enferm.**, Brasília, v. 53, n. 3, p. 332-335, 2004.