



ATIVIDADES RECREATIVAS PARA IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS: PROJETO DE EXTENSÃO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA/UFG/REJ

Bruna Vieira Assis¹

**Laryssa Paiva Faria², Renata Machado de Assis³, Daisy de Araújo Vilela³, Ana Lúcia
Rezende Souza³, Sabrina Toffoli Leite³, Juliana Alves Ferreira⁴**

¹Universidade Federal de Goiás/ Regional Jataí – Voluntária Provec - brunavieira-12@hotmail.

²Universidade Federal de Goiás/ Regional Jataí – Bolsista Probec - laryssapaiva15@hotmail.com

³Universidade Federal de Goiás/ Regional Jataí – docentes -

renatafef@hotmail.com; daisyaraujovilela@gmail.com; alrezendesouza@gmail.com; sabrinatoffoli@gmail.com

⁴Fisioterapeuta – Albergue São Vicente de Paula – Jataí-GO – julitaalves@hotmail.com

Resumo:

O envelhecimento é um processo que provoca alterações e desgastes progressivos. Estas alterações podem comprometer e prejudicar a vida de idosos em vários fatores. No projeto de extensão “atividades recreativas para idosos institucionalizados”, desenvolvido no Albergue São Vicente de Paulo por estudantes e professores dos cursos de Educação Física e Fisioterapia, temos como objetivo possibilitar melhores condições de vida aos idosos, ampliando capacidades psicossociais, físicas, cognitivas e afetivas por meio das atividades lúdicas e recreativas. Com o desenvolvimento das intervenções percebeu-se grande progresso por parte dos idosos na realização das atividades, superando a expectativa dos envolvidos e presenciando a alegria de cada um em conseguir desenvolver as atividades e por saberem que mesmo com as dificuldades e limitações eles são capazes. Pode-se destacar a grande necessidade de intervenções em lugares com público carente de atividades corporais, percebendo cada situação e buscando a melhoria dos problemas detectados.

Palavras-chave: Envelhecimento. Atividades recreativas. Idosos.

Introdução

O envelhecimento é um processo que provoca alterações e desgastes que ocorrem de forma gradativa. Nahas (2006) define o envelhecimento como um processo universal e irreversível, provocando uma perda funcional progressiva no organismo. Esse processo é caracterizado por diversas alterações orgânicas, por exemplo, como a redução do equilíbrio e da mobilidade, das capacidades fisiológicas (respiratória e circulatória) e modificações psicológicas (maior vulnerabilidade à depressão), sendo necessário levar uma vida ativa e com hábitos saudáveis. Porém, mesmo sabendo desta necessidade, muitos idosos não se interessam a realizarem a prática da atividade física, por motivos variáveis, dentre os principais a falta de dinheiro, de tempo, de apoio de familiares e de profissionais da área da saúde. Child, Barnard e Taw (1984) afirmam que chegar à fase de envelhecimento bem e ativo fisicamente são conceitos fortemente associados para pessoas que já passaram dos quarenta anos de idade, sendo incentivadas por professores de Educação Física,

fisioterapeutas, médicos e psicólogos. Neste sentido, é preciso que sejam criados programas em favor dos idosos instituídos, grupo da sociedade que geralmente é esquecido e carente e que não pode fazer opções próprias no sentido de buscar alguma forma de se exercitar periodicamente.

A partir da iniciativa de professores e alunos do curso de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Goiás, Regional Jataí (UFG/REJ), foi iniciado um projeto de extensão com intuito de levar melhorias e bem estar à vida dos idosos em alguma instituição de longa permanência, na cidade de Jataí-Goiás: Albergue São Vicente de Paulo.

A instituição selecionada atende a pessoas com sessenta anos acima, com diversos estágios de debilitação, sejam problemas físicos, mentais ou ambos. É mantida com fundos de filantropia, ajuda do município e doações. Neste local, não há profissional da área de Educação Física para trabalhar com os idosos, e tem apenas duas fisioterapeutas contratadas, mas que não conseguem atender a contento, devido ao grande número de internos. Em contato com a instituição, percebemos a necessidade de desenvolver atividades lúdicas e recreativas com os idosos que têm alguma mobilidade ou que, mesmo de cadeira de rodas, conseguem fazer algumas atividades, visando contribuir com a melhora de suas condições físicas, cognitivas e sociais e, conseqüentemente, melhorando sua capacidade funcional.

Para Benestad (1965), a atividade física regular pode contribuir muito para evitar os problemas trazidos pelo envelhecimento, e seu enfoque principal deverá ser a promoção de saúde. Contudo, em indivíduos com patologias já instaladas, a prática de exercícios orientados pode ser muito importante para controlar a doença, evitar sua progressão e/ou reabilitar o paciente. Assim, de acordo com Blair et al (1995), um aumento do nível de atividade parece ter um potencial elevado para exercer um forte impacto positivo na diminuição da morbidade e eventualmente da mortalidade da população em geral, e na idosa em particular.

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é relatar as ações iniciais desenvolvidas durante as intervenções do projeto *atividades recreativas para idosos institucionalizados* e os benefícios observados junto ao público envolvido.

Metodologia

Neste projeto de extensão, são realizados estudos teóricos sobre a terceira idade e sobre atividades físicas direcionadas aos idosos, visando subsidiar o planejamento das aulas e a intervenção. Os encontros de estudos ocorrem nas dependências da universidade, com participação dos alunos voluntários e bolsista dos cursos de Educação Física, professoras

participantes e fisioterapeuta do Albergue, com coordenação da professora responsável pelo projeto, e envolvem a seleção, leitura e discussão de textos e de outros materiais específicos sobre atividades físicas para a terceira idade.

As aulas práticas ocorrem no Albergue duas vezes por semana, com duração de uma hora, aproximadamente, envolvendo brincadeiras variadas, como jogos interativos, jogos intelectuais, brinquedos cantados, dança, ginástica, dentre outras, respeitando-se as limitações físicas e mentais dos participantes e atendendo às suas motivações e necessidades. Além das aulas, são feitos pelos alunos dos cursos de Educação Física, envolvidos no projeto (uma bolsista e quatro voluntários), relatórios semanais sobre o andamento das atividades e a verificação do que deu certo ou do que precisa ser revisto. Portanto, a avaliação das aulas se torna semanal, visando a reflexão sobre o que foi realizado e alterando o que for preciso, no sentido de desenvolver uma prática dentro do princípio da ação-reflexão-ação, de Donald Schön (2000).

Resultados e discussões

Por meio das observações percebemos a necessidade de planejar atividades que seriam aceitas e realizadas pelos idosos. Nos primeiros dias foram feitas consultas para saber quais tipos de atividades os internos se interessavam em fazer e o que eles conseguiriam realizar diante de toda a limitação física e mental, pois já se constatou, inicialmente, que a maior parte encontrava dificuldades em compreender o que é repassado, sendo preciso utilizar muito a imitação de gestos e atividades sem muitas exigências no tocante ao aspecto cognitivo. Esta realidade se aproxima da afirmação de Esperança (2014), sobre o envelhecimento ser um processo biológico que apresenta alterações psicossociais e somáticas, dentre elas: deficiência auditiva, perturbação psicótica, alterações de humor e demência. No projeto desenvolvido, percebe-se que estes tipos de alterações, aliados aos problemas de ordem motora, interferem na recepção das informações e na execução dos exercícios propostos pelos professores.

No decorrer das intervenções, percebeu-se maior dificuldade por parte dos idosos em realizar atividades que necessitavam de coordenação motora ampla ou fina, como utilização de lápis e canetas, desenhar, pintar, fazer exercícios com muitos movimentos associados, exercícios de locomoção, como andar, deslocar o eixo do corpo, etc. No entanto, eles apresentaram facilidade e interesse em participar de atividades que tinham como propósito acertar certos alvos em pequena, média e longa distância, utilizando bolas, arcos e caixas,

exercícios com música e de imitação de gestos, dentre outras. De acordo com Ferreira (2011), as atividades realizadas de forma lúdica podem ser assimiladas com maior facilidade pelos idosos. Eles se apresentam muito receptivos às atividades e brincadeiras que estimulem o imaginário, ou que utilizem recursos materiais coloridos e divertidos. Por isso as atividades recreativas são bem vindas pelos grupos de terceira idade.

Além disso, no entender deste autor, os idosos procuram, geralmente, por atenção, convívio social e carinho, que nem sempre é oferecido pelos professores. Neste projeto, foi perceptível a ampliação da motivação a cada aula e a aproximação dos idosos que antes não participavam, pois ao ver a alegria e o interesse dos companheiros, passaram a participar. O grupo de professores buscou trabalhar em todas as aulas os elementos motivacionais e de aproximação tanto entre os alunos quanto entre estes e os professores.

Algumas Considerações

Percebe-se que a atividade física por meio de recreações e atividades lúdicas oferecidas aos idosos institucionalizados, internos no Albergue São Vicente de Paulo, tem proporcionado alguns benefícios à sua vida, no que se referem aos aspectos afetivos, cognitivos, motores e psicossociais, conseguindo ajustar as aulas às capacidades do público envolvido, pois entendemos estas capacidades como necessárias para contribuir na sua melhor qualidade e expectativa de vida.

Os alunos que participam do projeto, especificamente na intervenção da área de Educação Física, uma bolsista e quatro voluntários, a cada dia se mostram mais motivados em buscar novas possibilidades metodológicas, pois têm percebido os resultados de suas ações junto aos idosos internos. Além disso, é notória a contribuição para sua formação por meio dos estudos teóricos sobre o envelhecimento e da prática da Educação Física para esta parcela da população.

Por parte da instituição, houve total receptividade e acolhimento das equipes de professores e alunos dos cursos de Educação Física e de Fisioterapia, o que certamente contribui para que o projeto caminhe com menos empecilhos e para que haja superação das dificuldades que poderão surgir.

Referências

BENESTAD, A. Trainability of old men. *Acta Medica Scandinavica*, v.178, s. n, p. 321, 1965.

BLAIR, S. N. et al. Changes in physical fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy and unhealthy men. **Journal of the American Medical Association**, Chicago, v. 273, n.14, p. 1093-1098, 1995.

CHILD, J. S.; BARNARD, R. J.; TAW, R. L. Cardiac hypertrophy and function in master endurance runners and sprinters. **Journal of Applied Physiology: Respiratory, Environmental, and Exercise Physiology**, v. 57, s. n., p. 176-181, 1984.

ESPERANÇA, A. D. C. C. **Desafios da demência: intervenção musicoterapêutica em idosos**. Lisboa: ULL/FCHS, 2014. Dissertação (Mestrado em Musicoterapia) – Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade Lusíada de Lisboa, Lisboa, 2014.

FERREIRA, L. F. **Recreação e exercício físico para a terceira idade**. Facos, jul. 2011. Disponível em: <http://www.facos.edu.br/old/revistas/trajetoria_multicursos/julho2011/artigosformatados/Recreacao_e_Exercicio_Fisico.pdf>. Acesso em: 12 fev. 2016.

MOTA, J. et al. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 219-225, jul/set. 2006.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, out/dez. 2010.

MAZINI FILHO, M. L. et al. Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 7, n. 1, p. 97-106, jan/abr. 2011.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Editora Medigraf, 2006.

SCHÖN, D. A. **Educando o profissional reflexivo: um novo design para o ensino e a aprendizagem**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

Financiamento: projeto com bolsa do Programa de Bolsa de Extensão e Cultura da Universidade Federal de Goiás (Probec/UFG).