

Ação interdisciplinar com a utilização de exercícios físicos lúdicos na melhoria da autonomia funcional de idosos institucionalizados

Interdisciplinary action with the use of playful physical exercises to improve the functional autonomy of institutionalised elderly

Andrea Carmen Guimarães^{1,2} , Estélio Henrique Martin Dantas^{3,4} ,
Cristiano Andrade Quintão Coelho Rocha⁵ , Wagner Elias de Melo Moreira^{6,7} ,
Laila Cristina Moreira Damázio^{1,6} , Brisa D'louar Costa Maia^{1,6} 

RESUMO

O objetivo deste estudo foi de descrever as experiências da ação interdisciplinar com aplicação de exercícios físicos e atividades com grupos lúdicos, na melhoria da autonomia funcional de idosos institucionalizados. Trata-se de um estudo qualitativo, evidenciando relatos de experiências de um programa de extensão, realizado em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos, durante oito meses. Foram realizadas ações interdisciplinares, oferecendo exercícios físicos e atividades, em grupo, lúdicas, para 30 idosos, de ambos os sexos: sendo nove homens com idade variando entre 76 e 88 anos, e 21 mulheres com idade variando entre 66 e 78 anos. Foram realizadas 60 sessões em um período de oito meses. Constatou-se a melhoria na marcha dos idosos e melhoria em 50% da força nos membros superiores para o lançamento de objetos. A prática de exercícios físicos, em grupo, de forma lúdica, proporcionou maior interação entre os idosos e seus cuidadores, e entre os idosos e os bolsistas. Dessa forma, a “proposta” de intervenção com grupos lúdicos e exercícios físicos traz resultados positivos, se fazendo necessária e urgente, a fim de se obter maior independência e autonomia funcionais nessa fase da vida, em idosos institucionalizados.

PALAVRAS-CHAVE: instituição de longa permanência para idosos; equipe de assistência ao paciente; problemas e exercícios; atividades cotidianas; estado funcional; idoso.

ABSTRACT

The objective of this study was to describe the experiences of interdisciplinary action with the application of physical exercises and activities with ludic groups to improve the functional autonomy of institutionalized elderly. This is a qualitative study showing experience reports of an extension program carried out in a Long Stay Institution for the Elderly for eight months, performing interdisciplinary actions, offering physical exercises and recreational group activities for 30 elderly people of both genders: nine men aged between 76 and 88 years, and 21 women aged between 66 and 78 years. There were 60 sessions held over eight months. There was an improvement in the gait of the elderly and an improvement of 50% in the strength of the upper limbs for throwing objects. The practice of physical exercises, in a group, in a playful way, provided greater interaction between the elderly and their caregivers, and between the elderly and the scholarship holders. Thus, the intervention “proposal” with ludic groups and physical exercises brings positive results, becoming necessary and urgent in order to obtain greater independence and functional autonomy in this phase of life in institutionalized elderly.

KEYWORDS: homes for the aged; patient care team; problems and exercises; activities of daily living; functional status; aged.

¹Universidade Federal de São João del Rei – São João del Rei (MG), Brasil.

²Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciências da Saúde, Universidade Federal de Lavras – Lavras (MG), Brasil.

³Programa de Doutorado em Enfermagem e Biociências, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – Rio de Janeiro (RJ), Brasil.

⁴Programa de Mestrado e Doutorado em Saúde e Meio Ambiente, Universidade Tiradentes – Aracaju (SE), Brasil.

⁵Departamento de Medicina, Centro Universitário Governador Ozanam Coelho – Ubá (MG), Brasil.

⁶Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – São João del Rei (MG), Brasil.

⁷Universidade Federal de Juiz de Fora, Faculdade de Medicina, Programa de Pós-Graduação em Saúde – Juiz de Fora (MG), Brasil.

*Autor correspondente: Universidade Federal de São João del Rei, Campus Tancredo Neves. Avenida Visconde do Rio Preto, s/n. – Fábricas – CEP: 36301-360 – São João del Rei (MG), Brasil. E-mail: andreaquimaraes@ufsj.edu.br

Conflito de interesses: nada a declarar. **Financiamento:** nada a declarar.

Recebido: 23/07/2022. **Aceite:** 06/12/2022.

INTRODUÇÃO

No Brasil, existe atualmente, em termos demográficos, um crescimento elevado da população idosa, em relação aos demais grupos etários; estimativas apontam que o país, em 2020, era o sexto país em número de idosos, com uma população de 32 milhões de idosos, aproximadamente; atingindo 13,8% da população total brasileira, com estimativa para 33,7% em 2060 (Amorim Junior et al., 2020; Fluetti, Fhon, Oliveira, Chiquito, & Marques, 2018). Em virtude do aumento da expectativa de vida, este crescimento evidencia novos desafios em relação à saúde, moradia, renda e às políticas públicas, no que tange ao envelhecimento (Moreira, Giarola, Butturi-Gomes, Mello, & Souza, 2022).

Em consequência do aumento da população idosa e da insegurança com relação ao cuidado que deve ser oferecido a esse segmento populacional, o aumento do número de Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) já era esperado (Silva, Comin, & Santos, 2013). Nesse contexto, é esperado que sejam criadas políticas públicas efetivas, para gerar o cuidado; atendimento e moradia dessa população nas ILPIs (Meleiro, Brito, & Nascimento, 2020).

Entretanto, a ocorrência de solidão, por pessoas idosas nessas instituições, é real e os tornam mais dependentes fisicamente (Rodrigues et al., 2019); e por isso, a prática de atividades lúdicas pode contribuir para ações que favoreçam a construção de representações positivas da velhice (Souza, Cazé, Guimarães, Reis, & Romão, 2018). Essas ações melhoram a autoestima e resgatam a identidade dos idosos, dentro do ambiente institucional (Moura, 2013).

Além da saúde mental, é fundamental voltar o olhar também para a saúde física, que deixa de fazer parte da vida de idosos institucionalizados, em quase sua totalidade, levando ao aumento do sedentarismo, condicionamento físico reduzido e consequente possibilidade de aumento de doenças em virtude da falta de atividade física e a perda da autonomia funcional (Moreira et al., 2022; Vieira, Aprile, & Paulino, 2014). Tal fato pode ser minimizado pela prática de exercícios físicos, aliadas às práticas lúdicas com ação interdisciplinar como foco na escuta, no afeto, na atenção, deixando-se representar pelos movimentos, contribuindo, diretamente, para a melhoria do bem-estar e promoção de saúde, para essa população (Langoni, Borsatto, Valmorbidia, & Resende, 2013; Santos, d'Orsi, & Rech, 2020). No entanto, Souza, Benedetti, Borges, Mazo e Gonçalves (2011) ressaltam que esse suporte não acontece de forma suficiente, nas Instituições de Longa Permanência para o Idoso (ILPI), que são de característica filantrópica, em que há uma insuficiência de recursos pecuniários dos idosos.

Dessa forma, para garantir a capacidade funcional, mental e cognitiva do idoso, é necessário investir nas ações de

cuidado, prevenção e controle de doenças próprias dessa idade. Nesse sentido, o objetivo do estudo foi apresentar os efeitos da ação interdisciplinar com exercícios físicos e lúdicos, na melhoria da autonomia funcional de idosos institucionalizados.

MÉTODOS

Trata-se de uma investigação qualitativa que foi realizada a partir de um programa de extensão, por meio de uma ação interdisciplinar, de profissionais de Educação Física e Psicologia; supervisionada pela coordenadora do programa. A pesquisa qualitativa busca, não apenas a descrição dos dados, mas a atuação do investigado e participante, no delineamento do problema; expressando suas sensações e elaborando suas análises (Jorge & Jesus, 1999). Seguindo os parâmetros legais e éticos, o representante legal, pelos albergados, assinou um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, de acordo com a resolução nº. 466/12, do Conselho Nacional de Saúde e o Termo de Consentimento da Instituição, que autorizava a realização do programa.

Participantes

Para o cálculo amostral foi utilizado o software G*Power, (Faul, Erdfelder, Lang, & Buchner, 2007), considerando um valor de significância de 0.05, power de 0,9 e efeito de 0,8, foi considerado uma amostra de 30 participantes/idosos, que residiam na Instituição e tinham seus termos assinados pelo responsável da ILPI, acompanhados da liberação da equipe interdisciplinar (médico, enfermeira, psicóloga e fisioterapeuta da Instituição de Longa Permanência).

A autorização da equipe interdisciplinar atestou o controle de patologias ligadas à senescência, tais como: cardiopatias, diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, osteoartrite, doenças geriátricas como Alzheimer, Parkinson, além de pessoas idosas com deficiência visual e auditiva. A amostra foi constituída por 30 idosos, sendo nove homens com idade variando entre 76 a 88 anos e 21 mulheres com idade variando entre 66 a 78 anos.

Instrumentos

A ludicidade é um estado de espírito que ao ser permitido e estimulado, evoca a liberdade, descontração e espontaneidade de ação; desobrigando os participantes dos grupos lúdicos de toda e qualquer espécie de intencionalidade, estando livres de avaliações e vontades alheias. Dessa forma, permite que eles explorem e flexibilizem sua relação com o mundo, pelo lúdico, da imaginação e criatividade. Procurou-se encontrar atividades que, além de prazerosas, prendessem a atenção dos idosos, auxiliando-os na concentração, preservando e resgatando suas memórias afetivas.

Em relação às atividades executadas no grupo lúdico, podemos exemplificar duas dentre as várias. Além de se exercitarem fisicamente, as atividades permitiam aos idosos o contato com interesses próprios, recordações dos momentos positivos e negativos já vivenciados por eles; permitindo não só o compartilhar de sentimentos, bem como a identificação e construção de laços e afinidades entre os participantes. Momentos lúdicos como esses tornavam possíveis o diálogo, o interesse pela origem e ofício de cada um; pelos valores cultivados por eles, além da troca de ideias, tanto pessoais quanto com relação aos sentimentos institucionais.

Na atividade “jogo do balão”, os idosos deveriam jogar o balão, uns para os outros; após 20 toques, segurá-lo e estourar. Dentro do balão, havia uma mensagem indagativa, referente aos gostos, preferências, amizades, lembranças e sobre o cotidiano do idoso, para a qual deveria haver resposta. Esta mensagem seria lida, em voz alta, pelo idoso ou pelo instrutor, caso fosse necessário; havendo a participação do grupo e a interação entre os senescentes. Outro tipo de intervenção realizada foi “a caixa surpresa”, cuja atividade consistia em formar uma roda; cada idoso deveria retirar, de uma caixa de sapatos, uma tira de papel que continha orientação para diversas tarefas; tais como: assobiar uma música ou cantar a música preferida, contar uma lembrança da infância, imitar um animal, dentre outras.

Já os exercícios físicos eram realizados com a força do próprio corpo, empregando movimentos básicos. Um tipo de exercício que consistia em executar movimentos como se estivessem colocando o cesto de roupas atrás do próprio corpo, pela direita e pela esquerda, durante algumas vezes. Mais formas de atividades consistiram em simular movimentos de “varrer”, realizando o movimento durante um (1) minuto, tanto para a direita como para a esquerda; segurar em uma barra de apoio no corredor da instituição, levantando e sentando por dez vezes.

Em outra intervenção apresentou-se um vídeo curto sobre futebol para que os idosos identificassem alguns de seus ídolos. Após o vídeo, foi realizado um bingo relacionado ao tema com os jogadores e times que os idosos lembrassem. Os idosos também foram conduzidos ao campo da Universidade para participarem de um jogo de futebol. Esta atividade foi realizada com uma bola mais leve com a qual os idosos conseguiram acertar o gol. Foi muito importante para eles o fato de saírem das dependências da ILPI para praticarem a atividade.

Também foram trabalhadas dinâmicas referentes à memória, música, noção temporal e às relações interpessoais, incentivando a comunicação entre idosos, gerontes e funcionários. As dinâmicas relacionadas à memória, por exemplo, traziam

questões pertinentes ao próprio cotidiano dos idosos, relacionando-as às atividades de vida diária, bem como às pessoas que os auxiliavam nas tarefas, estimulando-os a caracterizá-las e permitindo que, com essa atividade, houvesse maior aproximação afetiva entre os idosos e funcionários, uma vez que a atividade era feita com a participação de ambos.

A noção temporal era trabalhada com atividades de desenho e pintura, as quais se reportavam às datas comemorativas, não só do calendário, mas também àquelas significativas para os idosos; como aniversários e momentos especiais de suas vidas, fossem casamentos ou nascimentos dos filhos, formatura, aposentadoria, etc.

O uso do lápis de cor, giz de cera, colagens com papéis coloridos e fotos remetia às próprias lembranças e permitia-lhes o compartilhamento; possibilitando a interatividade entre os idosos.

As atividades referentes aos desenhos, colagens e pinturas, desempenhados na mesa ou parede, tinham como objetivo trabalhar a coordenação motora fina, bem como a estabilização articular (isometria). Nesta tarefa observou-se o receio dos idosos em agir de forma autônoma; nesse sentido, eram, por sua vez, incentivados a se expressarem e agirem de acordo com suas preferências e singularidades, o que lhes permitia um (re)encontro com a própria identidade, ou uma ressignificação de suas identidades. A partir daí, surgiam possibilidades de produção, de novas identidades grupais, permeadas pelo processo de institucionalização vivenciado coletivamente.

No que se refere à motricidade fina, à agilidade para concluir as tarefas, à força empregada nos traços dos desenhos e no controle dos materiais em suas mãos, demonstravam que muitas atividades estavam gerando progresso.

Quando eram realizadas atividades que exigiam mais esforço físico dos idosos, eram intercaladas com atividades mais leves, nas quais se incluíam brincadeiras livres, atividades com música e bolas de assoprar, criando um ambiente mais divertido e favorável à interação entre todos.

Guimarães, Borba, Larocca e Maftum (2013) verificaram, em seus estudos, que por meio das práticas de atividades físicas e lúdicas as pessoas com limitações vivenciam suas qualidades, emoções, sentimentos, convívio social e independência.

O desenvolvimento da relação entre Universidade e Instituição de Longa Permanência foi marcado pelo diálogo e troca de saberes. O programa ocorreu em uma via de mão dupla, pois não se propôs atividades na ILPIs que desconsiderassem as demandas e necessidades da Instituição. Os profissionais da Instituição — fisioterapeuta, enfermeiro chefe e a psicóloga — repassavam algumas informações relevantes dos idosos, alusivas à saúde psicológica, física e medicamentosa, como forma de parceria e para que fossem auxiliados em alguma dificuldade. Dentro da mesma ideia de parceria,

quando necessário, eram realizados encontros, sempre que fossem relatadas reclamações que os idosos faziam sobre algumas situações inconvenientes e, assim, discutidas as possíveis soluções.

Aos poucos, e com muita gentileza, foi adquirido respeito e conquistado espaço, a fim de demonstrar os benefícios das atividades e a importância de algumas mudanças, até mesmo na postura dos funcionários e cuidadores, que conseguiram administrar melhor o tempo com os idosos e entender o objetivo das atividades, estimulando o idoso a realizá-las. A metodologia utilizada promoveu maior participação de todos os envolvidos no programa e valorização dos diversos saberes.

A devolutiva das atividades praticadas durante o período de execução do Programa foi realizada aos profissionais da Instituição, bem como aos que as autorizaram. Além das reuniões feitas no decorrer do Programa com os profissionais, foram apresentados, ao final do trabalho, os resultados alcançados, bem como os registros de imagens e vídeos, tanto para os profissionais quanto para os idosos, que demonstraram o desejo de continuidade do trabalho.

Procedimentos

Os idosos participantes foram submetidos à prática de exercícios físicos funcionais e grupos de atividades lúdicas durante oito meses. As atividades eram ministradas por duas bolsistas de extensão, uma da área de Educação Física e a outra da área de Psicologia, e alunos voluntários, de ambos os cursos, que variavam em número, de acordo com a disponibilidade horária semanal. Com a coordenação das atividades, a bolsista de Psicologia tinha como função observar e anotar as reações dos idosos durante as intervenções. E a bolsista de Educação Física tinha como função demonstrar e aplicar as atividades físicas funcionais, auxiliando e motivando o grupo, além da coordenação das atividades.

A cada mês, as anotações realizadas durante as intervenções, relatos dos idosos e filmagens, eram analisadas em encontros supervisionados, nos quais percebia-se as evoluções e as atividades mais bem aceitas e prazerosas, do ponto de vista dos idosos participantes. Notava-se nessas reuniões que essas atividades eram acompanhadas de mais interatividade, bem como de maior esforço e de melhores movimentos. Dessa maneira, não era viável a reaplicação de atividades que não fossem prazerosas para o idoso.

O planejamento das atividades lúdicas e físicas era modificado a cada quatro meses, mesmo tendo resultados satisfatórios, de forma a focar na realização de atividades lúdicas e exercícios físicos funcionais, que provocassem sorrisos, os deixando mais alegres e que permitissem e/ou provocassem situações de ressignificação de suas identidades individuais, na

produção de identidades coletivas, como jogos da memória, estimulação da fala e atividades físicas funcionais que buscavam trabalhar estímulos para a melhoria da qualidade de vida e a reconquista de alguma autonomia, apesar do processo de institucionalização. Também era importante que os idosos participantes — ressalvadas suas limitações — entendessem o motivo da realização das atividades que estavam realizando.

Análise estatística

O presente estudo é do tipo qualitativo onde os dados obtidos foram analisados por meio da técnica de análise de conteúdo (Minayo, 2014) com o auxílio de dois juízes (duas pessoas) para avaliar os dados.

RESULTADOS

Visto que o sedentarismo é um fator de risco — oposto a um estilo de vida ativo, que impede a independência de muitos idosos, foi possível perceber que o programa auxiliou, diretamente, na melhoria das atividades da vida diária (AVDs) com a participação dos idosos nas atividades (Quadro 1), promovendo redução da frequência e demanda por ajuda dos cuidadores, afinal o idoso resgatou parte de sua autonomia em determinadas atividades como tomar água sozinho, deslocar a cadeira de rodas sem ajuda de terceiros, e levar comida à própria boca. A importância e a necessidade que o idoso fizesse, ou tentasse realizar suas atividades com mais autonomia e domínio, foram compreendidas pelos funcionários.

A ludicidade e os exercícios físicos foram iniciados para aproximação dos idosos, na tentativa de identificar suas carências e realizar a proposta de contribuição na autonomia funcional, para atividades da vida diária e melhoria da qualidade de vida, minimizando os efeitos das doenças crônicas degenerativas, bem como prevenindo os agravos da saúde física e psicológica que ocorrem com a senilidade.

Outros exercícios físicos foram iniciados para melhorar a autonomia funcional que exigiam maior esforço, introduzindo os princípios da ginástica com materiais adaptados, sempre estimulando a superação de obstáculos, dos quais os idosos estavam convencidos da existência, mas não tinham convicção das suas potencialidades.

Os resultados das atividades foram gradualmente notados pela evolução, mesmo que mínima, o que era comemorada e explicitada com os idosos, junto ao grupo, nos encontros após as atividades e nos grupos focais onde era analisado todo o material referente à pesquisa.

Com esses resultados, observava-se que o idoso se apresentava mais entusiasmado para realizar as atividades, uma vez que a obtenção de resultados positivos, a cada etapa, levava-o

a interagir cada vez mais com os demais, motivando a sua permanência no programa.

As intervenções tiveram participação efetiva dos idosos, visto que eram privilegiados com uma escuta direcionada e encorajados a se posicionarem diante das suas necessidades, manifestando-se por sugestões e/ou reclamações durante o desenvolvimento das atividades, visando, assim, incentivá-los para que se reaproximassem da sua capacidade decisória.

DISCUSSÃO

O estudo teve como objetivo apresentar os efeitos da ação interdisciplinar com exercícios físicos e lúdicos, na melhoria da autonomia funcional de idosos institucionalizados. Com isso, foi observado que o programa de exercícios físicos lúdicos incentivou os idosos com dependência funcional a participarem das atividades lúdicas, melhorando a interação desses indivíduos no seu meio ambiente, diminuindo a percepção de solidão entre eles.

A institucionalização, segundo Goffman (1961), acarreta a perda do poder de decisão, em favor da manutenção da estrutura disciplinar da instituição. Incentivar posicionamentos próprios nas vivências cotidianas dos idosos albergados e trabalhar a efetivação dessa proposta junto àqueles que participam do seu dia a dia constituiu um dos papéis dos graduandos em Psicologia e em Educação Física deste programa.

As pesquisas de Duarte, Pedroso, Maciel, Vitorino e Anacleto (2018), assim como aqueles significativos de Neri (1993a), corroboraram os resultados do presente estudo em que foi possível verificar não só a mudança de atitude dos idosos diante dos exercícios, mas também dos voluntários diante dos idosos senis, ao iniciarem o programa, cuja evolução foi perceptível; reportando, portanto, à importância no processo de formação na quebra de estigmas para ambos.

Estudos de Neri (1993a, 1993b) observam que existem numerosas pesquisas demonstrando a atividade, sejam elas

quais forem (físicas, mentais, individuais ou grupais), como um meio privilegiado de o idoso obter bem-estar psicológico. Neri (1993b) considera que a atividade sistemática, isto é, aquela praticada de maneira regular, empresta significado e satisfação à existência, quer pelo compromisso e responsabilidade social nela implícitos quer pela oportunidade de manter o convívio social.

Estudos como os de Cyrino, Silva, Souza, Borges e Pereira (2016), Schoffen e Santos (2018) e Souza (et al., 2018) vêm corroborar com o resultado do presente estudo; uma vez que as intervenções lúdicas estimulam a interação, socialização, diálogo e afetividade, além de oferecerem resultados positivos para o grupo de idosos pelo sentimento de pertença ao grupo. Esse auxilia à construção de vínculos, de estratégias comuns e resilientes de vida, minimiza a ansiedade e favorece a expressão de sentimentos e possibilidades de escuta e acolhimento, não só pelos profissionais envolvidos como pelos pares.

De acordo com Jorge e Jesus (1999), os jogos e as brincadeiras, para o idoso, têm como uma das suas funções evitar a despersonalização e a degeneração das funções tão comuns na idade avançada, pois permite a utilização de vários recursos internos. O brincar em grupo estimula as relações e a competição, e é com esse relacionamento que as pessoas estabelecem vínculos entre si.

Pela ludicidade, quando eram percebidos problemas relacionados ao cotidiano institucional, tais situações eram expostas por meio do brincar, proporcionando a descoberta de soluções e alternativas coletivas. A intenção do grupo lúdico girava em torno de permitir que o idoso retirasse a percepção de suas limitações e perdas físicas proporcionadas pelo envelhecimento, possibilitando que outras atitudes e modos de ser fossem vivenciados.

Produzir identidade, no ambiente institucional, torna-se um processo delicado e difícil, em função da rigidez das regras, da uniformidade na construção das atividades cotidianas e falta

Quadro 1. Benefícios das atividades lúdicas nas AVD's dos idosos institucionalizados.

Parâmetros	Benefícios Alcançados
Memória remota e recente	Desenvolveu a memória remota e recente dos idosos. O idoso recordava de fatos do passado, relacionados à sua infância, à sua juventude, referentes à memória remota, bem como era estimulado a recordar e relatar fatos da vida atual (memória recente), expressando suas emoções, seus desejos e suas necessidades.
Afetividade	Desenvolver a afetividade do idoso de forma positiva, fazendo-o recuperar a autoestima, expressar-se livremente, sendo incentivado a superar seus limites.
Autonomia Funcional	Melhoria da autonomia na realização das AVD's. O idoso integrou-se ao grupo, fazendo as atividades dentro de suas limitações.
Marcha	Foram observadas mudanças significativas na melhoria da marcha dos idosos aptos (locomover-se sozinho); a exemplo, pode-se citar, alguns cadeirantes que se sentiam motivados, na tentativa de ficar de pé, com a ajuda dos profissionais, e se arriscavam a dar alguns passos que foram alcançados com sucesso na sua totalidade.
Lançamento de Objetos	Melhora no lançamento de objetos, significando um aumento da força de 50% nos membros superiores; o que permitiu os idosos tomarem água, segurar a própria "caneca" e levar o alimento à boca, sem ajuda de terceiros; fato considerado, pelas análises, como uma grande evolução na realização das atividades da vida diária (AVD's).

de ações que permitam o contato com o mundo externo da instituição; no entanto, com a formação dos grupos lúdicos, procurou-se dar espaço para que os sentimentos, a afetividade, a espontaneidade e a identidade se fizessem presentes.

Muitos idosos acreditavam não serem capazes de realizar as atividades, alegando serem velhos demais. No estudo de Santos et al. (2020) observaram que as maiores barreiras para realização das atividades físicas, pelos idosos, eram as barreiras intrapessoais, e que estimular a percepção de autonomia e autocuidado, no idoso, auxilia no engajamento e execução dos programas de atividades físicas.

Diante disso, a desmistificação de que a velhice não era sinônimo de incapacidade, proporcionou a aceitação e a participação, gradativa, dos idosos, que eram convocados, diariamente, mesmo que fosse somente para observação. Assim, de forma progressiva, eles percebiam que eram capazes de realizar as atividades e juntavam-se ao grupo.

Com isso, os resultados do presente estudo demonstraram que a realização de exercícios lúdicos proporcionou independência funcional, melhora da mobilidade e autonomia dos idosos, diminuindo a perda funcional que a institucionalização proporciona nesta população.

A prática de exercícios físicos de forma lúdica proporcionou maior interação entre os idosos e seus cuidadores e entre os idosos e os bolsistas e entre eles mesmos. No trabalho de Rodrigues (et al., 2019) é percebido que a institucionalização aumenta o grau de solidão entre os idosos, sendo mais grave entre os idosos com dependência funcional já adquirida. Assim, o presente trabalho incentivou e possibilitou que idosos com dependência funcional também participassem das atividades lúdicas, melhorando a interação desses indivíduos no seu meio ambiente, podendo diminuir a percepção de solidão entre eles.

O presente estudo traz, assim, uma nova estratégia de incentivo à prática de exercícios físicos e ludicidade entre idosos institucionalizados.

A implementação de medidas que promovam o bem-estar e um envelhecimento saudável é fundamental, já que a população idosa vem aumentando significativamente (Almeida et al., 2019). Importante se atentar aos fatores limitantes do estudo a continuidade na prática de idosos institucionalizados devido à condição limitante de saúde.

CONCLUSÕES

Diante das mudanças pertinentes ao aumento do número de idosos na população brasileira e das Instituições de Longa Permanência para Idosos, é importante que haja uma preparação da sociedade para um novo tipo de configuração social, em relação aos idosos. Em função disso, considera-se

importante um olhar interdisciplinar dos profissionais que lidam com os idosos sobre a senilidade, a exemplo do presente trabalho, envolvendo profissionais de Psicologia e Educação Física, a fim de oferecer um suporte na (re)estruturação de práticas, para o atendimento dessa nova realidade social.

A partir da realização do programa, percebe-se que a proposta de práticas de atenção desenvolvidas pela Psicologia e Educação Física, vinculadas a exercícios físicos e a ludicidade, dentro das Instituições de Longa Permanência, favoreceu a integração entre os participantes, permitindo aos idosos a percepção de que não são os únicos a vivenciarem problemas, além de promover mudanças positivas, como maior interação, comunicação entre os idosos participantes, favorecendo o fortalecimento de vínculos e diminuindo o isolamento.

Para minimizar as consequências do processo natural de envelhecimento é preciso trabalhar com o idoso de maneira integral, preocupando-se, não apenas com os aspectos biofísicos, mas também com a parte psicossocial, promovendo a motivação e a interação social.

Cabe ressaltar que atividades de extensão articuladas com processo de pesquisa são importantes ferramentas para a formação dos futuros profissionais; bem como para a melhoria da qualidade de vida de idosos institucionalizados.

REFERÊNCIAS

- Almeida, C., Costa, C., Monteiro, M.J., Rainho, C., Barroso, I., Castro, J., Raimundo F., & Rodrigues, V. (2019). Utilização de novas tecnologias por idosos institucionalizados. *Motricidade*, 15(4), 31-35. <https://doi.org/10.6063/motricidade.20135>
- Amorim Junior, M. M. M., Santos, D. A., Fernandes, I. G., Carvalho, R. F., Silva, C. L. A., Rodrigues, S. M., Forjaz, C. M., & Queiroz, A. C. C. (2020). Ocorrência de quedas em idosos da Estratégia de Saúde da Família de Governador Valadares. *Motricidade*, 16(Supl. 1), 85-93. <https://doi.org/10.6063/motricidade.22284>
- Cyrino, R. S., Silva, L. E. D., Souza, M. R., Borges, C. J., & Pereira, L.T.S. (2016). Atividades lúdicas como estratégia de educação em saúde com idosos. *Revista Ciência e Êxito*, 12(3), 154-163.
- Duarte, L. F., Pedroso, A. J. Maciel, W. S. C., Vitorino, S. S. V., & Anacleto, G. M. C. (2018). Envelhecimento e memória – jogos e atividades na terceira idade. *Revista Científica UMC, ed. esp.*, 1-4.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191. <https://doi.org/10.3758/bf03193146>
- Fluetti, M. T., Fhon, J. R. S., Oliveira, A. P., Chiquito, L. M. O., & Marques, S. (2018). Síndrome da fragilidade em idosos institucionalizados. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 21(1), 60-69. <https://doi.org/10.1590/1981-22562018021.170098>
- Goffman, E. (1961). As características das instituições totais. In E. Goffman (ed.). *Manicômios, prisões e conventos* (pp. 13-108). Perspectiva.
- Guimarães, A. R., Borba, L. O., Larocca, L. M., & Maftum, M. A. (2013). Tratamento em saúde mental no modelo manicomial (1960 a 2000): histórias narradas por profissionais de Enfermagem. *Texto Contexto Enfermagem*, 22(2), 361-369. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072013000200012>

- Jorge, L., & Jesus, M. M. (1999). Jogos e atividades lúdicas na idade avançada. *CAD Psicologia*, 6(8).
- Langoni, C. S., Borsatto, A. C., Valmorbidia, L. A., & Resende, T. L. (2013). Teste de caminhada de seis minutos em idosos de uma instituição de longa permanência: valores, aplicabilidade e correlações. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 10(3), 285-295. <https://doi.org/10.5335/rbceh.2012.3260>
- Meleiro, M. L. A. P., Brito, K. M. S. M., & Nascimento, I. R. (2020). Marcos legais e políticas públicas para idosos no Brasil e no Amazonas. *Revista Kairós-Gerontologia*, 23(3), 277-298. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2020v23i3p277-298>
- Minayo, M. C. S. (2014). Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(3), 621-626. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000300007>
- Moreira, W. E. M., Giarola, L. T. P., Butturi-Gomes, D., Mello, J. L. C., & Souza, D. M. S. T. (2022). Multidimensional analysis of frailty in older people of a Brazilian community: a cross-sectional study. *Research, Society and Development*, 11(8), e51711831182. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i8.31182>
- Moura, I. F. C. (2013). *Intervenções psicossociais em instituições de longa permanência para idosos: a ludicidade e suas implicações para a identidade e afetividade. Análises de relatos e imagens* [dissertação]. Universidade Federal de São João del Rei.
- Neri, A. L. (1993a). A ocupação do tempo livre sob a ótica de idosos residentes em instituições: análise de uma experiência. In A. L. Neri (ed.). *Qualidade de vida e idade madura* (pp. 191-212). Papyrus.
- Neri, A. L. (1993b). Atividade e bem-estar psicológico na maturidade. In A. L. Neri (ed.). *Qualidade de vida e idade madura* (pp. 57-82). Papyrus.
- Rodrigues, V., Costa, C., Carvalho, A., Vidal, M., Caiado, M., Antunes, C., Almeida, A. & Almeida, C. (2019). Solidão no Idoso Institucionalizado com Dependência Funcional. *Motricidade*, 15(4), 36-40. <https://doi.org/10.6063/motricidade.20137>
- Santos, C. E. S., d'Orsi, E., & Rech, C. R. (2020). Percepção de barreiras para participação de idosos em programas de atividades físicas. *Motricidade*, 16(4), 353-360. <https://doi.org/10.6063/motricidade.19770>
- Schoffen, L. L., & Santos, W. L. (2018). A importância dos grupos de convivência para os idosos como instrumento para manutenção da saúde. *Revista Científica Sena Aires*, 7(3), 160-70.
- Silva, J. D. A., Comin, F. S., & Santos, M. A. (2013). Idosos em instituições de longa permanência: desenvolvimento, condições de vida e saúde. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 820-830. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400023>
- Souza, P. D., Benedetti, T. R. B., Borges, L. J., Mazo, G. Z., & Gonçalves, L. H. T. (2011). Aptidão funcional de idosos residentes em uma Instituição de Longa Permanência. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 14(1), 7-16.
- Souza, M. M., Cazé, J. L. B., Guimarães, J. C. S., Reis, V. M., & Romão, M. N. (2018). Terceira idade e saúde mental: Contribuições da psicologia para a saúde mental no projeto Feliz Idade. *Arquivos Brasileiros de Educação Física*, 1(2), 37-44.
- Vieira, A. A. U., Aprile, M. R., & Paulino, C. A. (2014). Exercício Físico, Envelhecimento e Quedas em Idosos: Revisão Narrativa. *Equilíbrio Corporal Saúde*, 6(1), 23-31.