

A Psicomotricidade como método de intervenção para idosos **Psychomotricity as an intervention method for the elderly**

Rafaela Vilela de Oliveira

Centro Universitário do Sul de Minas-UNIS/MG, Brasil

rafaela.vilela@hotmail.com

Bruno Bonfim Foresti

Centro Universitário do Sul de Minas-UNIS/MG, Brasil

bruno.foresti@unis.edu.br

Paula Kariluce de Carvalho

paula.carvalhgo@unis.edu.br

Flávia Regina Ferreira Alves

Centro Universitário do Sul de Minas-UNIS/MG, Brasil

flaviarfalves@gmail.com flavia.alves@unis.edu.br

RESUMO

O envelhecimento populacional é uma realidade no Brasil, assim como em todo mundo. Um dos principais problemas associados ao envelhecimento humano é a redução da habilidade para controlar a postura e a marcha, podendo levar à ocorrência de quedas, diminuindo, assim, a capacidade funcional dos idosos. O objetivo desta pesquisa são as consequências de intervenções psicomotoras para melhores resultados em relação ao ganho de funcionalidade, amplitude de movimento, coordenação motora, propriocepção, tonicidade, equilíbrio e estruturação espaço-temporal. A metodologia utilizada foi através de revisão sistemática da literatura, realizada em bases de dados eletrônicas. Foram incluídos artigos que se adequassem ao tema proposto e os trabalhos científicos publicados entre os anos de 2000 a 2017. A busca eletrônica foi conduzida nas seguintes bases de dados: MEDLINE/PUBMED, LILACS, SCIELO, BIREME. Foram utilizados os descritores em idioma português e sua correspondência em inglês: Fisioterapia, Geriatria, Psicomotricidade, Equilíbrio. A utilização de um protocolo de exercícios terapêuticos que incluam estímulos psicomotores a serem potencializados. Sendo assim, através deste estudo é possível identificar que há melhora funcional por meio da estimulação psicomotora em idosos.

Palavras-chave: Idosos, Intervenção Psicomotora, Reabilitação.

ABSTRACT

Population aging is a reality in Brazil, just like in the whole world. One of the main problems associated with human aging is the reduction of the ability to control posture and gait, which can lead to falls, thus reducing the functional capacity of the elderly. The objective of this research is the consequences of psychomotor interventions for better results in relation to the gain of functionality, range of motion, motor coordination, proprioception, tonicity, balance and spatio-temporal structuring. The methodology used was through a systematic review of the literature, carried out in electronic databases. We included articles that fit the proposed theme and the scientific papers published between the years 2000 and 2017. The electronic search was conducted in the following databases: MEDLINE / PUBMED, LILACS, SCIELO, BIREME. The descriptors in Portuguese and their correspondence in English were used: Physiotherapy, Geriatrics, Psychomotricity, Equilibrium. The use of a protocol of therapeutic exercises that include psychomotor stimuli to be potentialized. Thus, through this study it is possible to identify that there is functional improvement through psychomotor stimulation in the elderly.

Keywords: Elderly, Psychomotor Intervention, Rehabilitation.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade no Brasil, assim como em todo mundo. Com o aumento do número de idosos ocorre uma elevação das doenças associadas ao envelhecimento, destacando-se as crônicas degenerativas. “Um dos principais problemas associados ao envelhecimento humano é a redução da habilidade para controlar a postura e a marcha, podendo levar à ocorrência de quedas, diminuindo, assim, a capacidade funcional dos idosos” (Rogers & Mille, 2003).

O controle do equilíbrio durante a postura ereta é uma tarefa complexa para o idoso, pois requer a manutenção do centro de gravidade sobre a base de sustentação durante situações estáticas e dinâmicas. “O indivíduo sofre com a força da gravidade e deve ter total entendimento sobre o ambiente e a localização, direção e a velocidade do movimento. Estes processos ocorrem de forma eficaz pela ação, principalmente, dos sistemas visual, vestibular e somato-sensorial. Além desses entendimentos, é importante que o indivíduo tenha seus receptores musculares, cutâneos, tendíneos, ligamentares e articulares íntegros para que consigam sustentar os membros do corpo” (Aikawa *et al.*, 2012).

Mas devido ao envelhecimento, esses sistemas são afetados e várias etapas do controle postural podem ser alteradas, diminuindo a capacidade compensatória do sistema, levando a um aumento da instabilidade.

Assim sendo, “o conhecimento dos fatores que geram ou estão associados ao déficit de equilíbrio e, conseqüentemente, predisõem o idoso às quedas é fundamental para reduzir a frequência delas, como também a gravidade de suas sequelas. O motivo pelo qual o déficit de equilíbrio se transforma em um importante risco de saúde nas pessoas idosas é uma consequência da interação complexa e pouco compreendida de fatores biomédicos, fisiológicos, psicossociais e ambientais” (Maciel & Guerra, 2005).

“A psicomotricidade assume importante papel na promoção de saúde do idoso através de diferentes dimensões (preventivas, educativas e reeducativas), proporcionando benefícios psicossociais e, conseqüentemente, qualidade de vida” (Costa *et al.*, 2012).

A psicomotricidade é uma ciência relativamente nova, que visa aumentar a capacidade de interação do sujeito com o ambiente através da atividade corporal e sua expressão simbólica. Observando o indivíduo de forma geral, a psicomotricidade faz-se necessária tanto para a prevenção e tratamento das dificuldades quanto para a exploração do potencial ativo de cada um. “Em gerontopsicomotricidade, trabalha-se com uma verdadeira reeducação psicomotora. Esta visa resgatar a expressividade, a capacidade de comunicação do sujeito consigo mesmo, com os objetos, com os outros e com o mundo” (Pracidelli *et al.*, 2001).

Em um estudo quase experimental realizado na Clínica Escola de Fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba, em 2011 foi utilizada a psicomotricidade em prol da melhoria na marcha do idoso. “Testes foram realizados e a média no desempenho cognitivo e de atividades relacionadas à marcha, constatou-se uma melhora significativa” (dos Santos *et al.*, 2014).

Logo, a psicomotricidade para idosos tem como objetivo maior a manutenção das capacidades funcionais, melhorar e aprimorar o conhecimento de si e a eficácia das ações, sobretudo das atividades de vida diária.

2 PSICOMOTRICIDADE EM IDOSOS

A psicomotricidade é sugerida como meio propiciador de qualidade de vida, através de atividades psicomotoras adaptadas à faixa etária, visto que a psicomotricidade é a ciência que tem por objeto o estudo do homem através do seu corpo em movimento nas suas relações com o mundo interno e externo, integrando as funções motrizes e mentais, sob o efeito do desenvolvimento do sistema nervoso (Rezende *et al.*, 2003).

Segundo Fonseca (1998), durante o processo de envelhecimento ocorre uma involução psicomotora que é o produto final da evolução onde acontece a deterioração das propriedades e funções dos fatores psicomotores. A esse conjunto de mudanças que acontece no idoso dá-se o nome de retrogênese. Deste modo, pode-se inferir que os aspectos psicomotores interferem na qualidade de vida da população idosa.

A psicomotricidade para idosos, ou seja, a gerontopsicomotricidade tem como objetivo maior a manutenção das capacidades funcionais, melhorar e aprimorar o conhecimento de si e a eficácia das ações, sobretudo das atividades de vida diária. Visa, criar consciência de seu poder de sabedoria, valorizar suas capacidades e dar realce às suas forças, incentivar o enfrentamento de certas limitações físicas e perdas, e estimular o autocuidado com o desenvolvimento de hábitos pessoais de saúde. Essa intervenção certamente levará o idoso a questionar suas atitudes e, conseqüentemente, ter mais possibilidades em adaptar-se às mudanças que o envelhecimento acarreta (Levy, 2000; Vasconcelos, 2003).

2.1 Desempenho da marcha de idosos

Os princípios da psicomotricidade podem ser utilizados no meio aquático, com isso facilitam a execução de movimentos que coordenam os deslocamentos corporais, relacionados à marcha. Assim, ampliando a perspectiva de melhorias funcionais. Os fatores relacionados são: equilíbrio, coordenação motora, deslocamentos posturais na água, controle dos movimentos globais e segmentados, domínio postural e esquema corporal. Esta facilidade acontece, porque a água atua como um meio facilitador da proposta motora que, direta ou indiretamente, estimula o aparecimento de reações psicoemocionais (Santos *et al.*, 2014).

Diante disso, uma análise detalhada da marcha é necessária quando se está diante dos possíveis fatores que podem ajudar a se compreender o desempenho motor de uma pessoa idosa. Através do fortalecimento da consciência e da imagem corporal como também dos elementos associados ao equilíbrio corporal e à coordenação motora, fortalece-se a corporeidade, tendo em vista que a segurança do meio aquático propicia a integração do corpo em movimento.

O objetivo do trabalho psicomotor sendo em solo ou meio aquático é de assegurar a vivência do corpo na integração de três importantes dimensões; a motora-instrumental, a emocional-afetiva e a práxico-cognitiva (Santos *et al.*, 2014).

2.2 Efeitos dos exercicios psicomotores no equilibrio do idoso

No processo de envelhecimento, ocorrem alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas, que alteram progressivamente o organismo ocorrendo um declínio funcional em vários sistemas: sistema muscular esquelético, sistema nervoso e somatossensorial, visual e vestibular que controlam o equilíbrio (Nascimento et al., 2007; Padoin et al., 2010).

Há muitos fatores de risco para quedas de idosos; e a perda de equilíbrio é conhecida por ser um dos principais fatores intrínsecos de risco (Jbabdi; Boissy; Hamel, 2008).

Além das consequências diretas da queda, os sujeitos em idade avançada restringem suas atividades devido a dores, incapacidades, medo de cair e por atitudes protetoras de familiares e cuidadores(Padoin et al., 2010).

Sabe-se que a experiência motora adquirida da relação do homem com o meio ambiente culmina na exploração sensoriomotora, que proporciona uma melhora da organização espaço temporal, da noção de esquema corporal e do controle do corpo por meio de um melhor equilíbrio e coordenação. Assim, a organização psicomotora se processa de forma a garantir ao homem uma relação com o seu meio que oportunize experiências sociais, sensoriais e afetivas (Do Nascimento; Cortreira;Beltrame, 2011; Medina Papst; Marques,2010).

A psicomotricidade exerce efeito preventivo, conservando uma tonicidade funcional, um controle postural flexível, uma boa imagem do corpo, uma organização espacial e temporal, uma integração e prolongamento de praxes ideomotoras, perfeitamente adaptada às necessidades funcionais específicas do idoso, escapando à imobilidade, à passividade ao isolamento, à dependência e à segregação, dando a essa fase da vida a dignidade que ela merece (Fonseca, 1998).

A psicomotricidade para idosos tem como objetivo maior a manutenção da consciência corporal, das capacidades funcionais, melhorar e aprimorar o conhecimento de si e a eficácia das ações, sobretudo das atividades de vida diária (Ovando; Couto, 2010).

3 MÉTODO

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa bibliográfica abrangendo os estudos em português e inglês, nas bases de dados Pubmed, PEDro e Scielo. Os descritores utilizados foram: Psicomotricidade. Idosos. Reabilitação O tratamento de dados foi descritivo devido os dados levantados terem sido analisados e interpretados sem interferência do autor, no qual foram selecionados 6 artigos que contemplavam a temática qualidade de vida + idosos + reabilitação e tratamento de instabilidades.

Os artigos analisados deveriam estar em português, inglês ou espanhol compreendidos entre os anos de 2000 a 2017. A pesquisa e obtenção dos artigos para leitura e análise foram realizadas entre novembro e dezembro de 2016 e, a escrita do presente estudo foi realizada nos meses de janeiro a março de 2017. A partir dos artigos obtidos, foram avaliados os textos completos dos artigos incluídos no estudo e suas listas de referências bibliográficas foram verificadas de forma independente para identificar prováveis artigos que pudessem ser incluídos neste presente trabalho, até então, não encontrados em nossa busca eletrônica.

4 RESULTADOS

A consequência de intervenções psicomotoras reflete em melhores resultados em relação ao ganho de funcionalidade, amplitude de movimento, coordenação motora, propriocepção, tonicidade, equilíbrio e estruturação espaço-temporal. Frente a isso, as estimulações psicomotoras podem ser utilizadas juntamente com o protocolo de exercícios de cada paciente a fim de potencializar o ganho de sua funcionalidade.

Portanto, a psicomotricidade como intervenção no idoso foi escolhida como tema devido ao seu trabalho corporal, visando à melhora na consciência corporal, e, assim, verificar seu impacto na funcionalidade do indivíduo.

5 DISCUSSÃO DE RESULTADOS

A psicomotricidade para idosos tem como objetivo maior a manutenção das capacidades funcionais, melhorar e aprimorar o conhecimento de si e a eficácia das ações, sobretudo das atividades de vida diária. Sendo assim a utilização de um protocolo de exercícios terapêuticos que incluam estímulos psicmotores os ganhos na funcionalidade e desempenho motor podem ser potencializados. Sendo assim, através deste estudo é possível identificar que há melhora funcional por meio da estimulação psicomotora em idosos.

6 CONCLUSÃO

Através deste estudo foi possível identificar a relevância de uma intervenção para a população da terceira idade, pois são pessoas que estão em busca de uma melhor qualidade de vida. Sendo assim, à necessidade de intervenção para diminuir os índices de queda e instabilidade. E a psicomotricidade possibilita uma melhora da funcionalidade como um todo, sendo da tonicidade, amplitude de movimento, equilíbrio, lateralidade, esquema corporal, espaço temporal, e coordenação motora.

Possibilitando uma maior perspectiva de vida através de atividades psicomotoras direcionadas para pessoas na terceira idade.

7 REFERÊNCIAS

AIKAWA, A. C., BRACCIALLI, L. M. P., & PADULA, R. S. (2012). Efeitos das alterações posturais e de equilíbrio estático nas quedas de idosos institucionalizados. *Revista de Ciências Médicas*-ISSN 2318-0897, 15(3).

BANZATTO, S., ALVES, C., RÊGO, A. G., DA SILVA, C. M., DE OLIVEIRA VIANA, M., FREITAS, P., ... & RODRIGUES MENEZES, J. N. (2015). Análise da efetividade da fisioterapia através da psicomotricidade em idosos institucionalizados. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 28(1).

COSTA, M., ROCHA, L., & OLIVEIRA, S. (2012). Educação em saúde: estratégia de promoção da qualidade de vida na terceira idade. *Revista Lusófona de Educação*, (22), 123-140.

DO NASCIMENTO EMF, CONTREIRA AR, BELTRAME TS. Desempenho motor de escolares com idade entre 11 e 14 anos de Florianópolis-SC. *ConScientiae Saúde*.2011;10(2).

FONSECA, V. *Psicomotricidade: Filogênese, Ontogênese e Retrogênese* 2 ed. Porto alegre: Artes médicas, 1998.

Fonseca V. *Psicomotricidade: filogênese, ontogênese e retrogênese*. *Artmed Médica*; 1998. p. 394.

JBABDI M, BOISSY P, HAMEL M. Assessing control of postural stability in community-living older adults using performance-based limits of stability. *BMC Geriatr.* 2008;8:8.

LEVY, D. Psicomotricidade e Gerontomotricidade na Saúde Púlpica. In: Ferreira CAM. *Psicomotricidade – Da Educação Infantil à Gerontologia.* São Paulo: Editora Lovise; 2000.

MACIEL, A. C. C., & GUERRA, R. O. (2005). Prevalência e fatores associados ao déficit de equilíbrio em idosos. *Rev Bras Ciênc Mov,* 13(1), 37-44.

MEDINA-PAPST J, MARQUES I. Avaliação do desenvolvimento motor de crianças com dificuldades de aprendizagem. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.* 2010;12(1):36-42.

NASCIMENTO BN, DUARTE BV, ANTONINI DG, BORGES SM. Risco para quedas em idosos da comunidade: relação entre tendência referida e susceptibilidade para quedas com o uso do teste clínico de interação sensorial e equilíbrio. *Rev Soc Bras Clín Méd.* 2009;7(2).

OVANDO LMK, COUTO TV. Atividades psicomotoras como intervenção no desempenho funcional de idosos hospitalizados. *Mundo saúde (Impr).* 2010;34(2):176-82.

PADOIN PG, GONÇALVES MP, COMARU T, SILVA AMV. Análise comparativa entre idosos praticantes de exercício físico e sedentários quanto ao risco de quedas. *Mundo Saúde (Impr).* 2010;34(2):158-64.

REZENDE, J. C. G.; GORLA, J. I.; ARAÚJO, P. F.; CARMATO, R. A. Bateria psicomotora de Fonseca: uma análise com o portador de deficiência mental. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 62 - Julio de 2003*

ROGERS, M. W., & MILLE, M. L. (2003). Lateral stability and falls in older people. *Exercise and sport sciences reviews,* 31(4), 182-187.

SANTOS, S. L., SOARES, M. J. G. O., RAVAGNI, E., COSTA, M. M. L., & FERNANDES, M. D. G. M. (2014). Desempenho da marcha de idosos praticantes de psicomotricidade/Walking performance of elderly practitioners of psychomotricity/Desempeño de la marcha de ancianos praticantes de la psicomotricidad. *Revista Brasileira de Enfermagem,* 67(4), 617.

VASCONCELOS, M. M. A Psicomotricidade como promotora da qualidade de vida na terceira idade. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales.* Numero 12, 2003.