Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v2, 2022
ISSN 2178-6925

ATIVIDADES RECREATIVAS E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

RECREATIONAL ACTIVITIES AND THEIR CONTRIBUTIONS TO PROMOTING THE HEALTH OF INSTITUTIONALIZED ELDERLY

Júlio César de Carvalho Martins
Acadêmico do curso de Educação Física Bacharelado
Faculdade AGES, Lagarto-SE, Brasil
E-mail: juliocsrcontatos@gmail.com

Millena Soane Almeida de Jesus
Acadêmica do curso de Educação Física Bacharelado
Faculdade AGES, Lagarto-SE, Brasil
E-mail: soane_milena@hotmail.com

Valdson dos Santos Germano
Acadêmico do curso de Educação Física Bacharelado
Faculdade AGES, Lagarto-SE, Brasil
E-mail: valdsonejesus@hotmail.com.br

Davi Soares Santos Ribeiro
Docente do curso de Educação Física
Faculdade AGES, Lagarto-SE, Brasil
E-mail: davi.ribeiro@ages.edu.br

Cleiton Antonio de Oliveira
Docente do curso de Educação Física
Faculdade AGES, Lagarto-SE, Brasil
E-mail: cleiton.oliveira@ages.edu.br

Recebido: 25/01/2022 – Aceito: 17/02/2022

RESUMO

O envelhecimento se faz presente na vida do indivíduo, sendo caracterizado por um processo progressivo e irreversível de caráter biológico, psicológico e social que contribuem para os costumes e qualidade de vida do ser humano. O estudo tem o objetivo de abordar os benefícios de atividades recreativas para idosos residentes em ILPIs. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa. Observou-se que as atividades recreativas contribuem significativamente para o envelhecimento ativo do idoso institucionalizado, principalmente no âmbito da recuperação e reabilitação de enfermidades, bem como na melhora da força, postura, flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora. Conclui-se que é necessário a atuação do profissional de Educação Física na prescrição de atividades recreativas com base na individualidade de cada idoso, auxiliando na redução do agravo de doenças e promovendo qualidade de vida para os mesmos.

Palavras-chave: Atividades recreativas. Idosos institucionalizados. Saúde.

ABSTRACT

Aging is present in the individual's life, being characterized by a progressive and irreversible process of biological, psychological and social character that contributes to the customs and quality of life of

the human being. The study aims to address the benefits of recreational activities for elderly residents of LSIEs. This is a bibliographical research with a qualitative approach. It was observed that recreational activities significantly contribute to the active aging of institutionalized elderly people, especially in the context of recovery and rehabilitation from illnesses, as well as in the improvement of strength, posture, flexibility, balance and motor coordination. It is concluded that it is necessary for the Physical Education professional to act in the prescription of recreational activities based on the individuality of each elderly person, helping to reduce the worsening of diseases and promoting quality of life for them.

Keywords: Recreational activities. Institutionalized elderly. Health.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento se faz presente na vida do indivíduo, sendo caracterizado por um processo progressivo e irreversível que se relaciona com os fatores biológicos, psicológicos e de convívio social, na qual contribuem para os costumes e qualidade de vida do ser humano (SILVA et al., 2019).

Segundo os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018), a proporção de idosos no Brasil ultrapassa 13,5% da população, representando em torno de 28 milhões de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. Pesquisa realizada pelo IPEA (2011) apontou que o Brasil possui 3.548 Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI) com 83.870 pessoas com mais de 60 anos.

No que tange o crescimento demográfico da população idosa, evidencia-se a necessidade de análise dos novos desafios nos contextos de saúde, moradia, renda e políticas públicas, visto que todo esse conjunto contribui para o envelhecimento ativo (GUIMARÃES, 2016).

Nesse contexto, o processo de um envelhecimento saudável auxilia no retardamento do declínio das capacidades físicas, mentais e sociais. Entretanto, Dores (2021) relata que a maior parte população idosa não mantém um hábito constante quanto à prática de atividade física devido ao estilo de vida sedentário que permeia essa população, principalmente os residentes em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs).

Quanto aos cuidados da família para com o idoso, infelizmente algumas delegam a responsabilidade de tratamento para as ILPIs que prestam toda

assistência necessária ao mesmo, deixando de ser supervisionado por seus parentes (SILVA et al., 2019).

Para o idoso, viver em um local diferente do habitual e distante do convívio familiar é algo desgastante que, a longo prazo, reduz as suas expectativas de vida. Com isso, destaca-se a necessidade da aplicação de atividades recreativas na promoção de saúde e o bem-estar do idoso institucionalizado (DOS SANTOS, 2017).

Segundo Rodrigues e Souza (2020), as atividades de lazer e recreação são fundamentais para desenvolver as funções físicas e psíquicas do idoso, além de gerar uma melhora no humor e no aspecto do envelhecimento ativo.

Nesse sentido, o estudo tem o objetivo de abordar os benefícios de atividades recreativas para idosos que residem em ILPIs.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

2.1. Caracterização do estudo

O estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa. Segundo Lakatos e Marconi (2017), a pesquisa bibliográfica tem como foco o contato direto com materiais e estudos já publicados sobre o assunto, os quais direcionam a pesquisa, tendo assim maior afinidade com o problema delimitado e fazendo levantamento de informações prévias de outros autores sobre o tema.

Para Gil (2019), a abordagem qualitativa visa explicar o porquê dos problemas elencados, propondo soluções para saná-los, além de não se preocupar com representatividade numérica, mas sim com o aprofundamento do tema em questão.

2.2 Instrumentos para coletas dos dados

Para realizar o levantamento bibliográfico foram utilizados livros e artigos científicos encontrados na base de dados do Google Acadêmico e PubMed.

Utilizou-se os descritores: idosos institucionalizados, atividades recreativas e envelhecimento.

Foram considerados os seguintes parâmetros limitadores da busca inicial: a) artigos publicados entre 2010 e 2021; b) redigidos em língua portuguesa e espanhola; e, c) publicações que tivessem como foco a temática do estudo e conteúdos semelhantes.

2.3. Análise de dados

Após levantamento preliminar nas bases de dados escolhidas, os resumos dos estudos selecionados foram revisados de modo a poder refinar a escolha final das publicações que compõem o corpus deste estudo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O envelhecimento é caracterizado pelo declínio dos aspectos biológicos, físicos e mentais do corpo. Para Marques (2018), o deterioramento dos sistemas biológicos ao longo dos anos evidencia o envelhecimento, sendo visto de forma individual a cada pessoa, na qual coopera para a redução das suas capacidades funcionais durante essa fase.

A falta de atividade física sistematizada tem contribuído para o surgimento de alterações fisiológicas, como o declínio da massa e força muscular, que se associam com o desenvolvimento da sarcopenia, no qual pode gerar uma maior dependência funcional quanto às necessidades do dia a dia (CANDIDO et al., 2019).

Dentro da realidade do idoso, as ILPIs surgem como um novo sistema de cuidado durante o envelhecimento, uma vez que os padrões familiares foram modificados em relação a atenção para com esse grupo, deixando de ser uma responsabilidade familiar. A partir disso, as ILPIs são conhecidas como asilos, casas de repousos, abrigos e clínicas geriátricas que prestam cuidados coletivos aos idosos (BARROS, 2016).

Entretanto, Guimarães et al. (2016) diz que o idoso institucionalizado possui uma maior tendência de vida menos ativa, visto que o sedentarismo nas ILPIs é um fator que está incluso na rotina dos idosos e tem contribuído para o condicionamento físico reduzido e o aumento da morbidade em virtude da falta de atividades físicas.

Nesse sentido, Silva et al. (2019) destacam que as atividades recreativas para o idoso geram um impacto em seu aspecto físico, uma vez que favorecem a melhora funcional do idoso, bem como no aspecto psicológico e mental, oportunizando momentos de descontração e socialização, visto que, o idoso sofre com a tristeza e a solidão perante a ausência familiar.

As atividades de recreação têm o objetivo de desenvolver o bem-estar do indivíduo, além dos aspectos cognitivos, físicos e mentais do idoso institucionalizado. Entretanto, essas atividades são descartadas da rotina dessas instituições que, por sua vez, contribuem no processo de isolamento social, de baixa autoestima e de indisposição do idoso decorrente das suas limitações físicas (PASCOTINI E FEDOSSE, 2018)

Os benefícios das atividades recreativas envolvem o bem-estar físico e mental do idoso. Os jogos, brincadeiras, dança geram estímulos cognitivos e sociais no idoso, contribuindo para a recuperação e reabilitação das suas enfermidades, além de criar um ambiente afetivo em relação ao convívio social (SILVA et al., 2019).

Estudo de Da Silva e Panhoca (2016) apontou que idosos praticantes de atividades recreativas de um Centro de Convivência do Idoso (CCI) em Coari/AM apresentaram, através do teste de WHOQOL-Old, elevados níveis de domínio de habilidades sensoriais, autonomia e participação social quando comparados aos idosos não praticantes.

Entretanto, nem sempre as atividades recreativas nas ILPIs envolvem a realização de atividades físicas sistematizadas, sendo muitas vezes centradas em atividades em que o idoso permanece sentado, assistindo a apresentações musicais ou participando de atividades manuais, como desenho e pintura.

Para Carvalho (2016), é evidente que a atividade física sistematizada ajuda a melhorar a força, postura, flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora do idoso,

entretanto, torna-se necessário avaliar o nível de saúde do idoso e aplicar os exercícios adequando-se às suas incapacidades e limitações, visando evitar riscos de agravos de doenças e lesões indesejadas.

Por meio de atividades físicas que envolvem dinâmicas e circuitos, é possível trabalhar com idoso na perspectiva de exercícios de alongamento e fortalecimento muscular dos membros superiores e inferiores, exercícios para ganho na amplitude de movimento, além de exercícios que estimulam a propriocepção e coordenação motora durante o envelhecimento (SILVA et al., 2019).

No que se refere a importância da atividade física para idosos, estudo de Santana e Ribeiro (2021) apontou que idosos fisicamente ativos de Novo Triunfo (BA) apresentaram, através do teste de WHOQOL-Old, maior prevalência de qualidade de vida quando comparados aos idosos com baixos níveis de atividade física.

Com o decorrer das atividades, é importante avaliar o quadro de mudanças significativas e evolução dos idosos quanto aos aspectos das fases da deambulação e no aumento da força muscular ao lançar e pegar objetos, que caracterizam uma maior autonomia para a realização dos seus afazeres diários. A partir da obtenção de resultados positivos nesses aspectos, os idosos tornam-se cada vez mais entusiasmados para continuar a realizar as atividades (GUIMARÃES, 2016).

Além disso, Da Silva (2021) diz que a relação de convívio entre os idosos residentes, enquanto praticantes de atividades de lazer e recreação, é notada por meio dos resultados significantes no sentido de participação e facilidade de interação uns com os outros, comunicação e a criação de um vínculo familiar.

Nesse contexto, conforme a determinação da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, instituída pela Portaria n° 2.528, de outubro de 2006, o tratamento integral, interdisciplinar e multidimensional está atrelado aos fatores físicos, psicológicos e sociais que causam interferência na saúde do idoso e é primordial para o bem-estar durante o envelhecimento (PASCOTINI e FEDOSSE, 2018).

Faz-se necessário incluir também as atividades de lazer e recreação para a contribuição em diversos aspectos da vida. Entende-se que essas atividades não

irão curar todas as doenças e males que essa população possui, mas, por meio delas, o idoso pode sentir a vida de forma mais prazerosa e feliz enquanto residentes em ILPIs (RODRIGUES e SOUZA, 2020).

Quanto a presença do profissional de Educação Física durante o processo de evolução do idoso institucionalizados, Tomicki et al. (2016) diz que um programa de atividades físicas organizada pelo profissional de Educação Física deve ser repensada pelas ILPIs, visto que a sua atuação, juntamente com as equipes multiprofissionais, viabiliza a promoção de saúde para essa população.

Diante disso, pode-se notar que a atuação do profissional de Educação Física em ILPIs possui extrema importância, principalmente na prescrição das atividades recreativas baseadas na individualidade de cada idoso, podendo contribuir na redução do agravo de doenças e promovendo qualidade de vida para os mesmos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considera-se que a prática de atividades recreativas para os idosos institucionalizados é um determinante de qualidade de vida e bem-estar social, que devem estar presentes nas ILPIs com intuito de prolongar as expectativas de vida dessa população.

O processo de organização das atividades deve estar de acordo com a individualidade biológica e o quadro de saúde do idoso, respeitando as suas limitações físicas durante as sessões.

Por fim, destaca-se a atuação do profissional de Educação Física no âmbito da promoção de saúde, contribuição no desenvolvimento dos aspectos físicos e psíquicos e no envelhecimento ativo do idoso institucionalizado.

REFERÊNCIAS

BARROS, Temístocles Vicente Pereira et al. Capacidade funcional de idosos institucionalizados: revisão integrativa. **ABCS Health Sciences** , v. 41, n. 3, 2016.

CANDIDO, Joseelen Basso et al. Risco de sarcopenia e condições de saúde em idosos institucionalizados com osteoporose. **RBONE-Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, v. 13, n. 83, p. 1106-1114, 2019.

CARVALHO, Dilma A. de et al. Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico. **Rev. bras. ciênc. mov**, p. 29-40, 2017.

CARVALHO, Natércia Manuela de Oliveira. **A importância da realização de atividades no processo do envelhecimento ativo de idosos institucionalizados**. Universidade Católica Portuguesa. Braga, 2016.

DA SILVA, Edivã Bernardo; PANHOCA, Ivone. **Qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de programa de atividades recreativas**. Congresso Nacional de Envelhecimento Humano. Editora Realize, 2016.

DA SILVA, Maria Aparecida Gabriel et al. Idosos institucionalizados: fatores relacionados às atividades de lazer. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 24, p. 221-235, 2021.

DORES, Anderson de Jesus das. **Como o exercício físico e o lazer podem contribuir para o bem estar de idosos institucionalizados?** Programa de Pós-Graduação Multiprofissional em Saúde do Idoso, Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, 2021.

DOS SANTOS, Alana Duque et al. **Importância das atividades de recreação em uma instituição de longa permanência para idosos**: Relato De Experiência. V Congresso Internacional de Envelhecimento Humano. Editora Realize, 2017.

Duarte YAO, Watanabe HW, Giacomin K, Lebrão L (in memorian). **Estudo das condições sociodemográficas e epidemiológicas dos idosos residentes em ILPIs registradas no Censo SUAS.** Faculdade de Saúde Pública da USP. 2018

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

GUIMARÃES, Andréa Carmen et al. Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar. **Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais**, v. 11, n. 2, p. 443-452, 2016.

IPEA. Instituto de Pesquisas Econômicas Aplicadas (2010). **71% dos municípios não têm instituições para idosos.** Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=8574>. Acesso em: 28 de dez. de 2021.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2011). **Censo Demográfico 2018. Características da população e dos domicílios. Resultados do universo.**

Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Rio de Janeiro. Disponível em: <www.ibge.gov.br>. Acesso em: 28 de dez. de 2021.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Metodologia do Trabalho Científico**. 8.ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MARQUES, Ana Filipa Rocha Araújo. **Bem-estar subjetivo e qualidade de vida dos idosos institucionalizados**. Universidade Católica Portuguesa. Braga, 2018.

PASCOTINI, Fernanda dos Santos; FEDOSSE, Elenir. Percepção de estagiários da área da saúde e trabalhadores de instituições de longa permanência de idosos sobre a institucionalização. **ABCS health sci**, p. 104-109, 2018.

SANTANA, Patrícia Gama Carvalho; RIBEIRO, Davi Soares Santos. Perfil da qualidade de vida em idosos ativos e insuficientemente ativos do município de Novo Triunfo (BA). **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 1, p. 01, 2021.

SILVA, Thereza de Fátima Saturnino et al. **A promoção da qualidade de vida para idosos institucionalizados: um relato de experiência.** VI CIEH. Editora Realize, 2019.

TOMICKI, Camila et al. Efeito de um programa de exercícios físicos no equilíbrio e risco de quedas em idosos institucionalizados: ensaio clínico randomizado. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, p. 473-482, 2016.