Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.18, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/40cwbb92

DESENVOLVIMENTO DE ATIVIDADE LÚDICAS COM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

DEVELOPMENT OF PLAYFUL ACTIVITIES WITH INSTITUTIONALIZED ELDERLY PEOPLE: AN EXPERIENCE REPORT

Mateus Andrade Rocha Vitório

Profissional de Educação Física residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família. Universidade Estadual do Piauí, Brasil. mattvitorio086@gmail.com

Ingrid Moura Rêgo Mota

Profissional de Educação Física residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família. Universidade Estadual do Piauí, Brasil. ingridmota@aluno.uespi.br

Maria Eugênia Nascimento Assunção

Profissional de Educação Física residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família. Universidade Estadual do Piauí, Brasil. meassuncaoon@gmail.com

Renata Batista dos Santos Pinheiro

Doutora em Engenharia Biomédica pela Universidade Brasil. Professora do Curso de Educação Física da Universidade Estadual do Piauí e Preceptora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Estadual do Piauí, Brasil. renatabatista@ccs.uespi.br

Galba Coelho Carmo

Profissional de Educação Física Especialista da Universidade Federal do Piauí – UFPI, Brasil. galbacoelho@ccs.uespi.br

Recebido: 15/09/2025 – Aceito: 29/09/2025

Resumo

O aumento da população idosa no Brasil é um dos fatores para o aumento dessa população em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs). Por conta de suas fragilidades físicas, emocionais e ausência de suporte familiar, os idosos institucionalizados podem vivenciar solidão e

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/40cwbb92

depressão. As atividades lúdicas são estratégias importantes para promover autoestima, socialização e bem-estar. O presente estudo qualitativo descreverá a experiência de acadêmicos residentes da Educação Física do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da UESPI, em uma ILPI em Teresina-PI. Entre maio e agosto, durante as tardes das quartas-feiras, foram realizadas atividades lúdicas e práticas corporais, previamente planejadas, com os materiais organizados. As ações realizaram-se como uma alternativa importante nas ILPIs, promovendo envolvimento e prazer, apesar das limitações. A crescente adesão dos idosos revelou a validade de se intervir de maneira planejada e humanizada, assim como a necessidade de apoio permanente às instituições, com recursos adequados e cuidado integral.

Palavras-chave: Envelhecimento; Instituição de Longa Permanência para idosos; Saúde do Idoso Institucionalizado.

Abstract

The increase in the elderly population in Brazil is one of the factors contributing to the increase in this population in Long-Term Care Facilities for the Elderly (LTCFs). Due to their physical and emotional frailties and lack of family support, institutionalized elderly individuals can experience loneliness and depression. Recreational activities are important strategies for promoting self-esteem, socialization, and well-being. This qualitative study will describe the experience of Physical Education resident students from the UESPI Multiprofessional Residency Program in Family Health at an LTCF in Teresina, Piauí. Between May and August, on Wednesday afternoons, recreational activities and physical exercises were carried out, previously planned, with organized materials. These activities served as an important alternative in LTCFs, promoting engagement and enjoyment, despite the limitations. The growing participation of elderly individuals revealed the value of planned and humane interventions, as well as the need for ongoing support for institutions, with adequate resources and comprehensive care.

Keywords: Aging; Long-term care facilities for the elderly; Health of institutionalized elderly people.

1. Introdução

O envelhecimento populacional é um dos principais fenômenos presente no século atual, criando mudanças de organização no sistema de saúde devido aos cuidados necessários relacionados as doenças crônicas que grande parte dessa população possui, criando um grande desafio na atualidade (Dos Santos Silva et al., 2021).

É importante entender que processo de envelhecimento é algo natural e que causa transformações físicas, mentais e sociais, e que tais mudanças precisam de uma atenção especial. Dessa maneira, os profissionais da saúde e da assistência social são atores importantes que devem participar desse processo, de maneira a entender novas estratégias para suprir as necessidades desses idosos na sociedade atual que vivemos (Souza *et al*., 2011).

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/40cwbb92

Segundo o IBGE, houve um aumento de 56% da população idosa com 60 anos ou mais em 2022 em relação a 2010 (IBGE, 2024). Além disso, a perspectiva de aumento da população idosa é de 1,5 milhões para 2030, implicando em um crescimento com aumento em 4% da taxa anual[3]. Com isso, o aumento no número de Instituições de longa permanência para idosos (ILPIs) já e uma realidade, e veio com vários desafios que essas instituições possuem nos dias de hoje, que vão desde os cuidados básicos de saúde até a necessidade de afeto, escuta e atenção que esses idosos precisam (Fleurí *et al*., 2013).

Considerando que os idosos em ILPIs possuem particularidades, visto que geralmente carecem de suporte familiar, recursos financeiros e autonomia funcional, eles também enfrentam fragilidades físicas e mentais que requerem atenção especial dos cuidadores (Guimarães *et al*., 2016). Ao juntar todos esses fatores, os idosos podem chegar a um momento de angustia que pode levar a algum sofrimento psíquico, como a depressão (Fleurí *et al*., 2013).

Dessa maneira, trazer atividades lúdicas para idosos que residem nessas instituições são importantes para estimular habilidades que ficam limitadas por falta de interações com outras pessoas como falas de incentivo, conversas, orientações e a própria escuta (Costa, 2017). De acordo com o estudo de Gonçalves (2019), essas atividades podem influenciar de maneira positiva na melhora da autoestima, visto que esse indicador é bem baixo devido ao pouco ou nenhum contato com as famílias.

Segundo Guimarães (2024), as práticas corporais lúdicas favorecem a integração, interação, comunicação e fortalecimento de vínculos de maneira a reduzir o isolamento desses idosos. Ademais, ludicidade permite que o idoso melhore suas capacidades psíquicas, de comunicação e reduz os níveis de estresse e sobrecarga mental negativa, de maneira a fazer com que eles se sintam mais valorizados, amados e respeitados (Lima, 2024). Com isso, esse estudo objetivou relatar a experiência de residentes em Saúde da Família, em desenvolver atividades lúdicas com idosos institucionalizados.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/40cwbb92

2. Metodologia

Trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo qualitativo. As atividades realizadas foram desenvolvidas por profissionais de Educação Física vinculados a um Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Estadual do Piauí – UESPI, em uma instituição de longa Permanecia de idosos da cidade Teresina-PI. Os encontros na Instituição de Longa Permanência eram realizados às quartas-feiras no período da tarde, entre os meses de maio e agosto, sendo desenvolvidas atividades lúdicas e práticas corporais com idosos. No período que antecedia os encontros, eram realizados os planejamentos de atividades e a organização de materiais para serem utilizados no dia.

3. Resultados e Discussão

Inicialmente foi realizada uma visita no local onde as atividades seriam desenvolvidas, a fim de conhecer o perfil do idosos, verificar a disponibilidade de materiais a fim de desenvolver o planejamento das atividades. Sobre estes aspectos, conforme o guia de atividades (SDS, 2023) é importante esse planejamento, já que não se deve ofertar atividades esparsas, aleatórias, com a mera finalidade de entretenimento ou recreação.

Neste sentido, 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. Desta forma, Gonçalves (2019) destaca 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. Estas ofertas devem estar sempre conectadas à busca da superação das situações de vulnerabilidade decorrentes da discriminação negativa, do isolamento social e dos

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/40cwbb92

processos sociais que produzam fragilização dos vínculos protetivos das pessoas idosas.

Nas atividades de práticas corporais foram desenvolvidas atividades como: alongamentos, exercícios resistidos utilizando o peso corporal, dança em pé, dança nas cadeiras e circuito motor. Durante as atividades de alongamento realizadas em pé percebeu-se uma certa dificuldade em ser executada por parte dos idosos, muitos tinham dificuldade de entender a execução da atividade, visto que a maioria apresentava algum problema cognitivo e/ou algum tipo de demência, essas atividades foram melhor desenvolvida pelos idosos mais lúcidos, desta forma optou-se por fazer alongamentos sentados, onde foi percebido um melhor desenvolvimento desta atividade, nesses aspecto, tanto os alongamentos como os exercícios resistidos foram melhor desenvolvidos sentados.

Apesar da dificuldade de realização das atividades, reconhece-se a importância das mesmas para melhoria da mobilidade destes idosos, o que fez o grupo não desistir da realização de tais atividades, mesmo que de maneira adaptada. 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.

Na atividade de dança quando realizada em pé, percebia-se empolgação e alegria em fazer a atividade, porém como as demandas de equilíbrio eram muito evidentes, a proposta da dança sentada, foi mais efetiva. Outra intervenção realizada foram as atividades de circuito motor, a mesma foi realizada um idoso por vez e com o auxílio dos profissionais. Esta atividade os idosos não conseguiam realizar as atividades sozinhos, pois muitos tinham dificuldade de equilíbrio que dificultava a deambulação. As atividades que mais obtiveram sucesso na realização e que mais os idosos gostaram foram as atividades cognitivas, das quais foram:

1. Boliche – Boliche sentado adaptado para os idosos, é uma atividade psicomotora, realizada na posição sentada, com o objetivo de lançar uma

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.18, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/40cwbb92

bola leve em direção a pinos, estimulando coordenação motora global, organização espacial, lateralidade, atenção e controle postural. A prática promove integração social, manutenção da funcionalidade e engajamento lúdico.

IMAGEM 1: Atividade de boliche



fonte: imagem do autor.

2. Memorize a ordem – Consiste na observação de uma sequência de bolinhas coloridas dispostas sobre copos, que deverá ser memorizada em tempo determinado. Em seguida, os participantes deverão reproduzir a mesma ordem em outra fileira de copos, sem acesso visual ao modelo original. A proposta integra aspectos cognitivos e psicomotores de forma lúdica, promovendo o raciocínio, a percepção visual e a coordenação motora fina.

3. Torre de copos – Consiste em montar uma torre alternando copos plásticos e bolinhas, estimulando a coordenação motora fina, o controle de movimentos e a atenção concentrada.

IMAGEM 2: Atividade torre de copos

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.18, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/40cwbb92



fonte: imagem do autor.

4. Quantas batidas? - Nessa dinâmica, um facilitador ficará atrás do idoso batendo com algum objeto (ou apenas as mãos). Na frente do idoso haverá cartões com números de 1 a 5. O objetivo é o idoso acertar quantas batidas o facilitador fez apontando o número certo nos cartões.

5. Derrube a garrafa - Sentados, de um por um, ou idosos tentarão derrubar uma garrafa com água que estará no chão.

IMAGEM 3: Atividade derrube a garrafa



Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.18, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/40cwbb92

fonte: imagem do autor.

6. Derrube a bolinha - Haverá várias bolinhas em cima de copos. O objetivo é derrubar a bolinha com um aviãozinho de papel.

IMAGEM 4: Atividade derrube a bolinha



fonte: imagem do autor.

7. Cores e números - Ficarão dispostos copos enumerados em frente a cartões enumerados com cores. O objetivo é colocar a cor correspondente ao número.

IMAGEM 5: Atividade cores e números



fonte: imagem do autor.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/40cwbb92

Como culminância, no último encontro foi realizado um bingo que tinha como prêmio produtos de higiene como hidratante, colônias e sabonete, as cartelas de bingo foram adaptadas para que ficasse mais fácil o entendimento, no lugar de números eram imagens, o que facilitou encontrar na cartela e deixou a atividade mais lúdica.

Diante das atividades realizadas, ressalta-se a importância das práticas psicomotoras, que auxiliam a manter as habilidades funcionais, além de facilitar o desenvolvimento da consciência corporal, como também da eficiência das ações do dia a dia, especialmente no que diz respeito às atividades da vida diária – AVDs (Oliveira; Bodas; Nóbrega; Antunes, 2024). Assim como os músculos do corpo tendem a ser fortalecidos em decorrência da atividade, o cérebro fortifica sua potência quando estimulado por elas (Belona *et al*., 2021)

O desenvolvimento de atividades lúdicas em uma ILPI é de grande valia para a estimular a cognição dos idosos. Pires (2012), em seu estudo a respeito do desempenho mental de idosos residentes em instituições, relata que os jogos lúdicos são instrumentos valiosos e eficazes para ajudar na estimulação cognitiva de idosos. Além de oferecerem momentos de lazer e diversão, os jogos produzem a capacidade de ativar e desafiar a mente desses idosos.

No tocante a experiencia vivida por residentes de um Programa em Saúde da Família nesta ILPI, destaca-se que de início foi difícil fazer com que os idosos participassem das atividades, já que muitos idosos da Instituição tinha algum comprometimento tanto físico, como mental, eles não participavam das atividades por que exigiam mais do aspecto físico justamente por serem debilitados e sentirem dores. Com o passar do tempo a compreensão da individualidade de cada e a criação de vínculo facilitou o andamento destas.

Nas atividades cognitivas, foi percebido que a aceitação foi bem grande, visto que de início eles se achavam impotentes em realizar as atividades, mas logo que tentavam e viam que conseguiam realizar, o que os deixavam felizes e realizados.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/40cwbb92

Além disso, os profissionais residentes puderam compreender mais profundamente a realidade dos idosos institucionalizados — marcada por vulnerabilidade social, abandono e escasso apoio familiar —, fatores que frequentemente resultam em sentimentos de solidão, isolamento afetivo e perda da autonomia. Dessa forma, trabalhar com esse público, oferecendo atividades alinhadas às suas necessidades, revelou-se uma experiência rica, desafiadora e extremamente valiosa. Foi um processo que nos instigou continuamente a enfrentar os obstáculos e trabalhar com sensibilidade, empenho e compromisso com o cuidado humanizado.

4. Conclusão

Foi possível concluir-se que a realização de atividades lúdicas institucionalizados é de extrema importância, visto que se trata de uma população fragilizada e que necessita de cuidados e principalmente de atenção.

Nos encontros, pôde-se notar uma crescente interação dos idosos e um aumento considerável no nível de satisfação durante a realização das atividades, as quais produziam neles uma alegria e motivação visíveis. Os residentes que se responsabilizavam pela condução das ações sentiram-se igualmente recompensados pelo envolvimento dos participantes, especialmente quando notaram a transformação na postura daqueles que inicialmente, pareciam estar pouco envolvidos.

Essa experiência evidenciou, com clareza, a necessidade de um apoio mais constante às instituições, que muitas vezes sofrem carências extremamente sérias - no que diz respeito aos recursos materiais, bem como à atenção humanizada e ao cuidado.

Referências

BELONA, J. A. M. et al. *Intervenção psicomotora na diminuição dos riscos de quedas em idosos institucionalizados: uma abordagem psicocorporal*. 2021. Dissertação (Mestrado) – Universidade de Évora, Évora, 2021.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/40cwbb92

CARVALHO, N. M. O. *A importância da realização de atividades no processo do envelhecimento ativo de idosos institucionalizados*. 2016. Dissertação (Mestrado) – Universidade Católica Portuguesa, Braga, 2016.

COSTA, I. P. et al. A importância das atividades lúdicas para a saúde mental do idoso institucionalizado: um relato de experiência. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE, 2., 2017, Campina Grande. *Anais...* Campina Grande: Realize Editora, 2017.

FLEURI, A. C. P. et al. Atividades lúdicas com idosos institucionalizados. *Enfermagem Revista*, v. 16, n. 1, p. 50-57, 2013.

GONÇALVES, C. R. et al. Benefício da atividade lúdica na autoestima de idosos institucionalizados de uma cidade do interior paulista. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO, 6., 2019, Campina Grande. *Anais...* Campina Grande: Realize Editora, 2019.

GUIMARÃES, A. C. 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.

GUIMARÃES, J. A. C. et al. Grupo de Trabalho em Práticas Corporais e Atividades Físicas na APS da SBAFS: criação, atividades e perspectivas. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 28, p. 1-7, 2024.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Projeções da população: notas metodológicas 01/2024 – Brasil e Unidades da Federação: estimativas e projeções – revisão 2024*. Rio de Janeiro: IBGE, 2024.

LIMA, A. Y. G. et al. Bem Viver: importância da ludicidade para a construção do conhecimento em saúde na população idosa. *Caderno Impacto em Extensão*, v. 5, n. 2, 2024.

OLIVEIRA, V.; BODAS, A. R.; NÓBREGA, D.; ANTUNES, C. Equilíbrio e cognição: intervenção psicomotora em idosos. *Motricidade*, v. 20, n. 1, p. 59-67, 2024.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/40cwbb92

PIRES, M. R. G. *Performance cognitiva em idosos institucionalizados*. 2012. Dissertação (Mestrado) – Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, 2012.

SANTOS SILVA, A. dos et al. Envelhecimento populacional: realidade atual e desafios. *Global Academic Nursing Journal*, v. 2, supl. 3, p. e188, 2021. DOI: https://doi.org/10.5935/2675-5602.20200188.