

Guimarães, Andréa Carmen; Dutra, Nathália dos Santos; Silva, Geise Luziane de Sousa; Vieira-Silva, Marcos; Maia, Brisa D’Louar Costa. Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar

## **Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar**

### **Group activities with institutionalized elderly: functional and playful exercise in transdisciplinary action**

### **Actividades del grupo con ancianos institucionalizados: ejercicios físicos funcionales y lúdicos en acción transdisciplinario**

Andréa Carmen Guimarães<sup>1</sup>

Nathália dos Santos Dutra<sup>2</sup>

Geise Luziane de Sousa Silva<sup>3</sup>

Marcos Vieira-Silva<sup>4</sup>

Brisa D’Louar Costa Maia<sup>5</sup>

#### **Resumo**

Este artigo expõe uma experiência de um programa de extensão realizado em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos, na cidade de São João del-Rei por meio de ação transdisciplinar, oferecendo exercícios físicos e lúdicos. Trata-se de um estudo qualitativo com 30 idosos de ambos os sexos, nove homens com idade  $\pm$  76,88 e 21 mulheres com idade  $\pm$  78,66 anos, submetidos a aproximadamente oito meses de prática de exercícios físicos e lúdicos que objetivaram melhoria na autonomia das atividades de vida diária, estimulando a atenção, memória, resgate de identidade, interação entre os idosos. Constatou-se a importância da prática transdisciplinar para melhoria da autonomia funcional mediante as atividades da vida diária dos idosos institucionalizados que apresentaram um perfil diferenciado. Dessa forma, a proposta de intervenção com exercícios físicos e lúdicos se faz necessária e urgente a fim de se obter mais independência, autonomia e qualidade nessa fase da vida.

**Palavras-chave:** Instituição de Longa Permanência; Transdisciplinar; Exercícios físicos funcionais; Atividades Lúdicas; Idosos.

---

<sup>1</sup> Professora Adjunta do Departamento das Ciências da Educação Física e Saúde (UFSJ). Coordenadora do Grupo de Estudos de Educação Física e Saúde – Geafis (UFSJ). Membro do Laboratório de Psicologia e Intervenção Psicossocial – Lapip (UFSJ).E-mail: andreaguimaraes1@hotmail.com

<sup>2</sup> Mestranda do Laboratório de Psicologia e Intervenção Psicossocial – LAPIP (UFSJ).

<sup>3</sup> Discente do Curso de Educação Física (UFSJ).

<sup>4</sup> Professor Associado da Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ). Coordenador do Laboratório de Psicologia e Intervenção Psicossocial (UFSJ).

<sup>5</sup> Mestranda da Faculdade Ciências Médicas – Belo Horizonte (Feluma).

Guimarães, Andréa Carmen; Dutra, Nathália dos Santos; Silva, Geise Luziane de Sousa; Vieira-Silva, Marcos; Maia, Brisa D’Louar Costa. Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar

### Abstract

This article exposes an experience from an extension program carried out in a long-stay institution for the elderly, through transdisciplinary action offering physical exercise and playful activities. This is a qualitative study with 30 elderly of both sexes, men aged between  $76.88 \pm$  and women aged between  $21 \pm 78.66$  years, was realized 60 meetings in approximately eight months of physical exercise and playful, that aimed to improvement autonomy in activities of daily living, stimulating attention, memory, identity rescue, interaction among the elderly. It was noted the importance of transdisciplinary practice for improving the functional autonomy, through the activities of daily living for institutionalized elderly, whom showed a different profile. This way intervention with physical and recreational activities is necessary and urgent in order to achieve greater: independence, autonomy and quality in this phase of life.

**keywords:** Long-stay Institution; Transdisciplinary; Functional exercise; Recreational activities; Seniors.

### Resumen

El presente artículo presenta la experiencia en un programa de extensión en una institución de larga permanencia de las personas mayores en la ciudad de São João del-Rei través de la acción transdisciplinaria que ofrece ejercicios físicos y recreativos. Este es un estudio cualitativo de 30 ancianos de ambos sexos, hombres y mujeres de edad avanzada, 09 hombres y  $76,88 \pm 21$  mujeres con edades comprendidas  $\pm 78,66$  años de edad, sometidos a casi ocho meses de ejercicio físico y recreativo que apunta a mejorar independencia de las actividades de la vida diaria, la estimulación de la atención, la memoria, la identidad de rescate, la interacción entre las personas mayores. Se observo la importancia de la práctica transdisciplinaria para la mejora de la autonomía funcional e la inclinación para las actividades de la vida diaria de los ancianos institucionalizados con un perfil diferente. Por lo tanto es necesaria y urgente la propuesta de intervención con ejercicios físicos y lúdicos con el fin de lograr una mayor independencia, autonomía y calidad de vida en esta fase.

**Palabras clave:** Institución Allargo Plazo; Transdisciplinario; Ejercicio funcional; Actividades recreativas; Personas de edad avanzada.

Guimarães, Andréa Carmen; Dutra, Nathália dos Santos; Silva, Geise Luziane de Sousa; Vieira-Silva, Marcos; Maia, Brisa D’Louar Costa. Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar

## Introdução

Há no Brasil, em termos demográficos, um crescimento elevado da população idosa em relação aos demais grupos etários. Em virtude do aumento da expectativa de vida, desencadeiam-se problemas na transição demográfica, gerando novas preocupações em torno do processo conhecido como envelhecimento populacional (Guimarães, 2012). Estimativas apontam que o Brasil, em 2020, será o sexto país em número de idosos, com uma população de 32 milhões de idosos aproximadamente (Tibulo, Carli & Dullius, 2012; Closs & Schwanke, 2012). Camarano e Kanso (2010) observam que esse crescimento evidencia novos desafios em relação à saúde, moradia, renda e políticas no que tange ao envelhecer.

Em consequência do aumento da população muito idosa e da insegurança com relação ao cuidado que deve ser oferecido a esse segmento populacional, Camarano e Kanso (2010) apontam sobre o aumento do número de Instituições de Longa Permanência para Idosos (Ilpi). De acordo com o Instituto de Pesquisa e Economia Aplicada – Ipea (2011), nos anos 1940 e 1950 apenas 20 novas instituições eram abertas anualmente, enquanto no período 2000-2009, esse número passou para 90 novas instituições anuais.

Nesse contexto, torna-se necessário que o governo ofereça recursos e suporte para esse cuidado, estabelecendo, portanto, políticas públicas para o atendimento e moradia dessa população nas Ilpis (Camarano & Kanso, 2010).

No entanto, Souza (2011) ressalta que esse suporte não acontece de forma suficiente nas Instituições de Longa Permanência que são de característica filantrópica, onde há uma insuficiência de recursos dos idosos que contam com até 70% da aposentadoria. Dessa forma, sua

principal fonte de arrecadação são as doações e serviços voluntários: dinheiro, fraldas geriátricas ou alimentos, já que a contribuição do governo é insuficiente para custear o gasto dessas instituições com medicamentos e a alimentação dos idosos atendidos (Freire, Mendonça & Costa, 2012).

Sabe-se que, com o envelhecimento, o organismo do ser humano passa por modificações funcionais e estruturais que reduzem a vitalidade e favorecem o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis. Assim, deve-se ter um cuidado especial nessa fase da vida para que o idoso viva da melhor maneira possível.

Ser geronte em uma Instituição de Longa Permanência é ainda mais delicado em virtude da maior tendência em viver de forma menos ativa (Vieira, Aprile & Paulino, 2014). Langoni, Borsatto, Valmorbida e Resende (2013) alertam sobre o sedentarismo dos idosos institucionalizados, levando-os a apresentar um condicionamento físico reduzido e possibilidade de aumento de doenças em virtude da falta de atividades físicas. Tal fato pode ser minimizado por meio da prática de exercício físico, tendo como foco a promoção de saúde para essa população (Teixeira *et al.*, 2011).

De fato, exercícios físicos podem propiciar benefícios à diminuição das doenças crônicas degenerativas que, atualmente, acometem os idosos, por exemplo, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, doenças respiratórias crônicas, diabetes, deterioração visual e auditiva, segundo a Organização Mundial de Saúde – OMS (2005).

Nesse sentido, Guimarães, Pascoal, Carvalho e Sacramento (2012) descrevem a atividade física como coadjuvante na melhoria da qualidade de vida, embora ressaltem a importância de se considerar as limitações do indivíduo e a valorização do seu potencial nas atividades propostas. As

Guimarães, Andréa Carmen; Dutra, Nathália dos Santos; Silva, Geise Luziane de Sousa; Vieira-Silva, Marcos; Maia, Brisa D'Louar Costa. Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar

atividades físicas vinculadas às atividades lúdicas oferecem um fator de proteção contra doenças crônicas degenerativas, que são as maiores preocupações da saúde pública (Chodzko-Zajko *et al.*, 2009). Moreira e Vieira (2014) e Giehl, Schneider, Corseuil, Benedetti e d'Orsi (2012) destacam a importância de se investir em ideias e ações que promovam uma velhice com mais autonomia, saúde e independência nas instituições para idosos.

Vale a pena lembrar que há características peculiares do idoso em uma Instituição de Longa Permanência, visto que grande parte desses senescentes é desprovida de acolhimento familiar, renda e independência funcional, apresentando fragilidades físico-mentais que exigem um monitoramento específico por parte de cuidadores. Apesar de haver instituições, lares ou casas de repouso que se propõem ser abertos, onde o ir e vir dos idosos é permitido, ainda há registros de locais que funcionam em regime total de internato.

Nesse contexto, Goffman (1961) caracteriza o funcionamento dos locais que se destinam a abrigar as pessoas idosas como instituições totais. Tal modelo se define por serem estabelecimentos fechados que funcionam em regime de internato onde um grande número de pessoas vive em tempo integral. Baseando-se nessa ideia, pode-se dizer que essas instituições apresentam três particularidades diferentes que se assemelham de distintas maneiras: a segregação, pois ela exige um isolamento físico; o tratamento igualitário e simultâneo para todos os residentes; e o grau acentuado de controle dos fazeres e rotina dos residentes, limitando o grau de autonomia dos que lá vivem. Partindo desse pressuposto, percebe-se a necessidade de promover atividades que possam agregar valor nesses locais, mais dinamismo, integração, autonomia e qualidade de vida.

As atividades lúdicas vêm contribuir de forma fundamental para a melhoria da autoestima. De acordo com o estudo de Jesus e Jorge (1999), podem proporcionar vários benefícios, como trabalhar as emoções, desenvolver a afetividade, estimular a convivência, diminuir o nível de ansiedade e de angústia, além de exercitar as funções psíquicas e cognitivas.

O lúdico permite ao idoso desenvolver suas funções psíquicas, muitas vezes deterioradas, desde o ato da percepção até o da linguagem. As atividades lúdicas podem reduzir os fatores estressores, minimizando a ansiedade e a angústia presentes no cotidiano, uma vez que, nesse espaço, a expressão de sentimentos e a comunicação são favorecidas por meio da formação de grupos. De acordo com Benedetti, Petroski e Gonçalves (2003), brincar é essencial porque, ao fazê-lo, os indivíduos aprendem a estabelecer com o outro uma relação para o crescimento conjunto.

Nota-se, portanto, que todos os esforços devem ser empreendidos para garantir a capacidade funcional, mental e cognitiva do idoso, sendo necessário investir nas ações de cuidado, prevenção e controle de doenças próprias dessa idade. Nesse sentido, as atividades lúdicas e físicas se constituem como intervenções primordiais nesse processo, e o objetivo do programa se encontra com o propósito de contribuir para uma maior qualidade de vida, incluindo na rotina dos idosos da instituição a prática sistemática de exercícios físicos, lúdicos e grupais. O propósito do programa consistiu em potencializar suas ações musculares, estimulando seus membros a fim de resgatar a autoestima, autonomia, reconhecendo e diminuindo as limitações próprias da idade, destacando a importância de manter-se ativo fisicamente.

Guimarães, Andréa Carmen; Dutra, Nathália dos Santos; Silva, Geise Luziane de Sousa; Vieira-Silva, Marcos; Maia, Brisa D' Louar Costa. Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar

## Metodologia

Trata-se de um estudo qualitativo realizado a partir de um programa de extensão por intermédio de uma ação transdisciplinar de profissionais de Educação Física e Psicologia, supervisionada pela coordenadora do programa.

A pesquisa qualitativa busca não apenas a descrição dos dados, mas uma atuação do investigado e participante no delineamento do problema, expressando suas sensações e elaborando suas análises (Passos, Kastrup & Escóssia, 2010).

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.

Participaram do programa 30 idosos que residiam na Instituição e tinham seus termos assinados pelo responsável da Iipi acompanhados da liberação da equipe interdisciplinar (médico, enfermeira, psicóloga e fisioterapeuta da Instituição de Longa Permanência). A autorização da equipe interdisciplinar atestava o controle de patologias ligadas à senescência, tais como cardiopatias, diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, osteoartrite, doenças geriátricas como Alzheimer, Parkinson, além de deficiência visual, auditiva. A amostra, então, foi constituída por 30 idosos, sendo nove homens com idade  $\pm$  76,88 e 21 mulheres com idade  $\pm$  78,66 anos. Eles foram submetidos à prática de exercícios físicos funcionais e atividades lúdicas durante oito meses.

As atividades eram ministradas por duas bolsistas, uma de Educação Física e outra da Psicologia e mais voluntários de ambos os cursos, que variavam em números. A bolsista da Psicologia tinha como principal função observar e anotar as

reações dos idosos durante as intervenções. A bolsista do curso de Educação Física tinha como função demonstrar e aplicar as atividades funcionais, auxiliando e motivando o grupo.

A cada mês, as anotações realizadas durante as intervenções, relatos dos idosos e filmagens eram analisadas em encontros supervisionados, permitindo perceber as evoluções e as atividades mais bem aceitas e prazerosas pelos participantes. Notava-se, nessas reuniões, que tais atividades eram acompanhadas de mais interatividade, bem como de maior esforço e melhores movimentos. Dessa maneira, não era viável a reaplicação de atividades que não eram prazerosas para os idosos.

Muitos idosos acreditavam não serem capazes de realizar as atividades, alegando serem velhos demais. A desmitificação de que a velhice não era sinônimo de incapacidade, a aceitação e participação dos idosos foram sendo adquiridas aos poucos, chamando-os dia a dia, mesmo que somente para observação. Assim, de forma gradual, eles percebiam que eram capazes de realizar as atividades e juntavam-se ao grupo.

O planejamento das atividades físicas e lúdicas era modificado a cada quatro meses, mesmo tendo resultados satisfatórios, de forma a focar na realização de exercícios e atividades lúdicas que provocassem sorrisos, que os deixassem mais alegres e que entendessem o motivo da realização das atividades que estavam realizando.

## Atividades realizadas

As atividades sempre se iniciavam com alongamentos, buscando grandes e pequenos grupamentos musculares. Em relação às atividades lúdicas, podemos exemplificar a atividade do “jogo do balão”. Nela, os idosos deveriam jogar o balão uns para os outros e após vinte toques segurá-lo e estourar. Dentro do

Guimarães, Andréa Carmen; Dutra, Nathália dos Santos; Silva, Geise Luziane de Sousa; Vieira-Silva, Marcos; Maia, Brisa D’Louar Costa. Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar

balão havia uma mensagem referente aos gostos, preferências, amizades, lembranças e cotidiano do idoso que deveria ser respondida. Essa mensagem era lida em voz alta pelo idoso ou pelo instrutor, caso fosse necessário, havendo a participação do grupo e interação entre os senescentes.

Outro exemplo de intervenção realizada foi “A caixa surpresa”. A atividade consistia em formar uma roda e cada idoso deveria retirar de uma caixa de sapatos uma tira de papel que continha diversas tarefas (assobiar uma música, cantar a música preferida, contar uma lembrança da infância, imitar um animal, entre outras;).

Já os exercícios físicos eram realizados com a força do próprio corpo, utilizando movimentos básicos. Um tipo de exercício consistia em realizar movimentos como se estivessem colocando o cesto de roupa atrás do próprio corpo, girando para a direita e esquerda durante algumas vezes. Outras formas de atividades eram: simular movimentos de “varrer”, realizando o movimento para a direita durante um minuto e o mesmo movimento para a esquerda durante u minuto; segurar em uma barra de apoio no corredor da instituição, levantando e sentando por dez vezes.

Outra intervenção foi realizada com um vídeo curto sobre futebol, no qual os idosos conseguiram identificar alguns de seus ídolos. Após o vídeo, foi realizado um bingo relacionado ao tema, com os jogadores e times que os idosos lembravam. E, para finalizar o mês de atividades, levamos os idosos para a prática, com um jogo de futebol. Nesse jogo, conheceram a quadra, jogaram com uma bola mais leve, conseguiram acertar o gol e saíram das dependências das Ilpis para o ambiente real.

Foram trabalhadas, também, dinâmicas referentes à memória, noção temporal e relações interpessoais, incentivando a comunicação entre idosos,

gerontes e funcionários, como atividades de desenho reportadas às datas comemorativas do calendário, com o uso de lápis de cor, giz de cera, colagens com papéis coloridos e fotos, atividades que remetiam às lembranças e permitiam seu compartilhamento, possibilitando a interatividade entre os idosos.

As atividades referentes aos desenhos, realizados na mesa ou parede, tinham como objetivo trabalhar a coordenação motora fina, bem como a estabilização articular (isometria). Pôde ser observado o receio dos idosos em agir de forma autônoma e, nesse sentido, eram, por sua vez, incentivados a se expressarem e agir de acordo com suas preferências e singularidades, o que permitia um (re)encontro com a própria identidade.

No que se refere à motricidade fina, a agilidade para concluir as tarefas, a força empregada nos traços dos desenhos e o controle dos materiais nas mãos demonstravam que muitas atividades estavam gerando progresso. Quando eram realizadas atividades que exigiam mais esforço físico dos idosos, estas eram intercaladas com atividades mais leves, nas quais se incluíam brincadeiras livres, atividades com música e bolas de soprar, criando um ambiente mais divertido e favorável à interação entre todos.

Guimarães, Rocha, Maciel e Adão (2011) observaram, 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. Tal programa ocorreu em uma via de mão dupla, pois não foram propostas atividades nas Ilpis que desconsiderassem as demandas e necessidades da instituição. Os profissionais da instituição (fisioterapeuta,

Guimarães, Andréa Carmen; Dutra, Nathália dos Santos; Silva, Geise Luziane de Sousa; Vieira-Silva, Marcos; Maia, Brisa D' Louar Costa. Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar

enfermeira-chefe e uma psicóloga) repassavam algumas informações relevantes dos idosos, questões de saúde psicológica, física e medicamentosa, como forma de parceria e para que os auxiliássemos em alguma dificuldade. Dentro da mesma ideia de parceria, quando necessário, eram realizados encontros nos quais eram relatadas as reclamações que os idosos faziam sobre algumas situações inconvenientes e discutidas possíveis soluções.

Aos poucos e com muita gentileza, obtivemos respeito e adquirimos espaço a fim de mostrar os benefícios das atividades e a importância de algumas mudanças até mesmo na postura dos funcionários (cuidadores), que conseguiram administrar melhor o tempo com os idosos e entender o objetivo das atividades, estimulando-os a realizar as próprias atividades. A metodologia utilizada promoveu uma maior participação de todos os envolvidos no programa e valorização dos diversos saberes.

A devolutiva das atividades realizadas durante o período de execução do programa foi realizada para os profissionais da instituição, bem como para os que as autorizaram. Além das reuniões realizadas 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.

## Resultados e discussões

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 com aqueles que participam do seu dia a dia

constituiu um dos papéis dos graduandos de Psicologia e Educação Física deste programa.

O estudo de Neri (2007) corroborou com os resultados do presente estudo, sendo possível verificar a mudança de atitude dos idosos diante dos exercícios, bem como dos voluntários diante dos idosos senis ao iniciarem o programa e sua evolução foi perceptível, reportando, portanto, a importância no processo de formação na quebra de estigmas para ambos.

Já 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, pois reduziu a frequência e demanda por ajuda pelos 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 necessidade de permitir que o idoso faça ou tente realizar suas atividades com mais autonomia e domínio foram compreendidas pelos funcionários.

Neri (1993a, 1993b) observa que existem numerosas pesquisas demonstrando a atividade, seja ela qual for (física, mental, individual ou grupal), como um meio privilegiado de o idoso obter bem-estar psicológico. Neri (1993a) 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.

Os exercícios físicos e as atividades lúdicas apresentaram resultados como a estimulação da memória remota e recente. Ao realizar as atividades, o idoso recordava de fatos do passado,

Guimarães, Andréa Carmen; Dutra, Nathália dos Santos; Silva, Geise Luziane de Sousa; Vieira-Silva, Marcos; Maia, Brisa D’Louar Costa. Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar

relacionados à sua infância, à sua mocidade, referentes à memória remota, bem como era estimulado a recordar e relatar fatos da vida atual (memória recente), expressando suas emoções, seus desejos e necessidades. Nos jogos, um dos objetivos almejados e conquistados foi desenvolver a afetividade do idoso de forma positiva, fazendo-o recuperar a autoestima, expressando-se livremente e sendo incentivado a superar seus limites.

De acordo com Jesus e Jorge (1999), os jogos e 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 por meio desse relacionamento que as pessoas estabelecem vínculos entre si.

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

Outros exercícios físicos foram iniciados para melhorar a autonomia funcional, exigindo maior esforço, introduzindo princípios da ginástica com materiais adaptados, sempre estimulando a superação de obstáculos, dos quais os idosos estavam convencidos da existência sem ter convicção de suas potencialidades. Essas atividades adaptadas e lúdicas proporcionaram ao idoso integrar-se ao grupo, possibilitando que ele fizesse as atividades dentro de suas limitações.

Os resultados das atividades foram gradualmente notados, porém toda evolução, mesmo que mínima, era

comemorada e explicitada com os idosos e com o grupo, nos encontros após as atividades e nos grupos focais em que era analisado todo o material referente à pesquisa. Com o decorrer das atividades, foram sendo observadas mudanças significativas: além da melhoria na marcha de idosos aptos (para se locomoverem sozinhos), alguns cadeirantes que se sentiam motivados na tentativa de ficar de pé com a ajuda dos profissionais e se arriscavam a dar alguns passos foram todos bem-sucedidos.

Notou-se ainda, melhora no lançamento de objetos, significando um aumento da força de membros superiores, o que permitia aos idosos conseguir tomar água segurando sua própria “caneca” e levando sua própria alimentação à boca sem ajuda de terceiros, fato considerado, por intermédio das análises, uma melhoria das atividades da vida diária (AVDs). Com esses resultados, observava-se que o idoso se apresentava mais entusiasmado para realizar as atividades. Com a obtenção de resultados positivos, a cada etapa que conseguia desenvolver um exercício ou da tarefa, interagiu cada vez mais com os demais, sendo esses alguns dos fatores que os motivavam a continuar no programa.

As intervenções tiveram participação efetiva dos idosos, uma vez que era privilegiada uma escuta direcionada a eles, sendo encorajados a se posicionar diante suas necessidades, sugestões e reclamações durante o desenrolar das atividades, visando assim contribuir para que se reaproximassem da sua capacidade decisória.

### **Considerações finais**

Diante das mudanças relacionadas ao aumento do número de idosos e das Instituições de Longa Permanência, é importante que haja uma preparação da sociedade para um novo tipo de configuração social. Dessa maneira, é

Guimarães, Andréa Carmen; Dutra, Nathália dos Santos; Silva, Geise Luziane de Sousa; Vieira-Silva, Marcos; Maia, Brisa D' Louar Costa. Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar

importante um olhar dos profissionais sobre a senilidade, a partir de várias disciplinas, tais como a Psicologia e Educação Física, a fim de dar um suporte na (re)estruturação dessa nova realidade social.

A partir do programa, percebemos que a proposta da prática de educação física vinculada ao lúdico, e vice versa, 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, fortalecimento de vínculos e diminuição do seu isolamento. Por fim, para minimizar as consequências do processo natural de envelhecimento, é preciso trabalhar com o idoso de maneira integral, tendo como preocupação não apenas os aspectos biofísicos, mas também com a parte motivacional e social.

## Referências

- Camarano, A. A., & Kanso, S. (2010). As instituições de longa permanência para idosos no Brasil. *Revista Brasileira Estudos Populacionais*, 27, 233-235.
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G.J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1510-1530.
- Closs, V. E., & Schwanke, C. H. A. (2012). A evolução do índice de envelhecimento no Brasil, nas suas regiões e unidades federativas no período de 1970 a 2010. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol*, 15(3), 443-458.
- Freire, F. S., Mendonça L. H., & Costa, A. J. B. (2012). Sustentabilidade econômica das instituições de longa permanência para idosos. *Saúde em Debate*. Rio de Janeiro, 36(95), 533-543.
- Giehl, M. W. C., Schneider, J. C., Corseuil, H. X., Benedetti, T. R. B., & d'Orsi, E. (2012). Atividade física e percepção do ambiente em idosos: estudo populacional em Florianópolis. *Rev. Saúde Pública São Paulo*, 46(3), 516-25.
- Goffman, E. (1961). As características das instituições totais. In E. Goffman. *Manicômios, prisões e conventos*. (pp.13-108). São Paulo: Perspectiva.
- Guimarães, A. C., Rocha, G. B. D., Maciel, M. G., & Adão, K. D. S. (2011). Pensando as práticas de intervenção dos discentes do curso de licenciatura em Educação Física na Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (Apae) do Município de São João del-Rei/MG. *Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 6(1), 149-154.
- Guimarães, A. C. (2012). *Genética e atividade física em idosas brasileiras: resposta ao exercício entre polimorfismo IGF-2 e a variação dos genótipos massa e força muscular*. (Tese não publicada). Universidade de Brasília, Brasília, Brasil.
- Guimarães, A. C., Pascoal, R. C. A., de Carvalho, I. Z., & do Sacramento Adão, K. (2012). A Inserção Social através de Práticas de Educação Física como Medidas Interventivas para Pacientes Psicóticos e Neuróticos Graves do CAPS de São João del-Rei/MG. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 7(2), 254-259.
- Instituto de Pesquisa e Economia Aplicada. (2011). *Infraestrutura Social e Urbana no Brasil subsídios para uma agenda de pesquisa e formulação de políticas públicas. Condições de funcionamento e*

Guimarães, Andréa Carmen; Dutra, Nathália dos Santos; Silva, Geise Luziane de Sousa; Vieira-Silva, Marcos; Maia, Brisa D' Louar Costa. Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar

- infraestrutura das instituições de longa permanência para idosos no Brasil.*
- Jorge, L., & Jesus, M. M. (1999). Jogos e atividades lúdicas na idade avançada. In *Caderno de Psicologia*, 6.
- 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 Ciência do Esporte*, 10(3), 285-295.
- Moreira, J. de O., & Vieira, R. F. (2014). Permanência no emprego: velhice saudável ou negação do envelhecimento? *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 9(1), 57-63.
- Neri, A. L. (1993b). A ocupação do tempo livre sob a ótica de idosos residentes em instituições: análise de uma experiência. In A. L. Neri. (Org.). *Qualidade de vida e idade madura*. (pp. 191-212). São Paulo: Papirus.
- Neri, A. L. (1993a). Atividade e bem-estar psicológico na maturidade. In A. L. Neri. (Org.). *Qualidade de vida e idade madura*. (pp. 57-82). São Paulo: Papirus.
- Neri, A. L. (2007). Atitudes em relação à velhice: questões científicas e políticas. In Freitas E. V. *et al.* (Eds.). *Tratado de geriatria e gerontologia*. (2a. ed.). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, (p.1316-1323).
- Organização Mundial da Saúde*. (2005). Prevenção de doenças crônicas: um investimento vital. Genebra.
- 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 Geriatria e Gerontologia*, 14(1), 7-16.
- Teixeira, C. V. L., Gobbi, S., Canonici, A. P., Rodrigues, J. P., Ueno D. T. & Costa, J. L. R. *et al.* (2011). Square Stepping Exercise: uma nova atividade física para os idosos. *Geriatrics & Gerontologia*, 5(4), 248-52.
- Tibulo C., Carli V., & Dullius, A. I. S. (2012). Evolução populacional do Brasil: uma visão demográfica. *Scientia Plena*, 8(4), 1-10.
- Vieira, A. A. U., Aprile, M. R., & Paulino, C. A. (2014). Exercício físico, envelhecimento e quedas em idosos: revisão narrativa. *Rev. Equilíbrio Corporal Saúde*, 6(1), 23-31.

Recebido em 13/07/2015  
Aprovado em 11/06/2016