



ATIVIDADES RECREATIVAS E DE LAZER PARA IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS: INTERVENÇÕES DE UM PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Danielly Salvador de Mello (UEM/CRV/DMO)

Gabriela da Silva Breda (UEM/CRV/DMO)

Adrian Fellipe Pereira de Oliveira (UEM/CRV/DMO)

Andréia Paula Basei (UEM/CRV/DMO)

Ricardo Alexandre Carminato (UEM/CRV/DMO)

E-mail para contato: ra78721@uem.br

Resumo:

O Projeto de extensão "Pessoa Idosa em Movimento" promove atividades físicas, motoras, recreativas e de lazer com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos idosos residentes em uma Instituição de Longa Permanência no município de Ivaiporã, Paraná. As intervenções do projeto ocorrem semanalmente e são realizadas por acadêmicos do curso de Educação Física. Este trabalho tem como foco relatar as experiências do projeto no âmbito de atividades recreativas e de lazer. Após a realização de um diagnóstico inicial para conhecer a rotina e as condições funcionais, constatou-se a inexistência de atividades sistematizadas neste âmbito para os idosos. Considerando que as atividades recreativas desempenham um papel relevante no bem-estar geral de idosos institucionalizados as intervenções tem clareza nos seus objetivos de estimular determinadas capacidades cognitivas, sociais, afetivas e motoras dos idosos proporcionando novas experiências, estimulando a criatividade e o desejo por atividades que melhoram a sua qualidade de vida. Conclui-se que as atividades recreativas e de lazer são um componente essencial para aumentar a adesão a incorporação de atividades em sua rotina e devem ser incorporadas em programas de exercício multicomponentes.

Palavras-chave: Atividades recreativas; Lazer; Idosos institucionalizados; Formação Profissional em Educação Física; Extensão universitária.

1. Introdução

Juntamente com as mudanças na saúde pessoal, no estilo de vida e nas perspectivas, o envelhecimento traz ao ser humano uma série de alterações psicológicas, físicas e sociais, que



requerem atenção ao longo dos anos. Assim, os idosos deparam-se com novas exigências visando estratégias e espaço na sociedade contemporânea que lhes permitam viver mais tempo e com melhor qualidade de vida (Souza; Lautert; Hillshein, 2011).

Com o envelhecimento o corpo humano passa por alterações funcionais e estruturais que reduzem a expectativa de vida e favorecem o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, exigindo cuidados particulares nesta fase da vida (Guimarães et.al., 2016).

De acordo com Mourão e Silva (2012) a ociosidade latente nas ILPIs contribui para uma redução na qualidade de vida do idoso e que, quando este se torna mais integrante de um grupo, participando de atividades recreativas, adquire uma sensação de bem-estar, aumentando sua autoestima e confiança. Assim, os estudos têm demonstrado que a recreação para idosos institucionalizados é essencial para promover o bem-estar físico, mental e emocional.

Nesse contexto, este trabalho tem como foco relatar as experiências do projeto de extensão "Pessoa Idosa em Movimento" no âmbito de atividades recreativas e de lazer, realizadas em uma Instituição de Longa Permanência (ILPI) no município de Ivaiporã, Paraná.

2. Metodologia

O Projeto é desenvolvido em uma ILPI, de caráter filantrópico, no município de Ivaiporã, PR. O público são aproximadamente 53 idosos, sendo que, em média 10 participam regularmente das atividades. Entre esses participantes, há homens e mulheres, alguns são andantes e outros utilizam cadeiras de rodas, apresentando diferentes capacidades funcionais.

As intervenções são realizadas por acadêmicos do curso de graduação em Educação Física, orientados e supervisionados pelos coordenadores do projeto. As atividades ocorrem regularmente dois dias por semana, com duração de duas horas diárias, em um espaço de convivência dos idosos na ILPI. Os materiais utilizados são emprestados da universidade ou adquiridos pelos coordenadores e acadêmicos participantes do projeto com recursos próprios. São utilizados de materiais diversos, de fácil adaptação e baixo custo, tais como: atividades impressas, lápis, massa de modelar, bolas de diversos tipos, jornais, garrafas pets, entre outros específicos para a realização de exercícios físicos e motores.



As atividades são planejadas antecipadamente considerando as capacidades funcionais dos idosos e os objetivos a serem atingidos. São elaborados relatórios, registros fotográficos e vídeos, os quais auxiliam no planejamento e na avaliação das ações realizadas.

3. Resultados e Discussão

A realização de um diagnóstico antes de iniciar as intervenções com atividades de recreação e lazer na ILPI, constatou que não havia nenhuma atividade sistematizada neste âmbito e que os idosos, em sua maioria, possuem baixa capacidade funcional. Entretanto, acredita-se que o fato de se tratar de uma ILPI não inviabiliza atividades dessa natureza. A recreação e o lazer devem ser institucionalizados de forma rotineira na medida em que os idosos que ali estão possam de alguma forma ter contato com atividades que promovam alegria, socialização, criatividade e movimento visto que já vivem um estado de solidão por não estarem perto de seus familiares e parentes (Rodrigues; Souza, 2020).

Sendo assim, as intervenções com as atividades de recreação e lazer têm como finalidade principal proporcionar o bem-estar dos idosos nos aspectos físicos, cognitivos, sociais e afetivos criando um ambiente acolhedor. Essas dimensões são consideradas tendo em vista que, além dos efeitos do envelhecimento nos aspectos físico e motor, conforme Liposcki et al. (2016) o idoso institucionalizado apresenta uma maior vulnerabilidade para disfunções cognitivas, pois a ILPI mantém o idoso fora de seu convívio familiar, produz isolamento, inatividade física e mental, diminuindo, conseqüentemente, a qualidade de vida.

Nesse sentido, Argimon (2006) aponta que o declínio cognitivo vem a ser um aspecto normal do envelhecimento. Entre os idosos na ILPI foi percebida a dificuldade na identificação dos números, do alfabeto, das cores, das frutas, de formas geométricas e outros elementos que faziam parte das atividades propostas. Com isso, nas intervenções busca-se trabalhar com atividades que envolvem tais elementos para estimular a função cognitiva, tais como: atividades com números, somatórias, com reconhecimento de figuras geométricas, atividades com setas para trabalhar lateralidade utilizando cores específicas, entre outras.

Para além de explorar as atividades que envolvem a cognição, nas intervenções são implementadas atividades de diferentes naturezas, exatamente para motivar os idosos a participar, tais como: atividades físicas leves como jogos com bola para atividades de coordenação e movimento; atividades cognitivas como jogos de tabuleiro e cartas, jogos de



memória, quebra-cabeças e atividades que estimulam a cognição; atividades de coordenação motora fina e criativas como pintura, desenho e trabalhos manuais; atividades sociais e lúdicas como comemorações de datas especiais com decorações, música e atividades temáticas.

As atividades de coordenação motora fina e criativas como pintura, desenho e trabalhos manuais, por exemplo, que exigem certo nível de coordenação, configuram-se como um desafio para os idosos pois possuem grande dificuldade de manusear o lápis, canetas ou fazer atividades psicomotoras mais minuciosas. Isso se dá, devido a diminuição da tonicidade da musculatura e, conseqüentemente, o rendimento motor, ocasionando, assim, disfunções que acarretam dificuldades para realizar movimentos (Liposcki et al, 2016).

São realizadas ainda atividades sociais e temáticas como comemorações em datas especiais como natal, páscoa e carnaval, em que foram confeccionados com eles cestinhas ou máscaras de carnaval, por exemplo. Também foi realizado um evento com música, envolvendo além dos acadêmicos, cantores locais com instrumentos musicais que cantaram músicas sugeridas pelos próprios idosos. Essas atividades são muito bem aceitas, descontraídas e proporcionam momentos prazerosos, tendo em vista que, mesmo com suas dificuldades alguns tiveram a iniciativa de dançar. 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, bem como no aspecto psicológico, oportunizando momentos de descontração e socialização.

Destaca-se que a implementação dessas atividades também ocorre de forma combinada com os exercícios de dupla tarefa e multicomponentes, embora, inúmeras vezes precisam ser trabalhadas em etapas, cumprindo pequenas tarefas para posteriormente serem associadas. Além disso, necessita-se de uma atenção especial aos idosos cadeirantes tanto com relação ao local quanto ao tipo de atividades. Alves e Bezerra (2016) corroboram ao afirmar que “é necessária uma maior compreensão em relação às características dos idosos que utilizam a cadeira de rodas, a fim de que possam ser propostas medidas que visem a superação das limitações funcionais”.

4. Considerações



Embora o projeto tenha sido criado em 2023, o que representa um curto período de tempo considerando todas as dificuldades encontradas pelos idosos em relação às suas capacidades funcionais, alguns benefícios já podem ser percebidos.

As intervenções com recreação e lazer para os idosos institucionalizados desempenham um papel crucial na promoção de uma vida mais saudável e satisfatória e também promovem um ambiente mais positivo e interativo dentro da ILPI. Além dos benefícios físicos e motores, a interação social promovida por essas atividades é igualmente importante, pois reduz a sensação de isolamento e solidão, proporcionam uma sensação de propósito, utilidade e pertencimento e tem a possibilidade de interagir com os acadêmicos.

Portanto, acredita-se que é essencial que essas instituições realizem programas regulares de atividades recreativas e de lazer. Diante disso, é crucial o papel que a universidade pode realizar por meio da extensão universitária, pois, essas instituições, na maioria de caráter filantrópico apresentam dificuldades com orçamentos e contratação de profissionais. Com isso, projetos dessa natureza podem contribuir significativamente tanto com a instituição, com um envelhecimento digno e saudável para os residentes quanto com a formação de profissionais qualificados para atuar nesse nicho de mercado na área da Educação Física.

Referências

ARGIMON, I. I. de L.; STEIN, L. M.; XAVIER, F. M. de F.; TRENTINI, C. M. O impacto de atividades de lazer no desenvolvimento cognitivo de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 1, n. 1, p.38-47, 2006.

GUIMARAES, A.C. et. al. Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar. **Pesqui. prá. psicossociais**, São João del-Rei, v. 11, n. 2, p. 443-452, dez. 2016.

LIPOSCKI, D. B.; ANDREIS, L. M.; SILVA, S. A.; ROSA N. F. Aptidão motora de idosos longevos – implicações cognitivas e socioemocionais. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 19, n. 22, p. 227-239, 2016.

MOURÃO, C. A.; SILVA, N. M. Influência de um programa de atividades físicas recreativas na autoestima de idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 7, n. 3, p. 324-334, 2012.



SILVA, T. de F. S. et al. **A promoção da qualidade de vida para idosos institucionalizados**: um relato de experiência. Campina Grande: Editora Realize, 2019.

SOUZA, L. M.; LAUTERT, L; HILLESHEIN, E. F. Qualidade de vida e trabalho voluntário em idosos. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. v. 45, n. 3, p. 665-671, 2011.

RODRIGUES, J. da S.; SOUZA, J. C. P. de. Atividades de recreação e lazer para o idoso. In: SOUZA, J. C. P. de; CAVALCANTE, D. R. C.; FIGUEIREDO, S. C. G. de (Orgs.). **A saúde mental do amazônida em discussão**. Belo Horizonte, MG: Poisson, 2020.