

## **OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE LÚDICA E ARTETERAPIA NA REINSERÇÃO SOCIAL DE IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Lígia Ferreira Teles (1); Lucas Ramon Gomes Martins (1); Evelton Barros de Sousa (2); Ana Larissa Gomes Machado (3); Cristhiano Neiva Santos Barbosa (4)

<sup>1</sup>(Universidade Federal do Piauí. E-mail: [ligiaufpi@gmail.com](mailto:ligiaufpi@gmail.com))

<sup>1</sup>(Universidade Federal do Piauí. E-mail: [lucasramon016@gmail.com](mailto:lucasramon016@gmail.com))

<sup>2</sup>(Universidade Federal do Piauí. E-mail: [eveltonbarros@hotmail.com](mailto:eveltonbarros@hotmail.com))

<sup>3</sup>(Universidade Federal do Piauí. E-mail: [analarissa2001@yahoo.com.br](mailto:analarissa2001@yahoo.com.br))

<sup>4</sup>(Universidade Federal do Piauí. E-mail: [cristhianoneiva@hotmail.com](mailto:cristhianoneiva@hotmail.com))

### **INTRODUÇÃO**

Atualmente o envelhecimento tornou – se um processo universal, inerente a todos os seres vivos, e que tem o seu início a partir do momento em que se dá a concepção. Ao longo desse processo que começa no momento da concepção e resulta no envelhecimento do ser humano, as capacidades físicas, emocionais do ser humano vão diminuindo, tornando-o cada vez mais sensível ao meio ambiente em que vivem. O envelhecimento para a população idosa pode ser um elemento facilitador ou um obstáculo para a sua vida (JACOB, 2007).

O envelhecimento, antes era considerado um fenômeno, hoje, é uma realidade presente na maioria das sociedades. Isso é comprovado por estudos estatísticos que estima que até o ano de 2050 existam cerca de dois bilhões de pessoas com sessenta anos ou mais no mundo, a maioria delas vivendo em países em desenvolvimento. Atualmente no Brasil, estima-se que existam cerca de 17,6 milhões de idosos, demonstrando o quanto a pirâmide etária está mudando a sua forma (MORAES, 2012).

O envelhecimento populacional é uma resposta à mudança de indicadores de saúde, especialmente a queda da fecundidade e da mortalidade. Não é homogêneo para todos os seres humanos, sofrendo influência dos processos de discriminação e exclusão associados ao gênero, à etnia, ao racismo, às condições sociais e econômicas, de maneira que todos esses fatores irão influenciar de alguma forma no envelhecimento de uma pessoa ou de um grupo de pessoas (BRASIL, 2007).

O envelhecimento pode ser um processo natural que é conhecido como senescência em que em condições normais não costuma provocar qualquer problema, ou ele pode ser um processo patológico ou senilidade que é mais comum em condições de sobrecarga como, por exemplo, doenças, acidentes e estresse emocional. Cabe ressaltar que certas alterações decorrentes do processo de senescência podem ter seus efeitos minimizados por meio do estilo de vida mais ativo por parte da população idosa (BRASIL, 2007).

A prática de atividades físicas é um meio pelo qual os idosos podem se sentir aptos e mais dispostos para realizar as atividades cotidianas. A vivência de atividades lúdicas está diretamente relacionada à qualidade de vida, ao bem estar físico, social e emocional das pessoas, sejam elas sedentárias ou não. Essas atividades lúdicas e físicas ou a associação de ambas as práticas proporcionam para as pessoas idosas momentos de alegria e prazer (METZNER, 2012).

As atividades lúdicas com idosos fazem parte da ferramenta de animações, que ajudam a promover o divertimento, lazer e convívio, além de proporcionar maior aptidão e disposição na realização de atividades de vida diária, combatendo assim o envelhecimento patológico (METZNER, 2012). Essas ações interativas e lúdicas também podem ser uma fonte de aprendizagem terapêutica, por meio de jogos, brincadeiras e dinâmicas que são utilizadas, desenvolvendo a capacidade cognitiva e biopsicossocial destes idosos. Levando a pessoa idosa a construir um importante processo de construção de conhecimento, motivando a sua autonomia e o autocuidado (FLEURI et al., 2013).

Dentre as atividades que podem ser realizadas com os idosos, citam-se: dança e jogos; atividades manuais como a pintura, desenho, muito presente na Arteterapia; rodas de conversa sobre diferentes assuntos que promovam aprendizagens adquiridas ao longo da vida; realização de atividades físicas de natureza leve com acompanhamento profissional adequado para a melhoria do desempenho físico. Todas essas atividades irão trazer melhorias na qualidade de vida destes idosos, motivando as capacidades funcional, cognitiva, social e emocional, de forma coletiva e individual (FLEURI et al., 2013).

Segundo Carvalho (2001), uma das vantagens da arteterapia é a de poder experimentar o novo, é despertar a curiosidade e com isso desenvolver a criatividade e a espontaneidade do ser humano motivando o idoso a desenvolver por meio da arte a sua capacidade funcional, além de ser um meio de reintroduzi-lo socialmente com outras pessoas.

Portanto esse trabalho tem como objetivo relatar a experiência da realização de atividades lúdicas e sessões de arteterapia com idosos em uma Unidade básica de saúde (UBS), mostrando os benefícios dessas práticas para a saúde da população idosa.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência das oficinas de Arte terapia, além da realização de atividades lúdicas com idosos. Os encontros foram realizados de setembro de 2016 a junho de 2017 em uma UBS da cidade de Picos - PI.

Em um primeiro momento foram realizadas reuniões para o planejamento da captação desses idosos por parte da enfermeira da UBS, foram acionados os Agentes comunitários de Saúde para estarem fazendo visitas e convidando os idosos a participarem das oficinas.

Em um segundo momento, foram realizadas dinâmicas para que assim pudesse ocorrer o entrosamento inicial entre os idosos, a equipe e os alunos ali presentes. Logo em seguida foram criadas rodas de conversas, para que os idosos pudessem se expressar, e assim poder conhecer melhor cada pessoa ali presente e também conhecer as limitações de cada idoso para decidir quais atividades lúdicas poderiam ser executadas, além de oficinas de artesanatos e arteterapia.

Nas oficinas de arteterapia os idosos foram instigados a fazerem pinturas ou desenhos que lembrassem momentos ou pessoas importantes de sua vida, ajudando a fortalecer a memória dos mesmos, além de que é importante para os idosos reconhecerem e valorizarem a sua história de vida. As atividades lúdicas foram executadas com a ajuda do profissional de fisioterapia e a atividade escolhida foi as rodas de danças com passos simples que todos os idosos fossem capazes de realizar. Nas oficinas de artesanatos os idosos foram ensinados a fazer objetos bonitos com material reciclável, para que pudessem usar em casa, além de ensinar para outras pessoas ou fazer para vender e assim ter uma forma de renda.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

As atividades realizadas foram muito bem recebidas por parte dos idosos. As sessões de arteterapia sempre foram muito alegres, em que os idosos eram instigados a usar a sua criatividade, espontaneidade e assim desenvolver melhoras significativas na memória dos idosos além de levá-los a momentos alegres de sua infância.

As atividades lúdicas foram realizadas sempre pensando no bem estar dos idosos ali presentes, respeitando a sua capacidade física. Em um primeiro momento foram realizados exercícios de alongamentos simples, que cada idoso poderia fazer sem nenhuma dificuldade, esses exercícios foram acompanhados por um profissional de fisioterapeuta. Logo em seguida foram realizadas rodas de dança em que os idosos poderiam fazer passos simples de dança, as rodas de danças foram muito bem recebidas pelos idosos que se divertiram. Além do mais, as rodas de danças serviram como forma de reinserção social, pois os mesmos eram estimulados a diminuir a timidez e em consequência melhoraram as suas formas de convívio social, além de conseguirem fazer novos amigos.

Nos encontros seguintes foram realizadas oficinas de artesanatos simples com material reciclável, os idosos foram ensinados a fazer artesanatos bonitos, estimulando a sua capacidade cognitiva e emocional. Os artesanatos foram uma excelente oportunidade para os idosos conseguirem aprender atividades novas, que poderiam ensinar a outras pessoas, como filhos e netos, além de servir como uma fonte de renda para os mesmos. Segundo os idosos participantes “aquelas oficinas eram muito importantes para o idoso, pois faz com que o mesmo aprenda coisas novas e se distraem de problemas que possam estar vivenciando em casa”.

## **CONCLUSÃO**

Portanto, foi possível desenvolver muitos pontos positivos na realização de atividades lúdicas com os idosos. Ficou claro no decorrer das atividades que faltam políticas públicas que trabalhe o idoso holisticamente, não apenas na doença. As atividades lúdicas são muito importantes, pois ajudam a conhecer a população idosa, trazendo momentos de diversão, além de promover excelentes formas de inserir atividades físicas moderadas para essa população.

As oficinas de arteterapia foram importantes, pois ajudaram a conhecer o idoso intimamente, promovendo a expressão de sentimentos e emoções, além de proporcionar momentos de resgate de sua história de vida, fazendo com que os mesmos se sentissem à vontade e acolhidos por todos ali e assim identificando e trabalhando questões psicológicas envolvendo os idosos.

As oficinas artesanais foram muito bem aproveitadas pelos idosos que queriam aprender coisas novas, assim exercitando suas funções cognitivas, além de trabalhar sua criatividade, as atividades foram muito importantes, pois o público da terceira idade não tem atividades para

promover seu envelhecimento saudável e a implementação dessas atividades teve resultados positivos na vida e na saúde dos mesmos.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília: Ministério da Saúde, p. 1-197, 2007.

CARVALHO, M. R. **Terapia Cognitivo-Comportamental através da Arteterapia**. Revista Psiquiatria Clínica. São Paulo, n.28, jun.2001.

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

JACOB, L. **Animação de idosos**. Cadernos Socialgest, n.4, p.01-26, 2007.

METZNER, A. C. **Atividades lúdicas na terceira idade: benefícios para um grupo de mulheres da cidade de Jaborandi**. Revista Fafibe On-Line, ano V, n.5, p. 01-06, nov. 2012.

MORAES, E. N. **Atenção à saúde do Idoso: Aspectos Conceituais**. / Edgar Nunes de Moraes. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2012.