

ESTRATÉGIAS PSICOMOTORAS QUE CORROBORAM COM A QUALIDADE DE VIDA APLICADAS AO PÚBLICO IDOSO – RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Autores: Aline Oliveira dos Santos;
Luiz Felipe da Luz
Thalyta Thays Lemes Bueno.

Professora: Prof. Ms. Denise Ribas Jamus.

Faculdades Pequeno Príncipe / aline.2608@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Os avanços científicos voltados à conservação da saúde e melhorias de qualidade de vida vêm aumentando número de idosos. Esta população vivencia o processo de envelhecer que não é simples pois, traz limitações em níveis neuronais considerados normais, principalmente voltados a velocidade de processamento da informação, memória e outros e também apresenta alterações neuronais patológicas, decorrentes das áreas neuronais em desgaste e declínio. As alterações neuronais geram debilidades desde o nível leve ao passo que o idoso consegue manter autonomia até o estado mais grave quando impossibilita esta liberdade (SOUZA, et al. 2007).

A fase também resulta na limitação de movimentos, resultante da mudança muscular entrelaçada aos aspectos neurais. Alteração na capacidade funcional é muito forte, alcançando a força, equilíbrio, flexibilidade, agilidade e coordenação motora. A mudança nestes aspectos prejudicam ou limitam de alguma forma o sujeito, desde atividades básicas até afazeres instrumentais diários, isto pode levar a dependência funcional ou exclusão social (MEIRELES, et al. 2010).

Além de conhecer o que acompanha esta fase, necessitamos conhecer e saber que este público conta com o suporte legal de um estatuto voltado às suas especificidades, o qual lhe garante direitos e deveres da sociedade frente a ele.

Estas mazelas e especificidades do idoso aqui mencionadas necessitam de maior atenção pois, o aumento populacional é eminente e estima se que em 2020, 60% da população mundial terá mais de 60 anos (PONTES,2004). O aumento da população nos leva a necessidade de pensar e conhecer mais sobre idoso e como podemos amenizar o impacto do envelhecimento e otimizar seu potencial. A prevalência das questões do idoso certamente estão sendo alteradas e a demanda de trabalho com envelhecimento está aumentando, o que nos dá evidências e motivo para investigarmos o envelhecimento.

O conhecimento das mudanças evidentes nos remete a pensarmos o que podemos fazer em prática para contribuir com a vida do idoso, quais estímulos podem ser aplicados para o desenvolvimento e/ou manutenção cognitiva e psicomotora destes. As matérias utilizadas nesta elaboração deste trabalho de projeto solidariedade foram de estatística, neuropsicologia, psicomotricidade e psicogeriatría.

Objetivo geral

Desenvolver atividades que estimulem melhorias na musculatura juntamente com a cognição de forma lúdica, com base na psicomotricidade.

Objetivo específico

Utilizar atividades simples que auxiliem o bem estar físico e mental do público idoso.

Psicomotricidade

Segundo Velasco (2006), a psicomotricidade é um caminho que abre possibilidades aos idosos de encontrarem outras formas de fazer, outras maneiras de pensar, outros sonhos a realizar..., aprendendo a envelhecer com felicidade e prazer. O termo psicomotricidade, semanticamente, nos traz referência aos mecanismos mentais, intelectuais e emocionais acrescidos de movimento, gesto e ação. A justaposição dos dois termos leva-nos ao dualismo corpo e mente (VELASCO, 2006). É importante salientar que essa ciência, reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (LOUREIRO, 2005), vai além desse dualismo e estuda o desenvolvimento humano. A psicomotricidade é a relação entre o pensamento e a ação, envolvendo a emoção. Assim, pode ser entendida como uma ciência da área da educação que procura educar o movimento, ao mesmo tempo em que envolve as funções da inteligência. Portanto, o intelecto se constrói a partir do exercício físico, que tem uma importância fundamental no desenvolvimento não só do corpo, mas também da mente e da emotividade (SANTOS, 2006).

Hoje, a psicomotricidade é o relacionar-se através da ação, como um meio de tomada de consciência que une o ser corpo, o ser mente, o ser espírito, o ser natureza e o ser sociedade. A psicomotricidade está associada à afetividade e à personalidade, porque o indivíduo utiliza seu corpo para demonstrar o que sente, e uma pessoa com problemas motores passa a apresentar problemas de expressão. Barreto (2000) afirma que a psicomotricidade consiste na integração do indivíduo, utilizando, para isso, o movimento e levando em consideração os aspectos relacionais ou afetivos, cognitivos e motrizes. É a educação pelo movimento consciente, visando melhorar a eficiência e diminuir o gasto energético. Le Boulch (1987) define psicomotricidade como uma ciência que estuda a conduta motora como expressão do amadurecimento e desenvolvimento da totalidade psicofísica do homem. Similarmente, a Sociedade Brasileira de Psicomotricidade (SBP, 2010) considera-a como a ciência que tem por objeto de estudo o homem através do seu corpo em movimento e em relação ao seu mundo interno e externo, fazendo aquisições cognitivas, afetivas e orgânicas. Diante desses conceitos, considera-se a Psicomotricidade como a ciência que percebe o homem como um todo; tornando indissociável a relação mente e corpo, visto que associa a funções neurológicas, psíquicas, cognitivas e afetivas do indivíduo. Sendo, as fases da maturação humana, muito importantes para o processo de aprendizagem (CRUZ; SHIRAKAWA, 2006).

O estudo da psicomotricidade impetra a abordagem do seu sistema psicomotor, um sistema aberto, denominado de Sistema Psicomotor Humano (SPMH), sendo o mesmo composto por fatores psicomotores, com propriedades e atributos em constantes relações para formar um todo único. Fazendo uso dos conhecimentos de gerontologia, a psicomotricidade aborda as mudanças regressivas do sistema psicomotor de idoso sob a terminologia de gerontopsicomotricidade. “Gerontopsicomotricidade é a prática dirigida ao idoso através da psicomotricidade, que prioriza o desenvolvimento de uma maior consciência corporal através da ação concomitante do sentir, agir. E pensar, contribuindo para maior autonomia, no relacionamento interpessoal, na integração familiar e na sociedade” (FARIA, 2002, p. 25). As mudanças regressivas no sistema psicomotor do idoso, inicialmente concebidas como doença e já abordadas no primeiro tópico deste trabalho, denunciam as perdas de noção de tempo, de espaço e de corpo; dependência hipotônica, desorganização e desintegração motora; imobilidade dentre outras, são assumidas pelos idosos com desconforto e insatisfação perante a essas

expressões naturais do processo de envelhecimento (VASCONCELOS, 2003). Vasconcelos (2003) relata que vários foram os pesquisadores que se preocuparam em estudar as mudanças regressivas no sistema psicomotor do idoso, porém Fonseca vem se destacando através do conceito de retrogênese psicomotora. Para uma melhor compreensão da gerontopsicomotricidade, Fonseca (1998) toma como base: a filogênese, ontogênese e retrogênese, pois as mesmas, explicam, estudam e atuam através da organização vertical ascendente.

Segundo Fonseca (1998) para a abordagem de retrogênese psicomotora é preciso equacionar o conceito de evolução humana. O cérebro é considerado o órgão mais organizado do organismo por envolver a passagem do menos organizado (medula) ao mais organizado (córtex); do mais simples ao mais complexo; do reflexo ao automático; do automático ao mais voluntário, pressupondo uma organização vertical ascendente. Contudo, para o autor nenhuma teoria conseguiu explicar todas as características da evolução, porém é reconhecido que o cérebro a traduz na sua essência intrínseca e extrínseca, tendo alterado e modificado a função de sistemas antigos, desenvolvendo-os para transformá-los assim em novos sistemas

Metodologia:

Relato de experiência

O trabalho de campo foi desenvolvido na instituição de longa permanência, onde fiz uso de técnicas e exercícios com a finalidade exercitar os idosos de uma forma multifatorial. Antes da intervenção, desenvolvi uma atividade de alongamento e exercício mental, para poder usar vários estímulos que auxiliem os idosos no hábito de uma vida saudável, também como forma lúdica para que estes pudessem se expressar. Usei também o recurso musical para trazer um reforço a mais para estes momentos trazidos. As atividades desenvolvidas, tinham como objetivo exercitar a relação entre o movimento e exercitar questões como o equilíbrio e coordenação, assim trazer benefícios para o envelhecimento saudável.

Perfil dos participantes

Os participantes deste projeto solidariedade são idosos de 60 a 80 anos, na casa existem 20 idosos sendo todos homens que eram moradores de rua antes de serem resgatados ou trazidos pela família. A princípio foi observado que muitos não se comunicavam entre si. O local era bem amplo porém eles pareciam gastar mais da parte da sala e os quartos onde ficavam por mais tempo

Resultados e Discussão

No primeiro encontro, com foco em exercitar e avaliar a coordenação motora fina, realizei com os idosos exercícios com desenhos, onde os mesmos poderiam expressar-se. Acompanhando o exercício coloquei uma música para servir de estímulo sensorial auditivo. No segundo encontro, utilizei argila para realizar exercícios voltados ao estímulo das mãos e braços, também acompanhados de músicas, sendo que estas eram escolhidas de acordo com o público, assim podemos exercitar o corpo e a mente dos indivíduos. Foram desenvolvidos também exercícios de memória, coordenação motora, equilíbrio e respiração, tiveram como norte a psicomotricidade, e assim exercitei com os idosos aspectos relevantes ao processo saudável de envelhecimento, com a finalidade de obter o maior proveito em nossas atividades, exercitando aspectos da memória, equilíbrio, visão espacial, coordenação motora geral e fina, assim busquei minimizar alguns dos efeitos e além disso proporcionar atividades lúdicas como desenho e atividades com bola colagem e argila.

Conclusão

A princípio percebi que a instituição era bem organizada e com uma rotina bem definida, os idosos eram bem tratados e tinham acompanhamento médico e outros serviços que eles necessitavam. Um tópico que chamou a atenção foi o fato de que muitos deles não tinham esse contato entre si, e se isolavam

Este isolamento é bem característico da institucionalização segundo este processo de isolamento é um dos fatores desencadeados pela institucionalização, além da depressão que é um agravante na saúde do idoso, este processo de adaptação em uma instituição pode ser difícil para o idoso por várias razões, como por exemplo a privação de horários, nesta casa de apoio os idosos tinham um horário para tomar banho para almoçar isso pode aumentar as chances de se adquirir um estado depressivo.

REFERÊNCIAS

ALVES, H. E. **Legislação Sobre o Idoso**. 3ª Edição, Centro de Documentação e Informação. Edições Câmara Brasília 2013. Disponível em <<http://www2.camara.leg.br/a-camara/programas-institucionais/inclusao-social-e-equidade/acessibilidade/legislacao-pdf/LegislaoIdoso.pdf>> acessado em 05 de junho de 2018.

ANTUNES, A. P. V. **A Psicomotricidade no Envelhecimento Patológico Relatório de Estágio elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Reabilitação Psicomotora**. Universidade Técnica de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana 2013. Disponível em <<https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/5927/1/RELAT%C3%93RIO%20DE%20FINITIVO.pdf>> acessado em 6 de jun de 2018

BARRETO, S. J. **Psicomotricidade, educação e reeducação**. 2.ed. Blumenau: Livraria Acadêmica, 2000.

CRUZ, C. C. P.; SHIRAKAWA, K. E. **A relação da involução psicomotora com o número de quedas em idosas praticantes e não praticantes de exercício físico regular**. Belém, 2006. Disponível em: <http://www.unama.br/graduacao/cursos/Fisioterapia/tcc/2006/a-relacao-dainvolucao-psicomotora-com-o-numero-de-quedas-em-idosas-praticantes-e-nao-praticantes-de-exercicio-fisico-regular.pdf>. Acessado em: 05/06/2018.

DAMASCENO, B. P. **Envelhecimento cerebral: o problema dos limites entre o normal e o patológico**. Arq. Neuro-Psiquiatr. São Paulo, v. 57, n. 1, p. 78-83, mar. 1999. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-282X1999000100015&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 07 de junho de 2018.

FARIA, J. M. **Gerontopsicomotricidade na Melhora da Qualidade de Vida**. Monografia de especialização apresentada a Universidade Candido Mendes. Rio de Janeiro, Junho, 2002.

FONSECA, V. **Psicomotricidade**. São Paulo: Martins Fontes, 1983.

MEIRELES, A. E. **Alterações neurológicas fisiológicas ao envelhecimento afetam o sistema mantenedor do equilíbrio**. Disponível em: <<http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2010/RN1801/331%20revisao.pdf>> Acesso em 17.mai.2018.

GONÇALVES, V. **O envelhecimento em situação de rua: Breve estudo sobre a**

população idosa usuária do Centro de Acolhida Complexo Prates. Disponível em: <http://portaldoenvelhecimento.com/revista-nova/index.php/revistaportal/article/viewFile/580/636>>. Acesso em 5.jun.2018.

LARA, D. D. **A contribuição dos jogos para o estímulo cognitivo e social em idosos.** Disponível em: <https://home.unicruz.edu.br/seminario/anais/anais-2017/XXII%20SEMIN%C3%81RIO%20INTERINSTITUCIONAL%202017%20-%20ANAIS/GRADUA%C3%87%C3%83O%20-%20TRABALHOS%20COMPLETOS_CI%C3%84NCIAS%20EXATAS,%20AGR%C3%81RIAS%20E%20ENGENHARIAS/A%20CONTRIBUI%C3%87%C3%83O%20DOS%20JOGOS%20PARA%20O%20EST%C3%84MULO%20COGNITIVO.pdf> . Acesso em 5.jun.2018.

LE BOUCH, J. **O Desenvolvimento Psicomotor: do Nascimento aos 6 anos.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1982

LOUREIRO, B. **Psicomotricidade.** São Paulo: ISPE-GAE, 2005.

OLIVEIRA, A. R. R. **O envelhecimento, a doença de Alzheimer e as contribuições do Programa de Enriquecimento Instrumental (PEI).** Cuad. neuropsicol., Santiago, v. 4, n. 1, p. 31-41, 2010. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-41232010000100003&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 07 jun. 2018.

PONTES, S. S. **Psicomotricidade na terceira idade.** Acesso em: <<http://www.avm.edu.br/monopdf/7/SHIRLEI%20SILVA%20PONTES.pdf>> Acesso em 17.mai.2018

SANTOS, R. P. **Psicomotricidade.** São Paulo: Course Pack, 2006.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICOMOTRICIDADE. **Psicomotricidade.** Disponível em: <http://www.psicomotricidade.com.br> Acesso em: 25 de fev. 2010.

SOUZA, V. L. **Perfil das habilidades cognitivas no envelhecimento normal.** Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rcefac/v12n2/98-08.pdf>>. Acesso em 17.mai.2018.

SHUMWAY-COOK, A.; WOOLLACOTT, M. H. **Controle motor: teorias e aplicações práticas.** São Paulo: Manole; 2003.

VELASCO, C. G. **Aprendendo a envelhecer: à luz da psicomotricidade.** São Paulo: Phorte, 2006.