

## EFEITOS DA INTERVENÇÃO COM JOGOS PSICOMOTORES E TCICLO NA MANUTENÇÃO DA COORDENAÇÃO MOTORA FINA E LOCOMOÇÃO DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Tatiane Calve <sup>1</sup>

### RESUMO

O processo de envelhecimento envolve múltiplos fatores, que causam alterações nos aspectos orgânicos, funcionais, psicossociais e cognitivos. Com a institucionalização, os idosos apresentam maior dependência, devido à diminuição da cognição, socialização e das capacidades funcionais. Entre as habilidades motoras prejudicadas pelo processo de envelhecimento e a falta de estímulos do ambiente institucionalizado, estão a coordenação motora fina e a locomoção, importantes para a realização das atividades da vida diária (AVD) e independência dos idosos. Para minimizar os prejuízos causados pelo isolamento e sedentarismo, os idosos institucionalizados precisam ser estimulados. Com o exposto, o objetivo geral desse estudo foi avaliar os benefícios da aplicação de um programa de intervenção com atividades psicomotoras, para estímulo da coordenação motora fina e treinamento da locomoção com o TCiclo (triciclo sem pedais), para melhora ou manutenção da deambulação, com o intuito de ampliar a autonomia e autoconfiança dos idosos institucionalizados. Para avaliação da coordenação motora fina foi aplicado o teste de 9 Pinos no buraco, e para a avaliação do desempenho da locomoção foi utilizado o teste de levantar-se e andar (*Timed up and go*). Participaram do estudo 12 idosos institucionalizados, com idade média de 73 anos, de ambos os sexos, os quais foram submetidos a um pré-teste para avaliação da coordenação motora fina e agilidade na locomoção e, em seguida, à intervenção de 12 semanas com jogos psicomotores e treinamento da locomoção com o TCiclo. Após o período de treinamento, os testes foram refeitos para avaliação dos efeitos da intervenção. Os resultados obtidos em ambos os testes indicaram melhora significativa no desempenho da coordenação motora fina e da locomoção dos idosos participantes, o que leva a considerar que a aplicação de atividades planejadas e orientadas, em ambiente institucionalizado, propiciam ganhos em relação aos aspectos funcionais, aumentando a independência e autonomia do idosos.

**Palavras-chave:** Idosos institucionalizados, Coordenação motora fina, Psicomotricidade, Locomoção, Triciclo sem pedais.

---

<sup>1</sup> Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Internacional - Uninter, [tatiane@calve.com.br](mailto:tatiane@calve.com.br);