

A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES LÚDICAS PARA A QUALIDADE DE VIDA NO PROCESSO DO ENVELHECIMENTO

Paulo Ricardo Cordeiro de Sousa¹, Poliana Carla Batista de Araújo², Joseph Gabriel Cardoso do Nascimento³, Nívea Mabel de Medeiros⁴.

¹Graduando em enfermagem. Universidade Federal de Campina Grande – Unidade Acadêmica de Enfermagem – paulocordeiro17@outlook.com;

²Graduanda em enfermagem. Universidade Federal de Campina Grande – Unidade Acadêmica de Enfermagem – polianacarlaba@gmail.com;

³Graduando em enfermagem. Universidade Federal de Campina Grande – Unidade Acadêmica de Enfermagem – josefgabriel26@hotmail.com;

⁴Docente. Universidade Federal de Campina Grande – Unidade Acadêmica de Enfermagem – niveamabel@hotmail.com;

RESUMO

O presente estudo tem por objetivo analisar as produções científicas disponíveis na literatura sobre a importância das atividades lúdicas para a qualidade de vida no processo do envelhecimento. Trata-se de uma revisão da literatura onde a partir das bases de dados BDNF, LILACS e coleção SUS (BRASIL), foram selecionados os artigos de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, em fases distintas para abordagem do objetivo da pesquisa. A partir da análise dos resultados percebe-se uma relação entre a utilização do ludismo e a diminuição dos problemas advindos da idade, além disto, observou-se que existem poucos estudos que retratem essa relação. A partir das revisões da literatura percebeu-se que a depressão é um dos principais problemas enfrentados pela população idosa e que diversos fatores podem contribuir para o seu surgimento.

Palavras Chaves: Idoso; Saúde; Terapias Cognitivas

INTRODUÇÃO

A atenção à saúde a pessoa idosa deve ser realizada de maneira integral, e direcionada a ampliação da autonomia e independência desses indivíduos, sendo executada principalmente a partir de ações que considerem o idoso em seus diversos aspectos. O uso do lúdico permite que a pessoa idosa exponha seus sentimentos e aflições, o que propicia o compartilhamento de vivências e possibilita que o idoso aprenda a lidar com as mudanças advindas do processo de envelhecimento.

No Brasil, a população idosa apresenta-se em um crescimento rápido e proporcional.¹ Diante disso, o processo de envelhecimento repercute sobre as políticas públicas do país, principalmente por impactar no perfil epidemiológico e demográfico da população, devido à elevação na demanda relacionada à assistência e previdência social e às políticas em saúde voltadas ao idoso.²

O processo de envelhecimento apresenta-se como um processo natural, que provoca diversas alterações biológicas, incluindo a redução progressiva da funcionalidade do indivíduo.³ Com isso, fragiliza e compromete a funcionalidade do idoso, sendo necessária uma atenção à saúde voltada para o enfrentamento das limitações tragas por este processo, visando o bem-estar biopsicossocial e, por conseguinte melhoria na qualidade de vida.⁴

Apesar de que nesta fase da vida haja a presença de dificuldades, a terceira idade não pode ser encarada como uma fase caracterizada apenas por uma série de contratemplos, mas sim uma etapa de um sólido amadurecimento e um período da vida em que os indivíduos devem saber aproveitar cada minuto, por meio de atividades que permitam seu bem-estar.

Segundo Fernandes⁵ o conceito de qualidade de vida, foi se diferenciando ao longo da história, em alguns momentos ligada a dimensão individual, em outros à coletividade. De qualquer forma, sempre teve a saúde como referência.

Diante disso, a atividade lúdica caracteriza-se como um importante instrumento no cuidado ao idoso e na melhoria da sua qualidade de vida, permitindo a criação de elos e possibilitando expressão de sentimentos e sensações sem constrangimento. Para isso pode-se fazer uso de jogos, dinâmicas e outras atividades que permitam a conexão entre os participantes, constituindo assim, um importante meio terapêutico.³

A pessoa idosa dispõe de horários ociosos durante o seu dia, o que abre espaço para pensamentos negativos como solidão, tristeza, sentimentos de inutilidade e vulnerabilidade. Existe uma eminente necessidade de preenchimento desse tempo livre, por meio do desenvolvimento de atividades como dança música, artesanato dentre outras, que permitam um estímulo social, afetivo e físico.⁶⁻⁷

A qualidade de vida do idoso, é comprometida, devido consequências tragas pelo próprio envelhecimento, sendo necessário adoção de estratégias à exemplo das atividades lúdicas, que permitam uma atenção integral a estes indivíduos. Diante do exposto, esse estudo tem por objetivo analisar as produções científicas disponíveis na literatura sobre a importância das atividades lúdicas para a qualidade de vida no processo do envelhecimento.

METODOLOGIA

O presente estudo utiliza como método a revisão integrativa da literatura a qual tem como finalidade a construção de um análise ampla da literatura, contribuindo para as discussões sobre

métodos e resultados de pesquisas, permitindo buscar, avaliar, e sintetizar as evidências disponíveis para contribuir com o desenvolvimento do conhecimento na temática.⁸

Para a realização do estudo, considerou-se as seguintes etapas necessárias para sua execução de maneira planejada, a primeira etapa: Identificação do tema e seleção da questão de pesquisa. A qualidade de vida do idoso, é comprometida, devido consequências trágicas pelo próprio envelhecimento, sendo necessária adoção de estratégias, à exemplo das atividades lúdicas, que permitam uma atenção integral a estes indivíduos. À vista disso, para nortear a pesquisa, formulou-se a seguinte indagação: Qual a importância das atividades lúdicas para a qualidade de vida no processo do envelhecimento?. Na segunda etapa, se baseou na adoção dos critérios de inclusão e exclusão. A pesquisa foi realizada no mês de agosto por meio de uma busca das publicações indexadas nas bases de dados: BDEF, LILACS e coleção SUS (BRASIL), por meio do cruzamento dos descritores idoso; saúde; terapias cognitivas. Os critérios de inclusão foram: pesquisas que abordassem as práticas de atividades lúdicas no processo de envelhecimento, publicados em português, durante o período de tempo de 2012 a 2017; em formato de artigos, dissertações e teses. Como critérios de exclusão: trabalhos que não apresentassem resumos na íntegra nas bases de dados e na biblioteca pesquisadas. A terceira etapa: Identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados. Após leitura dos títulos e resumos dos artigos, foram pré-selecionados, 21 artigos. Posteriormente, foi feita uma leitura destes na íntegra, sendo selecionados 6 artigos, levando em consideração os critérios de inclusão e exclusão, já na quarta etapa, partiu da categorização dos estudos selecionados, a partir da seleção dos artigos que condiziam com o objetivo do estudo, foram analisados os resultados individualmente de cada artigo e, após isto, foi feita uma análise comparativa sobre os resultados encontrados. A quinta etapa, representou-se com a análise e interpretação dos resultados, a interpretação dos resultados foi conduzida de maneira minuciosa, observando os dados encontrados em cada estudo e as conclusões que cada autor chegou e em seguida analisados para que os mesmos respondessem à questão norteadora do presente estudo. A sexta etapa, partiu da apresentação da revisão/ síntese do conhecimento, após ser feita a análise e interpretação dos artigos, foram levantadas as conclusões a partir do que foi evidenciado em cada estudo e fazendo uma inter-relação entre os mesmos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro 1: Síntese dos artigos selecionados (amostra 5 periódicos)

TÍTULO DO ARTIGO	AUTOR	FONTE E ANO	TIPO DE ESTUDO E NÍVEL DE EVIDÊNCIA	RESULTADO
COMPREENSÃO SOBRE O ENVELHECIMENTO E AÇÕES DESENVOLVIDAS PELO ENFERMEIRO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE (1)	PILGER, C. et. al.	Ciencia y Enfermeria XIX (1): 61-73, 2013	Estudo exploratório	Mostrou a falta de um atendimento voltado para as necessidades específicas dos idosos, para abarcar suas particularidades e mudanças ocorridas durante o processo de envelhecimento.
AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS ATENDIDOS EM UM AMBULATÓRIO DE GERIATRIA DA REGIÃO NORDESTE DO BRASIL (2)	CASTRO E SILVA, I. M; ANDRADE, K. L.	Rev Bras Clin Med. São Paulo, 2013 abr-jun;11(2):129-34	Estudo transversal	Determinou a qualidade de vida e fatores associados em idosos atendidos em ambulatório de geriatria da região Nordeste do Brasil.
QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS ATIVOS E INSUFICIENTEMENTE	Freitas, C. S. Meereis, E. C. W. Gonçalves, M. P.	Revista Kairós Gerontologia. 2014	Estudo descritivo	Demonstraram que a atividade física está altamente relacionada à qualidade de vida de

NTE ATIVOS DO MUNICÍPIO DE SANTA MARIA (RS) (3)				idosos, visto que os idosos fisicamente ativos demonstraram melhor desempenho nos diferentes domínios da qualidade de vida.
AVALIAÇÃO DAS FUNÇÕES COGNITIVAS, QUALIDADE DE SONO, TEMPO DE REAÇÃO E RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS (4)	Gonçalves, D. et al.	<u>Estud. Interdiscip. Envelhec.</u> 2014.	Estudo analítico	Demonstraram um percentual significativo de risco de demência, depressão e/ou ansiedade nos idosos institucionalizados avaliados.
ATIVIDADES DE PROMOÇÃO À SAÚDE PARA UM GRUPO DE IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA. (5)	Pilger, C. et al.	Rev. Enferm Atenção Saúde. Ago/Dez 2015	Relato de experiência.	Ao final das atividades percebeu-se melhoria da autoestima e do conhecimento sobre saúde entre os idosos.
RESGATE DE RESERVAS COGNITIVAS EM IDOSOS COM DEMÊNCIA DE ALZHEIMER: RELATO DE	Pozes VLS, Daher DV, Fonseca TC.	R. pes.: cuid. fundam. 2013. Dez.	Relato de experiência.	A estimulação das potencialidades efetivaram-se pela adoção de estratégias como: o toque, a troca de emoções, a comunicação interativa, o resgate de fotos

EXPERIÊNCIA. (6)				antigas, o encontro de diferentes gerações e a realização de atividades lúdicas e manuais.
-------------------------	--	--	--	--

Fonte: Pesquisa Integrativa, 2017

Em uma perspectiva psicológica, o envelhecimento traz consigo uma gama de experiências vivenciadas pelos indivíduos, isso reflete diretamente no comportamento e pensamento do idoso. Nesta etapa, podem ocorrer modificações psicológicas que se manifestam por meio de sentimentos negativos de frustração, fraqueza, mágoa, sensação de abandono, além do aparecimento de transtornos mentais como a depressão, esses aspectos causam um impacto no cotidiano dos idosos, afetando sua qualidade de vida.⁹ Na pesquisa de Gonçalves et al.¹⁰ foi evidenciado que mais da metade dos idosos que participaram da pesquisa, cerca de 60%, apresentavam um quadro de depressão leve, além de apresentarem uma tendência a ansiedade. Muitas pessoas associaram a imagem dos idosos a de uma pessoa improdutiva e ultrapassada e pouco se tem feito para acabar com essa imagem e elevar a autoestima dos idosos o que pode levar a um quadro de depressão e ao próprio declínio cognitivo.¹¹⁻¹²

Diante disso, é importante ressaltar que a atenção à saúde do idoso deve visar a integralidade e individualidade de cada sujeito, levando em conta que as mudanças tragas pelo processo de envelhecimento diferem em cada indivíduo. Nesta perspectiva, a assistência prestada aos idosos, tanto pelos profissionais, como pelos cuidadores familiares deve ser diversificada, buscando minimizar os efeitos negativos e as limitações inerentes a este processo.⁹

No estudo de Gonçalves D et al.¹⁰ os idosos apresentaram um baixo percentual de resposta cognitiva que leva a um possível risco de queda evidenciado pelo relato dos idosos sobre o medo de cair.⁹ O tempo de reação é um importante ponto a ser analisado especialmente em idoso visto que o tempo entre perceber uma situação e responder a mesma pode ser um fato crucial em uma situação de risco para a pessoa idosa como, por exemplo, em um desequilíbrio ao realizar alguma atividade diária. Uma hipótese levantada pelos pesquisadores para o medo de quedas é o fator de ocorre uma diminuição da interação social, da pratica de atividades físicas e diárias.

Existem outros fatores além da diminuição da cognição que também podem aumentar o risco de queda e diminuir a qualidade de vida dos idosos, como a diminuição das capacidades

visual, espacial e auditiva que também entram em declínio na velhice.¹⁰ Visto esses problemas, algumas atividades que exercitem essas capacidades são necessárias para amenizar as consequências advindas da idade como, por exemplo, a utilização da musicoterapia ou pintura. A estimulação da cognição, através de atividades que exercitam o raciocínio e a memória, além de hábitos saudáveis como uma boa alimentação e exercícios, apesar de parecerem simples, somam ganhos significativos para os idosos, uma vez que estes devem permanecer mental e fisicamente ativos para um processo de envelhecimento sadio e com preservação da qualidade de vida.⁹⁻¹⁰

A qualidade de vida, no que diz respeito às pessoas idosas, está relacionada com diversos fatores que interferem nesse fator, desde aspectos relacionados tanto com a situação clínica do idoso, como peso, perfil lipídico, comorbidades e outras patologias adjacentes, quanto a fatores sócio demográficos, como escolaridade, gênero, faixa etária e estado civil. Além disso, a QV de vida está envolvida com a depressão dentre outros transtornos de humor.¹³ As facilidades que são impostas as pessoas da atualidade fazem com que se acomodem facilmente, restando poucos que se dispõem a realizar práticas de exercícios físicos para melhor condicionamento da saúde.¹⁴

A minimização da QV em idosos com sintomatologia da depressão é perceptível pela própria atuação dessa enfermidade no organismo afetado, sendo de grande relevância a atuação dos profissionais da área de saúde no diagnóstico precoce destes sintomas, no intuito de evitar que os mesmos promovam declínio da qualidade de vida na pessoa idosa.

Segundo Castro e Silva; Andrade,¹³ os indivíduos idosos, que tem um maior índice de sintomas depressivos são aqueles do sexo masculino, solteiros e de raça negra, grupos que se apresentam vulneráveis a diminuição da qualidade de vida, devido ao desenvolvimento deste transtorno mental. As mulheres idosas, ainda têm um menor índice do desenvolvimento destes sintomas, principalmente devido à participação das mesmas em grupos sociais e outras atividades que permita interação com outras pessoas.

Segundo Freitas, Meereis e Gonçalves,¹⁴ existe uma relação entre a qualidade de vida e a prática de atividades físicas visto que os idosos ativos que praticavam atividade física diária tinham um rendimento maior sobre os idosos inativos, que não realizavam nem um tipo de atividade física, nos testes a qual foram submetidos. Idosos praticantes de atividades físicas recreativas apresentaram autoestima mais elevada do que a dos idosos não praticantes,¹⁵ deste modo podemos perceber como o ludismo torna a atividade física mais prazerosa para os idosos, os estimulando a desenvolverem suas habilidades psicomotoras por meio de atividades divertidas. As políticas públicas devem visar

um envelhecimento ativo através da prática de promoção a saúde, de modo a melhorar a qualidade de vida da população ao longo do processo de envelhecimento.¹⁶

De acordo com Pilger et al¹⁷ no seu estudo verificou-se que a partir da prática de atividades lúdicas com idosos houve uma melhoria significativa nos aspectos físicos e biológicos dos idosos que participavam de forma ativa das atividades realizadas. As atividades lúdicas tornaram-se aos idosos uma forma de promoção de saúde física e promoção da socialização.

Para Victor et al¹⁸ as atividades lúdicas quando são realizadas em grupo podem ajudar aos idosos a superar problemas emocionais, físicos, espirituais e sociais já que estar em grupo permite a interação de todos nas atividades sociais, relacionais e de movimentos. A prática de atividades estimula a preservação e melhoria das capacidades vitais, uma vez que podem ser obtidas de várias maneiras, através de: tecnologias sanitárias e do cuidado, assistência inter e multidisciplinar, atividades que promovam educação em tratamento ou prevenção de doenças, isso para que ocorra a transformação das relações sociais e bem-estar físico, mental e social dos idosos.¹⁹

A partir das atividades lúdicas os idosos passam a acreditar nas suas potencialidades, abrindo um espaço para sua criatividade, estimulando suas iniciativas e apoiá-los com carinho e afeto, trazendo segurança e confiança, ingredientes essenciais à reestruturação de suas vidas.²⁰ Um exemplo dessas atividades é a arte terapia que promove aos idosos reavivar memórias adormecidas, desencadeando um movimento de retorno ao passado e ao mesmo tempo reinserindo o idoso ao cotidiano de sua vida.²¹⁻²²

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, pode-se concluir que há uma relação entre a prática de atividades lúdicas e a qualidade de vida, principalmente nos idosos. A partir das revisões da literatura percebeu-se que a depressão é um dos principais problemas enfrentados pela população idosa e que diversos fatores podem contribuir para o seu surgimento. Podemos evidenciar que a prática de atividade física associada ao ludismo torna a prática de exercícios mais divertida e estimulante para os idosos sendo uma importante ferramenta contra a depressão e outros problemas advindos da idade, já que além de promover uma estimulação psicomotora, propicia também uma relação social entre os participantes.

A principal limitação do estudo foi o fato de existirem poucos estudos relacionando a utilização do ludismo como forma de melhorar a qualidade de vida dos idosos e como o ludismo poderia se encaixar no dia a dia da pessoa idosa. Portanto, fica evidente a necessidade de mais

estudos no que diz respeito a importância da utilização de atividades lúdicas na melhoria da qualidade de vida no envelhecimento.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento. Brasília: Ministério da Saúde; 2010 (Série Pactos pela Saúde 2006).
2. Brasil. Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República. Guia de políticas, programas e projetos do governo federal: compromisso nacional para o envelhecimento ativo. Brasília: Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República; 2015.
3. Leonardi LC, Rodrigues AL. Caixa lúdica para idosos: processo de construção como procedimento clínico e sua contribuição na qualidade do vínculo. *Psic USP*. 2012.
4. Pereira KCR, Lacerda JT de, Natal S. Avaliação da gestão municipal para as ações da atenção à saúde do idoso. *Cad Saúde Pública*. 2017; 33(4): 1-16.
5. Fernandes CP. Um programa de qualidade de vida voltado para o bem-estar. In: Vilarte R, Gutierrez GL, organizadores. *Qualidade de vida em propostas de intervenção corporativa*. Campinas: IPES Editorial; 2007. p. 33-44.
6. Lucca IL, Rabelo HT. Influência das atividades recreativas nos níveis de depressão de idosos institucionalizados. *R. bras. Ci. e Mov.* 2011;19(4):23-30.
7. Fleurí ACP, Almeida ACS de, Diniz AJ, Magalhães LAD de, Ferreira LHC, Horta NC, et al. Atividades lúdicas com idosos institucionalizados. *Ver Enf revista*. 2013.
8. Mendes KDD, Silveira RCCP, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & contexto enferm*. [Periódico na internet] 2008.
9. Pilger C, Dias JF, Kanawava C, Baratieri T, Carreira L. Compreensão sobre o envelhecimento e ações desenvolvidas pelo enfermeiro na atenção primária à saúde. *Ciencia y Enfermeria XIX*. 2013.
10. Gonçalves D, Altermann C, Vieira A, Machado AP, Fernandes R, Oliveira A, et al. Avaliação das funções cognitivas, qualidade de sono, tempo de reação e risco de quedas em idosos institucionalizados. *Estud. interdiscipl. envelhec.*, 2014.
11. Beuter M, Brondani CM, Szareski C, Cordeiro FR, Roso CC. Sentimentos de familiares acompanhantes de adultos face ao processo de hospitalização. *Esc Anna Nery*. 2012.

12. Farber S. Envelhecimento do corpo: noções díspares nas mídias atuais. Rev Comun e Sociedade.2012.
13. Castro e Silva IM; Andrade KL. Avaliação da qualidade de vida de idosos atendidos em um ambulatório de Geriatria da região nordeste do Brasil. Rev Bras Clin Med. 2013.
14. Freitas CS de, Meereis ECW, Gonçalves MP. Qualidade de vida de idosos ativos e insuficientemente ativos do município de Santa Maria (RS). Rev Kairós Gerontologia. 2014.
15. Mourão CA, Silva NM. Influência de um programa de atividades físicas recreativas na autoestima de idosos institucionalizados. RBCEH.2010.
16. Araújo JD de. Polarização epidemiológica no Brasil. Epidem Serv Saúde. 2012.
17. Pilger C, Prezotto KH, Ottoni JDS, Lima DCR, Zanelatto R, Xavier AM, Melo R. Atividades de promoção á saúde para um grupo de idosos: um relato de experiência. Rev. Enferm Atenção Saúde. Ago/Dez 2015.
18. Victor JF, Vasconcelos FF, Araújo AR, Ximenes LB, Araújo TL. Grupo feliz idade: cuidado de enfermagem para a promoção da saúde na terceira idade. Rev Esc Enferm USP. 2007.
19. Campos FC, Teixeira PF. Relatório final de pesquisa “promoção de saúde na atenção básica no Brasil”. Projeto FUNDEP - 8966-OPAS/FM/NESCON/Estudos de casos. Belo Horizonte, 2005.
20. Novaes MH. Conquistas possíveis e rupturas necessárias: psicologia da terceira idade. Paulo de Frontin (RJ): Grypho, 1995.
21. Pozes VLS, Daher DV, Fonseca TC. Resgate de reservas cognitivas em idosos com demência de Alzheimer: Relato de Experiência. R. pes.: cuid. fundam. 2013.
22. Gonçalves A, Vilarta R. Qualidade de vida e atividade física: Explorando teoria e prática. Barueri: Manole, 2004.