



PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE BASEADA EM PRÁTICAS LÚDICAS: UMA PERSPECTIVA PSICOPEDAGÓGICA

Mariana Roos da Silva¹
Widigiane Pereira dos Santos Fernandes²
Beatriz Lima de Oliveira³
Sandra Barbosa da Costa⁴

RESUMO

O envelhecimento humano é um processo que pode ser caracterizado como complexo, lento e gradual, que envolve vários fatores biológicos, psicológicos e sociais. Dessa forma, torna-se fundamental perceber as mudanças relevantes que os idosos sofrem nesta etapa da vida para que assim possam ser realizadas intervenções significativas que corroborem para uma melhoria da qualidade de vida dessa população. O objetivo do presente estudo consiste principalmente em compreender de que maneira a psicopedagogia pode contribuir com a qualidade de vida na terceira idade baseando-se em práticas lúdicas. Desse modo, o estudo tem uma abordagem descritiva, exploratória e qualitativa. Por meio deste, foi possível refletir sobre a relevância da ludicidade no processo do desenvolvimento humano, tendo em vista que o brincar é uma atividade natural e espontânea. Portanto, foi possível compreender que através das atividades lúdicas viabilizam-se transformações acerca de processos emocionais, cognitivos e pedagógicos. As intervenções psicopedagógicas lúdicas possibilitam ao idoso expressar seus sentimentos, interesses e hobbies, criando assim, um ambiente estimulante para o indivíduo adotar experiências de aprendizado e estilos de vida saudáveis. O trabalho psicopedagógico junto ao idoso oportuniza uma visão integral da pessoa idosa, sem excluir a conjectura no qual está integrado, dessa forma, investigam-se os caminhos que o idoso aprende e compreende, desenvolve, experimenta e modifica o conhecimento. As atividades lúdicas, exercícios de agilidade mental, atividades físicas, podem auxiliar no processo de melhora da qualidade de vida, propiciando novas aprendizagens e ambientes de convivência.

Palavras-chave: Envelhecimento, Psicopedagogia, Lúdico, Saúde, Qualidade de Vida.

INTRODUÇÃO

Pessoas de todo o mundo estão vivendo mais. Hoje, pela primeira vez na história, a maioria das pessoas tem uma expectativa de vida de mais de 60 anos. Até 2050, a população global com 60 anos ou mais deverá atingir 2 bilhões de pessoas, ante 900 milhões em 2015. Hoje, 125 milhões de pessoas têm 80 anos ou mais. Até 2050, a China sozinha terá quase o

¹ Graduanda pelo Curso de Psicologia do Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ, marianaroos@gmail.com;

² Mestranda do Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, widigiane.fernandes@academico.ufpb.br;

³ Graduanda pelo Curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, blima3509@gmail.com;

⁴ Professora Orientadora, Doutoranda em Educação Física - UFPB, sbcufpb@gmail.com; (83) 3322.3222



mesmo (120 milhões) e haverá 434 milhões de pessoas em todo o mundo nessa faixa etária. Até 2050, 80% das pessoas idosas viverão em países de baixa e média renda (OMS, 2015).

O envelhecimento da população também está acelerando fortemente em escala planetária. Por exemplo, enquanto a França tinha quase 150 anos para se adaptar ao aumento da parcela da população com 60 anos ou mais na população (que passou de 10% para 20% nesse período), o Brasil, o China e Índia terão pouco mais de 20 anos para fazê-lo (OMS, 2015).

Embora essa mudança na distribuição da população de países em favor dos grupos etários mais velhos - a chamada população envelhecida - tenha começado em países de alta renda (no Japão, por exemplo, em 2015, 30% da população já tinha mais de 60 anos), agora são os países de baixa e média renda que estão passando pelas maiores mudanças. Em muitos países (como Chile, China, Federação Russa e República Islâmica do Irã), a proporção de idosos na população até 2050 será semelhante à do Japão (OMS, 2015).

A justificativa do estudo realizado se dá devido à importância de perceber as mudanças relevantes que os idosos sofrem nesta etapa da vida. Dessa maneira, é preciso que se pense em intervenções que possam viabilizar uma vida significativa, corroborando assim para a melhora da qualidade de vida dessa população, bem como, contribuir com uma base teórica para futuras pesquisas sobre o tema.

Dentro dessa perspectiva compreende-se que vidas mais longas abrem possibilidades, não apenas para os idosos e suas famílias, mas também para a sociedade como um todo. Esses anos extras são uma oportunidade para iniciar novas atividades, como treinamento adicional, uma nova carreira ou uma longa paixão negligenciada. Os idosos também trazem uma ampla variedade de contribuições para suas famílias e comunidades. No entanto, a extensão dessas oportunidades e contribuições depende em grande parte de um fator: a saúde.

Não se pode afirmar claramente, no entanto, que os idosos vivem seus últimos anos com melhor saúde que seus pais. Embora as taxas de incapacidade severa tenham diminuído nos países de alta renda nos últimos 30 anos, não houve mudanças significativas para deficiências leves ou moderadas (OMS, 2015). Se as pessoas viverem esses anos extras com boa saúde e em um ambiente favorável, sua capacidade de fazer o que desfrutam será bastante semelhante à dos jovens. Se, pelo contrário, estes anos são marcados por uma diminuição das

capacidades físicas e mentais, as consequências para os idosos e para a sociedade serão mais negativas.

Dessa forma, o presente trabalho tem como principal objetivo compreender como a psicopedagogia pode contribuir com a qualidade de vida na terceira idade baseando-se em práticas lúdicas. Os objetivos específicos relacionam-se com os seguintes aspectos: explanação do processo de envelhecimento; conceituação do termo idoso; exposição da epidemiologia do idoso no Brasil; indicação das alterações decorrentes do envelhecimento; reflexão sobre a ludicidade e seus benefícios para o desenvolvimento humano; descrição do significado de psicopedagogia;

No decorrer das sessões expostas poderão ser percebidas a relevância da atuação do profissional psicopedagogo junto com os idosos através da utilização de práticas lúdicas.

METODOLOGIA

A metodologia deste trabalho será embasada, de modo geral, em conceitos que atendem a pesquisa com seu tema principal, desse modo, o atual estudo terá abordagem, descritiva, exploratória e qualitativa. Para fundamentação, realização e conclusão do estudo o levantamento de referências bibliográficas é imprescindível. Portanto, este trabalho se desenvolverá por meio de pesquisas bibliográficas.

Os exemplos mais característicos desse tipo de pesquisa são sobre investigações de ideologias ou de estudos que se propõem à análise das diversas posições acerca de um problema (GIL, 2007). A pesquisa qualitativa trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2007).

Uma revisão integrativa, em certa medida, apresenta uma abordagem mais sistemática e rigorosa do que a revisão narrativa da literatura. Esse tipo de revisão se concentra fundamentalmente na síntese de conhecimentos sobre metodologia, conhecimento teórico ou sobre a pesquisa realizada delineando uma conclusão sobre um tópico específico (COUGHLAN et al., 2013).

Dessa maneira, a síntese do conhecimento inclui uma ampla abordagem do campo de estudo, que pode incluir literatura empírica e teórica para atingir os objetivos da revisão (WHITTEMORE et al., 2014). Nesse caso, pesquisa significa primária (pesquisa clínica) e secundária (revisões sistemáticas), incluindo artigos conceituais ou teorizados.

Para alguns leitores, essa proposta pode ser confusa porque, de certa forma, é semelhante à revisão narrativa, no entanto, o objetivo da revisão integrativa pode ser proporcionar um entendimento mais profundo ou até criar uma nova conceituação do tópico (COUGHLAN et al., 2013).

O termo revisão crítica também pode ser utilizado para denominar esse tipo de síntese em virtude de demonstrar que o autor pesquisou extensivamente a literatura e avaliou criticamente sua qualidade. Portanto, o estudo vai além da mera descrição dos artigos identificados e inclui ainda, um grau de análise e inovação conceitual. Uma revisão integrativa apresenta uma análise e sintetiza materiais de várias fontes. Dessa forma, podem ser identificadas mais uma hipótese ou um modelo conceitual do que uma resposta. O modelo resultante pode ser uma síntese dos modelos existentes ou escolas de pensamento ou uma nova interpretação dos dados existentes (GRANT; BROOTH, 2009).

Desse modo, esse estudo buscará relacionar autores que permeiam seus estudos nessa esfera, bem como analisar criticamente por meio de uma revisão integrativa a questão qualidade de vida na terceira idade baseado em práticas lúdicas numa perspectiva psicopedagógica. Além de livros, serão examinados sites e artigos que fundamentam a clareza da temática.

A busca será efetivada por meio dos descritores isolados e em seguida por meio da associação entre eles. Os descritores utilizados para a localização e pesquisa dos artigos serão: Envelhecimento Populacional; Idosos/as; Cuidados; Demografia; Envelhecimento da População; Estresse; Qualidade de vida; Envelhecimento Humano; Aprendizagem; Psicopedagogia; Terceira idade; Ludicidade; Jogos; Recreação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O envelhecimento é o conjunto de modificações funcionais que reduzem progressivamente a capacidade de um objeto, informação ou organismo de desempenhar suas



funções ao longo do tempo. No caso de um organismo vivo (ser humano, por exemplo), a maioria das células e órgãos tem uma vida útil máxima programada geneticamente, mas esse processo pode ser acelerado por várias tensões sofridas no útero ou durante a vida - o que leva a mais frequentemente esse organismo não garantir mais seu equilíbrio fisiológico, levando à morte (WITTER; BURITI, 2011).

Nos seres humanos, o envelhecimento é um processo complexo, lento e gradual, que envolve vários fatores biológicos, psicológicos e sociais. Esses fatores são parcialmente genéticos (envelhecimento intrínseco) e parcialmente ligados à história de vida de cada pessoa (fatores externos do envelhecimento, adquiridos ou experientes). O envelhecimento de certas células começa no nascimento, ou mesmo no útero (WITTER; BURITI, 2011).

Biologicamente, o envelhecimento é o produto do acúmulo de uma ampla gama de danos moleculares e celulares ao longo do tempo. Isso leva a uma deterioração gradual das capacidades físicas e mentais, a um aumento do risco de doenças e, finalmente, a morte. Mas essas mudanças não são lineares, não seguem uma lógica clara e têm pouca relação com a idade da pessoa em anos. Enquanto algumas pessoas com 70 anos ainda estão com uma saúde muito boa e fortes capacidades funcionais, outras na mesma idade são frágeis e precisam de muita ajuda (BASSIT; WITTER, 2006).

Além das mudanças biológicas, o envelhecimento também está associado a outras transições da vida, como aposentadoria, reassentamento em moradias mais adequadas e morte de amigos ou parceiro. As ações de saúde pública sobre o envelhecimento requerem abordagens que não apenas reduzam as perdas associadas ao envelhecimento, mas também fortaleçam a recuperação, a adaptação e o desenvolvimento psicossocial (LIMA, 2003).

Perda auditiva, catarata e erros de refração, lombalgia e pescoço, osteoartrite, doença pulmonar obstrutiva crônica, diabetes, depressão e demência são problemas comuns de saúde em idosos (LIMA, 2003). Além disso, à medida que envelhecem, é mais provável que as pessoas sofram de vários problemas de saúde ao mesmo tempo (MOTTA, 2004). A velhice também é caracterizada pelo aparecimento de várias condições complexas de saúde que geralmente não ocorrem até tarde da vida e não constituem categorias separadas de doença. Isso é comumente conhecido como síndromes geriátricas. Estes, incluindo fragilidade, incontinência urinária, quedas, delírios e escaras, geralmente resultam de vários fatores subjacentes (SPIRDUSO, 2005).



As síndromes geriátricas são melhores preditoras de mortalidade do que a presença ou o número de certas doenças. No entanto, com exceção dos países que desenvolveram a geriatria como especialidade médica, os serviços tradicionais de saúde e a pesquisa epidemiológica frequentemente as negligenciam (SPIRDUSO, 2005).

Embora algumas das diferenças observadas no estado de saúde dos idosos sejam genéticas, a maioria delas é explicada pelo ambiente físico e social (incluindo moradias, bairros e comunidades onde essas pessoas vivem) bem como características pessoais (como sexo, etnia ou status socioeconômico). Esses fatores começam a influenciar o processo de envelhecimento subsequente muito cedo. O ambiente em que a criança vive, ou mesmo o ambiente em que o feto se desenvolve, juntamente com características pessoais, tem efeitos a longo prazo sobre como essa pessoa envelhecerá (ASSIS, 2004)

O ambiente também influencia fortemente a adoção e manutenção de comportamentos saudáveis. Manter comportamentos saudáveis ao longo da vida, especialmente com uma dieta equilibrada, participando de atividades físicas regulares e não usando tabaco, ajuda a reduzir o risco de doenças não transmissíveis e a melhorar capacidades físicas e mentais (ASSIS, 2004). Os comportamentos permanecem importantes na velhice. Exercícios para manter a massa muscular e uma boa nutrição podem ajudar a preservar as funções cognitivas, retardar o vício em cuidar e reverter o processo de enfraquecimento (SHEPHARD, 2003).

A população idosa é definida por pessoas com 65 anos ou mais. A parcela da população dependente é calculada como a população total de idosos e jovens expressa como uma proporção da população total. A taxa de dependência dos idosos é definida como a razão entre a população idosa e a população em idade ativa (15-64 anos) (KÜCHEMANN, 2012).

A comparabilidade dos dados da população idosa é afetada por diferenças na forma como as regiões e a geografia das comunidades rurais e urbanas são definidas. Os idosos tendem a concentrar-se em poucas áreas dentro de cada país, o que significa que um pequeno número de regiões terá de enfrentar uma série de desafios sociais e econômicos específicos devido ao envelhecimento da população (KÜCHEMANN, 2012).

O envelhecimento da população é crescente na população de uma região devido ao declínio das taxas de fertilidade e / ou aumento da expectativa de vida. A maioria dos países tem expectativa de vida crescente e população envelhecida, tendências que surgiram primeiro

nos países desenvolvidos, mas que agora são vistas em praticamente todos os países em desenvolvimento (KÜCHEMANN, 2012).

A população idosa está atualmente no seu mais alto nível na história da humanidade. A ONU (Organização das Nações Unidas) prevê que a taxa de envelhecimento da população no século 21 excederá a do século anterior. O número de pessoas com 60 anos ou mais triplicou desde 1950, chegando a 600 milhões em 2000 e ultrapassando os 700 milhões em 2006. Prevê-se que a população combinada de idosos e geriátricos chegue a 2,1 bilhões até 2050. Os países variam significativamente em termos do grau e ritmo do envelhecimento, e a ONU espera que as populações que começaram a envelhecer mais tarde tenham menos tempo para se adaptar às suas implicações (ONU, 2019).

Essas tendências demográficas têm várias implicações para os gastos governamentais e privados em pensões, assistência médica e educação e, mais genericamente, para o crescimento econômico e o bem-estar. Este indicador é medido como uma porcentagem da população. Nessa perspectiva levantam-se as seguintes questões: Como funciona o processo de envelhecimento no Brasil e quais as políticas públicas direcionadas a população idosa?

Há um fato notório na transformação do sistema etário brasileiro: o aumento da população idosa. Em 1940 a proporção de pessoas com 65 anos de idade ou mais era de 2.4% da população, em 2010 o percentual era de 7% e é previsto que atingirá cerca de 19% em 2050, provavelmente o número de idosos irá superar o de jovens. A população no Brasil está envelhecendo em ritmo acelerado e num contexto de disparidades socioeconômicas e regionais históricas. Nas últimas décadas, o país desenvolveu importantes políticas e mecanismos legais para garantir o direito dos idosos a envelhecer bem e com dignidade (ALENCAR et al., 2009).

A implementação dessas políticas e leis, no entanto, tem sido lenta e prejudicada pela falta de coordenação e recursos. Com uma estimativa de 64 milhões de idosos viverem no país até 2050, o Brasil tem importantes questões relacionadas às políticas públicas para abordar, como a implementação deficiente da Política Nacional do Idoso, a urgência da Reforma da Previdência Social e a necessidade de uma longa e abrangente política de cuidados a longo prazo para idosos (ALENCAR et al., 2009).

O Brasil tem várias políticas públicas e legislação abrangente para garantir os direitos dos cidadãos idosos. O sistema previdenciário no Brasil pode ter grandes impactos no

(83) 3322.3222

comportamento individual e no orçamento do governo federal. O sistema de seguridade social no Brasil consiste em três segmentos principais: o sistema geral (trabalhadores do setor privado), o sistema de servidores públicos e vários sistemas de capitalização privada (CAMARANO, 2002).

O país também tem um sistema não contributivo generalizado, com a elegibilidade determinada pelo nível de rendimento das pessoas e as condições de idade ou incapacidade, que proporciona benefícios para a população de baixa renda. Porém todo o sistema de previdência social brasileiro não condiz com atual realidade demográfica do país. O aumento da população idosa tende a se acelerar nos próximos anos e isso traz desafios relevantes e sérios para o Brasil e isso deve ser salientado e deve receber a devida atenção pelas políticas públicas no país (MIRANDA et al., 2016).

É possível notar a mudança demográfica de maneira evidente ao analisá-la no âmbito das perspectivas sociais e econômicas da população. As vantagens e os lucros demográficos, bem como os desafios, são divergentes, de acordo com a diversidade social. Apenas quando for considerada essa questão é que as políticas públicas, a fim de incentivar justiça social, desfrutarão das vantagens e lucros demográficos, tal qual levar a sociedade a se preparar para enfrentar os desafios gerados por essa mesma transição demográfica (MIRANDA et al., 2016).

O envelhecimento da população brasileira acompanha uma tendência internacional impulsionada pela queda da taxa de natalidade e pelos avanços da biotecnologia. Desse modo, o crescimento rápido da taxa de participação dos idosos levanta importantes debates quanto à capacidade da sociedade em se adaptar à essa realidade em mutação (MIRANDA et al., 2016).

Reconhecer os desafios do envelhecimento da população para a que essa mutação possa ocorrer de forma saudável e que traga benefícios para a sociedade é o primeiro passo para se desenvolver **políticas públicas** que realmente funcionem e que possibilitem uma preparação estrutural que seja coerente com a nova realidade do país. As mutações provocadas pelo envelhecimento influenciam as questões de consumo, desenvolvimento, investimento, distribuição de renda, flexibilidade da mão-de-obra, relações inter-geracionais, igualdade social e de gênero e nas diversas formas de gestão econômica, social e política.



É fundamental que se invista na solução de todas as questões, investindo em estudos, novas estratégias organizacionais em todos os setores fundamentais do país como saúde, segurança, políticas sociais, educação, de maneira que possibilite que o idoso possa envelhecer de forma saudável e com participação ativa na sociedade. A expectativa de vida atingiu agora um limiar muito alto para homens e mulheres, que geralmente vivem mais.

A sociedade, portanto, possui uma população que, em percentual, é cada vez mais representada pelos idosos. Cuidar desses pacientes geriátricos está se tornando um imperativo que a sociedade e os campos científicos da medicina e da fisioterapia estão considerando seriamente.

A Psicopedagogia é uma área do conhecimento que estuda a aprendizagem, buscando identificar como ocorre o processo de construção do conhecimento dos indivíduos. Desse modo, ela se propõe assinalar as habilidades e dificuldades de cada sujeito, e a partir dessa análise traçar estratégias que potencializem a aquisição do aprendizado (SOUZA; SOUZA, 2018).

A intervenção psicopedagógica pode ser caracterizada de forma preventiva, a qual detecta as dificuldades e promove sugestões metodológicas, orientação vocacional, educacional e ocupacional ou de forma terapêutica.

A brincadeira e o jogo são constantemente empregados como sinônimos de lúdico. O lúdico também é frequentemente relacionado ao lazer, ao deleite, à satisfação, ao prazer. O jogo é questão mais primitiva que a cultura (HUIZINGA, 2005, p. 03). No entanto, conforme as pessoas foram aprendendo como dominar a natureza, controlando-a e se afastando na iminência de constituir uma oposição entre a matéria e o espírito, a natureza e o homem, o corpo e a alma (MARX; ENGELS, 1987), o lúdico também deixou de ser inerente à própria atividade do homem e passou a ocupar um determinado lugar e hora na vida. Esses são os momentos de diversão (BACELAR, 2009).

A ludicidade é de relevância vital para o desenvolvimento humano e, provavelmente por isso, a brincadeira tem sido um ponto muito debatido por vários estudiosos, como Gilles Brougère, Sanny Rosa, Donald Woods Winnicott, Tizuko Kishimoto, dentre outros. O debate da temática já é extenso e, hodiernamente, a ação de brincar é pesquisada por várias esferas do conhecimento, como a Pedagogia, Antropologia, Psicologia, História, Filosofia, entre outras. Sua relevância na educação é incontestável (BACELAR, 2009).



O conceito de ludicidade se trata de uma vivência interior do sujeito (LUCKESI, 2002), na ânsia de perceber se mediante tal linguagem poder compreender se uma prática é lúdica ou não para uma pessoa. A ludicidade é percebida como uma plena experiência, que pode colocar o sujeito em uma condição de larga consciência e, isto posto, em conexão com conteúdos espontâneos de experiências anteriores, avigorando-as e, em conexão com o presente, revelando possibilidades para o futuro. Desse modo, na condição lúdica, o ser humano está completo, isto é, está vivenciando uma experiência que engloba pensamento, sentimento e ação, plenamente.

Nesse sentido, não existe divisão entre tais elementos. A experiência nos níveis emocional, corporal, social e mental integral e integradamente. Tal experiência é inerente a cada ser humano, é processada no interior e de modo singular em cada história particular. Logo, só a pessoa pode manifestar se está em estado lúdico. Certa brincadeira pode ser lúdica para um e não ser para outro (LUCKESI, 2002).

Brincar é uma atividade presente em todos os seres humanos. Geralmente está associado à infância, mas a verdade é que se manifesta ao longo da vida de um homem, mesmo na velhice. É comumente identificada com diversão, satisfação e lazer, como atividade contrária à atividade laboral, que normalmente é avaliada positivamente pela pessoa que a pratica. Mas sua importância é muito maior, pois através do jogo são transmitidos valores, normas de conduta, eles resolvem conflitos, educam as pessoas que jogam e desenvolvem muitas facetas de sua personalidade (LUCKESI, 2002).

A ludicidade tem uma natureza e funções suficientemente complexas, que atualmente não é possível uma única explicação teórica. Bem, porque é abordado a partir de diferentes estruturas, ou porque os autores se concentram em diferentes aspectos de sua realidade, a verdade é que, ao longo da história, várias explicações apareceram sobre a natureza do jogo e o papel que ele desempenhou e continuará a desempenhar na vida humana.

O lúdico é um fator importante e potencializador do desenvolvimento físico e psíquico do ser humano. O desenvolvimento humano está direta e totalmente ligado ao brincar, pois além de ser uma atividade natural e espontânea à qual a criança dedica o máximo de tempo possível, por meio dela, o indivíduo desenvolve sua personalidade e habilidades sociais, intelectuais e psicomotoras (PIAGET, 1998) e, em geral, proporciona-lhe as experiências que o ensinam a viver em sociedade, a conhecer suas possibilidades e limitações, a crescer e

amadurecer. A habilidade de qualquer indivíduo se desenvolve de maneira mais eficaz na brincadeira do que fora dela.

Através do lúdico, o indivíduo descobrirá e conhecerá o prazer de fazer as coisas e estar com os outros. É um dos meios mais importantes para expressar seus mais variados sentimentos, interesses e hobbies. Está ligado à criatividade, resolução de problemas, linguagem ou desenvolvimento de papéis sociais; isto é, com numerosos fenômenos cognitivos e sociais (VYGOTSKY, 1991).

A brincadeira possui, entre outras, uma clara função educacional, pois ajuda o indivíduo a desenvolver suas capacidades motoras, mentais, sociais, afetivas e emocionais; além de estimular seu interesse e seu espírito de observação e exploração para saber o que o rodeia. O lúdico se torna um processo de descoberta da realidade externa, através do qual o indivíduo gradualmente forma e reestrutura seus conceitos sobre o mundo.

O contínuo envelhecimento populacional tem viabilizado um substancial ambiente de atuação do psicopedagogo com idosos, tanto em ambiente institucional, quanto em clínica. Tradicionalmente, a Psicopedagogia emergiu nos limiares entre a Pedagogia e a Psicologia, mediante a demanda de assistência aos infantes com distúrbios de aprendizagem. O psicopedagogo pode agir tanto de forma preventiva, quanto terapêutica.

A Psicopedagogia, logo, admite um ambiente inclusivo e substancial juntamente com os idosos, estando apto a inferir de modo preventivo diante os desafios decorrentes da própria etapa da vida em que o procedimento de aprendizagem é inerente ao dever e à realidade de cada um. Deste modo, o psicopedagogo age propiciando as viabilidades de transformação acerca dos processos emocionais, cognitivos e pedagógicos que possivelmente possam estar bloqueando o bem estar e a aprendizagem de seus utentes (BORTOLANZA et al., 2005).

A Psicopedagogia é uma esfera de atuação em saúde e educação que emergiu para compreender as questões alvitadas sobre os processos de aprendizagem humana, isto é, tem como enfoque a apreciação do desenvolvimento social, cognitivo e motor; suas conexões com os campos onde acontece a aprendizagem. Objetiva instaurar conexões salutíferos do sujeito em processo de desenvolvimento com o saber, viabilizando dessa forma a aprendizagem e, a transposição dos desafios (BARONE, MARTINS, CASTANHO, 2011).



É viável salientar que o psicopedagogo julga os arquétipos comuns e mórbidos do indivíduo em processo de aprendizagem, como também, a inferência empregada pela conjuntura em que este integra: familiar, social, institucional. Agindo de forma interventiva e preventiva (SANCHEZ-CANO et al., 2008; ABP, 2011). Refletir sobre Psicopedagogia é refletir nela como um campo de pesquisa multidisciplinar; que junto ao idoso possuirá uma visão integral, sem o tirar da conjectura no qual está integrado, investigará por meio de quais caminhos ele aprende e compreende, adquire, desenvolve, experimenta e modifica em saber o conhecimento (CLETO; PENNA, 2011).

Ajudará o entendimento e a aquiescência das emoções e concepções produzidas com os desafios intrínsecos às dificuldades encontradas nesta etapa da vida. Diversas temáticas estão associadas com a vida do idoso entre elas: o processo de aprendizagem que objetiva a reintegração do mesmo na sociedade, propiciando independência e concebendo uma nova perspectiva, perante processos clínicos e metodológicos que englobam uma esfera subjetiva com a própria vivência (CLETO; PENNA, 2011).

É provável que se tenha enormes benefícios no que concerne à memória, socialização e aprendizagem (CLETO; PENNA, 2011). O trabalho psicopedagógico é fundamental para a boa evolução das funções executivas e porque a aprendizagem acontece no decorrer de toda a existência da pessoa, é relevante que haja uma intervenção no cotidiano do idoso a fim de incentivá-lo e estimulá-lo à uma prática contínua de sua atividade cognitiva, a fim de se preservar a memória e a qualidade de vida, acarretando ao idoso benefícios para o desenvolvimento de sua autoestima e autonomia (BORTOLANZA et al., 2005).

A terceira idade é um estágio em que as mudanças são enfrentadas nos níveis físico, social e emocional. Mudanças nos papéis familiares e sociais, aumento do tempo livre e diminuição das habilidades físicas. Mas é importante desmerecer o mito de que o envelhecimento não pode ser positivo e saudável. Desde que as atividades recreativas na velhice demonstram grandes benefícios, da diminuição dos níveis de doenças e medicamentos ao fortalecimento dos laços sociais e da autoestima. Essas atividades psicopedagógicas criam um ambiente estimulante para o idoso adotar experiências de aprendizado e estilos de vida saudáveis (METZNER; CAMOLESII, 2012).

As atividades recreativas e sociais ajudam os idosos a aprimorar sua criatividade, a se sentirem úteis, a elevar sua autoestima, a desfrutar de novos interesses, a promover

relacionamentos interpessoais, a promover bem-estar e satisfação, além de manter habilidades cognitivas e psicomotoras. A recreação, por sua vez, é a maneira de escapar das pressões que geram desânimo e monotonia. As atividades recreativas ajudam os idosos a ativar seu corpo, buscar equilíbrio e prazer tanto individualmente quanto interagindo com outras pessoas (METZNER; CAMOLESII, 2012).

No lúdico o idoso não é mais do que é na realidade, permitindo-lhe o aproveitamento de todo o seu potencial. Nele o idoso toma iniciativa, planeja, executa, avalia. Enfim, ele aprende a retomar decisões, a introjetar o seu contexto social na temática do faz de conta. Ele aprende a se reeducar. O poder simbólico lúdico do faz de conta abre um espaço para a apreensão de significados de seu contexto e oferece alternativas para novas conquistas no seu mundo imaginário (KISHIMOTO, 1993, p. 35).

Experiências lúdicas, artísticas e culturais ao tocar, dançar, caminhar ou em reuniões sociais, ouvir música ou fazer atividades físicas permitem que o indivíduo saia da rotina, seja energizado e tenha uma motivação que os ajude a envelhecer positivamente. Existem atividades diárias que ajudam o idoso a ter uma vida saudável, física e mentalmente. Passeios, exercícios de relaxamento, alongamento, yoga entre outros que promovem o bem-estar físico e mental.

Por sua vez, exercícios de agilidade mental, clubes de livros ou bingo ajudam a manter uma boa memória, além de mudar a rotina e divertir-se. Os idosos precisam dedicar tempo às atividades recreativas, levando em consideração seus gostos e sua condição física para escolher entre diferentes atividades e hobbies (FLEURI et al., 2016). As famílias devem incentivar esses tipos de atividades, que podem não apenas ajudar os idosos a manter em mente o envelhecimento, mas também podem ser atividades que os integram à família.

Assim, evitando que se sintam isolados, deprimidos e sozinhos, e que possam aprender, se divertir e se relacionar. Longe de ser uma idade de descanso e tranquilidade, a velhice pode ser um estágio positivo, divertido e de bem-estar. A chave é que o idoso realize atividades de que goste e motive e que melhore seu bem-estar emocional, físico e mental. Com a idade, o tédio e a falta de ocupação geralmente geram estresse nos idosos, mas as atividades recreativas são uma maneira de evitar essas emoções, permitindo que a pessoa alcance bem-estar, melhore o humor e tenha um bom desenvolvimento e crescimento pessoal.

O lazer, em especial as atividades recreativas, são manifestações lúdicas que apresentam um desenvolvimento pessoal relacionados à satisfação interior, e

quando praticadas "intensamente", podem promover a saúde e o bem-estar geral de todas as populações (METZNER; CAMOLESI, 2012, p. 36).

Atividades lúdicas, exercícios de agilidade mental, atividades físicas, existem muitas opções de atividades recreativas que podem proporcionar satisfação e grandes benefícios para a saúde do indivíduo. O idoso joga para ocupar o tempo e é por meio de práticas prazerosas que experimentam períodos de lazer e vão formando ambientes de interação e convivência com seus afins. No momento em que participam de atividades lúdicas em conjunto, explicitam um enorme prazer de poder estar ali praticando tal atividade. Tudo isso é vertido em forma de saúde que é importantíssimo para o idoso que teve sua rotina totalmente alterada (METZNER; CAMOLESI, 2012).

A prática lúdica na terceira idade revela-se como uma base extra para trabalhar não apenas a mente, como também o corpo e afunilar suas relações, as práticas lúdicas não se limitam somente a um mero "passatempo", mas devem ser percebidas como um rico instrumento para o desenvolvimento da aprendizagem global do indivíduo (FLEURI et al., 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio do estudo realizado foi possível compreender o conceito de envelhecimento como um conjunto de modificações funcionais que reduzem a capacidade de desempenho de funções, sejam elas relacionadas a um objeto, à informações ou a um organismo, ao longo do tempo.

Nos seres humanos, o envelhecimento humano pode ser caracterizado como um processo complexo, lento e gradual, onde vários fatores sejam eles, de ordem biológica, psicológica ou social estão envolvidos.

Vale ressaltar que na medida em que as pessoas envelhecem, há uma maior probabilidade de sofrerem problemas de saúde ao mesmo tempo, as síndromes geriátricas, como são chamadas comumente, podem ser caracterizadas pelo aparecimento de várias condições complexas de saúde que geralmente não ocorrem até tarde da vida e não constituem categorias separadas de doença.



Dessa forma, as ações de saúde pública devem evidenciar abordagens que não somente diminuam as perdas relacionadas ao envelhecimento, como também ressaltam a recuperação, a adaptação e o desenvolvimento psicossocial do indivíduo.

Portanto, ressalta-se a necessidade do desenvolvimento de políticas públicas que possibilitem a pessoa idosa envelhecer de forma saudável e com participação ativa na sociedade, estimulando deste modo, a solução de questões, assim como, o investimento em estudos, novas estratégias organizacionais em todos os setores fundamentais do país como saúde, segurança, políticas sociais, educação.

Conforme a perspectiva de Campos (2011), na terceira idade é fundamental que haja uma atenção especial para os prismas ocupacionais dos idosos, nesse contexto, as práticas lúdicas dessa forma são aliadas essenciais na promoção de incentivos e melhorias no que concerne ao processo intervencionista e auxiliam a melhora da qualidade de vida, propiciando novas aprendizagens e ambientes de convivência.

Dentro dessa concepção, a intervenção psicopedagógica deve ser embasada no cotidiano do idoso a fim de incentivá-lo e estimulá-lo a uma prática contínua de sua atividade cognitiva, preservando a memória e a qualidade de vida, e contribuindo ainda para o desenvolvimento da autoestima e autonomia.

Conforme o pensamento de Vygotsky (1989), foi possível compreender o brincar se como uma prática humana instituidora, onde a fantasia, a imaginação e a realidade interagem na geração de novos modos de constituir relacionamentos com outros indivíduos. Vygotsky evidencia que lúdico é democrático e que é salúfero, tratando-se de uma estante de formação e de reajuste do brincar para a realidade atual do idoso.

Deste modo, conclui-se que por meio das práticas lúdicas aplicadas nas intervenções psicopedagógicas o idoso pode expressar seus sentimentos, interesses e hobbies, criando assim, um ambiente estimulante para o indivíduo adotar experiências de aprendizado e estilos de vida saudáveis.

REFERÊNCIAS

ABP - Associação Brasileira de Psicopedagogia. **Código de Ética do Psicopedagogo**, 2011.

ASSIS, M. **Aspectos sociais do envelhecimento**. Rio de Janeiro: Ineterciência, 2004.

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

- BACELAR, V. L. da E. **Ludicidade e educação infantil**. Salvador: EDUFBA, 2009, 144 p.
- BARONE, L. M. C., MARTINS, L. C. B., CASTANHO, M. I. S. (Orgs.). **Psicopedagogia teorias da aprendizagem**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011.
- BASSIT, A. Z.; WITTER, C. **Envelhecimento**: objeto de estudo e campo de intervenção. Campinas: Alínea, 2006.
- BORTOLANZA, M. et al. **Um olhar psicopedagógico sobre a velhice**. Rev. Psicopedagogia. vol. 22, 2005, pp. p. 162-170.
- CAMARANO, A. A., **Envelhecimento da população brasileira**: uma contribuição demográfica. Rio de Janeiro, 2002.
- CAMPOS, D. M. S. **Psicologia da Aprendizagem**. 39 ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2011.
- CLETO, M. R. Z.; PENNA, J. dos S. **Orientações psicopedagógicas no processo cognitivo com o idoso**. Revista Terceiro Setor, vol. 5, no. 1, 2011.
- COUGHLAN, M. et al. **Doing a literature review in Nursing, Health and Social Care**. London: Sage, 2013.
- FLEURI, A. C. P. et al. **Atividades lúdicas com idosos institucionalizados**. Enfermagem Revista, Belo Horizonte, vol. 16, no. 1, 2016, pp. 50-57.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2010.
- GRANT, M.; BROOTH, A. A typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies. **Health Information and Libraries Journal**, vol. 26, 2009, pp. 91-108.
- HUIZINGA, J. **Homo ludens**: o jogo como elemento da cultura. Tradução de João Paulo Monteiro. 5.ed. São Paulo: Perspectiva, 2005.
- KISHIMOTO, T. M. (Org.) **Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação**. 3ª Ed. São Paulo: Cortez 1993.
- KÜCHEMANN, B. A. Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios. **Soc. estado**. vol. 27, no. 1, 2012.
- LIMA, A. M. M. **Saúde e envelhecimento**: o autocuidado como questão. Tese de doutorado, Programa de Pós-Graduação em Ciências, Universidade de São Paulo, 2003.
- LUCKESI, C. **Ludicidade e atividades lúdicas**: uma abordagem a partir da experiência interna. In: PORTO, B. de S. (Org.). **Educação e ludicidade: o que é mesmo isso?** Salvador: Programa de Pesquisa e Pós-graduação em Educação, Faculdade de Educação, Universidade Federal da Bahia, 2002, pp. 22-60.

MARX, K.; ENGELS, F. **Obras escolhidas**. São Paulo: Alfa Ômega. 1987.

METZNER, A. C.; CAMOLESII, D. R. **Atividades lúdicas na terceira idade**: benefícios para um grupo de mulheres da cidade de Jaborandi. *Revista Fafibe On-Line*, vol. 11, no. 5, 2012.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento. Pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo: HUCITEC, 2007.

MIRANDA, G. M. D. et al. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, vol. 19, no. 3 Rio de Janeiro, 2016.

MOTTA, L. B. **Processo de envelhecimento**. 2 a edição. Rio de Janeiro: Interciência, 2004.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. Genebra: OMS, 2015.

ONU. **Envelhecimento da População Mundial: 1950-2050**. Divisão de População das Nações Unidas. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/acao/pessoas-idosas/>. Acesso em 17 de maio de 2020.

PIAGET, J. A. **A psicologia da criança**. Ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1998.

SANCHEZ-CANO, M. et al. **Avaliação psicopedagógica**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

SHEPHARD. R. J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.

SOUZA, M. A. A. DE; SOUZA, L. da T. **Atuação psicopedagógica frente á inclusão da pessoa com transtorno do espectro autista na escola**. In: Congresso Nacional de Educação, IV, João Pessoa, 2018. Anais... ISSN:2175-8255.

SPIRDUSO, W. W. **Dimensões físicas do envelhecimento**. Barueri, SP: Manole, 2005.

VYGOTSKY, L. S. **Formação Social da Mente**. São Paulo: Livraria Martins Fontes Editora Ltda, 1991.

_____. **Linguagem, desenvolvimento e aprendizagem**. São Paulo: Ícone, 1989.

WITTER, C.; BURITI, M. A. (Orgs.) **Envelhecimento e contingências de vida**. Campinas: Alínea, 2011.

WHITTEMORE, R; et al. **Methods for knowledge synthesis**: an overview. *Heart Lung*, vol. 43, no. 5, 2014, pp. 453-61. DOI: 10.1016/j.hrtlng.2014.05.014.