

A IMPORTÂNCIA DA ESTIMULAÇÃO PSICOMOTORA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Paulo Henrique Bezerra Guedes ¹

Angélica Barros Araújo ²

Amanda de Oliveira Feitosa ³

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento e suas modificações é um percurso natural do desenvolvimento humano, onde têm-se a psicomotricidade como uma ciência que busca trabalhar os processos cognitivos, afetivos e orgânicos, concatenados a prática motora e psicológica, ou seja, os exercícios físicos são estratégias imprescindíveis para manutenção e estimulação dos aspectos motores e intelectuais da velhice (KERBER; CORNICELLI; MENDES, 2017).

Além disso, verifica-se a existência de um declínio funcional em vários sistemas motores na terceira idade, todavia as consequências aos efeitos das atividades físicas exercem promoção de saúde através da psicomotricidade, prevenindo a tonicidade e o equilíbrio funcional, bem como velocidade da marcha, corroborando assim, para os objetivos da gerontopsicomotricidade, visto que sua contribuição é referente à capacidade adaptativa aos aspectos físico, mental e social (RUBIRA *et al.*, 2014).

Acrescenta-se ainda que no tocante as atividades concernentes às intervenções psicomotoras, especificamente a marcha, observa-se uma resposta positiva acerca do fortalecimento, desempenho e reabilitação do funcionamento corporal, tendo em vista as repercussões que reverbera qualidade de vida e melhor funcionalidade aos idosos (SANTOS *et al.*, 2014).

Com base no seu conceito, a psicomotricidade vai trabalhar com a orientação espacial e temporal, lateralidade, estruturação, coordenação motora, percepção auditiva, visuais, táteis

¹ Psicólogo. Pós-graduando em Avaliação Psicológica e Psicodiagnóstico do Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ, pauloguedesps@outlook.com;

² Enfermeira. Mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, angelicabarros12@hotmail.com;

³ Enfermeira. Especialista em Gestão e Auditoria em Sistemas de Saúde do Centro Universitário FAVENI, amandaunipe@hotmail.com.

e sinestésicas, no intuito de desenvolver agilidade, mobilidade, flexibilidade, resistência, bem como equilíbrio para os idosos. Portanto, dessa maneira os efeitos terapêuticos tornam-se positivos à autoestima, independência e melhor qualidade de vida (BANZATTO *et al.*, 2015).

Concomitantemente, os exercícios funcionais, bem como as atividades esportivas, promovem, mas também previnem a manutenção pluridimensional do idoso de maneira positiva. Diante disso, evidencia-se a existência de uma discrepância significativa aos processos psíquicos e motores dos idosos não praticantes de exercícios físicos (VENÂNCIO *et al.*, 2016).

Portanto, trata-se de uma condição *sine qua non* avaliar de forma precoce a funcionalidade do idoso, visto que a prevenção proporciona uma melhor qualidade funcional, dado que o rebaixamento desproporcional do funcionalismo cognitivo e comportamental poderá ocasionar implicações prejudiciais à saúde física e mental (LUSTOSA *et al.*, 2013).

Considerando a prática da psicomotricidade um importante aspecto frente aos benefícios acerca da noção do espaço, dos movimentos do corpo, bem como a coordenação, equilíbrio e ritmo do sujeito, levantou-se a seguinte questão: “qual a importância da estimulação psicomotora em idosos?”. Diante disso, objetivou-se avaliar na literatura científica nacional a importância da estimulação psicomotora no processo de envelhecimento, além de justificar sua construção através do repasse de conhecimento da temática para a comunidade acadêmica e para os profissionais de saúde perante a necessidade de desenvolver competências específicas na assistência ao público alvo do estudo.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura que, para seleção dos artigos, utilizou-se acesso ao Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Ensino Superior (Periódicos CAPES), à base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e na biblioteca eletrônica *Scientific Eletronic Libray Online* (SciELO). O levantamento dos artigos foi realizado durante o período de agosto de 2021, utilizando as palavras-chave: “psicomotor”, “motricidade” e “envelhecimento” as quais foram combinadas por meio dos operadores booleanos *AND* e *OR*, de acordo com o seguinte percurso padronizado: psicomotor *OR* motricidade *AND* envelhecimento.

Cumprе assinalar que foram adotados os seguintes critérios de inclusão: artigos que abordassem a temática e que respondessem a questão norteadora do presente estudo; artigos completos, originais, com resumo disponível e acesso gratuito no formato eletrônico; no

idioma português; publicados entre o período de Janeiro de 2011 a Dezembro de 2020. Foram excluídos da amostra: teses, dissertações, monografias, trabalhos de conclusão de curso, manuais, resenhas, notas prévias, artigos que não contivessem resumos disponíveis, publicações duplicadas e artigos redigidos com idioma distinto ao escolhido para refinamento.

A partir do cumprimento dos critérios de inclusão e exclusão, permaneceram os artigos selecionados e encontrados nas respectivas bases de dados elencadas para o estudo, totalizando uma amostra de 14 artigos.

Para análise e posterior síntese dos artigos que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão, utilizou-se da estratégia de categorização temática das informações contidas nos manuscritos levantados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da análise, levantou-se duas categorias que compuseram a descrição dos resultados, sendo elas:

Efeitos da estimulação psicomotora em idosos institucionalizados

O acelerado processo de envelhecimento brasileiro impacta nos serviços de assistência social, refletindo na precariedade do funcionamento do sistema de saúde e da baixa renda advinda da aposentadoria, além dos problemas familiares, que por conta das dificuldades da rotina de trabalho e/ou condição econômica, demonstram dificuldades para cuidar dos idosos e assim, encaminham-os para instituições de longa permanência (VELLOZO *et al.*, 2014).

Com isso, as condutas no âmbito da prevenção e promoção à saúde sucedem de um conjunto de atividades, processos e recursos de conformação institucional, governamental e de cidadania, a fim de garantir melhores condições de bem-estar e qualidade de vida, além de assegurar que a população idosa tenha um maior controle sobre sua saúde. À vista disso, a psicomotricidade objetiva elevar a capacidade de interação do indivíduo com o ambiente através da sua expressão e da atividade corporal, ou seja, busca-se preservar e/ou readquirir a expressividade, a habilidade de comunicação de si mesmo, com os objetos, com os outros e com o mundo (BANZATTO *et al.*, 2015).

Essas informações corroboram com estudo realizado por Banzatto *et al.* (2015), que buscaram analisar a percepção de 19 idosos institucionalizados a respeito da efetividade das atividades psicomotoras. Como resultado, os relatos dos idosos evidenciaram que as

atividades psicomotoras estabelecem uma melhora na sua qualidade de vida, ajudando-os a manter suas capacidades funcionais com autonomia e independência, criando forças para enfrentar suas limitações e superá-las.

Para Lustosa *et al.* (2013), evidencia-se maior perspectiva de fragilidade e/ou vulnerabilidade em aproximadamente 25% dos idosos com mais de 65 anos, podendo elevar-se proporcionalmente com a idade, chegando a mais de 40% em idosos com mais de 80 anos. Logo, caracteriza-se seus efeitos diante da diminuição da resposta do sistema neuromuscular, da atividade muscular, da velocidade de marcha e de maior risco de quedas, com diminuição do desempenho funcional e inatividade. Em seu estudo, os autores objetivaram verificar a prevalência da síndrome de fragilidade e sua relação com a capacidade e o desempenho funcional em 117 idosos, e obtiveram como resultado uma associação das classes de fragilidade com a capacidade e o desempenho funcional, além de evidenciarem que os idosos frágeis e pré-frágeis apresentaram piores desempenhos nos testes funcionais, reafirmando o pressuposto de que a fragilidade compromete a funcionalidade em idosos.

Estudo realizado por Mello, Garcia e Fedosse (2015) analisou a expressão e interpretação/compreensão verbal e seus mecanismos de audição, equilíbrio corporal, voz e motricidade orofacial em duas idosas com quadro clínico de demência, sendo que uma vive em ambiente familiar e a outra em uma instituição de longa permanência. Com isso, verificou-se que a idosa institucionalizada apresentou manifestações linguístico-cognitivas mais comprometidas quando comparada com a idosa que convive em ambiente familiar.

Benefícios da psicomotricidade no contexto da saúde física e mental dos idosos

A psicomotricidade e suas estratégias promovem benefícios físicos e cognitivos aos idosos, acerca das atividades, apresenta-se as caminhadas, natação, atividade funcional, meditação, musculação e todos os exercícios concernentes à estimulação motora, bem como ao equilíbrio traz condições positivas no processo de envelhecimento humano (KERBER; CORNICELLI; MENDES, 2017).

Estudo referido por Liposcki *et al.* (2016) observou a discrepância em idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos. Diante disso, estatisticamente, pode-se dizer que a aptidão motora geral dos idosos envolvidos em atividades físicas vem sendo significativamente melhor quando comparado aos idosos não vinculados às atividades.

A psicomotricidade vai trabalhar com funções motoras e psicológicas, concernentes às funções psicológicas, evidencia-se a memória, atenção e raciocínio. A estimulação e

manutenção desses construtos são imprescindíveis na terceira idade, pois é através desses processos que o sujeito melhora a percepção de si mesmo, tempo, espaço e mundo externo (VENÂNCIO *et al.*, 2016).

De uma maneira geral, o envelhecimento humano traz diversas mudanças biopsicossociais ao sujeito, por isso os efeitos psicomotores são responsáveis por trabalhar com a prevenção secundária, ou seja, agindo nos fatores de riscos, bem como nas enfermidades relacionadas à terceira idade. Diante disso, evidenciou-se no estudo realizado por Rubira *et al.* (2014) que o protocolo de intervenção psicomotora tem eficácia no equilíbrio, como também melhora a velocidade de marcha dos idosos.

Portanto, revela-se que os idosos sedentários ou não praticantes de exercícios físicos tem maior predisposição à disfuncionalidade corporal e neuropsicológicas, visto que as intervenções psicomotoras são facilitadores tanto na prevenção, como no processo de reabilitação dos longevos. Diante disso, apresenta-se que os processos ativos corroboram para uma melhor sensopercepção, proporcionando certa independência corporal e afetiva relacionada ao envelhecer, trazendo benefícios ao contexto interpessoal, social, familiar e profissional, fazendo com que ocorra uma maior qualidade de vida, saúde mental e maior perspectiva de vida (SANTOS *et al.*, 2014).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A literatura científica nacional evidencia os benefícios da psicomotricidade na manutenção de marcha, mobilidade, equilíbrio e organização espacial e temporal, tornando-se assim, uma estratégia de promoção à saúde dos idosos. Dentre as principais atividades executadas, destacam-se as academias ao ar livre, caminhada, dança e exercícios aquáticos.

À vista disso, torna-se imprescindível o fortalecimento das políticas públicas para os idosos, no intuito de garantir a criação e a manutenção de espaços com maior acessibilidade, e que contemplem o acompanhamento profissional, a fim de promover a saúde no âmbito da interdisciplinaridade para que a capacidade funcional e cognitiva desse público possa ser estimulada e preservada.

Por fim, destaca-se os aspectos inerentes ao declínio funcional em razão do processo de envelhecimento, tendo como destaque as funções físicas e motoras como principal causa que impacta na independência e autonomia dos idosos, além de evidenciar o desempenho cognitivo frente à saúde mental nas tomadas de decisão e de comportamento em suas atividades de vida diária.

Palavras-chave: Psicomotor, Motricidade, Envelhecimento.

REFERÊNCIAS

BANZATTO, S. *et al.* Análise da efetividade da fisioterapia através da psicomotricidade em idosos institucionalizados. **Rev. Bras. Promoç. Saúde**, Fortaleza, v. 28, n. 1, p. 119-125, 2015. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/3263>. Acesso em: 04 set. 2021.

KERBER, V. L.; CORNICELLI, M. V.; MENDES, A. B. Promoção da motricidade e saúde mental dos idosos: um estudo de revisão. **Rev. Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 10, n. 2, p. 357-364, 2017. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/5846>. Acesso em: 04 set. 2021.

MELLO, J. G.; GARCIA, M. V.; FEDOSSE, E. Os múltiplos aspectos da linguagem em processo demencial: um comparativo entre contexto doméstico e institucional. **Rev. CEFAC**, Campinas, v. 17, n. 2, p. 615-627, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rcefac/a/jyvLkjS9pc6T7JRVDfVf9GN/?lang=pt>. Acesso em: 04 set. 2021.

LIPOSCKI, D. B. *et al.* Aptidão motora de idosos longevos - implicações cognitivas e socioemocionais. **Rev. Kairós Gerontologia**, v. 19, n. 22, p. 227-239, 2016. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/32791>. Acesso em: 04 set. 2021.

LUSTOSA, L. P. *et al.* Fragilidade e funcionalidade entre idosos frequentadores de grupos de convivência em Belo Horizonte, MG. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 347-354, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/QS9cyptsXSgYYzcR3djSM4R/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 04 set. 2021.

RUBIRA, A. P. F. A. *et al.* Efeito de exercícios psicomotores no equilíbrio de idosos. **ConScientiae Saúde**, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 54-611, 2014. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/saude/about/contact>. Acesso em: 04 set. 2021.

SANTOS, S. L. *et al.* Desempenho da marcha de idosos praticantes de psicomotricidade. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília, v. 67, n. 4, p. 617-622, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/gHScB6JkH7nCKRRctKd7WjM/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 04 set. 2021.

VELLOZO, F. F. *et al.* Caracterização fonoaudiológica de idosos ativos institucionalizados. **Estud. Interdiscipl. Envelhec.**, Porto Alegre, v. 19, n. 3, p. 267-294, 2014. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/40245>. Acesso em: 04 set. 2021.

VENÂNCIO, P. E. M. *et al.* Influência da atividade física nos componentes psicomotores em idosos. **CINERGIS**, Santa Cruz do Sul, v. 17, n. 1, p. 1-7, 2016. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/install>. Acesso em: 04 set. 2021.