

CONTRIBUIÇÕES DA PSICOMOTRICIDADE PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO IDOSO NO CONTEXTO BRASILEIRO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Elaine Custódio Rodrigues Gusmão¹
Allany Kaline Nascimento Gomes²
Gabriela Stéfany Alves de Lima³

Resumo: O envelhecimento populacional no Brasil se apresenta como um desafio em saúde, pois mesmo diante dos declínios decorrentes da terceira idade, o aumento da expectativa de vida é acompanhada pela demanda da autonomia e da qualidade de vida. Diante disso, se revela como crucial o investimento em práticas em saúde que focalizem e estimulem as potencialidades em detrimento das fragilidades vivenciadas pelos idosos. Deste modo, foi realizada uma Revisão Sistemática objetivando verificar as contribuições da Psicomotricidade, nos últimos dez anos, para a promoção da saúde do idoso no contexto brasileiro. Foram analisados 10 artigos publicados em língua portuguesa nas bases SciELO, BVS e periódicos CAPES. Observou-se que as produções científicas com a população idosa ainda são incipientes na área, bem como percebeu-se que os estudos realizados estão concentrados em determinados campos do saber. Entretanto, verificou-se que as pesquisas demonstram contribuições significativas nos processos funcionais, psicológicos e sociais, ressaltando a intersecção e cooperação de tais aspectos na prática psicomotora em idosos, o que auxilia a promoção integral da saúde e da qualidade de vida.

Palavras-chave: Envelhecimento; Qualidade de vida; Psicomotricidade; Idoso; Saúde.

1 Docente pelo Curso de Psicologia da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, Doutorado em Enfermagem pela Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG, Mestrado em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, Graduação em Psicologia pela Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, laine.cr.psi@hotmail.com;

2 Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, allanykaline@hotmail.com;

3 Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, gabrielasalveslima@hotmail.com;

Introdução

O envelhecimento é um processo repleto de fatores comuns à coletividade, porém deve ser vivenciado de modo singular por cada pessoa. Sendo assim, torna-se importante compreendê-lo em sua totalidade, considerando a intersecção entre fenômenos biológicos, psicológicos, socio-culturais e existenciais, uma vez que afetam os aspectos relacionais da pessoa idosa com o tempo, com o outro, com o mundo e com sua historicidade. O envelhecer considerado um aspecto multifacetado do desenvolvimento humano ao longo de todo o curso da vida (Dawalibi, et al., 2013). Nesse sentido, NERI (2013) enfatiza que:

“A trajetória do envelhecimento humano comporta expressiva variabilidade, dependendo do nível de desenvolvimento biológico e psicológico atingido pelos indivíduos em virtude da ação conjunta da genética, dos recursos sociais, econômicos, médicos, tecnológicos e psicológicos” (p. 20).

A população idosa vem crescendo rapidamente no cenário brasileiro, estima-se que ocorrerá um aumento circunstancial do envelhecimento populacional ao longo dos próximos anos. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística no Brasil (IBGE), o ritmo de crescimento da população idosa tem ocorrido intensamente, de forma consistente, uma vez que houve o aumento da qualidade de vida da população. Assim, os dados mostram que até o ano de 2060 a população idosa (acima dos 65 anos) será de 25,49% em todo o Brasil, ou seja, um em cada quatro brasileiros terá acima dos 65 anos, o que equivale aproximadamente a 58,5 milhões de pessoas (IBGE, 2020).

No que concerne ao perfil epidemiológico dos idosos no Brasil, é possível afirmar que marcado por várias doenças, principalmente doenças crônicas como diabetes mellitus (DM), hipertensão arterial (HA), acidente vascular cerebral (AVC) e outras. Prevalece também, déficits progressivos nas funções cognitivas (demências), transtornos psicológicos (depressão), obesidade (devido ao sedentarismo) e disfunções orgânicas (perda de equilíbrio), que afetam a circulação e funcionalidade do corpo idoso. A maioria dos idosos é portadora de doenças ou disfunções orgânicas, vale ressaltar que esse quadro não significa necessariamente limitação de suas atividades, restrição social ou do desempenho dos seus papéis sociais (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

Nesse contexto, estão emergindo reflexões e diálogos em relação ao envelhecimento e possíveis práticas que minimizem os fatores de riscos, visto que são inúmeros e que apontam esse ciclo da vida como um desafio. Na terceira idade, os idosos se tornam vulneráveis aos riscos socioeconômicos como o preconceito, o estigma, a exclusão, o baixo status ocupacional, a falta de políticas públicas e programas de acolhimento e a ociosidade após aposentadoria. Além disso, os declínios biológicos se desenvolvem de forma mais evidente, o que pode tornar o idoso mais suscetível, por exemplo, as doenças crônicas, somáticas, demenciais, como também a incapacidade funcional e intelectual. Além disso, os riscos psicológicos, a exemplo da baixa auto estima, sentimentos negativos (não aceitação/reconhecimento de si, incapacidade, não pertencimento, culpa, etc), se tornam mais presentes na velhice.

“A transição demográfica brasileira apresenta características peculiares e demonstra grandes desigualdades sociais no processo de envelhecimento. Esse processo impactou e trouxe mudanças no perfil demográfico e epidemiológico em todo país, produzindo demandas que requerem respostas das políticas sociais, implicando em novas formas de cuidado, em especial aos cuidados prolongados e à atenção domiciliar” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

Em consonância, além de ações que minimizem os fatores de risco, se revela como imprescindível a formulação e efetivação de ações que fortaleçam os fatores de proteção, pois ao chegar na velhice, os sujeitos desejam ter autonomia funcional, aptidão física e mental para permanecer com a vida ativa e independente. Desse modo, podem conduzir as normativas da sua própria história, atender às necessidades pessoais e profissionais, tais como atividades da rotina diária, como fazer compras, limpar a casa, participar de atividades da comunidade recreativas/esportivas.

Envelhecer com funcionalidade e independência, torna-se primordial para que o idoso tenha qualidade na vida, pois a dependência acentua as fragilidades dessa fase, podendo corroborar com possíveis déficits cognitivos e motores, além de reforçar o isolamento social. Nesse sentido, Costa, Rocha e Oliveira (2012) expressam que envelhecer com capacidade passa a ser um fator importantíssimo para a boa qualidade de vida. Logo, pode-se atrelar a qualidade de vida de um indivíduo através do grau de autonomia com o que o mesmo desempenha as suas funções, fazendo-se independente dentro do seu contexto socioeconômico e cultural.

A concepção de qualidade de vida têm caráter subjetivo, visto que depende do estado emocional, das interações sociais prevalentes, das experiências pautadas por valores que envolvem a criatividade, vivências e atitudes, do nível socioeconômico, do autocuidado, das atividades desenvolvidas, da visão sobre o processo saúde-doença, do suporte familiar, da satisfação com o emprego e/ou com as atividades da vida diária e com o ambiente em que se vive.

O envelhecimento mostra-se como uma fase que pode ser percebida e vivenciada de forma mais otimista, autônoma, de modo que explore as potencialidades dos sujeitos em detrimento das vulnerabilidades. Para Dawalibi et al. (2013), o processo de envelhecimento não é tido como sinônimo de doença, inatividade e/ou contração geral no desenvolvimento. Por isso, deve-se levar em consideração atividades, programas e experiências que direcionam o envelhecimento para um caminho mais satisfatório.

A vista disso, é possível citar potencialidades a serem exploradas nessa fase, a exemplo da socialização através de atividades em grupo, visto que promovem a criação de vínculos e a ampliação do universo cultural do idoso, desenvolvendo novas habilidades, como o autoconhecimento, a reflexão sobre o envelhecimento e a percepção da importância de investir em si, ou seja, de se autocuidar. Outro fator relevante, concerne no compartilhamento da experiência de vida, de modo que possibilita a partilha das tradições, promove a identificação, a construção de redes de apoio e a ampliação das possibilidades de enfrentamento e superação. Dessa maneira, o sujeito envelhecido pode olhar suas experiências exitosas e com significado, rememorando a importância que sua vida teve e tem.

As atividades psicomotoras revelam-se também como promotoras de qualidade de vida diante do processo de retrogênese, que é uma espécie de regressão funcional. A psicomotricidade é um conceito relativamente novo, em detrimento disso vem revelando efetividade, no cuidado do ser humano em todas as fases de seu desenvolvimento, com intuito de aumentar a capacidade de interação do sujeito com o ambiente através da atividade corporal e sua expressão simbólica.

Os exercícios psicomotores de forma geral, são necessários tanto para a prevenção, como para tratamento das dificuldades do corpo e da mente, assim, explora o potencial ativo de cada um. As atividades psicomotoras têm como finalidade a manutenção das capacidades funcionais, melhorando e aprimorando o conhecimento de si e a eficácia das ações, principalmente das atividades de vida diária (Costa, Rocha & Oliveira, 2012).

As atividades psicomotoras, por tratarem de movimentos corporais, podem ser realizadas por meio do relaxamento, de caminhadas, de atividades na água, de alongamento, da dança, da musculação, dentre outras. Tais exercícios promovem o cuidado não somente do corpo, mas também da mente, pois promovem, por exemplo, maior flexibilidade, equilíbrio, disposição, memorização, força muscular, atuando para a melhoria na qualidade de vida.

A psicomotricidade e a velhice, tem uma relação estreita, visto que uma das mudanças mais significativas durante o processo de envelhecimento é o declínio da capacidade de movimento (Costa, Rocha & Oliveira, 2012). Por esse motivo, é preciso haver investimento em atividades psicomotoras como forma de promoção à saúde do idoso, pensando na prevenção da doença, na interação e em uma velhice bem sucedida. Deste modo, a psicomotricidade detém um papel importante na promoção de saúde do idoso, por intermédio de diferentes dimensões (preventivas, educativas e reeducativas), possibilitando benefícios biopsicossociais e, conseqüentemente, qualidade de vida (Banzatto et al., 2015).

Considerando as discussões sobre o envelhecimento, seus respectivos desdobramentos, as possíveis estratégias de promoção de qualidade de vida e autonomia nesse ciclo da vida, foi realizada uma Revisão Sistemática objetivando verificar as contribuições da Psicomotricidade nos últimos dez anos para a promoção da saúde do idoso no contexto brasileiro.

Metodologia

Foram realizadas buscas pareadas e independentes, nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e nos Periódicos disponíveis no site da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), por artigos que abordassem contribuições da Psicomotricidade para a promoção da saúde do idoso no contexto brasileiro. Para tanto, foram utilizadas as seguintes combinações de descritores/palavras-chave: psicomotricidade *and* idoso, psicomotricidade *and* envelhecimento e idoso *and* desempenho psicomotor.

Estudos presentes em duas ou mais fontes e/ou entre a busca de diferentes descritores foram contabilizados apenas uma vez. Artigos escritos em outro idioma (que não o português), que não disponibilizam o texto completo, que não delinearão estudos empíricos, que foram publicados antes de 2010 e que não retratam a temática pesquisada foram excluídos da investigação.

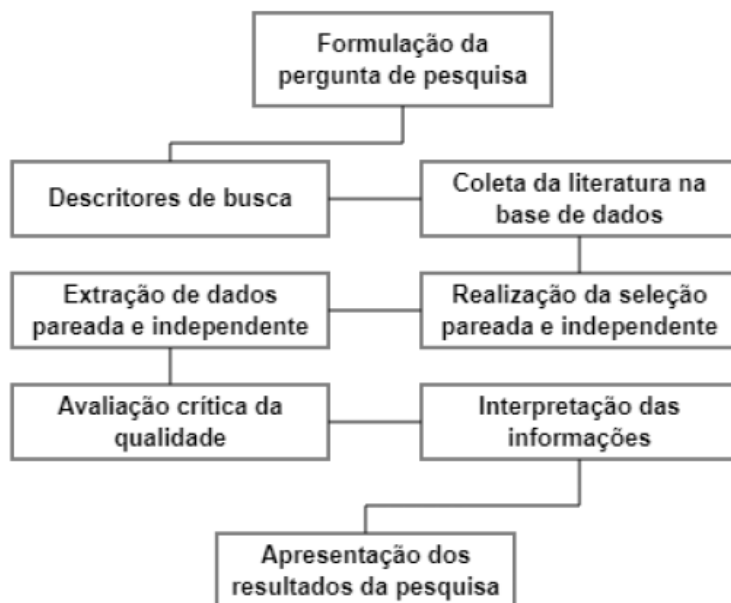
Deste modo, os critérios de inclusão foram: (1) Artigos publicados nos últimos 10 anos, entre 2010 e 2020; (2) Estudos empíricos que contemplem a temática pesquisada; e (3) Artigos que retratam o contexto brasileiro e que foram escritos na língua portuguesa.

Foram realizadas seleções pareadas e independentes com base nos critérios de elegibilidade a partir dos títulos e resumos dos artigos. Os estudos que foram selecionados após a referida etapa foram analisados na íntegra. Do mesmo modo, a extração de dados foi realizada de forma independente e pareada. Nos casos de discordância entre os autores, foram realizadas reuniões e se recorreu a uma terceira pessoa especialista na área para avaliação.

O processo de avaliação crítica, de análise da síntese e interpretação da evidência consistiu em: (1) verificar o desenho metodológico utilizado nos estudos (tipo de estudo, amostra e metodologia); (2) aferir os meios e a proporção anual das publicações; (3) analisar os objetivos e efeitos encontrados nos estudos; e (4) interpretar os dados encontrados em conformidade com a literatura pertinente.

O fluxograma apresentado na Figura 1 sumariza os passos para a realização deste estudo:

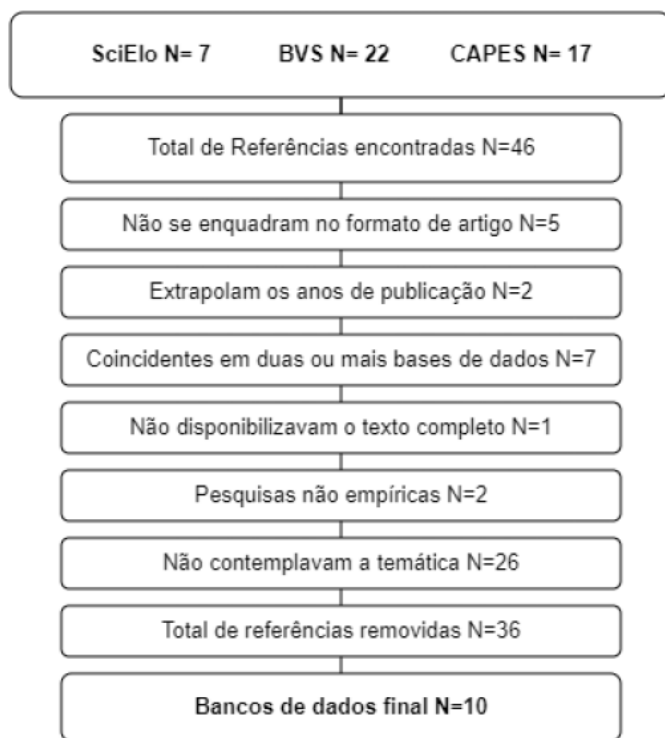
Figura 1: Fluxograma dos estágios de planejamento para a revisão sistemática



Resultados e discussão

Durante a pesquisa nas bases de dados, foram identificadas 46 referências na língua portuguesa. Após a leitura e análise dos títulos e resumos foram excluídos cinco (5) estudos que não se enquadram no formato de artigo, dois (2) que extrapolam os anos de publicação estabelecidos, sete (7) duplicados/coincidentes, um (1) que não disponibiliza o texto completo, dois (2) que não são estudos empíricos e vinte e seis (26) que não contemplam a temática. Sendo assim, foram selecionados dez (10) artigos para a análise na íntegra, conforme o fluxograma apresentado na Figura 2.

Figura 2: Fluxograma das referências encontradas e selecionadas



A partir das buscas realizadas, observou-se que o número de pesquisas empíricas sobre intervenções psicomotoras e seus efeitos na população idosa é escasso, principalmente quando comparado a outros grupos etários, a exemplo das crianças. No que se refere às pesquisas com idosos, percebeu-se a ênfase

nos aspectos do declínio cognitivo em detrimento da estimulação psicomotora e seus efeitos.

Nos últimos 10 anos, os números de estudos publicados acerca da temática não é linear, deste modo, a média por ano é entre 0 e 1, havendo anos com maior proporção de publicações, a saber: 2010, 2014 e 2018, com 2 estudos cada. Tais dados identificam uma certa lacuna e revelam possíveis caminhos de pesquisas com a população da terceira idade.

No tocante aos meios de publicação, constatou-se a prevalência de estudos em Revistas voltadas para a área temática da Saúde (4) e da Educação Física (4), seguidas pela Enfermagem (1) e Educação (1). Deste modo, é possível perceber que as pesquisas científicas que abordam a Psicomotricidade e o envelhecimento, são mais comumente produzidas por profissionais da Educação Física, Geriatria e Fisioterapia. Por outro lado, ressalta-se que a

Psicologia e outros campos, voltados para promoção da saúde do idoso, raramente estão explorando e produzindo evidências científicas a respeito da referida temática.

Verificamos também que as áreas da saúde que publicaram estes estudos, dificilmente dialogam com demais áreas do conhecimento. Considerando que as atividades psicomotoras são desenvolvidas em vários contextos e por vários profissionais, a produção de pesquisas e estudos interprofissionais pode elucidar um parâmetro mais amplo e integrado, proporcionando relações cooperativas e cuidados em saúde mais efetivos para com a população idosa.

A análise do desenho metodológico dos artigos apontou para a prevalência de estudos, os quais foram identificados da seguinte forma: quatro (4) descritivo e quase experimental, dois (2) quase experimental, um (1) descritivo, um (1) descritivo e longitudinal, um (1) experimental e um (1) ensaio clínico não randomizado. Os estudos encontrados empregaram uma grande variedade de instrumentos, técnicas e baterias. Entretanto, as maiores frequências registradas foram referentes a três (3) Formulários Biodemográficos, a duas (2) Entrevistas estruturadas e semiestruturadas, a dois (2) WHOQOL-*brief* e a duas (2) Escalas de Equilíbrio de Berg (EEB). Todos os outros estudos obtiveram uma frequência igual a um (1). Verifica-se na Tabela 1 a apresentação desses dados, como também a exibição dos autores, ano das publicações, objetivos, amostras, métodos e resultados encontrados nas publicações.

Tabela 1: Estudos empíricos sobre as contribuições da Psicomotricidade na saúde do idoso

AUTOR, ANO E OBJETIVO	TIPO DE ESTUDO	MÉTODO E AMOSTRA	EFEITOS ENCONTRADOS
<p>Santos et al. 2014</p> <p>Avaliar o desempenho da marcha de idosos praticantes de atividades psicomotoras.</p>	<p>Quase experimental</p>	<p>Amostra de conveniência e intencional de 15 idosos de ambos os sexos.</p> <p>Avaliação por meio do Teste de equilíbrio Performance Oriented Mobility Assessment I (POMA) e do Minixame de Estado Mental (MEEM) antes e depois da realização de atividades psicomotoras.</p>	<p>Melhora significativa no desempenho das atividades relacionadas à marcha.</p>
<p>Costa, Rocha & Oliveira 2012</p> <p>Investigar se o nível de qualidade de vida da terceira idade é influenciado pela utilização de exercícios psicomotores como estratégia de educação em saúde.</p>	<p>Descritivo e quase experimental no pós teste</p>	<p>Amostra não probabilística e intencional de 40 idosos de ambos os sexos, dos quais 20 realizam atividades psicomotoras (GE) e 20 são inativos (GC).</p> <p>Formulário Biodemográfico e avaliação com o instrumento WHOQOL-bref e a Escala de Equilíbrio de Berg (EEB).</p>	<p>A prática de exercícios psicomotores é indicativa de uma maior percepção de qualidade de vida e de equilíbrio.</p>
<p>Ferreira, et al. 2016</p> <p>Analisar o efeito de atividades psicomotoras sobre equilíbrio em idosos com Déficit Cognitivo Leve.</p>	<p>Quase Experimental</p>	<p>Amostra de 43 idosos de ambos os sexos.</p> <p>Avaliações com a Escala de Tinetti e Escala Motora para Terceira Idade (EMTI) antes e após a realização de atividades psicomotoras.</p>	<p>As atividades psicomotoras favorecem o equilíbrio dos idosos com Déficit Cognitivo Leve.</p>

<p>Banzatto, et al. 2015</p> <p>Analisar a percepção dos idosos a respeito da efetividade da fisioterapia através de atividades psicomotoras.</p>	<p>Descritivo</p>	<p>Amostra de 19 idosos institucionalizados de ambos os sexos que praticavam atividades psicomotoras.</p> <p>Entrevista semiestruturada.</p>	<p>Os idosos institucionalizados relatam que a psicomotricidade contribui para o emocional e auxilia o desempenho físico e mental, melhorando a autonomia e capacidade de enfrentar suas limitações, proporcionando uma melhor condição de vida.</p>
<p>Rodrigues et al. 2010</p> <p>Investigar o tempo de reação simples e o tempo de antecipação-coincidência, em idosos praticantes e não praticantes de física.</p>	<p>Experimental</p>	<p>Amostra de 66 idosos de ambos os sexos dos quais 34 eram praticantes de atividade física regular e 32 não praticantes.</p> <p>Testes individuais do Tempo de reação simples (TRS) e da Antecipação-coincidência (AC), por meio dos instrumentos Multi-Choice Reaction Time Apparatus e o Bassin Anticipation Timer.</p>	<p>Performances mais elevadas do grupo de praticantes comparativamente ao grupo de não praticantes, nas duas tarefas.</p>
<p>Rubira et al. 2013</p> <p>Avaliar o efeito da intervenção psicomotora no equilíbrio de idosos.</p>	<p>Ensaio clínico não randomizado não controlado simples cego</p>	<p>Amostra de 15 idosos de ambos os sexos.</p> <p>Questionário de identificação; Avaliação Antropométrica; Avaliação do equilíbrio por meio da Baropodometria, Estabilometria e pela Escala de Equilíbrio de Berg antes e após intervenção psicomotora.</p>	<p>A intervenção psicomotora melhorou a dinâmica da marcha e o equilíbrio dos idosos.</p>

<p>Lima et al. 2019</p> <p>Analisar a utilização da Dança Sênior (DS) como recurso cinesioterápico de modo a favorecer a qualidade de vida do idoso.</p>	<p>Descritivo e quase experimental</p>	<p>Amostra de conveniência de 18 idosas de um grupo de Dança Sênior.</p> <p>Análise documental, observação sistemática e aplicação de um questionário em dois grupos, o primeiro composto por idosas que realizavam a atividade de DS pela primeira vez e o segundo composto por cinco idosas que praticam a atividade há 15 ou mais anos.</p>	<p>A dança pode ser desenvolvida como meio de prática de atividade física que dá às idosas condições de prevenção e manutenção das qualidades físicas, contribuindo também para a qualidade de vida e socialização</p>
<p>Fonseca, 2018</p> <p>Avaliar os efeitos de um programa de treinamento de força nos indicadores de composição corporal e aptidão física funcional de idosos praticantes de musculação.</p>	<p>Descritivo e Longitudinal</p>	<p>Amostra por conveniência de 9 idosos ativos que participaram de treinamento resistido.</p> <p>Questionário sociodemográfico; Avaliação (pré e pós intervenção) da Composição Corporal e Aptidão Física Funcional; Testes de Levantar da Cadeira, levantar e caminhar 3 m. e Sentar e Alcançar.</p>	<p>O treinamento periodizado de exercícios de musculação é uma alternativa eficiente no aumento dos índices de ApF e CC dos idosos, o que proporciona melhoria na autonomia e independência dessa população.</p>
<p>Moraes, Corrêa e Coelho, 2018</p> <p>Avaliar a autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos engajados em atividades físicas nas academias da terceira idade.</p>	<p>Descritivo e quase experimental</p>	<p>Amostra de 45 idosas que foram divididas em 3 grupos: 1. controle (CON), com sedentárias; 2. fisicamente ativo entre 60 e 70 anos (A60+) e 3. fisicamente ativo acima de 70 anos (A70+).</p> <p>A avaliação funcional foi feita através da bateria de teste de autonomia funcional, dos testes de sentar e levantar, sentar e alcançar, de marcha estacionária e do instrumento WHOQOL-bref.</p>	<p>A prática de exercício promove manutenção satisfatória da qualidade de vida, entretanto as capacidades físicas associadas à autonomia funcional estão aquém do ideal para essa população.</p>

<p>Fonseca, 2018</p> <p>Avaliar os efeitos de um programa de treinamento de força nos indicadores de composição corporal e aptidão física funcional de idosos praticantes de musculação.</p>	<p>Descritivo e Longitudinal</p>	<p>Amostra por conveniência de 9 idosos ativos que participaram de treinamento resistido.</p> <p>Questionário sociodemográfico; Avaliação (pré e pós intervenção) da Composição Corporal e Aptidão Física Funcional; Testes de Levantar da Cadeira, levantar e caminhar 3 m. e Sentar e Alcançar.</p>	<p>O treinamento periodizado de exercícios de musculação é uma alternativa eficiente no aumento dos índices de ApF e CC dos idosos, o que proporciona melhoria na autonomia e independência dessa população.</p>
<p>Ovando e Couto 2010</p> <p>Minimizar a perda funcional de idosos hospitalizados a partir da estimulação de aspectos psicomotores e investigar a influência no desempenho das atividades de vida diária dos pacientes durante a internação.</p>	<p>Descritivo e experimental</p>	<p>Amostra de 30 idosos hospitalizados de ambos os sexos que trabalharam todos os itens psicomotores.</p> <p>Dados Bio e sociodemográficos; Avaliação do desempenho motor e cognitivo do período anterior a internação, na admissão na enfermaria e após a intervenção por meio da Medida de Independência Funcional (MIF).</p>	<p>O uso da estimulação psicomotora pode melhorar a capacidade funcional durante a internação.</p>

Com o aumento da expectativa de vida da população idosa brasileira, é imprescindível compreender as variáveis que influenciam a qualidade de vida do idoso e sua saúde, como também entender quais são os constituintes primordiais que impactam positivamente o estilo de vida dessa população. Para FERREIRA, MEIRELES e FERREIRA (2018), “compreende-se que o conjunto de escolhas e hábitos de um indivíduo, denominado estilo de vida, podem influenciar na qualidade de vida dos idosos, tanto de forma positiva quanto negativa” (p. 648). Nesse sentido, de acordo com a proposta do presente estudo, a Psicomotricidade possui um papel importante nesse cenário para preservação da saúde psíquica e física.

A partir dos estudos analisados foi possível perceber que 100% das produções evidenciam que as atividades psicomotoras promovem qualidade de vida para os sujeitos idosos. Mesmo quando o objetivo da pesquisa teve como foco variáveis e resultados ligados à dimensão física, foram elucidados a produção de benefícios para a saúde mental do idoso. Além disso, verifica-se que

40% dos estudos referem-se diretamente, nos seus resultados, a qualidade de vida dos idosos; 30% a melhora da capacidade funcional; 20% aos benefícios na marcha e 10% especificamente apenas a melhora do equilíbrio. Tais resultados apontam a relevância de se adotar comportamentos durante a vida que proporcionem a boa capacidade funcional na velhice (Ferreira, Meireles & Ferreira, 2018). Os referidos autores, reforçam a relevância de estimular tais comportamentos na terceira idade.

Para tanto, é importante enfatizar a importância do investimento em atividades psicomotoras promovidas em grupos, visando não somente a melhora do desempenho funcional e cognitivo, mas o incentivo à socialização. “A atividade física também pode influenciar na qualidade de vida na medida em que interage com outros componentes do estilo de vida” (FERREIRA, MEIRELES & FERREIRA, 2018, p. 648).

Atualmente, o envelhecimento é uma realidade que não pode ser desconsiderada, tanto nas sociedades desenvolvidas como nas sociedades em desenvolvimento, tornando-se uma temática extremamente significativa, para o âmbito científico das políticas e práticas em saúde. Por esse motivo, considera-se desafiadora a temática estudada, devido a heterogeneidade da população. Todavia, esse fato, deveria mobilizar pesquisadores a serem promotores de políticas sociais e de saúde.

Considerações finais

Em suma, o presente artigo pretendeu apresentar um panorama das pesquisas empíricas na área da psicomotricidade e saúde do idoso, verificando a frequência dos estudos publicados, os instrumentos e as técnicas utilizadas, a significância de tais achados e as contribuições evidenciadas no contexto brasileiro.

Deste modo, observa-se a partir das investigações e discussões empreendidas a relevância da temática, em virtude dos efeitos da prática psicomotora na vida de idosos. Tal prática foi capaz de propiciar um cuidado integral que abarca as dimensões biopsicossociais, promovendo maior desempenho funcional, maior sociabilidade, maior autonomia e, conseqüentemente, maior qualidade de vida.

Os resultados apontaram para um número incipiente de pesquisas e publicações na área, principalmente com o público idoso, no qual prevalece a atuação de determinados campos, teóricos/práticos, voltados especificamente,

para o aspecto físico em detrimento das outras dimensões humanas. Deste modo, os achados deste estudo têm como finalidade, estimular novas produções, na área de envelhecimento e psicomotricidade, visando percepções holísticas, multi e interprofissionais sobre a referida temática e seu público alvo. Além disso, espera-se que essa pesquisa forneça conhecimento para estudantes, profissionais, gestores e usuários que se interessam pelo assunto ou que são pesquisadores da área da saúde do idoso.

Por fim, destaca-se a importância da elaboração de programas e ações que possam ser desenvolvidos por órgãos governamentais, sociais e/ou filantrópicos, com intuito de fornecer mais atenção ao tema da psicomotricidade na terceira idade.

Referências

BANZATTO, S. et al. Análise da efetividade da fisioterapia através da psicomotricidade em idosos institucionalizados. **Rev. bras. promoç. saúde (Impr)**. Fortaleza, 2015.

COSTA, M. ROCHA, L. OLIVEIRA, S. **Educação em saúde: estratégia de promoção da qualidade de vida na terceira idade**. Revista Lusófona de Educação, n. 22, 2012.

DAWALIBI, N. W., et al. (2013). **Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da Scielo**. Estudos de Psicologia, 30(3), 393-403. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2013000300009>. Acesso em: 22 de maio de 2020.

FERREIRA, L. K. MEIRELES, J. F. F. FERREIRA, M. E. C. **Avaliação do estilo e qualidade de vida em idosos: uma revisão de literatura**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. v. 21, n.5, p. 639-651. RJ: 2018.

FERREIRA, J. B. S. et al. **Avaliação de intervenções psicomotoras em idosos com déficit cognitivo leve**. Cienc Cuid Saude. v.15. n.3. p. 538-545. 2016.

FONSECA, A. L. S. **Efeito de um programa de treinamento de força na aptidão física funcional e composição corporal de idosos praticantes de musculação**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v.12. n.76. p.556-563. São Paulo: 2018.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA NO BRASIL (IBGE). **Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação**. 2020. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/index.html?utm_source=portal&utm_medium=popclock&utm_campaign=novo_popclock>. Acesso em: 15 de maio de 2020.

LIMA, D. G. V. H. ET AL. **Cinesioterapia e Dança Sênior: contribuindo para o envelhecimento saudável**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v.13. n.82. p.303-313. São Paulo: 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde da pessoa idosa: prevenção e promoção à saúde integral.** 2019. Disponível em: <<https://saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-da-pessoa-idosa>>. Acesso em: 20 de maio de 2020.

MORAES, F. L. R. CORRÊA, P. COELHO, W. S. **avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. v.12. n.74. p.297-307. São Paulo: 2018.

NERI, A. L. **Conceitos e teorias sobre o envelhecimento.** 2013. In L. MALLOY-DINIZ et al. Neuropsicologia do envelhecimento: uma abordagem multidimensional. Porto Alegre: Artmed. p. 17-42.

OVANDO, L. M. K. COUTO, T. V. **Atividades psicomotoras como intervenção no desempenho funcional de idosos hospitalizados.** O Mundo da Saúde, v.34, n.2, p. 176-182. São Paulo: 2010.

RODRIGUES, P. C. S. et al. **Efeito da prática regular de atividade física no desempenho motor em idosos.** Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.24, n.4, p.555-63. 2010.

RUBIRA, A. P. F. A. **Efeito de exercícios psicomotores no equilíbrio de idosos.** ConScientiae Saúde, v.13, n.1. p. 54-61.

SANTOS, S. L. et al. **Desempenho da marcha de idosos praticantes de psicomotricidade.** Rev Bras Enferm. v.67. n.4. p. 617-22. 2014.