

ATIVIDADES LÚDICAS E REABILITAÇÃO COGNITIVA EM IDOSOS NA INSTITUIÇÃO RESIDENCIAL VITATIVA DA CIDADE DE FRANCA, SP.

ACTIVITIES RECREATIONAL AND REHABILITATION COGNITIVE IN ELDERLY IN RESIDENTIAL INSTITUTION VITATIVA OF FRANCA CITY, SP.

Flávia Freire Peres^{*1}

Isis Pires Gonçalves^{*1}

Kelly Justino Zago^{*1}

Laísa de Souza Oliveira^{*1}

Laura Fiumaro Uchôa^{*1}

Leticia Melo Sousa^{*1}

Luis Fernando da Cruz Jesuino^{*1}

Ana Paula Barbosa^{*2}

RESUMO

O presente artigo tem como finalidade o compartilhamento dos resultados de uma pesquisa bibliográfica e de campo realizada com idosos da Instituição Residencial Vitativa da cidade de Franca, SP. Foram aplicadas atividades lúdicas que trouxeram reflexões sobre possíveis contribuições para a reabilitação cognitiva dos idosos, uma vez que estas tinham objetivos de desenvolver a coordenação, raciocínio, memória, atenção entre outras. Para a realização dessa pesquisa, utilizamos o método dedutivo, já que este método pode ser bastante válido para compreender aspectos gerais de uma dada situação ou de um momento de observação se considerado como um meio de obter uma informação generalizada. Foi observado de fato que as atividades lúdicas foram favoráveis aos idosos, pois melhoraram alguns aspectos da vida dos sujeitos, tanto no âmbito do bem estar subjetivo, como na realização de tarefas diárias.

Palavras chave: Atividades lúdicas; reabilitação cognitiva; bem estar subjetivo.

^{*1}- Alunos do 6º semestre A do curso de graduação em Psicologia da Universidade de Franca.

^{*2}- Professora Orientadora do Projeto de Pesquisa dos alunos do 6º semestre A. Docente na Universidade de Franca. Especialista em Didática. Mestre em Educação pela Universidade Federal de São Carlos. Doutora em Serviço Social pela Unesp de Franca.

ABSTRACT

This article aims to share the results of a literature and field research conducted with the elderly Residential Institution Vitativa the city of Franca , SP. Recreational activities were implemented that brought reflections on possible contributions to cognitive rehabilitation of elderly , since they had goals to develop coordination , reasoning, memory, attention and others. To carry out this research, we used the deductive method, as this method can be quite valid to understand general aspects of a given situation or a moment of observation is considered as a means of obtaining a generalized information. It has been observed in fact that play activities were favorable for the elderly, for improved some aspects of life of the subjects, both in the subjective well-being, as in performing daily tasks.

Key words: recreation al activities; cognitive rehabilitation; subjective well-being.

INTRODUÇÃO

O presente artigo tem por finalidade, apresentar os resultados de uma pesquisa de aplicação de atividades lúdicas que podem colaborar com a reabilitação cognitiva em idosos e a promoção do bem-estar nos mesmos.

Considerando o aumento da população idosa concomitante ao aumento de diagnósticos de depressão e outros transtornos nessa faixa etária, acreditamos ser de suma importância à elaboração desta pesquisa de forma a ampliar nossos conhecimentos acadêmicos e proporcionar possíveis reflexões com relação a este tema.

De acordo com um estudo realizado por Irigaray, Schneider e Gomes (2011) os idosos apresentam uma melhora cognitiva após os treinos cognitivos que englobam as capacidades de memória, percepção, linguagem e pensamento que, posteriormente, refletem-se em uma melhora no bem estar psicológico e qualidade de vida dos mesmos.

A satisfação dos idosos encontra-se em perceber a capacidade de realizar tarefas e ainda possuir autonomia, pois:

“O treino cognitivo pode melhorar o funcionamento cognitivo de idosos e colaborar para a manutenção da boa qualidade e do bem-estar psicológico na velhice. Os resultados encontrados indicam que idosos saudáveis podem-se beneficiar desse tipo de intervenção, reduzindo a ocorrência de condições que levem a um envelhecimento cognitivo patológico e fortalecendo a manutenção da boa qualidade de vida e do bem-estar psicológico na velhice” (IRIGARAY, SCHNEIDER E GOMES; 2011; p.817).

Chariglione (2010) salienta que o treino cognitivo será importante na qualidade de vida do paciente, pois o mesmo poderá perceber as habilidades que estão presentes e/ou parcialmente presentes, assim como adaptar as perdas dessas capacidades:

“Esse processo de reabilitação proporciona uma conscientização do paciente a respeito de suas capacidades remanescentes, o que leva a uma mudança na auto-observação, possivelmente, uma aceitação de sua nova realidade” (CHARIGLIONE; 2010; p.5).

Desta forma, a pesquisa foi relevante para nossa formação acadêmica, e também o é para possivelmente proporcionar reflexões futuras em instituições de longa permanência que visam ampliar a qualidade de vida dos idosos. Lembrando ainda, que a pesquisa retratada neste artigo, não tem como finalidade proporcionar uma possível melhora a reabilitação cognitiva, uma vez que ainda estamos em formação e não temos conhecimentos acerca deste assunto, no entanto, se apresenta como intenção da pesquisa, proporcionar futuras reflexões sobre o tema.

REFERENCIAL TEÓRICO

Atualmente, segundo Veras (2009), faz parte da sociedade e da realidade populacional chegar à velhice mesmo nos países menos desenvolvidos. Envelhecer já não é privilégio de poucos.

De acordo com Nasri (2008) o envelhecimento populacional, ao contrário do que se pensa, se deve ao declínio da taxa de fecundidade e não da taxa de mortalidade.

Conforme o IBGE (2002), no ano 2000 a quantidade de idosos no Brasil era em torno de 15 milhões de idosos, e estima-se que em 2025 este número alcance 34 milhões, segundo Silva (2005). Devido a este grande crescimento da população idosa, a sociedade teve que buscar novas formas para atendê-la de modo a suprir suas necessidades, portanto, se deu o surgimento de instituições de longa permanência.

O ingresso do idoso nas instituições de longa permanência é um fenômeno que se deve a vários fatores, entre eles evitar a solidão, evitar a influência indesejada de outras pessoas, o favorecimento de práticas religiosas, conflito ou exclusão familiar, dificuldade financeira e a necessidade de cuidados específicos de saúde (BESSA & SILVA, 2008). Acredita-se que a institucionalização do idoso é válida, pois estas instituições possibilitam que estes tenham qualidade de vida e bem estar subjetivo, devido ao enfoque nas necessidades dos idosos o apoio de diversos profissionais capacitados.

As atividades lúdicas são comumente aplicadas nestas instituições, e proporcionam inúmeros benefícios para os idosos, tais como o resgate ao convívio social fazendo com que o envelhecimento não seja um período de perdas, e sim que possa ser considerado um período

de novas experiências, transformar a terceira idade em uma experiência gratificante, para que esta não seja apenas um período de inatividade e exclusão social e sim uma nova e bem sucedida etapa da vida.

De acordo com Yassuda et al. (2006) a memória e autonomia são importantes para o bem estar do idoso assim como a prevenção da sua morte, já que esses são os dois fatores alteráveis na diminuição do risco de morte. Por isso, além de melhorar na autoestima e resgatar valores pessoais, o treino cognitivo tem função fundamental no aumento de estimativa de vida.

Sendo assim, é importante para o idoso que se encontra em uma instituição e que está, possivelmente, afastado dos familiares e amigos ou ao menos restrito a um número menor de encontros com os mesmos do que em outras fases da vida, o treinamento e uso das habilidades cognitivas já que para Leite et al (2009, p. 252):

“Devido à institucionalização, o idoso tende a se tornar depressivo, sofre de distúrbios comportamentais (isolamento, medo, ansiedade, angústia, aflição) e alteração das funções cognitivas decorrente do avanço da idade e do afastamento familiar.”

Por isso, mais uma vez, ressalta-se a importância de preservar a saúde mental e os aspectos cognitivos da pessoa idosa, e a melhor forma, é realizar esses treinos ou tarefas que remetem ao uso e condicionamento dessas habilidades cognitivas de forma recreativa, principalmente para que o idoso participe e interaja por vontade própria, obtendo prazer e melhorando também suas capacidades sociais. É importante lembrar que o foco é no auxílio e não na reabilitação em si.

Ao usarmos o termo lúdico ou recreativo, queremos focar no lazer, na diversão e na brincadeira, para que o grupo de idosos que realizou a atividade, não percebesse que estava ocorrendo atividades que remetem ao treino cognitivo ou a colaboração para a reabilitação cognitiva. Essas atividades foram realizadas principalmente na forma de jogos, leitura, música, entre outras ações que misturam o bem estar com o uso da memória, coordenação motora, atenção entre outros aspectos cognitivos.

Dentre as atividades aplicadas, aquelas que se referem à memória foram à maioria, devido às queixas advindas dos idosos com relação a este aspecto que já são conhecidas por nós, sendo estas principalmente a dificuldade de armazenar informações e de resgatá-las (SOUZA & CHAVES, 2005), além também das queixas que essas dificuldades geram em seu âmbito ocupacional e social.

Os próprios idosos são capazes de enxergar outras várias colaborações que o exercício em sua forma de brincadeira pode proporcionar como fica claro na pesquisa realizada por Gáspari e Schwartz (2005) que percebem o reconhecimento do grupo de idosos na melhora da relação com outras pessoas, troca de experiências de vida, diminuição do isolamento, mais contato com a natureza, etc.

Segundo Argimon (2006) as mudanças nas habilidades cognitivas são pouco significativas ocorrendo alterações pequenas, e, a debilidade que acontece nessa faixa etária, caso ocorra, é natural pelo próprio processo de envelhecimento. Porém, no que diz respeito a essas mudanças, é fato que podem acontecer, mas a velhice não é um determinante e, significa menos ainda que todo idoso tenha danos (principalmente profundos) apenas por envelhecer.

Na verdade, é possível manter ou melhorar os aspectos cognitivos, praticando capacidades já existentes e motivando a aquisição de novas habilidades.

“Na velhice, as pessoas podem e efetivamente continuam a adquirir novas informações e habilidades, bem como ainda são capazes de lembrar e usar bem aquelas habilidades que já conhecem” (ARGIMON, 2006, p.1).

Em 2005, Argimon e Stein realizaram estudos com idosos acima de 80 anos e, mais uma vez, evidenciou-nos que as diferenças apresentadas quanto aos aspectos cognitivos estão principalmente, relacionadas à precisão e a velocidade, o que nos leva a concluir que não necessariamente haverá perda das capacidades cognitivas.

Por isso, é sempre tão necessário o treino dessas habilidades, ainda mais bem sucedido será esse treino se relacionado com o cotidiano e a vida pessoal dos idosos, sempre considerando as habilidades já existentes e explorando as potencialidades desses indivíduos, como o grupo se propôs a tentar fazer durante a execução da pesquisa.

Além disso, é fato que o desenvolvimento e treino das capacidades cognitivas são fundamentais para a autonomia do idoso e influencia na realização de atividades do cotidiano. De acordo com Irigaray et al (2011) caso haja danos nas áreas cognitivas, os idosos encontrarão dificuldades para a realização de tarefas essenciais do dia-a-dia, o que nos leva a uma preocupação com a saúde física e mental dos nossos idosos.

Ainda sobre o estudo e pesquisa realizado por Irigaray et al (2011), o mesmo conclui que o treino cognitivo possibilitou uma melhora nas capacidades de memória, atenção e resolução de problemas, além de promover melhora também no bem estar dos sujeitos.

“Além disso, constatou-se que os efeitos do treino cognitivo se estenderam para outras dimensões, levando a uma melhora significativa da percepção de qualidade de vida e de bem-estar psicológico dos participantes” (IRIGARAY ET AL, 2011, p.816).

Após realizar a leitura e o estudo de artigos relevantes para o conhecimento sobre o treino cognitivo, chega-se à conclusão de que os idosos precisam passar pelo processo de envelhecimento da forma mais saudável possível, reconhecendo a necessidade do treino cognitivo para que esse processo natural seja agradável e que haja tanto ou mais a presença do bem estar e da autonomia quanto nas outras fases do desenvolvimento.

Segundo Araújo et al (2012) a autonomia e a independência tem extrema ligação com as habilidades cognitivas e o treino e preservação da mesma:

“O processo de envelhecimento saudável significa não somente ausência de doença, mas autonomia e independência, adquiridas através de um processo cognitivo ativo e eficiente, por meio do treino de memória” (ARAÚJO ET AL, 2012, p.170).

Logo, é necessária uma atenção voltada para esses aspectos para que possamos preservar o bem estar, a saúde física e mental e a autonomia da faixa etária que mais cresce atualmente e a qual, através do processo de envelhecimento, todos chegarão a um momento da vida.

Desta forma, através da aplicação dessas atividades lúdicas, buscamos chamar a atenção dessa ou outra instituição de longa permanência para idosos, para uma reflexão à cerca da importância em investir conhecimento e estudo para essa população buscando a preservação da autonomia e das habilidades cognitivas.

METODOLOGIA

O método selecionado foi o método dedutivo, e foi realizada uma pesquisa bibliográfica e também de campo, que foi desenvolvida na instituição “Residencial Vitativa”, localizada na cidade de Franca, interior de São Paulo. Durante nossa coleta de dados, nós observamos e aplicamos um questionário em 5 dos 27 idosos, além de termos aplicado diversas atividades lúdicas.

Para verificar a proposta da pesquisa, foi feita uma junção entre material teórico e a prática propriamente dita no momento da aplicação, onde o grupo participou de alguns momentos do cotidiano dos idosos institucionalizados no “Residencial Vitativa” do Município de Franca - interior de São Paulo. Foram aplicadas aproximadamente 20 atividades lúdicas

com o intuito de colaborar com reflexões acerca da reabilitação cognitiva, entre elas, atividades para exercitar a memória, a atenção, desenvolver a coordenação motora e também o raciocínio.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi aplicado um questionário com sete questões em cinco participantes.

Os dois gráficos a seguir são sobre a primeira questão, na qual as participantes citaram as atividades que mais gostaram e as que menos gostaram de realizar:

Gráfico 1: Atividades que mais gostaram de realizar.

Gráfico 2: Atividades que menos gostaram de realizar.

A partir dos gráficos observamos que as atividades que obtiveram preferência foram as que envolviam ações motoras e físicas, como a ‘Oficina de bijuterias’ e ‘Reciclagem - Boliche com garrafa pet’. E as atividades de menor preferência envolviam memória e senso crítico.

Ao serem questionadas se as atividades com música contribuíram para o seu bem estar e memória, três delas disseram que não, uma delas por não ter participado dessas atividades; as demais não deram justificativas.

Quatro das participantes observaram que houve melhora em suas atividades cotidianas a partir das atividades, principalmente pela possibilidade de socialização que as dinâmicas promoveram. Sendo assim, três das entrevistadas afirmaram que a realização das atividades estreitou seu relacionamento com os demais participantes.

Quanto às atividades aplicadas terem melhorado a comunicação, linguagem e/ou fala, três delas disseram que sim, que perceberam uma melhora.

No gráfico a seguir podemos observar que duas das participantes disseram sentir muita expectativa quando chegava o dia da aplicação das atividades, duas sentiram-se indiferentes e uma delas pouca expectativa.

Gráfico 3: Expectativa no dia da aplicação das atividades.

No entanto, quatro participantes afirmaram que sua atenção e/ou concentração melhoraram com o início das atividades.

Todas as cinco participantes da entrevista afirmaram terem gostado das atividades lúdicas e recreativas aplicadas, enfatizando que a troca de experiências pela diferença de idade e o contato com os estagiários foram valiosos.

Observamos no ‘gráfico 4’ que foram obtidas mais respostas positivas do que negativas às questões do questionário aplicado.

Gráfico 4: Comparação de respostas positivas e negativas ao questionário aplicado.

Sendo assim, com a aplicação das atividades lúdicas e recreativas, além de exercitar funções cognitivas como comunicação, fala, linguagem, atenção e concentração, a socialização e o estreitamento das relações entre as hóspedes da instituição foram estimulados, apesar de não ter havido muita expectativa quanto à aplicação das atividades, como apresentado no ‘gráfico 3’. E baseado no ‘gráfico 4’, concluímos que por haver mais respostas positivas do que negativas ao questionário, as atividades propostas promoveram certo bem estar às participantes.

CONCLUSÃO

Foi possível observar resultados positivos a partir da aplicação das atividades lúdicas com os idosos do ‘Residencial Vitativa’, levando em conta o objetivo de contribuir para reflexões acerca da reabilitação cognitiva.

De fato, a cognição foi preservada, e, exceto nos idosos que apresentavam Alzheimer, todos os demais participaram ativamente de discussões e debates propostos ao final das atividades.

As funções motoras, como precisão e velocidade são as mais afetadas no processo de envelhecimento, como conseguimos observar, mas as mesmas também foram exercitadas em algumas atividades aplicadas.

Desta forma, foi possível concluir que o treino das capacidades cognitivas como o pensamento, linguagem, memória, coordenação, fala e percepção, melhoraram alguns aspectos da vida dos sujeitos, tanto no âmbito do bem estar subjetivo, como na realização de tarefas diárias, no entanto, não há como comprovarmos que realmente contribuiu para a reabilitação cognitiva propriamente dita.

Além disso, foi promovida a socialização e integração entre os residentes da instituição, e uma troca de experiência entre gerações. Outros fatores como autoestima, depressão e visão sobre o processo de envelhecimento foram itens que influenciaram tanto na participação dos idosos nas atividades, quanto ao responderem à pesquisa.

Portanto, as atividades lúdicas auxiliaram nas reflexões sobre possíveis contribuições para a reabilitação cognitiva em idosos, se levarmos em conta o fato de que proporcionaram discussões sobre o assunto, assim como, auxiliaram também na melhora de atividades cotidianas ao exercitar variadas funções mentais. As atividades promoveram a socialização, cidadania, reflexões sobre a realidade e sociedade, aprendizagem de novos conteúdos e bem estar, além de trabalhar e desenvolver a autoestima fazendo com que os idosos estivessem mais animados a cada atividade, uma vez que para eles, o lúdico seria um fator importante nessa etapa da vida.

O intuito dessa pesquisa, acima de tudo, visou colaborar de alguma forma, para a reflexão sobre o envelhecimento saudável e positivo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, P. O.; SILVEIRA, E. C.; RIBEIRO, A. M. V. B.; SILVA, J. D. (2012, dezembro). Promoção da saúde do idoso: a importância do treino da memória. *Revista Kairós Gerontologia*, 15(8), pp.169-183. Disponível em: <<http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/18998/14150>>. Acesso em: 26 de maio 2015.

ARGIMON, I. I. L. Aspectos cognitivos em idosos. *Aval. psicol.*, Porto Alegre , v. 5, n. 2, dez. 2006 . Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712006000200015&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 26 de maio 2015.

ARGIMON, I. I. L.; STEIN, L. M. Habilidades cognitivas em indivíduos muito idosos: um estudo longitudinal. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 1, Feb. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102311X2005000100008&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 26 de maio 2015.

BESSA, M. E. P.; SILVA, M. J. Motivações para o ingresso dos idosos em instituições de longa permanência e processos adaptativos: um estudo de caso. *Texto Contexto Enferm*, v.17,

n.2, Abr-Jun. Florianópolis: 2008. Disponível em:
<<http://www.scielo.br/pdf/tce/v17n2/06.pdf>>. Acesso em 24 Fev. 2015.

BONI, V.; QUARESMA, S. J. Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em Ciências Sociais. Em Tese, [S.l.], v. 2, n. 1, p. 68-80, jan. 2005. ISSN 1806-5023. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/emtese/article/view/18027>>. Acesso em: 24 Fev. 2015. doi:<http://dx.doi.org/10.5007/18027>.

CHARIGLIONE, Isabelle Patrícia Freitas. A influência de diferentes tipos de treinos cognitivos na memória de idosos institucionalizados. 2010. vi, 73 f., il. Dissertação (Mestrado em Ciências do Comportamento) -Universidade de Brasília, Brasília, 2010. Disponível em: <http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/8164/1/2010_IsabellePatriciaFreitasChariglione.pdf> Acesso em: 21.09.15

GÁSPARI, J. C.; SCHWARTZ, G. M. O Idoso e a Ressignificação Emocional do Lazer. *Psic.: Teor. e Pesq.*, Brasília, Jan-Abr 2005, Vol. 21 n. 1, pp. 069-076. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v21n1/a10v21n1.pdf>>. Acesso em: 24 Fev. 2015.

IBGE. Perfil dos Idosos responsáveis pelos Domicílios. 2002. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25072002pidoso.shtm>>. Acesso em: 24 de Fev. 2015.

IRIGARAY, T. Q.; SCHNEIDER, R. H.; GOMES, I. (2011). Efeitos de um Treino Cognitivo na Qualidade de Vida e no Bem-Estar Psicológico de Idosos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24 (4), 810-818. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/prc/v24n4/a22v24n4.pdf>>. Acesso em: 14 de set. 2015.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. Fundamentos de Metodologia Científica. 6. Ed. – 4. reimpr. São Paulo: Atlas, 2007. Disponível em: <http://docente.ifrn.edu.br/olivianeta/disciplinas/copy_of_historia-i/historia-ii/china-e-india>. Acesso em: 24 Fev. 2015.

LEITE, B. F. T.; SALVADOR, D. H. Y.; ARAÚJO, C. L. O. Avaliação cognitiva dos idosos institucionalizados. *Rev. Kairós*, São Paulo, 12(1), jan. 2009, pp. 247-256. Disponível em: <<http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/2790>>. Acesso em: 24 Fev. 2015.

NASRI, F. O Envelhecimento Populacional no Brasil. São Paulo, 2008. Disponível em:

<http://www.prattein.com.br/home/images/stories/Envelhecimento/envelhecimento_popu.pdf
>. Acesso em: 24 Fev. 2015.

SANTOS, P. L.; FORONI, P. M.; CHAVES, M. C. F. Atividades físicas e de lazer e seu impacto sobre a cognição no envelhecimento. Medicina (Ribeirão Preto. Online), Brasil, v. 42, n. 1, p. 54-60, mar. 2009. ISSN 2176-7262. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/206/207>>. Acesso em: 24 Fev. 2015.

SILVA, Marina da Cruz. O processo de envelhecimento no Brasil: desafios e perspectivas. Textos Envelhecimento, Rio de Janeiro, v.8, n.1, 2005. Disponível em:<http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-59282005000100004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 24 Fev. 2015.

SOUZA, J. N.; CHAVES, E.C. O efeito do exercício de estimulação da memória em idosos saudáveis. RevEscEnferm, São Paulo,39(1):13-9, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v39n1/a02v39n1.pdf>>. Acesso em 15 Set. 2015.

VERAS, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. Rev. Saúde Pública 2009; 43(3): 548-54. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v43n3/224.pdf>>. Acesso em: 24 Fev. 2015.

YASSUDA, M. S.; BATISTONE, S. S. T.; FORTES, A. G.; NERI, A. L. (2006). Treino de Memória no Idoso Saudável: Benefícios e Mecanismos. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/prc/v19n3/a16v19n3>>. Acesso em: 24 Fev. 2015.