



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

Maria Helena Lyra de Vasconcelos

**PSICOMOTRICIDADE E O IDOSO: BUSCANDO QUALIDADE DE
VIDA NA TERCEIRA IDADE ATRAVÉS DO LÚDICO**

Orientador (a): Prof. Mrs. Andréia Dutra Escarião

JOÃO PESSOA

2016

MARIA HELENA LYRA DE VASCONCELOS

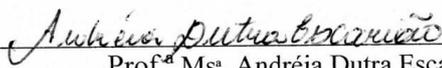
**PSICOMOTRICIDADE E O IDOSO: BUSCANDO QUALIDADE DE VIDA NA
TERCEIRA IDADE ATRAVÉS DO LÚDICO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Bacharelado de Psicopedagogia do Centro de Educação da Universidade Federal da Paraíba, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Psicopedagogia.

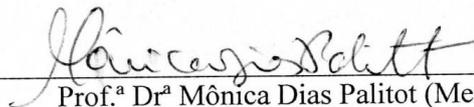
Orientador(a): Prof^º. Mrs. Andréia Dutra Escarião

Aprovado em: 10 / 06 / 2016.

BANCA EXAMINADORA



Prof.^a Ms. Andréia Dutra Escarião
(Orientadora)
Universidade Federal da Paraíba



Prof.^a Dr.^a Mônica Dias Palitot (Membro)
Universidade Federal da Paraíba

**PSICOMOTRICIDADE E O IDOSO: BUSCANDO QUALIDADE DE
VIDA NA TERCEIRA IDADE ATRAVÉS DO LÚDICO**

RESUMO

O estudo a seguir vem propor através da psicomotricidade meios pelo qual a utilização do lúdico vem favorecer de forma significativa a vida do idoso, propiciando qualidade de vida, e verificando suas contribuições a fim de oferecendo novas fontes de estudos. Diante disso, fez-se necessário o estudo aprofundado através da revisão de literatura, com o intuito de observar o conhecimento que existe sobre a temática, e o meio pelo qual a psicomotricidade tem sido ferramenta através do lúdico, para obter o bem estar durante a terceira idade. Buscando o máximo de fontes possíveis, e embasamento diante de autores para colher informações, onde o maior intuito é compreender a visão que existe diante do lúdico, e de sua importante atuação na terceira idade; tanto de forma preventiva como de forma interventiva, utilizando-se do conhecimento que a psicomotricidade já oferece. Sendo assim o objetivo desta pesquisa é verificar as contribuições para melhoria na vida do idoso, tendo como objetivos específicos trazer conhecimento dos conceitos da psicomotricidade assim como sua aplicação; consciência da terceira idade e seus desafios, além do significado de lúdico e sua possível ferramenta para alcançar esta qualidade de vida. Assim, perceber diante dos resultados, a eficácia que existe através das atividades psicomotoras lúdicas, proporcionando a qualidade de vida que o idoso deseja, a fim de aprimorar-se da psicomotricidade como meio de alcançar através do lúdico, toda e qualquer fase da vida, favorecendo sempre o bem estar do indivíduo.

Palavras-chave: Psicomotricidade. Lúdico. Terceira Idade

1 INTRODUÇÃO

A revisão de literatura a seguir, trata-se da visão proposta pela psicomotricidade em relação à terceira idade, enfatizando a relevância que os estudos das atividades psicomotoras podem proporcionar para alcançar qualidade de vida ao idoso.

O interesse em discutir essa temática, surgiu ao perceber que a psicomotricidade pode ser trabalhada em qualquer fase da vida, geralmente utilizada somente na educação infantil. Entretanto, o estudo vem propor uma nova diretriz, mostrando a necessidade que existe para com os idosos e a maneira pela qual pode-se viver com qualidade de vida.

A terceira idade é uma etapa da vida, cercada de novas experiências e sensações, proporcionando ao indivíduo um novo olhar diante das suas limitações, como também das possibilidades envolvendo seu meio externo e interno. Atualmente, a questão do envelhecimento tem mostrado grande necessidade de atenção tanto da parte dos governos, profissionais da área e familiares no que diz respeito às carências de desenvolver estudos que apontem novas técnicas, de como viver de forma melhor nessa fase da vida.

Com base na Constituição da República Federativa do Brasil (1988), Art. 230. a família, a sociedade e o Estado têm o dever de amparar as pessoas idosas, assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem-estar e garantindo-lhes o direito à vida.

De acordo com o Estatuto do Idoso Art. 8º O envelhecimento é um direito personalíssimo e a sua proteção um direito social, nos termos desta lei e da legislação vigente; em seguida no Art. 9º É obrigação do Estado garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, mediante efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade. Sendo assim, garantir uma qualidade de vida, tendo como base a lei que lhe assegura.

Diante do exposto, a presente pesquisa aborda a importância e relevância da psicomotricidade nesse processo de envelhecimento e suas contribuições, utilizando o meio lúdico como uma maneira interventiva e preventiva, proporcionando de maneira prazerosa novos saberes, e novas formas de enfrentar a vida.

O objetivo desta pesquisa é verificar as contribuições para melhoria na vida do idoso, tendo como objetivos específicos trazer conhecimento dos conceitos da

psicomotricidade assim como sua aplicação; consciência da terceira idade e seus desafios, além do significado de lúdico e sua possível ferramenta para alcançar esta qualidade de vida.

Diante do entendimento sobre a temática, fica o questionamento sobre o que de fato, enquanto sociedade, se tem feito para assegurar uma vida tranquila e saudável para nós e para a terceira idade, e quais são os benefícios que tem sido oferecido, a fim de assegurar o bem estar a essa etapa da vida. Sendo assim, devemos considerar diversos fatores que influenciam os idosos, seja de forma social, psicológica e física, buscando nesse meio, maneiras de manter o equilíbrio, diante das mudanças e limitações do corpo.

Com base nisso, o presente estudo vem trabalhar as mudanças que a terceira idade desenvolve de maneira natural ou patológica, retratando a importância do que a psicomotricidade oferece como ferramenta, utilizando-se do meio lúdico para alcançar qualidade de vida.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 DESENVOLVIMENTO DO IDOSO

Com base em Papalaia & Olds (2006) pode-se dizer que a partir dos 65 anos se inicia a entrada tradicional para a terceira idade, a última fase da vida. Porém, muitos adultos aos 65-75 anos, não sentem e nem agem como pessoas mais velhas. E com o fim da aposentadoria obrigatória, muito menos deixam de trabalhar. Nesse contexto, a maioria dos idosos desfruta de boa saúde física e mental, apesar de que algumas habilidades durante o processo gradativamente vão diminuindo. As pessoas física e intelectualmente ativas podem manter-se muito bem em vários aspectos e até mesmo melhorar suas competências. De acordo com Brêtas (1997, p.63).

O envelhecimento é um fenômeno natural, com início no período da fecundação e término com a morte. Dessa forma, o processo de envelhecimento é entendido como o processo de vida, ou seja, envelhecemos porque vivemos, muitas vezes sem nos darmos conta disto. O processo de envelhecimento contém, pois, a fase da velhice, mas não se esgota nela. A qualidade de vida e, conseqüentemente, a qualidade do envelhecimento, relacionam-se com a visão de mundo do indivíduo e da sociedade em que ele está inserido, bem como com o “estilo de vida” conferido a cada ser, [...]

Segundo Papalaia (2010), podemos dividir o envelhecimento de duas maneiras: Envelhecimento primário – é um processo gradual e inevitável de deterioração física que começa cedo na vida e continua ao longo dos anos, não importa o que as pessoas façam para evitá-lo. Ocorre de forma semelhante nos indivíduos da mesma espécie, de forma gradual e previsível. O sujeito está dependente da influência de vários fatores determinantes para o envelhecimento, como estilo de vida, alimentação educação e posição social, embora as suas causas sejam distintas. Com base em seu pensamento, podemos entender que o envelhecimento primário é algo que acometa qualquer indivíduo ao entrar no processo da terceira idade, e que vários são os meios pelo qual se dá início, podendo assim reeducar sua conduta para obter maneiras saudáveis de viver essa nova fase de vida.

Envelhecimento Secundário – é o envelhecimento resultante das interações das influências externas, e é variável entre indivíduos em meios diferentes. É resultante de doenças, abusos e maus hábitos de uma pessoa, fatores que em geral podem ser controlados. De maneira que antecipa o processo e leva o indivíduo a viver o momento de forma dolorosa, por ser acometido de maneira inesperada.

Nesse contexto, podemos perceber que ao falar sobre terceira idade, várias são as causas pelas quais passamos pelo processo, seja de maneira natural, ou por algum tipo de influência externa da qual todo indivíduo pode passar. Ressaltando diferentes dimensões (biológica, social, psicológica, econômica, jurídica, política), dependendo de diversos fatores ocorridos nas fases anteriores da vida, como as experiências vividas na família, na escola ou em outras instituições.

Os estudos mostram que a aposentadoria é sempre acompanhada por uma percepção de inercia em relação às responsabilidades, e principalmente no que se referem a atividades físicas para os idosos e, conseqüentemente a qualidade de vida normalmente diminuem para os indivíduos nesta fase. Claro que, reconhecemos que há uma diminuição das faculdades mentais e intelectuais como esses estudos apontam, por isso a necessidade de ações e órgãos que possam investir com programas que venham amenizar os impactos naturais da terceira idade. Segundo Luís (2007, p.03):

Com o declínio progressivo das suas capacidades, principalmente a nível físico, e também devido ao impacto do envelhecimento, o idoso vai alterando os seus hábitos e rotinas diárias, substituindo-as por ocupações e actividades que exijam um menor grau de actividade. Esta diminuição da actividade, ou mesmo inactividade, pode acarretar sérias conseqüências, tais como redução da capacidade de concentração, coordenação e reacção, que

por sua vez levam ao surgimento de processos de auto- desvalorização, diminuição da auto-estima, apatia, desmotivação, solidão, isolamento social e depressão.

Nesse caso, o que ocorre é que muitas vezes o indivíduo ao chegar à fase de envelhecimento, é tido como uma pessoa vulnerável e incapaz de continuar exercendo de forma natural suas atividades de antes. Entretanto, a psicomotricidade vem com o intuito de possibilitar e favorecer a aprendizagem diante dos fatores externos e internos, dando ênfase as suas habilidades, e possíveis descobertas para a nova forma de enfrentar a vida e seus desafios.

2.1.1 Psicomotricidade

Diante da psicomotricidade existem várias possibilidades pela qual o indivíduo é observado como ser socializante, apresenta diferença de um para outro através de suas experiências vividas. Entendendo a importância e a maneira pela qual pode-se trabalhar, torna-se comum focar esse conhecimento na educação infantil, a fim de buscar o equilíbrio, desenvolvimento motor e intelectual da criança. Promovendo assim consciência do seu corpo e a maneira pela qual vai se expressando.

Entretanto, a psicomotricidade possui contribuições de diversas maneiras atingindo todas as fases da vida, inclusive a terceira idade. Por conta disso, o interesse em discutir e trabalhar acerca do que é possível fazer através dela para obter qualidade de vida nesse processo.

Contudo, a carência de estudos na área da terceira idade ainda é real, dificultando a pesquisa, e literaturas das quais trabalhe atividades psicomotoras através do lúdico voltadas para o idoso.

Ao abordar o conceito de psicomotricidade, fica perceptível à variedade de autores que explicam, e mostram a relevância dos métodos utilizados para aplicar a terceira idade.

Segundo a Associação Brasileira de Psicomotricidade (ABP) psicomotricidade é a ciência que tem como objeto de estudo o homem através do seu corpo em movimento e em relação ao seu mundo interno e externo, relacionada ao processo de maturação, onde o corpo é a origem das aquisições cognitivas, afetivas e orgânicas. É sustentada por três conhecimentos básicos: o movimento, o intelecto e o afeto.

Em razão ao método utilizado como estudo, isto é, o indivíduo e suas relações com o corpo,

a psicomotricidade é utilizada em suas variações e aquisições de numerosas ciências constituídas (biologia, psicologia, psicanálise, sociologia, linguística...) do qual aplica seu conhecimento para deslocar a problemática cartesiana e reformular as relações entre alma e corpo: O homem é seu corpo e não homem e corpo, entendendo assim sua totalidade ao ser estudado. (JEAN-CLAUDE COSTE, 1981)

Segundo Fonseca (2010), A psicomotricidade como ciência, é entendida como o campo que proporciona o estudo diante das influências recíprocas e sistêmicas, avaliando o homem como um todo, observando-o nas suas múltiplas e complexas manifestações biopsicossociais, afectivo-emocionais e psicossociocognitivas.

De acordo com Gonçalves (2009), a psicomotricidade é uma ciência que estuda o ser humano em sua totalidade, nunca separando o corpo (sinestésico), o sujeito (relacional) e afetividade, ou seja, ela busca por meio da ação motora, estabelecer o equilíbrio do indivíduo, conduzindo-o a possibilidade de encontrar seu espaço e de se identificar no meio em que vive.

A psicomotricidade favorece a aprendizagem, quando reconhece que diferentes fatores de ordem física, psíquica e sociocultural atuam em conjunto para que se dê a aprendizagem. Trabalhando no ser humano cada uma das etapas que possibilita alcançar a consciência corporal, a consciência do mundo que o cerca, o relacionamento deste com o seu corpo e com o que está ao seu redor.

Proporcionando ao indivíduo a capacidade de ser, ter, aprender a fazer e a fazer, na medida em que se reconhece por inteiro, alcançando a organização e o equilíbrio das relações com os diferentes meios e a sua distinção, relacionando-se com o mundo de forma equilibrada. (ALVES, 2012, p.153)

Diante das colocações acima podemos entender que a psicomotricidade leva em consideração o homem em toda sua particularidade, estudando o corpo e seu movimento associando ao meio externo e interno, do qual se desenvolve em função das experiências vividas pelo sujeito cuja ação é resultante de sua individualidade. Assim, podemos concluir que de

maneira relevante, devemos associar o uso da psicomotricidade como ferramenta para proporcionar ao idoso, qualidade de vida, desfrutando do meio lúdico maneiras de propiciar e melhorar suas habilidades.

Segundo Costa (2011, p.19) A psicomotricidade para idosos, ou seja, a gerontopsicomotricidade tem como objetivo maior a manutenção das capacidades funcionais, melhorar e aprimorar o conhecimento de si e a eficácia das ações, sobretudo das atividades de vida diária. Visa, criar consciência de seu poder de sabedoria, valorizar suas capacidades e dar realce às suas forças, incentivar o enfrentamento de certas limitações físicas e perdas, e estimular o autocuidado com o desenvolvimento de hábitos pessoais de saúde. Essa intervenção certamente levará o idoso a questionar suas atitudes e, conseqüentemente, ter mais possibilidades em adaptar-se às mudanças que o envelhecimento acarreta.

Com isso é possível perceber que a gerontopsicomotricidade trabalha de forma preventiva e terapêutica, utilizando dos conhecimentos que a psicomotricidade oferece através do lúdico a fim de proporcionar ao idoso qualidade de vida. Estudando seu corpo em movimento ao relacionar com o meio interno e externo, utilizando de técnicas como expressão corporal, coordenação, memória, atenção e entre outros.

Compreender este processo de envelhecimento é fundamental para atuar com base na psicomotricidade e no que ela pode oferecer através do lúdico como meio de prevenção, capacitando o idoso a viver cada vez melhor, garantindo a sua autonomia e independência.

Araújo (2013), nos mostra as alterações que a terceira idade pode acarretar, destrinchando através da tabela abaixo, o que acontece durante o processo de envelhecimento. Estas alterações biológicas estão correlacionadas com as alterações psicológicas, influenciando as atitudes e comportamentos, muitas vezes antecipando ou tardando o processo da terceira idade.

Capacidades Cognitivas	Alterações
Habilidades Percepto-Motoras	Encontram-se em fase de declínio a partir dos 50 – 60 anos.
Atenção	Pode apresentar diminuição e dificuldade em manter o foco da atenção.

Linguagem	Varia consoante o nível de competências académicas. Pode manter-se ou sofrer um ligeiro declínio, acompanhado de dificuldades de compreensão de mensagens complexas, coexistindo com alguma imprecisão e repetição do discurso.
Memória de Curto Prazo	Pode apresentar-se estável, em declínio ligeiro ou moderado. Dificuldades na evocação a curto prazo, podendo apresentar falhas na codificação e recuperação.
Memória de Longo Prazo	Habitualmente estável permitindo a manutenção da história de vida.
Função visuoespacial	Com declínio variável, apresentando mais dificuldades nas atividades complexas.
Raciocínio Prático	Diminuição da capacidade variável no que se refere à utilização da lógica. Dificuldades em organizar situações não familiares.
Funções executivas	Apresenta declínio no planeamento e a execução perde eficiência.
Velocidade	Declínio constante, existindo a diminuição da velocidade do pensamento e da ação. É a mudança mais constante na senescência.

Fonte: Tabela II, Principais alterações cognitivas no geronte/Idoso (Araújo 2013, A avaliação psicomotora no geronte).

Diante do que Araújo nos mostra, e diante do que a psicomotricidade nos oferece, é possível proporcionar novas ferramentas ao idoso, notando-se a diferença que existe na qualidade de vida de pessoas que aprendem a conviver com novas limitações, porém descobrem novas habilidades, do que aqueles que se prendem as perdas que a terceira idade trás consigo. Todavia, iremos abordar meios pelo qual o lúdico é capaz de trabalhar vários aspectos do corpo humano, oferecendo ao idoso, novas capacidades, e saberes diante da sua fase, respeitando o contexto em que está inserido.

2.1.1.1 *Ludicidade como ferramenta na terceira idade*

Originalmente Lúdico, entende-se como aquilo que dá prazer. Neste estudo, usaremos como processo de aprendizagem o meio lúdico, através de atividades psicomotoras, para o público da terceira idade que envolve brincadeiras de entretenimentos onde inclui capacidade de criatividade, movimentação do corpo, atividades manuais, linguagem comparativa, contos, músicas, histórias, atividades culturais e principalmente o convívio com outras pessoas.

Segundo PEREIRA (apud FILHO; MARTINS, 2012, p.07): etimologicamente, brincar (lúdico) vem de brinco + ar; brinco vem do latim vinculu / vinculum, “laço” através de formas vinclu, vincru, vincro. Então sobre essa dimensão brincar constitui-se numa atividade de ligação ou vínculo com algo em si mesmo e com o outro, em suma, é um ato de estar descobrindo, escolhendo, recriando. Hoje, a maioria dos filósofos, sociólogos, psicólogos, etnólogos, antropólogos e professores de educação física concordam em compreender o jogo como uma atividade que contém em si mesmo o objetivo de decifrar os enigmas da vida e de construir momentos de prazer.

Então, podemos usar de forma didática para o público idoso, o brincar prazeroso fazendo pontes com a realidade onde cada indivíduo está inserido, promovendo conhecimento e capacidade de discernimento. SOUZA (2009, p.01) diz que:

[...] O lúdico passou a ser reconhecido como traço essencial de psicofisiologia do comportamento humano. De modo que a definição deixou de ser o simples sinônimo de jogo. O Lúdico apresenta valores específicos para todas as fases da vida humana. [...] o elemento que separa um jogo pedagógico de um outro de caráter apenas lúdico é este: desenvolve-se o jogo pedagógico com a intenção de provocar aprendizagem significativa, estimular a construção de novo conhecimento e principalmente despertar o desenvolvimento de uma habilidade operatória, ou seja, o desenvolvimento de uma aptidão ou capacidade cognitiva e apreciativa específica que possibilita a compreensão e a intervenção do indivíduo nos fenômenos sociais e culturais e que o ajude a construir conexões.

Com base no que foi citado, buscaremos desvendar algumas relações que existem entre a arte de brincar e a comunidade da terceira idade, onde a brincadeira deve ser observada como algo prazeroso, possibilitando como meio de aumento na qualidade de vida para este público, auxiliando no desenvolvimento físico e intelectual dos idosos.

Ressaltamos que estamos num país onde a população idosa tem crescido a cada ano, exigindo tanto da parte do governo como das famílias novas adaptações para

melhorar a qualidade de vida deste público, pois requer uma compreensão que a terceira idade, é um prolongamento da vida e não um término.

Portanto, devemos visualizar que as diferenças sócio-econômicas presentes em nosso país, obrigam que os governos adotem medidas exclusivas para que haja adaptações singulares para as regiões ou mesmo para as cidades como a mobilidade urbana requer para os idosos.

Quando se trata da qualidade de vida para a população da terceira idade, devemos compreender que tem relação ao bem estar dos idosos, tanto de vida como sua auto-estima, mas também numa dimensão subjetiva, em virtude do histórico singular que cada individuo possui da sua formação.

Então, as ações lúdicas adotadas sejam por órgãos públicos, privados, ou até mesmo pela família do idoso, irão certamente contribuir de forma significativa na melhoria de vida do mesmo trazendo maior satisfação.

De acordo com Silva (2010) os jogos/brincar estabelecem um elemento comum, um vínculo capaz de reunir grupos de diferentes idades e culturas, trabalhando suas habilidades adquiridas ou readquiridas. definindo o jogo com uma atividade que tem sua própria razão de ser, com seus objetivos específicos, podendo ser trabalhada em qualquer fase da vida do qual estimula vários aspectos como habilidades psicomotoras, prazer, motricidade fina, coordenação visomotora, e cognição (memória, concentração e atenção).

Com base no que já foi citado, o estudo diante da psicomotricidade nos mostra meios pelo quais podemos utilizar o lúdico para alcançar qualidade de vida, onde é possível estabelecer uma parceria entre o bem estar e a terceira idade. Para que se tenha qualidade nessa fase da vida, é importante considerar diversos fatores: bem-estar físico e psicológico, nível de independência, relações sociais, entre outros.

De forma geral, envelhecer com qualidade significa estar satisfeito com a vida atual e ter expectativas positivas em relação ao amanhã. Diante disso, é possível oferecer ao idoso, maneiras pelas quais a psicomotricidade acredita alcançar através do lazer associado a atividades físicas e mentais, trabalhando de maneira lúdica a proposta embasada pelo artigo.

Um componente importante para utilização da psicomotricidade como meio de qualidade de vida é o lúdico, é o jogo. Jogar, brincar, quando se é adulto, enquadra-se

no parâmetro que a brincadeira é apenas para a criança. Entretanto engana-se quem pensa assim, pois o brincar acompanha-nos toda a vida, mas diante dos papéis sociais assumidos, distraem-nos da prática regular, todavia não elimina o desejo pelo brincar. O jogo quer seja ele para crianças, adultos ou idosos é uma das melhores maneiras de se transmitir uma mensagem e de nos divertimos, trabalhando diversos aspectos pelos quais consideramos importante para se manter o bem estar, e conseqüente qualidade de vida.

De acordo com Lorda (2001), através do jogo é possível, centralizar a nossa criatividade; libertar tensões e emoções, muitas vezes desenvolvidas durante o processo de envelhecimento; orientar positivamente as angústias cotidianas, buscando ajuda através de profissionais; refletir; aumentar o número de amizades e relações, de maneira a envolver o idoso em novas atividades; divertir-se; aumentar o grau cultural e o compromisso coletivo; ter predisposição para realizar outros afazeres; obter integração intergerações quando se possibilitam oportunidades, a fim de priorizar o bem estar do idoso.

Diante disso, perceber a influencia que o jogo/lúdico, tem a oferecer de forma diferenciada e prazerosa para o público alvo, acarretando na sua ação, experiências e sentimentos novos. Trabalhando aspectos e capacidades que com o passar do tempo se perdem, enfatizando suas habilidades, e dando a oportunidade de aprender novas coisas. E por fim, entender que a terceira idade nada mais é a prática de redescobrir o que está a sua volta, utilizando-se do conhecimento da psicomotricidade, meios para facilitar e desenvolver uma vida ativa, e assim proporcionar melhor qualidade através do lúdico.

Luís (2007) cita alguns jogos possíveis de trabalhar nesse contexto. 1º jogo: Material: placa quadrada com várias filas de pregos, elásticos de várias cores e grossuras diferentes. Objetivo: fortalecimento dos músculos das mãos. Modo de jogar: esticar os elásticos ao longo dos pregos de modo a fazer desenhos. 2º jogo: Material: garrafas de plástico de 1\2 l, ou de 1,5l, cheias de areia, pintadas, com um cordel atado no gargalo, por sua vez este cordel com um metro de fio está atado a um pequeno pau. Objetivo: fortalecimento dos músculos dos braços. Modo de jogar: puxar as garrafas, enrolando o cordel num pequeno pau. 3º jogo: Material: cinco garrafas de plástico de 1\2 l, ou de 1,5l, cheias de areia e pintadas, uma bola pequena. Objetivo: concentração e coordenação óculo-manual.

Segundo Winnicott (1975), citado por Alves (2007, p. 162) “é no brincar que a criança ou adulto pode ser criativo e utilizar sua personalidade integral e é somente sendo criativo que o indivíduo descobre o seu eu”.



Fonte: Núcleo Artes e Terapias para Idosos

Sendo assim, fica nítido que o uso de jogos na educação quase sempre se fundamenta nos estudos sobre seu papel no desenvolvimento, utilizando-se de maneira preventiva ou interventiva, como um meio facilitador para a terceira idade alcançar qualidade de vida. Diante do exposto, podemos considerar as informações suficientes para justificar a importância da atividade lúdica na aprendizagem, como recurso psicopedagógico, e perceber sua relação com a psicopedagogia, e o trabalho que o profissional poderá exercer diante do vasto conhecimento que a psicomotricidade oferece, buscando aprofundamento na temática trabalhada.

3 MÉTODOS

A proposta de estudo apresentada de maneira descritiva busca conhecer e descrever de forma direta, a influência e contribuições a cerca da psicomotricidade em relação à terceira idade para uma qualidade de vida, obtendo através de um levantamento da revisão de literatura e observações, dados para possibilitar novas fontes de estudo.

Com base nisso, traçaremos os métodos utilizados para reunir informações de diversos autores a fim de responder e solucionar a problemática. Contudo mesmo a pesquisa sendo de caráter literário, além de livros, artigos, e entre outros, houve o

contato com idosos que utilizam de forma terapêutica, os conhecimentos que a psicomotricidade oferece, através do lúdico para obter qualidade de vida.

Diante disso, o estudo a seguir é caracterizado de maneira qualitativa onde trata-se de uma revisão de literatura, utilizando-se para seleção dos artigos as bases de dados Scielo, Google Acadêmico e Lilacs, juntamente com as palavras chaves, que auxiliaram na busca por teses, referente ao assunto. Foram utilizadas também leis, como o estatuto do idoso, e a constituição federal, a fim de garantir o máximo de suporte para o levantamento da discussão, e por fim livros, que pudessem complementar a temática.

Os descritores utilizados nas buscas foram as seguintes palavras chaves: psicomotricidade, qualidade de vida, lúdico, e terceira idade, priorizando artigos publicados nos últimos dez anos, apenas da língua portuguesa.

Assim a busca totalizou vinte artigos dos quais dez foram selecionados escolhendo os que estavam relacionados à terceira idade e os benefícios da psicomotricidade através do lúdico nesse processo de envelhecimento. Os demais artigos não correspondiam ao tema central da pesquisa.

Também foi utilizado como fonte de pesquisa, livro de autores que trabalham a psicomotricidade (Alves, Fonseca, Gonçalves) com intuito de achar as possíveis contribuições dos mesmos para a terceira idade. Entretanto a dificuldade foi maior. O que foi perceptível diante da busca é o enfoque dado na educação infantil, deixando em aberto outras possibilidades que a psicomotricidade tem a oferecer.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante da pesquisa, e do exposto acima, espera-se que seja mais uma ferramenta para trabalhar com a psicomotricidade na terceira idade, a fim de aprimorar a discussão, para qualquer tipo de conclusão devido a ser mais uma pesquisa na área de conhecimentos, sendo necessárias outras fontes de pesquisa.

Entretanto o que fica perceptível diante do material apresentado é a dificuldade que existe, em encontrar materiais que trabalhem com foco voltado para a terceira idade, especificamente a gerontopsicomotricidade.

O que a terceira idade precisa nos dias atuais, é qualidade no viver, do qual a psicomotricidade oferece meios para alcançar esse objetivo, transformando a vida do idoso e o que lhe cerca, proporcionando o bem estar com ele, e com a sociedade. Utilizando-se do lúdico, temos uma ferramenta do qual possibilita variedade para alcançar qualquer fase da vida. Na terceira idade, podemos encontrar através do mesmo, formas e maneira didáticas para desenvolver suas habilidades, e trabalhar suas limitações proporcionando a descoberta de si mesmo, da sua vida, e da auto-estima muitas vezes perdida durante o processo de envelhecimento.

Por fim, explorar o conhecimento, buscar estratégias, trabalhar com possibilidades e oferecer o melhor que a ciência tem, para a terceira idade, priorizando e buscando a inclusão dessa geração do qual um dia seremos. Entendendo que as modificações irão acontecer gradativamente, seja de forma natural ou não, mudando apenas a maneira como se pensa, e se trabalha diante dos mesmos, contribuindo para um envelhecimento saudável, e até mesmo para uma vida prolongada.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos que foram apresentados deixam claro a necessidade de realizar mais pesquisas relacionadas ao tema, a fim de proporcionar conhecimento diante da área a todo e qualquer cidadão. Fica assim perceptível a falta de preparo para lidar com o público da terceira idade, influenciando muitas vezes na maneira como eles vivem de forma inadequada.

Através do conhecimento, podemos melhorar e proporcionar qualidade naquilo que tem a se oferecer ao idoso, e para isso a dedicação de todo indivíduo a se dispor pelo outro. Assim a psicomotricidade atribui benefícios para terceira idade contribuindo para suas habilidades e limitações auxiliando no processo de aprendizagem através da prática psicomotora e do lúdico.

Diante da discussão, percebeu-se que, a psicomotricidade é utilizada em várias fases da vida, de maneira que a terceira idade é pouco falada e pouco trabalhada. Por essa e outras razões a necessidade de profissionais e pessoas que possam melhorar e incentivar a prática no processo de envelhecimento, auxiliando o idoso a viver em qualidade de vida.

Uma das limitações encontradas na pesquisa foi à falta de conteúdo necessário para uma abordagem ampla, entretanto com o material recolhido, é clara a importância que a psicomotricidade oferece para a terceira idade, abrindo novas possibilidades de conhecimento. Assim a necessidade de dar continuidade ao estudo, e de investigações das quais apontem resultados significantes diante das práticas psicomotoras na terceira idade.

E assim entender que a psicomotricidade juntamente com a psicopedagogia podem e devem ser parceiras no processo de resgate do sujeito autor, pois ambas criam uma correlação entre a objetividade de atos motores e a subjetividade do pensamento (psique), utilizando-se dos conhecimentos que ambas as áreas possibilitam para oferecer uma melhor qualidade de vida.

PSYCHOMOTOR AND THE ELDERLY: LOOKING FOR QUALITY OF LIFE IN OLD AGE THROUGH THE PLAYFUL

ABSTRACT

The following study comes to propose through the psychomotor means by which the use of playful comes to promote significantly the life of the elderly, promoting quality of life, and checking their contributions in order to offering new sources of studies. Before that, it was necessary the study through literature review, in order to observe the knowledge that exists on the subject, and the means by which the psychomotricity has been through the playful tool for the welfare for the elderly. Seeking the maximum possible sources, and basement in front of authors to gather information, where the greater aim is to understand the vision that exists on the playful, and his important role in third age; both preventively as Interventional form, using the knowledge that the psychomotor already offers. Therefore the objective of this research is to check the contributions to improvement in the life of the elderly, with specific goals to bring knowledge of the psychomotor concepts as well as their application; awareness of the elderly and its challenges, in addition to the meaning of playful and its possible tool to achieve this quality of life. Thus, realize on the results, the effectiveness that exists through the psychomotor activity, providing the playful quality of life that the elderly want, in order to enhance the psychomotricity as means of achieving through the playful, each and every stage of life, favoring always the welfare of the individual.

Keywords: Psychomotor. Playful. Third Age.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Anne. **Ludicidade**: Como instrumento pedagógico. Rio de Janeiro, 2009. Disponível em: < <http://www.cdof.com.br/recrea22.htm>>.

ALVES, Fátima (org.). **Como aplicar a psicomotricidade**: uma atividade multidisciplinar com amor e união. Rio de Janeiro: Walk Editora, 2007.

ALVES, Fátima. **Psicomotricidade**: corpo, ação e emoção. Rio de Janeiro: Walk Editora, 2012.

ARAÚJO, Ricardo Jorge Fiúza. **A avaliação psicomotora no Geronte**. Lisboa, 2013. Disponível em: < https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/7089/1/Artigo_1_Reabilita%C3%A7%C3%A3o%20Psicomotora_Avalia%C3%A7%C3%A3o_e_idosos.pdf>.

BRASIL. **Associação Brasileira de Psicomotricidade**. Rio de Janeiro, 1980/2016. Disponível em:< <http://psicomotricidade.com.br/sobre/o-que-e-psicomotricidade/>>.

BRASIL. **Constituição Federal de 1988**. São Paulo, 2016. Disponível em: < <http://www.jusbrasil.com.br/topicos/10643796/artigo-230-da-constituicao-federal-de-1988>>.

BRASIL. **Legislação Do Idoso**. 3º Edição, Brasília, 2013. Disponível em: < <http://www2.camara.leg.br/responsabilidade-social/acessibilidade/legislacao-pdf/Legislaoidoso.pdf>>.

BRÊTAS, Ana Cristina Passarella; GAMBÁ Mônica Antar. **Enfermagem em Saúde do Adulto**. Ed. Manole, 1997, p.63.

COSTA, Mayara Leal. **Qualidade de Vida na Terceira Idade**: a psicomotricidade como estratégia de educação e saúde. Lisboa, Portugal, 2011. Disponível em: < <http://recil.ulusofona.pt/bitstream/handle/10437/2230/Tese%20completa.pdf?sequence=1>>.

COSTE, Jean Claude. **O que é Psicomotricidade**. (Apud Associação Brasileira de psicomotricidade) disponível em < <http://psicomotricidade.com.br/sobre/o-que-e-psicomotricidade/>>.

Disponível em: < <http://www.webartigos.com/artigos/o-ludico-no-processo-de-aprendizagem/21258/>>

FILHO, Expedito Ferreira de Araújo; MARTINS, Sandra Regina Silva.

Projeto doe um brinquedo ganhe um sorriso. Caldas Novas, 2012.

Disponível em: <

http://www.unicaldas.edu.br/uploads/files/Projeto_Social_Doe_um_Brinquedo.pdf >

FONSECA, Victor da. **Psicomotricidade:** uma visão pessoal. Lisboa, 2010. Disponível em: < http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-69542010000200004>.

GONÇALVES, Fátima. **Do Andar ao Escrever:** Um caminho Psicomotor. São Paulo: Cultura RBL, 2009.

LORDA, Raul. **Recreação na Terceira Idade**, Editora Sprint, Brasil (2001).

LUÍS, Jacob. **Animação de Idosos.** (2007) Disponível em: <

<http://br.monografias.com/trabalhos-pdf/animacao-idosos/animacao-idosos.pdf>>

PAPALAIA, Diane E. **Desenvolvimento Humano.** Tradução: Carla Filomena Marques. 10ªed. Porto Alegre: AMGH, 2010. Disponível em: < <http://producao.virtual.ufpb.br/books/edusantana/fundamentos-psicologicos-da-educacao-livro/livro/livro.pdf>>.

PAPALAIA, Diane E; OLDS, Sallys Wendkos. **Desenvolvimento Físico, cognitivo social e da personalidade do idoso.** (Apud, Portal Educação, Campo Grande MS, 2013) Disponível em:< <http://www.portaleducacao.com.br/psicologia/artigos/27557/desenvolvimento-fisico-cognitivo-social-e-da-personalidade-do-idoso>>.

SILVA, Aline Rodrigues da. **Jogos Terapêuticos** como atividade na terapia ocupacional. Rio Grande do Sul, 2010. Disponível em: < <http://terapiaocupacionalegerontologia.blogspot.com.br/2010/07/jogos-terapeuticos-como-atividade-na.html>>.

SOUZA, Raquel de Pinto. **O lúdico no processo de aprendizagem.** 2009. Disponível em: <<http://www.webartigos.com/artigos/o-ludico-no-processo-de-aprendizagem/21258/>>

AGRADECIMENTOS

É difícil agradecer todas as pessoas que de algum modo, nos momentos serenos ou apreensivos, contribuíram para tal momento acontecer. Contudo a gratidão, pelos que ainda contribuem, e por aqueles que um dia contribuíram. Em saudade, dedico este trabalho ‘‘ in memoria’’ ao meu avô materno (Paulo Vasconcelos), que sonhou e acreditou até seu ultimo dia de vida, na realização desse sonho. Lembro-me de suas palavras e sua idealização para meu futuro; lembro-me de seu cuidar, e acompanhar em cada nova descoberta ao aprendizado. E por esse e tantos outros motivos, o meu eterno agradecimento.

Agradeço a minha mãe e minha irmã, por serem minha base, e por tornarem os ensinamentos dos meus avós, o referencial principal dentro de nosso lar. Agradeço a minha avó materna Maria Da Conceição pelo cuidado, amor e amparo do dia-a-dia. Você é nosso referencial. E seus conhecimentos e ensinamentos continuaram alcançando gerações.

Agradeço aos demais parentes e familiares, que torceram, e auxiliaram de forma motivadora, o continuar dessa caminhada de novos saberes. Acreditando sempre, que esse é o meio pelo qual nos apresentamos à sociedade. Agradeço de forma especial e carinhosa, as amigas de perto, que ajudaram e contribuíram de maneira significativa, dando apoio e suporte em momentos difíceis durante a trajetória. Compartilhando de experiências semelhantes, para o crescimento de ambas as partes. Obrigada. Vocês são extremamente fundamentais para essa conquista, Elisa, Ellen, Eloisa, Stefanny, Juliene e Rebeca. Que juntas, possamos nos alegrar com a vitória da outra.

Não poderia deixar de agradecer, pelo companheirismo, lealdade, confiança, que os anos nos proporcionaram, e que a distancia não foi empecilho. Danila e Rebeca. Com vocês as frustrações e desilusões que a caminhada trás. Porém a certeza do auxilio. De fato a distancia não é nosso problema. Agradecer também ao grupo, que foi criado durante os anos da UFPB, os vínculos, as experiências, os estresses, raivas, xingamentos, mais principalmente a força que nos tornou mais que amigas. Somos irmãs, parceiras. Somos o quarteto inseparável, Aline, Elaine e Tatyanne.

Um Obrigado ao B.F.F que tornam meus dias mais leves, que diante das preocupações nos tornamos uma pela outra. Obrigada, porque independente dos caminhos diferentes, podemos viver a alegria compartilhada, as tristezas, frustrações e decepções da vida, que a cada dia só nos aproxima. Obrigada Meninas, Ingrid, Helijane, Mathania, Renata e Giovanna, e obrigada Gustavo. Essa vitória é nossa. Obrigada porque há 07 anos tem sido assim.

Agradeço aos professores do curso de psicopedagogia que desempenharam com dedicação as aulas ministradas. De fato, a certeza que de cada um levo uma aprendizagem. Meu muito Obrigado, pela atenção, carinho, e cuidado durante esses anos. Isso fez e faz total diferença na profissional que buscarei ser.

Agradeço à minha querida orientadora, que com paciência conseguiu corrigir os meus textos e por ser uma excelente professora e profissional, a qual tiro como exemplo diário. Obrigada Andréia Escarião, por muitas vezes com seu olhar, sua dedicação conseguir enxergar em nos alunos, o melhor que podemos ser. Obrigada pelas palavras carinhosas, pelo afeto, pelo cuidar. Obrigada por se importar e fazer da sua profissão algo tão belo de admirar. Obrigada pelas contribuições enquanto professora, e enquanto pessoa. Obrigada por me tornar uma pessoa melhor. Grata. Nunca me esquecerei disso.

Muito Obrigada, a professora Mônica Dias, por compor a minha banca, e durante anos compartilhar dos seus conhecimentos. A sua disciplina de envelhecimento trouxe a paixão pela temática. Incrível o trabalho que a profissão nos possibilita diante desse público. Obrigada por abrir novos horizontes.

E por fim, de maneira grandiosa agradecer ao meu bom Deus. Agradecer porque tudo isso só foi possível, pois ele permitiu. Agradecer porque sobre todas as coisas ele é Deus e se manifesta sobre os seus. Definitivamente ele é o responsável por todo esse momento.

“Porque dele e por ele, e para ele, são todas as coisas; glória, pois, a ele eternamente. Amém”.

Romanos 11:36.