

ATIVIDADE PSICOMOTORA COMO PROMOÇÃO DE SAÚDE: notas provisórias sobre a satisfação biopsicossocial de mulheres gerontes na Universidade Aberta à Terceira Idade / UATI – UNEB/Itaberaba-Ba

Evaldo Nascimento Bispo¹

RESUMO

Este trabalho faz parte do Projeto de pesquisa e extensão da Universidade Estadual da Bahia (UNEB), Campus XIII - Itaberaba – BA. Trata-se de um programa de atividade psicomotora voltada para um grupo de cinquenta alunas da terceira idade. Objetivou-se relatar as experiências sobre atividades psicomotoras desenvolvidas neste grupo e as contribuições terapêuticas, quanto preventivas, que são capazes de evitar muitas alterações – físicas, psíquicas e sociais – relacionadas ao processo de envelhecimento. O referencial teórico centrou-se nos estudos de N. Denzin e Y. Lincoln; A. P. Amorim; T. Meurer, T. Benedetti e Z. Mazzo; V. Fonseca; F. Boscaini; C. Vasconcelos, dentre outros autores. A metodologia da pesquisa pautou-se na Abordagem Qualitativa, lançando-se mão da Pesquisa Bibliográfica e do Estudo de Caso. Conclui-se que a atividade psicomotora estimulou a transformação biopsicossocial e afetiva das alunas participantes, bem como o aumento da capacidade funcional, a autoestima e a qualidade de vida, na primeira fase desta pesquisa que ainda continua em andamento.

Palavras-Chave: Atividade psicomotora; Qualidade de vida; Promoção de saúde; Envelhecimento.

RESUMEN

Este trabajo es parte del Proyecto de Investigación y Extensión de la Universidad Estatal de Bahía (UNEB), Campus XIII – Itaberaba-BA. Es un programa de actividad psicomotora dirigido a un grupo de cincuenta estudiantes de último año. El objetivo fue informar las experiencias sobre las actividades psicomotoras desarrolladas en este grupo y las contribuciones terapéuticas y preventivas que pueden evitar muchos cambios, físicos, psíquicos y sociales, relacionados con el proceso de envejecimiento. El marco teórico se centró en los estudios de N. Denzin y Y. Lincoln; A.P. Amorim; T. Meurer, T. Benedetti y Z. Mazzo; V. Fonseca; F. Boscaini; C. Vasconcelos, entre otros autores. La metodología de investigación Bibliográfica y el Estudio de Caso. Se concluye que la actividad psicomotora estimuló la transformación biopsicosocial y afectiva de los estudiantes, así como el aumento de la capacidad funcional, la autoestima y la calidad de vida, en la primera fase de esta investigación que aún está en curso.

¹ Professor da Universidade do Estado da Bahia (UNEB) – Campus XIII – Itaberaba/BA. E-mail: ebispo@uneb.br

Palabras-clave: Actividad psicomotora; Calidad de vida; Promoción de la salud; Envejecimiento.

Introdução

A estimativa atual é que, em 2025, haverá 1,2 bilhão de pessoas com mais de 60 anos no mundo, e neste ranking o Brasil ocupará o sexto lugar em número de idosos (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005).

Segundo Berzins (2003), o envelhecimento populacional tem importantes consequências em todos os setores da vida humana, tais como econômico, saúde, previdência, lazer e cultura.

Neste contexto, as Universidades Abertas à Terceira Idade (UnATI) tem como finalidade proporcionar programas de educação permanente de caráter universitário e multidisciplinar (CACHIONI, 2005). Nesse sentido, faz-se necessário rever os comportamentos e preconceitos associados à velhice, promover a autoestima e o resgate da cidadania, incentivar a autonomia, a independência, a auto-expressão e a reintegração social em busca de uma velhice bem-sucedida (FENALTI & SCHWARTZ, 2003).

Dentro dessa perspectiva, foi desenvolvido na Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Campus XIII, Itaberaba-BA, uma pesquisa mediante um programa de atividade psicomotora voltado para um grupo de 50 alunas na terceira idade. E, a problemática desta pesquisa configurou-se na seguinte pergunta: que tipo de satisfação as atividades psicomotoras desenvolvidas na UATI fomentaram à promoção de sua saúde?

Assim, este projeto justificou-se à medida que contribui para o aumento do conhecimento sobre a ação motora na pessoa que passa pelo processo de envelhecimento. Vale salientar que essa ação motora acaba por entrelaçar-se na imagem e postura corporal, independência e autonomia em seu cotidiano, além de proporcionar melhorias em aspectos da vida socioafetiva das gerontes.

Ante ao exposto, este trabalho teve como objetivo analisar o grau de satisfação de 50 alunas idosas no decorrer de atividades psicomotoras no período de 8 meses.

I. Metodologia

Este estudo, em sua primeira fase, foi elaborado com base em uma Abordagem Qualitativa, exploratória e descritiva. Trata-se de um Estudo de Caso e contou ainda com uma Pesquisa Bibliográfica baseada em artigos científicos e livros do acervo da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), do projeto de pesquisa e extensão da Universidade Aberta à Terceira Idade – UATI, cidade de Itaberaba-BA.

Foi realizado um modelo de questionário com perguntas relacionadas ao que acontece na vida de quem pratica atividades corpóreas, onde cada uma respondeu 10 perguntas do referido questionário. O grupo foi constituído de 50 alunas idosas na faixa etária de 60 a 89 anos, no período de abril de 2018 a dezembro de 2018.

Para Denzin e Lincoln (2006), a pesquisa qualitativa compreende um comportamento interpretativo do mundo, onde os pesquisadores analisam os trabalhos que estão envolvidos em um ambiente natural, procurando os conceitos dos fenômenos que as pessoas observam. Segundo Vieira e Zouain (2005), as declarações das pessoas envolvidas no processo estabelecem relações próprias do estudo qualitativo. Desta forma, há uma relevância

essencial nos argumentos das pessoas socialmente inseridas na pesquisa em suas diferentes manifestações.

Este projeto de pesquisa e extensão teve como perspectiva a realização de sistematizar notas provisórias – pautadas na Problemática/Pergunta da pesquisa anteriormente posta na Introdução do mesmo – por um profissional de Educação Física, em atividades psicomotoras, realizadas três vezes por semana, com duração de 50 minutos, sob a coordenação de um outro profissional da respectiva área.

As atividades físicas foram executadas do nível simples para o nível complexo. Estas aulas foram realizadas de forma gradativa, respeitando a individualidade biológica de cada aluna. As valências físicas foram percebidas a partir do momento que as atividades foram trabalhadas regularmente no dia a dia, assim os resultados foram surgindo espontaneamente. Foram desenvolvidas práticas recro-desportivas, aulas adaptadas com materiais, como: bastões, colchonetes, bolas, pesos e, por fim, atividades funcionais. As figuras abaixo, demonstram algumas destas atividades².

Fig. 1: Aula Funcional – Escadinha



Fig. 2: Aula Recreativa



² As alunas concordaram com a publicização das imagens para este trabalho.

Fig. 3: Aula de Alongamento



Fig. 4: Aula Recreativa – Bola ao Túnel



A coordenação, juntamente com o professor, procurou sempre melhorar os conteúdos programáticos. Buscou aprimorar os padrões motores que as alunas já vivenciaram com o passar das aulas dadas e, ainda, procurou intensificar moderadamente as valências físicas, estimulando mais as pessoas da terceira idade a continuar a sua prática diária, como ressalta Velasco (2006 p.111), uma vez que as atividades físicas diárias como a aeróbia, exercício de pesos e de resistência, desenvolvidos gradativamente, proporciona ao idoso uma vida mais independente em vários os aspectos.

Dessa forma, Amorim (2010) sublinha que “com regularidade na prática de exercícios físicos, as influências positivas na prevenção das doenças serão satisfatórias”.

Para Gonçalves (2011) é necessário que as pessoas se exercitem, o idoso principalmente, porque as possibilidades de alterações negativas são muito grandes como, por exemplo, o Parkinson que é uma doença que tem um efeito degenerativo no sistema nervoso central. Por conseguinte, as atividades psicomotoras ajudam no auxílio aos efeitos causados pelo envelhecimento, possibilitando uma vida mais ativa de maneira adequada, tornando mais eficiente as funções do aparelho locomotor, evitando que este seja um problema social para a família, logo que, a falta de locomoção deixa o indivíduo dependente. Diante do aumento de

expectativa de vida, a atividade física é benéfica para a saúde, a autonomia e a qualidade de vida do indivíduo. Mas é necessário manter uma vida ativa, uma vez que já fora verificado que, especificamente no público idoso, a inatividade é muito grande e possibilita a ocorrência de doenças crônicas nesse grupo, podendo levar a um declínio funcional de especial significância (MEURER, BENEDETTI, MAZO, 2009).

É preciso salientar ainda que a perda natural ao nível psicomotor, bem como o declínio neuronal é causado pelo tempo de vida. Conduz a uma diminuição funcional, designando uma desorganização vertical descendente, das atividades mais complexas às mais simples; do voluntário ao automático, sendo denominada como retro gênese psicomotora por Fonseca (1998).

Vasconcelos (2003), por sua vez, observa que a perspectiva de uma abordagem psicomotora da geronte psicomotricidade, é aspirar não contra o processo natural do envelhecimento, mas a favor da manutenção de uma estrutura funcional adequada às necessidades específicas do idoso; da conservação de uma tonicidade funcional; de um controle postural flexível; de uma boa imagem corporal; de uma organização espacial e temporal, relacionada à criatividade, à emoção, à espontaneidade e vitalidade na terceira idade.

A Importância da Psicomotricidade no processo de envelhecimento

A Psicomotricidade para o idoso deve ser utilizada através de métodos científicos, pedagógicos e criativos que coloquem o seu corpo em movimento, o cérebro em produção e a sua alma em alegria através de propostas variadas e diversificadas abrangendo desde a relaxação, formas estáticas e dinâmicas de equilíbrio, tonicidade, coordenação, atenção, observação e memória ou mesmo uma proposta mais simples de reflexão e meditação. Na realidade, as atividades deverão ser elaboradas de maneira prática, em situações que o idoso possa assimilar com maior facilidade. Proporcionar exercícios em que o corpo se desloque e o sujeito perceba as diferentes noções de maneira interna (espacial), exercícios perceptomotores que são atividades manipulativas e que desenvolva a percepção visual, as funções intelectuais motoras e demais partes do corpo. Envelhecer e ser feliz é que se deseja, mas para isto o sujeito precisa praticar atividades lúdicas e físicas, de forma consciente, para transformar a sua vida em uma vida mais saudável

Nesta perspectiva, o ser humano desde a sua vida embrionária até o momento de sua morte sofre processos de transformação através de fases. Fases estas que perpassam da imaturidade para maturidade e que culminará posteriormente na desmaturidade, que é o declínio que ocorre bem antes da terceira idade e observada somente nesta fase em decorrência de acentuadas mudanças estruturais e funcionais procedentes do produto final da evolução que é a involução. Ou seja, é na regressão psicomotora, onde acontece as alterações das suas particularidades em relação aos fatores psicomotores numa sequência inversa ao que foi adquirido (FONSECA, 1998).

Dentro desse pressuposto, durante a fase de crescimento, ocorre a ontogênese, ou seja, processo de aquisição dos fatores psicomotores que são adquiridos na seguinte ordem: tônus muscular, equilíbrio, lateralização, noção do corpo, estruturação espaço-temporal, praxia global e praxia fina. Ao término dessa fase inicia-se o estágio adulto, onde ocorre o aperfeiçoamento desses fatores. Chegará a uma determinada fase da vida, frequentemente na terceira idade, em que o ser humano sofrerá perdas progressivas das habilidades na seguinte ordem: praxia fina, praxia global, estruturação espaço-temporal, noção do corpo, lateralização, equilíbrio e por último o tônus muscular.

Segundo Martins (2001), a intervenção psicomotora está totalmente ligada à motricidade, o psiquismo e as emoções, esta interação, atribui a importância ao idoso no conjunto da compreensão com o propósito de demonstrar a corporeidade. A prática das atividades psicomotoras facilita a adaptação do sujeito, melhorando a relação biopsicossocial e afetiva, mas para isto, deve ser desenvolvido dentro das características do idoso, compreendendo a importância do corpo. O corpo e movimento, necessariamente são fatores essenciais na prática das atividades psicomotoras, normalmente desenvolvidas de maneira lúdica permitindo o idoso a alcançar a estabilização tônico-emocional, reaver o prazer de ver o mundo que o cerca através das percepções e das ações (sensório-motor) de maneira harmônica.

Referindo-se ainda a esse tema, a intervenção psicomotora não objetiva rendimento motor, pois não são atletas. O importante é salientar que todos os movimentos corporais praticados pelos longevos fomentam a transformação corporal, servindo de instrumento para elevar a sua autoestima e qualidade de vida para relacionar-se melhor com o mundo que o cerca. O autor sugere que esta intervenção possa procurar adaptação nas individualidades, ou seja, respeitando as características de cada idoso.

Partindo do princípio que as práticas psicomotoras estão relacionadas com vários fatores como o psiquismo, o afetivo, o cognição e o neuromotor, e se os mesmos não estiverem harmonicamente bem relacionados, obviamente que poderá ocorrer um desequilíbrio a nível bio-psico-social e afetivo Boscaini (2004). Neste sentido, Rivière, (2010) caracteriza estes problemas como fatores de origem genéticos, neurobiológicos e psicossociais, evidentemente implicando nos mecanismos de adaptação dos longevos.

Para Boscaini (2004) a intervenção psicomotora é preponderante na recuperação das valências físicas para revitalizar a base para o desenvolvimento destas competências e habilidades. Ainda de acordo com este autor, são quatro as dimensões produzidas pelo homem em sua integralidade psicomotora (sustentadas pelas funções tônica e motora), a motricidade, a cognição, a linguagem e a relação tônico-emocional, cuja expressão se traduz em fenômenos observáveis e mensuráveis, conhecidos por indicadores psicmotores.

No mais, a intervenção psicomotora pode exercer em várias partes do corpo atuando na função tônico emocional, na estruturação do pensamento, na organização da motricidade funcional, comunicativa e relacional, na regulação do comportamento, na integração das sensações e percepções e na afirmação de uma identidade psicomotora que traduza a personalidade do indivíduo (BOSCAINI, 2003; MARTINS, 2001; PROBSTET ET AL., 2010).

Por fim, na pesquisa em foco, foram evidenciadas algumas categorias que apontam para a resposta da Problemática/Pergunta que deu sustentabilidade à mesma, qual seja: que tipo de satisfação as atividades psicomotoras desenvolvidas na UATI fomentaram à promoção de sua saúde? Tais categorias/respostas serão expostas nas Considerações Finais, a seguir.

II. Considerações Finais

As atividades psicomotoras como promoção de saúde, realizadas durante a primeira fase do projeto de pesquisa e extensão com 50 alunas idosas da UATI, resultaram numa substancial significância no que diz respeito à promoção da saúde das respectivas idosas. Desta forma, as sensações sentidas pelas alunas faziam alusão ao aumento da autoestima e da qualidade de vida, facilidade de exprimir suas emoções, maior sensibilidade de sentidos e percepções, valorização da autoimagem, melhora física e do equilíbrio (coordenação,

agilidade, flexibilidade). E ainda melhorias na autoconfiança e nos aspectos biopsicossociais e afetivos, como um todo.

Enfim, vale ressaltar que os resultados desta pesquisa são parciais. Em outras fases do projeto as categorias/respostas supracitadas serão investigadas amiúde, bem como poder-se-ão descobrir novos resultados que ampliem o entendimento da importância das atividades psicomotoras na prevenção e retardo de debilidades, portanto, na promoção da saúde, no processo de envelhecimento.

III. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMORIM, A.P. et al. Lixão municipal: abordagem de uma problemática ambiental na cidade de Rio Grande /RS. Disponível em: <http://www.seer.furg.br/ojs/index.php/ambeduc/article/viewFile/888/920>. Acesso em 24 de maio de 2011.

BOSCAINI, F. (2004). Especificidade da semiologia psicomotora para um diagnóstico adequado. *A Psicomotricidade*, 3, pp. 53-65.

CACHIONI, M. Universidade da Terceira Idade. Em A. L. Neri, *Gerontologia* Campinas: Alínea. 2005 p.207- 210.

DENZIN, Norman K.; LINCOLN, Yvonna. A disciplina e a prática da pesquisa qualitativa. In: DENZIN, Norman K.; LINCOLN, Yvonna (orgs). *Planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens*. 2 ed. Porto Alegre: ARTMED, 2006.

FENALTI, R. C.de S; SCHWARTZ, G.M. Universidade aberta à terceira idade e a perspectiva de resignificação do lazer. *Rev paul. Educ. Física, São Paulo*, 17(2): 131-41, jul./dez. 2003.

GOMEZ, G. R.; FLORES, J.; JIMÉNEZ, E. *Metodologia de la investigacion cualitativa*, Malaga: Ediciones Aljibe, 1996.

GONÇALVES, Fátima. *Do andar ao escrever: um caminho psicomotor*. São Paulo: Cultural RBL, 2011.

GOODE, W. J., & HATT, P. K. (1952). *Methods in social research*. New York, NY, US: McGraw-Hill.

MARTINS, G. de A. *Estudo de caso*. São Paulo: Atlas, 2008.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R B.; MAZO, G. Z. Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos. *Motriz, Rio Claro*, v.15 n.4 p.788- 796, out./dez. 2009.

NUNES, T.C.M. *Educação continuada; uma proposta para a área de epidemiologia do SUS. Informe epidemiológico do SUS*. Brasília: CENEP/MS, mar / abr. 1993.

PINTO, Ricardo Lopes. *Manual para elaboração de trabalhos acadêmicos*. São Paulo: Atlas, 2001.

PROBST, J.Knapen, G.Poot, D.Vancampfort A terapia psicomotora e psiquiatria: O que está em um nome? *Abriu Complemento Med J*, 2 (2010), pp. 105-113.

PUNCH, Maurice, 1998. 'Politics and Ethics in Qualitative Research', 83-99 in N. K. Denzin and Y. S. Lincoln, *Handbook of Qualitative Research*, Thousand Oaks: Sage
6- Yin, R. K. (1994). *Pesquisa Estudo de Caso - Desenho e Métodos* (2 ed.). Porto Alegre: Bookman.

VASCONCELOS, M. M. A Psicomotricidade como promotora da qualidade de vida na terceira idade. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*. Numero 12, 2003.

VELASCO, C. *Aprendendo a envelhecer: a luz da psicomotricidade*. São Paulo: Phorte, 13-
FONSECA, Vitor da. *Psicomotricidade: filogênese, ontogênese e retro gênese*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

VELASCO, C. *Aprendendo a envelhecer: a luz da psicomotricidade*. São Paulo: Phorte, 2006.

VIEIRA, M. M. F. e ZOUAIN, D. M. *Pesquisa qualitativa em administração: teoria e prática*. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2005.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, (2005).