

ANÁLISE DA EFETIVIDADE DA FISIOTERAPIA ATRAVÉS DA PSICOMOTRICIDADE EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Analysis of the effectiveness of physical therapy through psychomotricity in institutionalized elderly

Análisis de la efectividad de la fisioterapia a través de la psicomotricidad en mayores institucionalizados

Artigo Original

RESUMO

Objetivo: Analisar a percepção dos idosos a respeito da efetividade da fisioterapia através de atividades psicomotoras. **Métodos:** Tratou-se de um estudo de natureza descritiva, com abordagem qualitativa, realizado com 19 idosos, independentemente do sexo, que praticavam atividades psicomotoras regularmente no Lar Torres de Melo, uma instituição filantrópica localizada em Fortaleza-CE. As informações foram coletadas a partir de uma entrevista semiestruturada entre o período de fevereiro a maio de 2013. Após transcrição, leitura e releitura das entrevistas, emergiram as seguintes categorias temáticas: percepção dos benefícios; sensação percebida após as atividades psicomotoras; percebendo a importância da fisioterapia; e contribuição da psicomotricidade para o emocional. **Resultados:** Pode-se observar nas falas dos idosos que as atividades psicomotoras estabelecem uma melhora na sua qualidade de vida, ajudando-os a manter suas capacidades funcionais com autonomia e independência, criando forças para enfrentar suas limitações e superá-las. Há uma melhora do bem-estar geral, ajuda na preservação do viver independente e minimiza as consequências de certas incapacidades. Os idosos percebem também a importância da fisioterapia para sua capacidade funcional, e que a psicomotricidade contribui para o seu emocional. **Conclusão:** Os idosos institucionalizados sentem que a psicomotricidade contribui para o emocional deles e que as atividades auxiliam o desempenho físico e mental, melhorando a autonomia e capacidade de enfrentar suas limitações, proporcionando uma melhor condição de vida.

Descritores: Fisioterapia; Transtornos Psicomotores; Idoso.

ABSTRACT

Objective: To assess the elderly's perception of the effectiveness of physical therapy through psychomotor activities. **Methods:** This is a descriptive study, with a qualitative approach, performed with 19 elderly individuals, regardless of gender, who attended regular psychomotor activities at Lar Torres de Melo, a philanthropic institution in Fortaleza, CE, Brazil. Information was collected using a semi-structured interview in the period between February and May 2013. After transcription, reading and rereading of the interviews, the following thematic categories emerged: perceived benefits, feelings after the psychomotor activity, realizing the importance of physical therapy; and psychomotricity contribution to the emotional domain. **Results:** Through the elderly's speech, one can observe that the psychomotor activities provide an improvement in their quality of life, helping them to maintain their functional capabilities with autonomy and independence, creating the strength to confront their limitations and overcome them. There is an improvement in general well-being, support for the preservation of independent living, and reduction in the effects of certain disabilities. The elderly also realized the importance of physical therapy for their functional ability, and that psychomotricity contributes to their emotional life. **Conclusion:** The institutionalized elderly feel that psychomotricity contributes to their emotional well-being, and that the activities contribute to physical and mental performance, and thereby improve their autonomy and ability to cope with their limitations, providing a better quality of life.

Descriptors: Physiotherapy; Psychomotor Disorders; Elderly

Sofia Banzatto⁽¹⁾
Ana Giselle Rêgo Castro Alves⁽²⁾
Camila Martins da Silva⁽²⁾
Maíra de Oliveira Viana^(1,2)
Ivana Marinho Paiva Freitas⁽²⁾
José Nilson Rodrigues Menezes⁽²⁾

1) Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto/Universidade de São Paulo - FMRP/ USP -Ribeirão Preto (SP) - Brasil

2) Universidade de Fortaleza - UNIFOR - Fortaleza (CE) - Brasil

Recebido em: 23/11/2014

Revisado em: 10/01/2015

Aceito em: 03/02/2015

RESUMEN

Objetivo: Analizar la percepción de los mayores respecto a la efectividad de la fisioterapia a través de actividades psicomotoras.

Métodos: Se trata de un estudio de naturaleza descriptiva de abordaje cualitativo realizado con 19 mayores, independiente del sexo y que practicaban actividades psicomotoras regulares en el Lar Torres de Melo, institución filantrópica de Fortaleza-CE. Las informaciones fueron recogidas a través de una entrevista semi-estructurada entre febrero y mayo de 2013. Después de la transcripción y varias lecturas de las entrevistas surgieron las siguientes categorías temáticas: la percepción de los beneficios; la sensación percibida después de las actividades psicomotoras; la importancia de la fisioterapia; y la contribución de la psicomotricidad en el emocional.

Resultados: Se observa en las hablas de los mayores que las actividades psicomotoras generan mejoría en su calidad de vida, contribuyendo para el mantenimiento de sus capacidades funcionales con autonomía e independencia creando fuerzas para afrontar sus limitaciones y superarlas. Hay una mejoría en el bienestar general, ayuda en la preservación del vivir independiente y minimiza las consecuencias de determinadas incapacidades. Los mayores también perciben la importancia de la fisioterapia en la capacidad funcional y que la psicomotricidad contribuye para su estado emocional.

Conclusión: Los mayores institucionalizados sienten que la psicomotricidad contribuye para su estado emocional y que las actividades ayudan en el desempeño físico y mental mejorando la autonomía y la capacidad de afrontar sus limitaciones promoviendo una mejor condición de vida.

Descriptores: Fisioterapia; Trastornos Psicomotores; Anciano.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento, antes considerado um fenômeno, hoje faz parte da realidade da maioria das sociedades. Tanto isso é verdade que se estima para o ano de 2050 que existam cerca de dois bilhões de pessoas com 60 anos ou mais no mundo, a maioria vivendo em países em desenvolvimento⁽¹⁾. No Brasil, estima-se que existam, atualmente, cerca de 23,5 milhões de idosos, mais que o dobro do registrado em 1991, quando a faixa etária contabilizava 10,7 milhões de pessoas⁽²⁾.

Apesar de esse fato ser uma difícil realidade, percebe-se que várias instituições estão procurando investir cada vez mais na prevenção das doenças hipocinéticas e na valorização do cidadão com mais experiência de vida⁽³⁾. Em algumas situações, a institucionalização torna-se uma alternativa para a família ou é uma opção voluntária do idoso^(4,5).

As ações de prevenção e promoção resultam de um conjunto de atividades, processos e recursos de ordem institucional, governamental e de cidadania, com o intuito

de proporcionar a melhoria nas condições de bem-estar e acesso a bens e serviços sociais, permitindo que a população tenha um maior controle sobre sua saúde⁽⁶⁾.

O aumento do número de idosos nas últimas décadas tem requerido uma maior demanda de programas de promoção da saúde do idoso. A promoção da saúde é um tema atual e que traz desafios para a ampliação das práticas, a fim de ressaltar os componentes socioeconômicos e culturais da saúde e a necessidade de políticas públicas e da participação social no processo de sua conquista, buscando um envelhecimento ativo. A psicomotricidade assume importante papel na promoção de saúde do idoso através de diferentes dimensões (preventivas, educativas e reeducativas), proporcionando benefícios psicossociais e, conseqüentemente, qualidade de vida⁽⁷⁾.

Sabe-se que o desenvolvimento das alterações devido ao envelhecimento segue um processo exclusivo de cada indivíduo, as quais evoluem à medida que a idade avança. Tal fator faz repensar as repercussões da idade sobre a função, entre as quais se observam: diminuição da força muscular, dos reflexos, da flexibilidade, da velocidade espontânea da marcha, da acuidade visual e da função vestibular⁽¹⁾.

Foi constatado que há alterações da imagem corporal em 80% dos idosos, revelando a necessidade de um trabalho de esquema corporal em conjunto com técnicas fisioterápicas para a capacitação global desses indivíduos. A fisioterapia na psicomotricidade pode favorecer a recuperação dos indivíduos dessa faixa etária⁽⁸⁾.

A psicomotricidade é uma ciência relativamente nova, que visa aumentar a capacidade de interação do sujeito com o ambiente através da atividade corporal e sua expressão simbólica. Observando o indivíduo de forma geral, a psicomotricidade faz-se necessária tanto para a prevenção e tratamento das dificuldades quanto para a exploração do potencial ativo de cada um. Em gerontopsicomotricidade, trabalha-se com uma verdadeira reeducação psicomotora. Esta visa resgatar a expressividade, a capacidade de comunicação do sujeito consigo mesmo, com os objetos, com os outros e com o mundo⁽⁸⁾.

A psicomotricidade para idosos 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⁽⁹⁾. Deve-se utilizar métodos científicos pedagógicos e criativos que coloquem o idoso com o 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, visto que a prática de exercícios psicomotores é indicativa de melhor qualidade de vida^(5,7).

Deve ainda proporcionar atividades de reintegração da imagem corporal, simbolização do corpo, explorações visomotoras sequencializadas (espacial e ritmicamente), exploração de atividades de verbalização e situações de elaboração prática^(8,9).

A psicomotricidade e a formação pessoal podem atender satisfatoriamente às necessidades do idoso⁽¹⁰⁾. Em vista de o processo de formação pessoal conseguir manter as capacidades funcionais com independência e autonomia, as quais estão diretamente ligadas à qualidade de vida, essa prática coloca o idoso num espaço em que ele consegue criar forças, enfrentar suas limitações e estimular sua autoestima^(7,11).

Diante desse fato, a escolha desse tema se deu pela possibilidade de se proporcionar um melhor conhecimento sobre as prováveis alterações psicomotoras presentes nos idosos, que possivelmente estão associadas às incapacidades funcionais, direcionando os profissionais da saúde para um melhor atendimento, focando nas principais necessidades.

Nesse contexto, o estudo se mostra relevante, pois poderá contribuir na ampliação dos subsídios teóricos e práticos sobre a efetividade da fisioterapia através da psicomotricidade dos idosos. Um estudo dessa natureza irá contribuir para uma avaliação mais precisa e específica, proporcionando uma tomada de decisão terapêutica mais eficaz e possibilitando a elaboração de protocolos de atendimento mais específicos dentro da terapêutica aplicada, assim como para a formulação de estratégias preventivas, com o intuito de melhorar a capacidade funcional, possibilitando ao idoso uma maior independência e, conseqüentemente, uma melhora da qualidade de vida. Diante das necessidades vivenciadas pelos autores do presente estudo – profissionais de fisioterapia –, despertou-se o interesse em observar o que esses indivíduos tinham a relatar sobre o tratamento.

Nessa perspectiva, os cuidados fisioterapêuticos tornam-se importantíssimos à medida que consideramos a psicomotricidade como a ferramenta fundamental para a atuação da fisioterapia na terceira idade, sendo responsável pela promoção e prevenção de saúde integral do idoso.

Assim, tentando conhecer os componentes fisiológicos e psicoemocionais que comprometem a qualidade de vida dos idosos institucionalizados, optou-se, neste estudo, por analisar a percepção dos idosos a respeito da efetividade da fisioterapia através de atividades psicomotoras.

MÉTODOS

Tratou-se de um estudo de natureza descritiva, com abordagem qualitativa, a qual se justifica por ser capaz de integrar significados, motivos e atitudes, retratando melhor

o espaço profundo dos processos dos fenômenos, não podendo ser quantitativo⁽¹²⁾.

O estudo foi desenvolvido no Lar Torres de Melo (LTM), em Fortaleza-CE. A finalidade da entidade é prestar assistência integral às pessoas idosas carentes, do gênero masculino e feminino, considerando os dispositivos constitucionais e a Lei 8.752, de dezembro de 1993 – a Lei Orgânica de Assistência Social (LOAS). Os idosos residentes no LTM realizavam atividades psicomotoras duas vezes na semana, com duração de 50 minutos. O grupo contava com 22 idosos participantes.

Os dados foram coletados de fevereiro a maio de 2013. Fizeram parte do estudo idosos do gênero masculino e feminino que realizavam atividades psicomotoras regularmente na instituição pesquisada, e foram excluídos os idosos que apresentavam alteração no estado mental ou na linguagem falada que inviabilizasse a entrevista. Assim, participaram do estudo 19 idosos, pois três apresentaram alteração na fala.

As informações foram coletadas a partir de uma entrevista semiestruturada. Esse tipo de entrevista permite aos entrevistados falarem sobre o tema em questão sem respostas ou condições determinadas pelo pesquisador⁽¹²⁾. A entrevista foi composta de duas partes: a primeira buscou identificar os participantes do estudo contendo as variáveis de idade e gênero. A segunda parte envolvia questões que buscaram identificar a percepção dos idosos sobre os benefícios das atividades psicomotoras, qual a sensação após as atividades psicomotoras, como percebiam a importância da fisioterapia e qual a contribuição das atividades psicomotoras para o seu emocional.

As informações foram analisadas por meio da técnica de análise temática, desenvolvida a partir dos conteúdos das entrevistas. Adotou-se essa análise⁽¹⁴⁾ por consistir em descobrir os núcleos de sentido que compõem uma comunicação cuja presença ou frequência signifiquem alguma coisa para o objetivo analítico visado. Os núcleos de sentido, nesse caso, partiram dos temas eleitos para a estruturação das questões-guia, adaptadas conforme os argumentos constantes nas respostas dos idosos.

Foram realizadas três etapas: pré-análise, que consiste na leitura flutuante, podendo-se fazer formulações e reformulações de hipóteses e objetivos; exploração do material; e tratamento dos resultados obtidos⁽¹²⁾.

Após transcrição, leitura e releitura das entrevistas, emergiram as seguintes categorias temáticas: *percepção dos benefícios das atividades psicomotoras, sensação percebida após as atividades psicomotoras, percebendo a importância da fisioterapia e contribuição das atividades psicomotoras para o emocional do paciente*. As categorias e as falas dos participantes nesta pesquisa passaram

pelo seguinte critério de escolha: as categorias e as falas deveriam ter uma relação e expressar a opinião da maioria dos participantes da pesquisa.

Os participantes do estudo foram mencionados através de uma numeração arábica – idoso 1 a idoso 19 –, permitindo assim o anonimato deles.

Obedeceu-se os preceitos éticos, estabelecidos mediante a Resolução 466/12, que regulamenta a pesquisa em seres humanos⁽¹³⁾, com submissão e aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Fortaleza – UNIFOR, com parecer nº 434.763.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste espaço foram apresentados os dados de identificação dos entrevistados e em seguida as categorias temáticas que emergiram do estudo.

A amostra foi composta por 19 idosos, sendo 8 homens e 11 mulheres, com idade variando entre 60 e 87 anos.

Percepção dos benefícios das atividades psicomotoras

Esta categoria permite observar, através das falas dos idosos, que as atividades psicomotoras estabelecem uma melhora na sua qualidade de vida, ajudando-os a manter suas capacidades funcionais com autonomia e independência, criando forças para enfrentar suas limitações e superá-las.

O envelhecimento é um processo contínuo e inevitável. Com o passar dos anos, o indivíduo sofre modificações fisiológicas, biológicas, psicológicas e sociais. O trabalho social e o trabalho psicomotor visam retardar ou minimizar essas modificações que geram dependência e limitações^(9,14).

As atividades psicomotoras têm 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⁽⁷⁾.

Melhora meu corpo, minha saúde, os nervos, os movimentos e as pernas ficam descansadas... (Idoso 11)

Traz saúde pra mim, melhora o movimento das minhas pernas para andar e todos os movimentos do meu corpo... (Idoso 12)

Observa-se que os efeitos das atividades psicomotoras no idoso são de forma global. As evidências científicas do exercício na população idosa podem ser sumarizadas da seguinte maneira: melhora do bem-estar geral, ajuda na preservação do viver independente, ajuda a minimizar as consequências de certas incapacidades e pode ajudar na administração de condições dolorosas^(15,16). O envelhecimento pode ser visto de modo mais otimista, não só como um período de degradações, mas de ganhos

potenciais, dependendo do estilo de vida adotado⁽⁷⁾, como visto nas falas dos idosos, a seguir:

Eu melhoro muito fisicamente... (Idoso 9)

Acho bom para o corpo e os nervos, fica mais forte. [É] bom para os músculos... (Idoso 1)

É bom porque estica os músculos, dá força aos ossos e melhora o corpo todo... (Idoso 3)

É notável que há um decréscimo do nível de atividade física com o envelhecimento, tornando o sedentarismo/inatividade um fator de risco de morbimortalidade nesta população. O estilo de vida (sedentarismo) contribui e muito com esse declínio motor⁽⁷⁾.

O trabalho psicomotor aumenta a percepção corporal, relaxa e alonga a musculatura, favorecendo o desenvolvimento físico e motor⁽¹⁷⁾. Percebe-se, assim, uma melhora na autonomia do idoso sobre seu corpo e o espaço em que vive, melhorando sua qualidade de vida. Os resultados de um estudo realizado demonstraram que atividades psicomotoras melhoraram o equilíbrio dos idosos⁽¹⁸⁾.

Sensação percebida após as atividades psicomotoras

Esta categoria evidencia a sensação percebida pelos idosos após as atividades psicomotoras. A psicomotricidade pode facilitar a descoberta, manutenção ou resgate de prazeres simples que possam trazer um retorno enriquecedor e estimulante para a vida⁽¹⁷⁾. O exercício físico proporciona ao idoso uma sensação de bem-estar, um modo de viver o envelhecimento, abrindo-lhes a possibilidade de encontrar outras formas de fazer o que já sabem, de viver esse momento pleno de vida, de ação e não de limitações e perdas^(7,17).

Autores⁽⁹⁾ também apontam que os exercícios psicomotores são necessários como forma de atividade, podem melhorar a capacidade funcional de idosos e torná-los com baixa dependência física.

A psicomotricidade para idosos tem como objetivo maior a manutenção da consciência corporal, das capacidades funcionais, melhorar e aprimorar o conhecimento de si e a eficácia das ações, sobretudo das atividades de vida diária⁽¹⁹⁾, conforme pode ser visto nas falas a seguir:

Melhora o corpo, coordenação, os movimentos, os músculos depois das atividades... (Idoso 8)

Me sinto bem, não sinto cansaço e a saúde fica melhor... (Idoso 5)

Me sinto outra, melhoro bastante e o corpo fica leve... (Idoso 7)

Como foi visto nas falas, a reeducação corporal é um fator fundamental para o bem-estar do idoso, a fim de que

o indivíduo envelheça de maneira que suas articulações estejam suficientemente bem trabalhadas, sua mente bem equilibrada e sua sensibilidade aflorada, para que assim o idoso possa ter um bom desempenho ao realizar os exercícios cada vez melhor⁽⁵⁾. A atividade física regular é vista como uma das formas mais efetivas na promoção de qualidade de vida em qualquer população, podendo melhorar a saúde e facilitar os contatos sociais^(7,20).

Sinto sede, disposição e melhora os movimentos... (Idoso 20)

Me sinto disposta para andar e correr... (Idoso 10)

Observa-se sensação de bem-estar após as atividades, devido à liberação de endorfina durante os exercícios, automaticamente fazendo os idosos se sentirem mais capazes de realizar atividades diárias que antes não estavam conseguindo fazer. Também melhora a capacidade de se locomover com mais facilidade e a sensação de disposição por conta da liberação de hormônios específicos⁽²¹⁾.

Percebendo a importância da fisioterapia

Esta categoria evidencia que a fisioterapia pode ser necessária em qualquer fase da vida, porém, no idoso tem uma importância maior, não só de tratamento como de prevenção, o que ajuda na melhora da qualidade de vida. Devido ao envelhecimento, surgem alterações fisiológicas, como insuficiências renais, urinárias, alterações patológicas, doenças osteomioarticulares e psíquicas, como alguns tipos de demência. Então, a fisioterapia tem como objetivo trazer para o indivíduo independência para as atividades da vida diária, como subir escada, pentear cabelos e alimentar-se sozinho^(16,21).

Acho muito boa, pois sentia dor nas pernas por problema na circulação e depois que comecei a fazer fisioterapia melhorou o corpo, os movimentos e a saúde... (Idoso 13)

Serve para recuperar e reabilitar, mas temos que valorizar se dedicando no tratamento... (Idoso 4)

Eu acho que é uma especialidade extremamente importante no contexto da saúde, pois tem manutenção das funções vitais... (Idoso 15)

Percebe-se nas falas dos entrevistados que a saúde, os movimentos e a circulação melhoram com as atividades psicomotoras, pois estas têm como objetivo trabalhar o indivíduo com toda a sua história de vida que se retrata em seu corpo; é o corpo em movimento considerando-o como um todo. Trabalha também o afeto e o desafeto do corpo, desenvolve o aspecto comunicativo, tornando possível dominá-lo, economizar sua energia e pensar seus gestos a fim de aperfeiçoar seu equilíbrio⁽¹⁶⁾.

É uma coisa boa, porque melhora a função do corpo e faz a gente realizar exercícios... (Idoso 6)

É para melhorar a circulação e dar mais força para andar e mexer os braços... (Idoso 14)

A fisioterapia tem como papel promover atitudes e atos de uma forma global, tendo um excelente resultado no estado de saúde e na qualidade de vida. Trata-se de uma filosofia holística que tem por objetivo estabelecer o equilíbrio entre o corpo, o indivíduo, o ambiente e a cultura^(16,22). Em pessoas idosas, com dificuldades posturais e de locomoção, deve-se realizar movimentos de forma sistemática, porém, com condutas psicomotoras que sucederão movimentos especificamente humanos, com o intuito de serem realizados de forma consciente, intencional e sensível⁽²²⁾.

Contribuição das atividades psicomotoras para o emocional do paciente

Esta categoria remete ao fato de que alguns idosos se tornam dependentes das suas famílias ou de seus cuidadores, gerando um desconforto que pode afetar seu emocional. O ser humano é um complexo de emoções e ações propiciadas pelo contato corporal nas atividades psicomotoras, que também favorecem o desenvolvimento afetivo entre as pessoas, o contato físico, as emoções e ações. Psicomotricidade é uma disciplina educativa, reeducativa e terapêutica, visando destacar a relação existente entre a motricidade, a mente e a afetividade, facilitando a abordagem global⁽¹⁷⁾.

Ressalta-se que, do ponto de vista psicomotor, deve-se considerar que essa propriedade motora do movimento não traduz fielmente a intencionalidade do movimento humano. Como se sabe, toda atividade humana está impregnada de afetividade e outorga sentido prático a qualquer realização motora. Nesse sentido, o objetivo do trabalho psicomotor é assegurar a vivência do corpo na integração de três importantes dimensões: a motora-instrumental, a emocional-afetiva e a práxico-cognitiva⁽⁷⁾. É preciso levar em consideração que os comportamentos cultivados durante o percurso de vida têm influência direta na qualidade de vida da pessoa idosa. Apesar disso, pode-se afirmar que as atividades psicomotoras melhoram a autonomia do ser humano, independentemente da idade, redimensionando sua corporeidade^(14, 23).

Eu acredito que a minha saúde tende a melhorar. Andei parando devido à depressão que tinha, depois voltei e me sinto melhor. É um hábito já... (Idoso 16)

Desempenho físico e mental é beneficiado... (Idoso 17)

Mexe com meu corpo e o espírito e melhora os meus movimentos... (Idoso 2)

É tudo para a gente. Quando vou para a fisioterapia me

sinto outra pessoa ao sair de lá... (Idoso 18)

Me sinto bem satisfeito. É uma coisa boa para mim, me sinto leve e antes não conseguia fazer os exercícios direito... (Idoso 19)

Observa-se nas falas dos participantes que as atividades psicomotoras melhoram o desempenho físico, a saúde e os movimentos, mudando o estado emocional, pois está associada à afetividade e à

Observa-se nas falas dos participantes que as atividades psicomotoras melhora o desempenho físico, a saúde, os movimentos, mudando o estado emocional, pois está associada à afetividade e à personalidade, porque o indivíduo utiliza seu corpo para demonstrar o que sente, por isso uma pessoa com problemas motores passa a apresentar problemas de expressão. A psicomotricidade conquistou, assim, uma expressão significativa, já que se traduz em solidariedade profunda e original entre o pensamento e a atividade motora⁽¹⁷⁾.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De maneira geral, o que se pode observar nas narrativas dos idosos entrevistados foi uma resposta positiva quanto aos benefícios das atividades psicomotoras em relação ao corpo, pois houve uma melhora física quanto aos movimentos, suas amplitudes e na saúde de forma global.

Após as atividades psicomotoras, percebeu-se que o exercício físico realizado proporcionou à maioria dos idosos uma sensação de bem-estar e revigoramento, com melhora percebida da elasticidade dos músculos.

Constatou-se que a maioria dos idosos conhece a importância da fisioterapia em suas vidas, percebendo que ela traz algo bom e melhora a sua saúde.

Observou-se que os idosos institucionalizados sentem que a psicomotricidade contribui para o emocional deles, que as atividades proporcionam desempenho físico e mental, melhorando sua autonomia e capacidade de enfrentar suas limitações, contribuindo para uma melhor condição de vida.

Os relatos mostram que os idosos têm a percepção de sua condição como enfermo, sabendo da importância da fisioterapia na sua condição funcional, além dos benefícios que as atividades psicomotoras lhes proporcionam. A narrativa permite um *feedback* ao profissional, identificando os objetivos e os fatores que venham a interferir no tratamento.

Portanto, conclui-se que os idosos perceberam a efetividade da fisioterapia através das atividades psicomotoras. O estudo se apresenta de grande importância, contribuindo para os fisioterapeutas que trabalham na área, para outros profissionais de saúde, para os idosos e para a população como um todo.

Como limitação da pesquisa, pode-se citar o pequeno número da amostra. Sugere-se que sejam feitas novas pesquisas, intervindo em aspectos não estimulados para observar o ganho funcional, bem como ampliar o número dos participantes.

Ressalta-se, ainda, a importância de se manter o idoso ativo, melhorando seu desempenho, sua própria imagem e autoestima, podendo contribuir para uma melhora na qualidade de vida deles.

Observou-se, por meio deste estudo, que a prática de exercícios psicomotores é indicativa de uma maior percepção da qualidade de vida, porém, como os programas educacionais e de incentivo à prática de exercícios psicomotores para esta população ainda são pouco explorados quanto à promoção de saúde. Cabe aos profissionais de saúde engajar-se efetivamente em projetos que mobilizem os idosos a se tornarem mais ativos. Nesse sentido, fazem-se necessários uma ampliação e aprofundamento nas pesquisas com os idosos, empenhando-se sempre não apenas em viver mais, mas também em viver melhor.

REFERÊNCIAS

1. Piovesan AC, Pivetta HMF, Peixoto JMB. Fatores que predisõem a quedas em idosos residentes na região oeste de Santa Maria, RS. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* 2011;14(1):75-84.
2. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. Censo Demográfico 2011. Brasília: IBGE; 2011.
3. Souza ER, Minayo MCS, Ximenes LF, Deslandes SF. O Idoso sob o olhar do outro. In: Minayo MCS, Coimbra Jr EAC, organizador. *Antropologia, saúde e envelhecimento.* Rio de Janeiro: FIOCRUZ; 2002. p. 191-209.
4. Aires M, Paz AA, Perosa CT. Situação de saúde e grau de dependência de pessoas idosas institucionalizadas. *Rev Gaúch Enferm.* 2009;30(3):492-9
5. Lopes MNSS, Passerini CG, Travensolo FT. Eficácia de um protocolo fisioterapêutica para equilíbrio em idosos institucionalizados. *Semina Ciênc Biol Saúde.* 2010;31(2):143-52.
6. Buss PM. Uma introdução ao conceito de promoção da saúde. In: Czeresnia C, Freitas CM, organizadoras. *Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências.* Rio de Janeiro: Fiocruz; 2003. p. 15-38
7. Costa M, Rocha L, Oliveira S. Educação em saúde: estratégia de promoção da qualidade de vida na terceira idade. *Rev Lusófona Educação.* 2012;22:123-40.

8. Pracidelli F, Izzo H, Aranha VC, Fernandes YCMC. A imagem corporal dos idosos internados na enfermaria do serviço de Geriatria: uma visão fisioterápica e psicológica. *Mundo Saúde*. 2001;25(4):404-10.
9. Ovando MK, Couto TV. Atividades psicomotoras como intervenção no desempenho funcional de idosos hospitalizados. *Mundo Saúde*. 2010;34(2):176-82.
10. Boemer LS, Junges MI, Pereira VL, Matos FM. Aplicação de um programa de atividades psicomotoras em idosos institucionalizados, como medida preventiva e analítica [acesso em 2012 Set 12]. Disponível em: <http://www.novafisio.com.br/artigos/neurofuncional/aplicacao-de-um-programa-de-atividades-psicomotoras-em-idosos-institucionalizados-como-medida-preventiva-e-analitica-3/>
11. Castiglia RC, Pires MM, Boccardi D. Interação social do idoso frente a um programa de formação pessoal. *Rev Bras Ciênc Envelhecimento Humano*. 2006;3(1):38-50.
12. Minayo MC, Deslandes SF, Cruz Neto O, Gomes R, organizadores. *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. 23ª ed. Petrópolis: Vozes; 2004.
13. Ministério da Saúde (BR). Resolução CNS nº 466/12. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília: Conselho Nacional de Saúde; 2012.
14. Santos SL, Soares MJGO, Ravagni E, Costa MML, Fernandes MGM. Desempenho da marcha de idosos praticantes de psicomotricidade. *Rev Bras Enferm*. 2014; 67(4):617-22.
15. Vital CT. A importância das atividades psicomotoras nas aulas de educação física na educação infantil. Rio de Janeiro; 2007.
16. Menezes RJ, Hartmann AS. Psicomotricidade auxiliando nos tratamentos: neurológicos, fisioterápicos e nas atividades físicas. *Neurobiologia*. 2009;72(4):163-73.
17. Gonçalves FIJ, Cavalari N. Desenvolvimento da psicomotricidade. *Cad Multidisc Pós-graduação UCP*. 2010;1(4):89-101.
18. Menezes SRF, Burke TN, Marques AP. Equilíbrio, controle postural e força muscular em idosas osteoporóticas com e sem quedas. *Fisioter Pesqui*. 2012;19(1):26-31.
19. Rubira APFA, Silva MG, Carvalho TG, Sene M, Harakawa LSK, Rubira LA, Consolim-Colombo FM, Rubira MC. Efeito de exercícios psicomotores no equilíbrio de idosos. *ConScientiae Saúde*. 2014;13(1):54-61.
20. Padoin PG, Gonçalves MP, Comaru T, Silva AMV. Análise comparativa entre idosos praticantes de exercício físico e sedentários quanto ao risco de quedas. *Mundo Saúde*. 2010;34(2):158-64.
21. Hernandez SSS, Coelho FGM, Gobbi S, Stella F. Efeitos de um programa de atividade física nas funções cognitivas, equilíbrio e risco de quedas em idosos com demência de Alzheimer. *Rev Bras Fisioter*. 2010;14(1):68-74.
22. Chianca TCM, Andrade CR, Albuquerque J, Wenceslau LCC, Tadeu LFR, Macieira TGR, et al. Prevalência de quedas em idosos cadastrados em um Centro de Saúde de Belo Horizonte-MG. *Rev Bras Enferm*. 2013;66(2):234-40.
23. Prata MG, Scheicher ME. Correlation between balance and the level of functional independence among elderly people. *São Paulo Med J*. 2012;130(2):97-101.

Endereço para correspondência:

Sofia Banzatto
Av. Bandeirantes, 3900
Bairro: Monte Alegre
CEP: 14048-900 - Ribeirão Preto - SP - Brasil
E-mail: sofia.banzatto@gmail.com