



UNIFASC
HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



Grupo de Trabalho: 01

QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE: relato de uma prática extensiva

Jhulia Kathelen Mendes Cerqueira¹ - IFASC – jhuliakathelen7@gmail.com

Luana Vitória Souza Fazan¹ - IFASC – luanavitoriasf328@gmail.com

Marina Neves Gonzaga Paganucci¹ - IFASC – marina_paganucci@hotmail.com

Valéria Rodrigues Rocha Almeida¹ - IFASC – valeria.rocha001@hotmail.com

Vitória Patrícia Morais¹ - IFASC – vitoria.pmorais2006@gmail.com

Wesley Júnior da Silva² - IFASC – wesleyjrs@yahoo.com.br

Resumo: O bem-estar dos idosos depende de uma abordagem integral que considere aspectos físicos, psicológicos e sociais. Este trabalho analisou a percepção de frequentadores de uma instituição de acolhimento para idosos que funciona como centro-dia em uma cidade do interior do estado de Goiás e em uma instituição de longa permanência, que funciona como abrigo para idosos desamparados em uma cidade do interior do estado de Minas Gerais. A pesquisa se deu por meio de observação ao participante e atividades semiestruturadas com os idosos presentes nos dias das visitas. Os dados foram submetidos à análise de conteúdo e apontaram que as atividades propostas são percebidas como um incentivo à socialização e a estímulos cognitivos, o que pode resultar em bem-estar, aumento da qualidade de vida e saúde mental aos seus integrantes. Concluiu-se que ações praticadas seriam benéficas a fim de promover um leque de atividades aos idosos, direcionados às atividades físicas, recreativas, oficinas de jogos que promovessem o desenvolvimento dos conceitos ligados ao envelhecer de forma ativa, assim como orientações que envolvessem esclarecimentos sobre a saúde mental deste grupo social.

PALAVRAS-CHAVE: Idosos; Estímulos Cognitivos; Recreação;



UNIFASC
HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



1.0 INTRODUÇÃO

Envelhecer com qualidade é um desafio tanto para os indivíduos, como para as sociedades, uma vez que este processo tem implicações tanto biológicas, como psíquicas e sociais. O processo de envelhecer, principalmente quando ocorre em países emergentes, é bastante influenciado pelas condições socioeconômicas, marginalização, isolamento, perda de autonomia e independência a que as pessoas são submetidas ao longo da vida e que se intensificam na velhice (Sampaio, Vieira, Soares, Reis & Sampaio, 2017).

As pessoas idosas necessitam se sentir integradas no meio em que vivem como participantes e cidadãos ativos (Freitas, 2004). Nesse sentido, quando possibilitada, a participação social traz implicações positivas para a autoestima, autonomia e valor social dos mais velhos, sendo fundamental para o envelhecimento ativo e contínuo desenvolvimento da identidade.

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2005) define envelhecimento ativo como o incentivo de práticas que promovam uma vida longa acompanhada de políticas e programas que gerem saúde mental, proteção, segurança, cuidados adequados quando necessário, e que oportunizem as relações sociais, visando manter a autonomia e independência dos idosos em todos os contextos de sua vida, propiciando que participem da sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades.

Quanto à vida social de idosos, a participação em grupos é um fator que aumenta o bem-estar tanto para homens quanto para mulheres (Campos, Ferreira & Vargas, 2015). Um trabalho sobre o envelhecimento e gênero realizado em um centro de convivência (Gonzalez & Seidl, 2014), aponta para a importância que os espaços com atividades de cunho recreativo, cultural, social, educativo e de promoção da saúde possuem para manter os idosos ativos e saudáveis. Relatam também que os homens idosos, diferente das mulheres, possuem uma menor participação em programas educativos, assim como em serviços primários de saúde.

2.0 METODOLOGIA/ MATERIAL E MÉTODOS

O presente trabalho contempla as atividades de curricularização da extensão da Disciplina Projeto Integrador II – Ciclos da vida, que envolve realizar em parceria com instituições de Itumbiara

e região atividades práticas de extensão contemplando os diversos ciclos da vida humana como infância, adolescência, vida adulta e terceira idade.

Este grupo de trabalho escolheu como temática de atuação a terceira idade. O mesmo ocorreu no ano de 2024 no segundo semestre. Foram escolhidas como instituições a receberem as práticas extensivas em uma cidade do interior do estado de Goiás, uma instituição do tipo centro-dia, ou seja, onde os idosos passam o dia e retornam para suas casas ao entardecer. E também em uma cidade do interior do estado de Minas Gerais uma instituição de longa permanência, do tipo abrigo para idosos desamparados.

Após uma sistemática revisão bibliográfica sobre a temática 8, utilizando artigos científicos e livros sobre o assunto, onde os alunos buscavam, aprender mais sobre os ciclos de vida, e o impacto social presente na vida de cada faixa etária. A turma designada aos idosos buscou, interagir, escutar e proporcionar atividades lúdicas que fizessem a diferença para os idosos.

Foram propostas além de escuta terapêutica, atividades de pilates e dança, e ações lúdicas com bingos, jogos de tabuleiros (dama, dama), baralho, além estimulações cognitivas através de Palavras Cruzadas e leitura para os idosos.

3.0 RESULTADOS E DISCUSSÃO

* Pilates - pode promover benefícios como a melhora na mobilidade, a flexibilidade, o equilíbrio e a postura corporal. (DEON E SILVA,2012)

* Bingo - desenvolve a atenção e a coordenação motora. (MUNHOZ, 2016)

* Baralho - estimula o funcionamento e extensão da memória e do trabalho neuronal. (FISSLER,2013)

* Dama - estimulando a memória, a capacidade de tomada de decisões, as habilidades matemáticas e a socialização. (FISSLER,2013)

* Palavras Cruzadas - aumentam a capacidade de raciocínio lógico, estimulam a atenção e trabalham a memória. (OLIVEIRA,2019)

* Dança (Forró) - evitar abandonos da atividade grupal, que muitas vezes são comuns na terceira idade. (KATTENSTROTH,2013)



UNIFASC

HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



* Leitura para os idosos - assegura a diversão e o entretenimento dos idosos, porque é um hábito capaz de despertar o senso criativo, possibilitando a interação entre leitores, amigos e familiares. (FEDORENKO E THOMPSON-SCHILL,2014)

* Escuta Terapêutica - promove compreensão, empatia e qualidade de vida para os indivíduos mais velhos. (MESQUITA E CARVALHO,2014)

Após a participação nas atividades propostas, já foi possível perceber, resultados significativos para os idosos. Isso inclui a redução da solidão e isolamento, melhoria da cognição e memória, redução do estresse e ansiedade, manutenção da mobilidade e força muscular, aumento da autoestima e satisfação com a vida, contribuindo para um envelhecimento ativo e saudável. Com esses benefícios, os idosos podem desfrutar de uma melhor qualidade de vida e bem-estar, superando os desafios do envelhecimento e mantendo sua independência e vitalidade.

4.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este projeto buscou descrever a percepção de frequentadores, de duas casas de acolhimento para idosos, onde esses frequentadores moram e passam a tarde. O que apontou que a atividade é um incentivo à socialização e oferece estímulos cognitivos, o que pode resultar em bem-estar, aumento da qualidade de vida e saúde mental aos seus integrantes. Por outro lado, foram identificados fatores de vulnerabilidade, tais como o abandono por parte de seus familiares, e o descasso por parte de seus cuidadores.

Apesar de os dados deste estudo contribuírem para uma reflexão sobre as condições do envelhecimento dos membros da terceira idade nas cidades e a importância dos espaços públicos para a qualidade de vida na velhice, entende-se que é limitado por não se ter obtido dados diretamente dos idosos envolvidos na atividade, e pelos dados terem sido colhidos por estudantes da área de psicologia e não profissionais da área. Sugere-se que futuros pesquisadores possam sanar esta lacuna.

Os dados reforçam a importância de as cidades oferecerem espaços públicos que favoreçam o bem estar de seus cidadãos e a fiscalização dos mesmos, em especial os centros de acolhimento que os idosos costumam frequentar pois são eles, que enfrentam maior risco de isolamento e descasso social. O projeto também reforça que os jogos são uma forma de reunir homens idosos, que geralmente participam pouco de outras atividades destinadas à terceira idade, se

Av. Adelina Alves Vilela, 393

Bairro: Jardim Primavera – Itumbiara – GO

(64)3404-9020



UNIFASC
HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



comparados às mulheres. Neste sentido, contar com espaços públicos atrativos deveria ser pauta constante do planejamento das cidades.

5.0 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAMPOS, A. C. V.; FERREIRA, E.; VARGAS, A. M. D. Determinantes do envelhecimento ativo segundo a qualidade de vida e gênero. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 20, n. 7, p. 2221-2237, 2015.

DEON, L. S.; SILVA, E. R. Benefícios da prática do Método Pilates sobre a aptidão física de idosos. Disponível em: (link unavailable). Acesso em: 12 fev. 2022.

FEDORENKO, E.; THOMPSON-SCHILL, S. L. Retrabalhando a rede de linguagem. *Trends Cogn. Sci.*, v. 18, p. 120-126, 2014.

FISSLER, P. et al. Intervenções inovadoras para melhorar habilidades cognitivas amplas e prevenir demência: abordagens sinérgicas para a facilitação de mudança plástica positiva. *Prog. Brain Res.*, v. 207, p. 403-434, 2013.

FREITAS, E. V. Demografia e epidemiologia do envelhecimento. In: PY, L.; PACHECO, J. L.; GOLDMAN, S. N. (Orgs.). *Tempo de envelhecer: percursos e dimensões psicossociais*. Rio de Janeiro: Nova Editora, 2004. p. 19-38.

GONZALEZ, L. M. B.; SEIDL, E. M. F. Envelhecimento ativo e apoio social entre homens participantes de um Centro de Convivência para Idosos. *Revista Kairós: Gerontologia*, v. 17, 2014.

KATTENSTROTH, J. C. et al. Seis meses de intervenção de dança melhoram o desempenho postural, sensorio-motor e cognitivo em idosos sem afetar as funções cardiorrespiratórias. *Front. Neurosci. Aging*, v. 5, p. 5, 2013.

MESQUITA, A. C.; CARVALHO, E. C. A Escuta Terapêutica como estratégia de intervenção em saúde: uma revisão integrativa. *Rev. Esc. Enferm. USP*, v. 48, n. 6, p. 1127-1136, 2014.

MUNHOZ, O. L. Oficina Bingo da Saúde: Uma Experiência de Educação Em Saúde Com Grupos de idosos. Disponível em: (link unavailable). Acesso em: 12 fev. 2022.

OLIVEIRA, A. S. A. et al. Benefícios da estimulação cognitiva aplicada ao envelhecimento. *Rev. Episteme Transversalis*, v. 8, n. 2, p. 16-31, 2017.



UNIFASC

HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Envelhecimento ativo: Uma política de saúde. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em: (link unavailable). Acesso em: 12 fev. 2022.

SAMPAIO, L. S. et al. Qualidade de vida em idosos residentes em zona urbana e rural. C & D-Revista Eletrônica da FAINOR, v. 10, n. 3, p. 391-406, 2017.