

A contribuição das atividades lúdicas para melhoria na saúde do idoso**The contribution of play activities to improve the health of the elderly**

DOI:10.34119/bjhrv3n3-058

Recebimento dos originais: 20/04/2020

Aceitação para publicação: 17/05/2020

Amanda Rutchielly Lima da Silva

Enfermeira pelo centro universitário do Vale do Ipojuca (UniFavip | Wyden)

Travessa Ernesto Herculino n° 23, Centro. Toritama-PE

E-mail: amanda_rutchielly@hotmail.com

Aline Estefany da Silva

Graduanda em enfermagem pelo centro universitário do Vale do Ipojuca (UniFavip | Wyden)

Rua Duque de Caixias, Toritama - PE

E-mail: alineestefanny23@outlook.com

Camila Caroline da Silva

Enfermeira pelo centro universitário do Vale do Ipojuca (UniFavip | Wyden)

Rua José Eraldo da Silva, n. 304. Centro. Toritama - PE

E-mail: camilacarolinecc@outlook.com

Laís Alves da Silva

Enfermeira pelo Centro Universitário do Vale do Ipojuca (UniFavip | Wyden)

Rua Major João Ferreira, n 110. Centro. São Caetano-PE

E-mail: laisalves310@gmail.com

Letícia Natany França

Bacharel em Enfermagem pelo Centro Universitário do Vale do Ipojuca.

Rua Prefeito Augustinho Rufino de Melo, 59 - Nova Santa Cruz, Santa Cruz do Capibaribe - PE,
Brasil

E-mail: leticia_natany@hotmail.com

Maíza Josefa de Souza

Enfermeira pelo o centro universitário do Vale do Ipojuca (UniFavip | Wyden)

Rua Luis Coimbra, número 20 - Indianópolis, Caruaru - PE, Brasil

E-mail: maiza_souza89@hotmail.com

Vinícius Rodrigues Barboza Siqueira

Bacharel em Enfermagem pelo Centro Universitário do Vale do Ipojuca (UniFavip | Wyden)

Pós-graduado em Enfermagem do Trabalho pela Faculdade Venda Nova do Imigrante (FAVENI)

Rua Juvenal Galeno, N° 49, Bairro Indianópolis, Caruaru - PE

E-mail: vinicius.enfe@hotmail.com

Marcos André Araújo Duque

Pesquisador em Aneurismas de Aorta e Patologia Geral

Doutor em Biociências- UFPE

Mestre em Biologia Aplicada a Saúde - LIKA/UFPE

Professor universitário UniFavip /Wyden
Av Adjar da Silva Casé, n 800. Bloco A, 3º andar. Indianópolis, Caruaru - PE
E-mail: marcosduque3@gmail.com

RESUMO

Introdução: No Brasil há um elevado índice de crescimento da população idosa, devido ao aumento da expectativa de vida. Com isso, gerando preocupações com a qualidade do processo de envelhecimento. A falta dessa qualidade de vida pode desencadear um sofrimento psíquico e físico, portanto faz-se necessário que sejam desenvolvidas atividades que visem o entretenimento e autonomia da pessoa idosa. Objetivo: Identificar como os idosos classificam o convívio com outros idosos; analisar a satisfação dos idosos, frente o uso das atividades lúdicas e identificar as principais mudanças causadas na saúde deles após a realização das atividades propostas. Método: Trata-se de uma abordagem descritiva e quantitativa de corte transversal. A pesquisa foi realizada em uma instituição filantrópica não subordinada a gestão municipal ou estadual de idosos de longa permanência, São Francisco de Assis. A coleta de dados foi realizada por meio de aplicação de um questionário contendo 25 questões, abordando sobre a identificação do idoso, história de vida, tempo livre e lazer, qualidade de vida, e resultados das atividades após realizadas. Resultados: Após realizadas as atividades lúdicas, quando questionado se eles se sentiram menos estressados após o momento de descontração realizado na instituição de longa permanência, 100% (N=09) dos participantes afirmaram que sim, mostrando que este tipo de atividade é realmente de grande importância para melhoria da saúde do idoso. Quanto a satisfação com as atividades desenvolvidas todos avaliaram como bom 100% (9) e todos gostariam de participar dessas atividades mais vezes 100% (9). Considerações Finais: A partir desta pesquisa, foi possível verificar que as realizações das atividades lúdicas trazem uma melhoria significativa na qualidade de vida dos idosos institucionalizados. Os resultados apresentados mostram que o tempo que eles investem na realização das atividades proporcionam momentos de lazer e conforto e bem-estar.

Palavras-chave: Envelhecimento, Idosos, Assistência a idosos, Recreação

ABSTRACT

Burnout, also known as Professional Exhaustion Syndrome or Burnout Syndrome, is a type of anxiety that surrounds the current scenario of Veterinary Medicine, and it is defined as the process in which aspects of the work and interpersonal context contribute to its development, contribute to its development and a condition of psychological distress, which is basically characterized by three dimensions: emotional distress, depersonalization and professional incompetence (or low professional achievement) and personal, which can be together or independently of each other. The aim of the present study is to approach a literature review about a noticeably frequent subject in the university environment and in the small animal industry, but which needs studies in the area in our country. This syndrome is of paramount importance, as it has several consequences for the individual, both psychic as well as physical. In addition, several studies in different countries related to the veterinarian of small animals are professionals with greater problems related to interpersonal and between friends and family, ie, which has greater negative impact on personal life. Associated with this, it is also a more qualified profession for the excessive consumption of alcohol and narcotics and has a higher suicide rate in the United States, Scotland, Wales and Australia, when compared to other health professionals and the population in general. So, it is concluded that burnout syndrome is a globally widespread social disease that directly affects the health and quality of veterinary professionals, not only in the field of human medicine. Therefore, it is essential to develop studies regarding this area mainly in Brazil, in order to detect the incidence of this syndrome in our country

and thus establish guidelines to improve the living and working conditions of those who love and support. this profession.

Key words: Aging, Seniors, Care of the elderly, Recreation.

1 INTRODUÇÃO

Envelhecimento é um processo que causa alterações no organismo, sendo elas funcionais e estruturais aumentando a fragilidade, e assim tornando os idosos mais susceptíveis ao surgimento das doenças crônicas. Nesse panorama, com o próprio aumento da expectativa de vida, passa a ser um âmbito de interesse público, em decorrência dos desafios a serem enfrentados em relação à saúde, qualidade de vida, moradia, e políticas que abrangem essa faixa etária. Em termos demográficos, no Brasil há um elevado crescimento da população idosa, devido ao aumento da expectativa de vida. Com isso, causando preocupação relacionada com o envelhecimento populacional, visto que se deseja um envelhecimento com qualidade e responsabilidade (GUIMARÃES et al., 2016).

Embora a legislação atribua o cuidado desses dependentes a família, nem todos os membros do núcleo tem a disponibilidade de dar os cuidados necessários. Resultantes disso, estes são inseridos em uma Instituição De Longa Permanência Para Idosos (ILPI), que segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), são definidas como ambientes residenciais para moradia coletiva de pessoas com 60 anos ou mais, com ou sem suporte familiar (ALVES et al., 2017).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2005) é necessário o desenvolvimento de políticas públicas de saúde, tendo como foco não somente o envelhecimento como um processo biológico, mas um envelhecimento ativo. A palavra ativa se refere à participação do idoso no meio social, influenciando positivamente na sua autonomia, mesmo que haja alguma deficiência ou incapacidade (OMS, 2005).

Contudo, mesmo frente a diversas políticas voltadas para o idoso, ainda há dificuldades na implementação destas, devido à falta de recursos. Portanto, afirma-se que apesar de haver uma política voltada ao idoso, ainda há necessidade de reorganizar os serviços de saúde, para que assim ela possa ser bem executada, garantindo uma melhoria na qualidade de vida dessa população (CYRINO et al., 2016).

É importante analisar se os serviços estão contemplando todas as necessidades dos institucionalizados, ofertando além de cuidados com a saúde propriamente dita, a necessidade de afeto, escuta e atenção (FLEURÍ et al., 2013).

A falta desses cuidados pode desencadear um sofrimento psíquico. Portanto, se faz necessário que sejam desenvolvidas atividades lúdicas, como por exemplo, artesanal, musical, e também

atividades físicas, visto que o sedentarismo é percussor de inúmeras doenças crônicas, além de essas atividades contribuírem para a diminuição de estresse, ansiedade e angústia (SANTOS, 2016).

Na fase idosa, há uma crise de identidade no qual afeta sua autoestima e aceitação de si mesmo. Essa crise de identidade interfere na autonomia e convívio social, visto que isso é consequência da baixa autoestima (FLEURÍ et al., 2013).

Observa-se que essas atividades lúdicas e grupais são terapêuticas, incentivadoras, que propiciam momentos de bem-estar físico, mental e de socialização, onde em sua forma interativa acaba diminuindo processo natural do envelhecer, propiciando melhora na qualidade de vida. Sobretudo, isso contribui para o estímulo de várias habilidades, das quais são elas: memórias, criatividade, motoras, trabalho em equipe, fortalecimento da autonomia, dentre outras (SANTOS, 2016).

Visando a relevância de uma saúde do idoso de qualidade, identificou-se a importância de analisar qual a contribuição das atividades lúdicas para esse público no qual, a partir desse estudo também identificar a satisfação dos idosos, frente o uso das recreações e as principais mudanças causadas na saúde dos mesmos após a realização das atividades propostas. A partir disso foi possível entender que essas intervenções ofertam uma melhor qualidade de vida dentro do eixo biopsicossocial. Esses dados coletados irão subsidiar as instituições que acolhem esse público alvo, a fim de promoverem e conscientizar as ações acerca de suas particularidades para uma assistência que vise à saúde do idoso na sua totalidade.

2 MATERIAL E MÉTODO

Trata-se de um estudo do tipo descritivo, transversal e de abordagem quantitativa.

O estudo foi realizado em uma instituição filantrópica não subordinada a gestão municipal ou estadual de idosos de longa permanência, São Francisco de Assis, localizada Av. Lourival José da Silva, n: 483, Bairro- Petrópolis, CEP: 55.030.200, em Caruaru, no estado de Pernambuco. Acolhem idosos a partir de 64 anos e atualmente a instituição conta com 87 idosos, que foram selecionados a partir do critério de inclusão e exclusão dos pesquisadores.

A escolha do local da pesquisa ocorreu por se tratar de uma população que necessita desse cuidado holístico e em paralelo ser independentes e colaborativos a proposta da pesquisa. Além disso, houve a importante anuência da instituição em questão.

A população do estudo foi composta por idosos moradores da instituição no município de Caruaru-PE. A amostra para esse estudo foi formada por 9 idosos, que foram escolhidos através do

critério de conveniência não probabilística a partir da disposição e aceitação da população descrita acima.

Inicialmente, em todos os dias da realização de coleta dados, que totalizaram 3 dias, foi feito um levantamento pelos pesquisadores e a profissional de enfermagem da instituição, para melhor compreensão da necessidade quanto à atividade lúdica proposta para o dia. Foram realizadas as seguintes atividades; jogos de dominó, dama, baralho, dança e recital de poesias (teatro de fantoches). Após isso, foi feita a abordagem a cada idoso no espaço de convivência da instituição e que apresentavam no momento, disponibilidade e interesse em participar da proposta.

Os idosos incluídos na pesquisa apresentavam idade acima de 60 anos, que moravam na instituição e que concordaram em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os critérios de exclusão foram aplicados aos idosos que apresentavam incapacidade cognitiva para as respostas, alterações na acuidade visual, auditiva e verbal, como também os que relatavam problemas relacionados com seu estado emocional, físico e idosos acamados, impossibilitados de participarem das atividades.

A coleta de dados foi realizada no período de julho – Agosto de 2019, nos dias destinados à realização das atividades lúdicas, após os idosos serem informados a respeito da pesquisa, do objetivo desse estudo e da importância da assinatura do TCLE. A pesquisa de campo foi efetuada através da aplicação de um questionário estruturado, e elaborado pelos pesquisadores (ANEXO A). Este questionário continha dados sociodemográficos e assuntos relacionados aos fatores interferentes na melhoria da qualidade da saúde dos idosos.

A intervenção educativa foi elaborada em duas etapas. Na primeira, ocorreu a revisão de literatura, planejamento, como também foi adquirido o material para a realização dos jogos recreativos. A segunda etapa da intervenção foi dada pelo esclarecimento da pesquisa em um local reservado, conforme a disponibilidade da instituição a fim de assegurar a privacidade dos idosos e após a aceitação foi preparado o ambiente no espaço de convivência do local, para a aplicação do questionário, assim como para realizar a atividade, na qual tiveram uma duração de no mínimo de 40 minutos e no máximo 2 horas para cada proposta. Esse procedimento foi realizado semanalmente, no turno vespertino.

Os dados coletados foram inseridos em uma planilha eletrônica (Microsoft Excel 2010) em duplicata, posteriormente analisada estatisticamente de forma quantitativa a partir da categorização dos dados em valores absolutos e percentuais, apresentados na forma de gráficos e tabelas.

Esta pesquisa foi realizada conforme os aspectos éticos e legais de estudos que envolvem seres humanos preconizados pela Resolução do Conselho Nacional de Saúde nº 466/2012. Primeiramente

foi apresentado um projeto para avaliação pela Plataforma Brasil, onde este foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário do Vale do Ipojuca – UNIFAVIP-WYDEN sob o parecer de 3.545.696.

3 RESULTADOS

O local pesquisado, possui hoje 87 idosos residentes, contudo, apenas nove destes possuíam condições psicológicas e físicas de participar deste estudo. Entre os pacientes estudados a partir da implementação do questionário sociodemográfico, 100% (N=09) destes, possuíam mais que 60 anos de idade, sendo 66,6% (N= 06) do sexo masculino e 33,4% (N=03) do sexo feminino (Tabela 01).

Tabela 1. Características sociodemográficas dos idosos moradores da instituição de longa permanência. Caruaru (PE), Brasil, 2019.

VARIÁVEIS	ABSOLUTO N°	PERCENTUAL %
FAIXA ETÁRIA		
ACIMA DE 60 ANOS	9	100%
TOTAL	9	100%
SEXO		
FEMININO	3	33,4%
MASCULINO	6	66,6%
TOTAL	9	100%
ESTADO CÍVIL		
SOLTEIRO	2	22,2%
CASADO	2	22,2%
VIÚVO	5	55,6%

Fonte: Elaborado pelos autores.

Quando questionado sobre as questões de ter ou não filhos, observou-se que 88,9% (N=08) destes possuem filhos, apenas um participante que totalizou 11,2% afirmou que não possuía nenhum filho. Boa parte dos integrantes desta pesquisa, são portadores de alguma doença crônica não transmissível, onde 77,7% (N=07) destes possuem alguma doença e faz uso diário de medicações para controle de alguma condição patológica. Entre as doenças mais incidentes neste grupo de idosos, está a diabetes com 33,4% (N=03) e com hipertensão, 22,3% (N=02), 22,3% afirmaram possuir outro tipo de comprometimento e não souberam especificar qual era a enfermidade (Tabela 2)

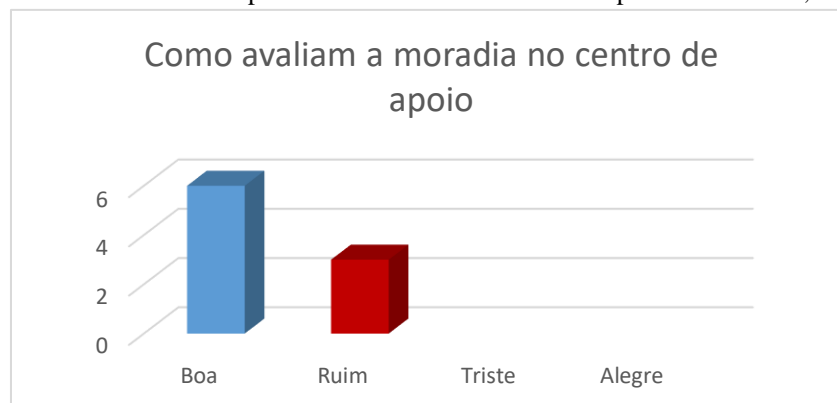
Tabela 2. Referente ao acometimento de doenças crônicas dos idosos moradores da instituição de longa permanência.

VARIÁVEIS	ABSOLUTO N°	PERCENTUAL %
SE É PORTADOR DE ALGUMA DOENÇA CRÔNICA		
SIM	7	77,7%
NÃO	2	22,3%
TOTAL	9	100%
QUAIS AS DOENÇAS CRÔNICAS SÃO PORTADORES		
DIABETES	3	33,4%
HIPERTENSÃO	2	22,3%
OUTROS	2	22,3%
TOTAL	9	100%

Fonte: Elaborado pelos autores.

Quando perguntado aos idosos como eles avaliam a moradia dentro do centro de apoio, eles afirmaram em sua maioria que são boas, compondo 66,7% (N=06), já os outros 33,3% (N=03), afirmaram que residir no centro de apoio é uma condição ruim. Nenhum participante afirmou está triste ou alegre por morar na instituição de longa permanência (Gráfico 01).

Gráfico 01: Como os idosos avaliam a sua permanência dentro do centro de apoio. Caruaru-PE, 2019



Fonte: Elaborado pelos autores.

Quando perguntado aos idosos como eles utilizam seu tempo livre o que se sobressaiu foi a opção “conversar” 44,4% (N=4), seguido de bordar e pintar onde a porcentagem foi a mesma 22,2% que equivale a dois participantes para cada opção, 11,2% optou por ouvir músicas e nenhum optou por ler e assistir TV. Quanto as atividades lúdicas de preferência Jogos se sobressaiu 55.6% (N=5), seguido de Exercícios Físicos 22,2% (N=2), em seguida dança e ouvir histórias com a mesma porcentagem 11,2% que equivale a 1 participante para cada opção. Quando questionados sobre como avaliam sua vida em todos aspectos 66,6% (N=6) relatou ser boa, enquanto 33,3% (N=3) relatou ser ruim. Em seguida quando questionados sobre o que é envelhecer bem, está com saúde se sobressaiu 77,8% (N=7), os outros 2 participantes optaram por estar com saúde, e o outro optou por estar com a

família. Nenhum optou por estar com amigos. Quando foi perguntado a estes idosos se eles se irritam com facilidade, 77,8% afirmaram que sim, apenas 22,3% afirmaram que não costumam se irritar com facilidade o que corresponde a 2 participantes dos 09 pesquisados. Quando questionado quanto a qualidade do sono 88,9% (N=8) afirmaram que dormem bem, enquanto 22,3% não dormem bem. Por consequência dessa pergunta, foram questionados quanto ao uso de benzodiazepínicos, 66,6% (N=6) afirmaram que fazem uso, 22,2% não fazem uso (N=2), o outro participante afirmou que as vezes faz uso, quando necessário.

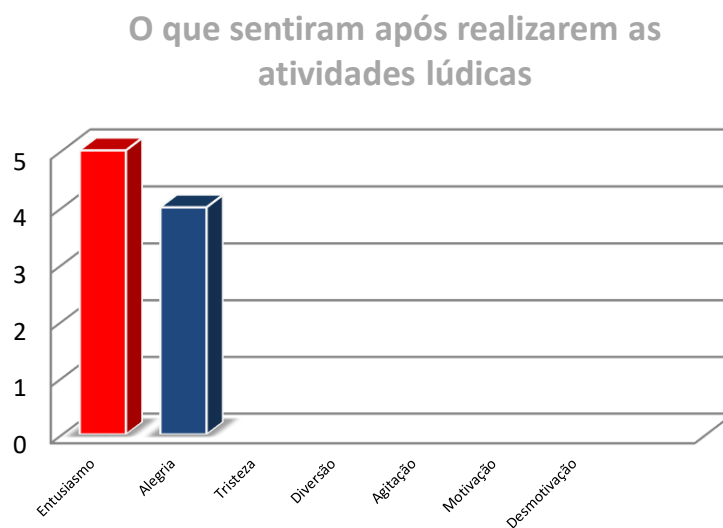
Tabela 3 Referente a qualidade de vida dos moradores da instituição de longa permanência.

VARIÁVEIS	ABSOLUTO N°	PERCENTUAL %
COMO UTILIZAM O TEMPO LIVRE		
PINTAR	2	22,2%
BORDAR	2	22,2%
CONVERSAR	4	44,4%
OUVIR MÚSICAS	1	11,2%
TOTAL	9	100%
ATIVIDADES LÚDICAS DE PREFERÊNCIA		
EXERCICIOS FISICOS	2	22,2%
JOGOS	5	55,6%
DANÇA	1	11,2%
OUVIR HISTÓRIAS	1	11,2%
TOTAL	9	100%
COMO OS IDOSOS AVALIAM A VIDA		
BOA	6	66,6%
RUIM	3	33,4%
TOTAL	9	100%
O QUE É ENVELHECER BEM PARA OS PESQUISADOS		
ESTÁ FELIZ	1	11,1%
ESTÁ COM SAÚDE	7	77,8%
ESTÁ COM A FAMÍLIA	1	11,1%
TOTAL	9	100%
SE FAZEM USO DE BENZODIAZEPINICOS		
SIM	6	66,6%
NÃO	2	22,2%
AS VEZES	1	11,2%
TOTAL	9	100%

Fonte: Elaborado pelos autores.

Após as entrevistas, foram realizados com os participantes algumas atividades como jogos e danças. Os mesmos afirmaram que a atividade que os deixaram mais satisfeitos foram os jogos com 88,9% (N=8) enquanto que 11,2% afirmaram ter gostado mais de dançar com 11,2% (N=1) Após as atividades os pesquisados, foram submetidos a uma nova pergunta, para expressarem como mais se sentiram após terem o momento de lazer 55,6% relataram que o sentimento foi “entusiasmo”, já os outros 44,5% relataram que sentiram alegria. Nenhum afirmou sentir tristeza, diversão, agitação, motivação ou desmotivação (GRÁFICO 2)

Gráfico 2. O que os idosos moradores da instituição de longa permanência sentiram após realizarem as atividades lúdicas.



Fonte: Elaborado pelos autores

Quando perguntados se eles se sentiram menos estressados após o momento de descontração realizado na instituição de longa permanência, 100% (N=09) dos participantes afirmaram que sim, mostrando que este tipo de atividade é realmente de grande importância para melhoria da saúde do idoso. Quanto a satisfação com as atividades desenvolvidas todos avaliaram como bom 100% (9) e todos gostariam de participar dessas atividades mais vezes 100% (9).

4 DISCUSSÃO

Diante de tudo, sabe-se que idosos de Instituição de Longa Permanência apresentam características peculiares e que foi norteadora para a escolha dessa pesquisa, grande parte desse público apresentam suas fragilidades, e muitas vezes são desprovidos de acolhimento familiar.

Partindo disso, ocorre a necessidade de promover atividades que agreguem o dinamismo e qualidade de vida.

Para melhor êxito nas intervenções da pesquisa, o planejamento e elaboração das atividades foi de maneira detalhada e, sobretudo, respeitando o grupo escolhido, que de acordo com Mota e Munari (2006), existem alguns aspectos que auxiliam no manejo e condução dos processos em determinados tipos de grupos, na qual os autores debruçam a importância da realização de um mapeamento previamente realizado, por quem eles denominam de coordenador do grupo para a atividade que será proposta, facilitando no diagnóstico e sintonia, como também na compreensão da dinâmica grupal.

Ao explorar qual a contribuição das atividades lúdicas voltadas à pessoa idosa, observou-se no decorrer da coleta de dados, que além dos participantes demonstrarem satisfação pela atividade proposta no dia, também nos deixou a mostra à relação interpessoal entre eles, uma vez que segundo Benedetti et al., (2007), relatou que com o aumento do círculo de amizades, a oportunidade de lazer e a saúde são características apontadas como essenciais para essa faixa etária.

Durante a realização das atividades, obtivemos vários relatos dos participantes que foram considerados relevantes pelos pesquisadores, uma vez que seja isso também um retorno positivo para essa pesquisa, dentre o que foi mais retratado pelos idosos, se sobressaiu a satisfação pelo divertimento e pelo vínculo de amizade ainda mais fortalecido após a atividade. E de acordo com Ribeiro et al., (2012), essas atividades grupais têm benefícios como: prevenção no declínio cognitivo, manutenção do status funcional elevado, e da independência e autonomia, melhoria da autoimagem, da autoestima, do contato social e prazer pela vida.

De acordo com Ferreira et al., (2011), o lúdico é assimilado com maior facilidade por esse grupo de população. Por serem muito receptivos a essas atividades que foram desenvolvidas pelos vários benefícios já citados, também ficou explícito que muitas vezes esses idosos procuram e necessitam de atenção, convívio social. Ainda no entender desse autor, essas atividades grupais favorecem ao acolhimento que lhes devem ser proporcionados.

Segundo Castro et al., (2016), observou-se um outro ponto de vista que diante das limitações dessa faixa etária, os jogos de recreação devem ser proporcionados e adaptados conforme as necessidades e interesse dos participantes de forma privilegiada para assim ajudar na coletividade, satisfação, liberdade e criatividade.

A satisfação e divertimento foram analisados e observados durante todo o momento das atividades realizadas pelos pesquisadores, na qual nos viabilizou o entendimento de uma boa interação entre os idosos, uma vez que, segundo Cyrino et al., (2016), seja fundamental uma

participação ativa para se tornar evidente os questionamentos e relatos das experiências para assim auxiliar durante o processo de coleta de dados.

Vale mencionar que a linguagem utilizada pelos pesquisadores para realizar as intervenções, foi condizente e direcionada de acordo com o nível de escolaridade dos participantes, sendo bem exemplificada cada pergunta do questionário. E também salientando que a satisfação e gratidão nos foram verbalizada em todos os dias de coleta de dados, nos demonstrando assim a real contribuição das atividades lúdicas para promoção da saúde do idoso.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir desta pesquisa, foi possível verificar que a realização das atividades lúdicas traz uma melhoria significativa na qualidade de vida dos idosos institucionalizados. Os resultados apresentados mostram que o tempo que eles investem na realização das atividades proporcionam momentos de lazer e conforto e bem-estar.

Foi evidenciado que a grande maioria dos idosos apresentaram sentimentos negativos, tais como solidão e impotência, esses sentimentos interferem diretamente para o desenvolvimento de uma boa qualidade de vida para essa população, A implementação dessas atividades visa então maximizar e qualificar o bem-estar dos mesmos. Através de momentos de descontração, alegria e interação interpessoal, favorecendo um desenvolvimento suas habilidades sociais, cognitivas e motoras.

Diante disto, conseguimos observar que a realização das atividades lúdicas é uma importante ferramenta na promoção de saúde do idoso. As atividades ajudam os idosos no estímulo de habilidades, que devido a senilidade e determinado grau de desuso ao passar do tempo se tornam limitadas, com isso a abordagem direta de orientação e incentivo, são armas de grande importância, na identificação de medidas que ajudem essa população a superar as dificuldades e limitações inerentes ao envelhecimento. As realizações dessas atividades trouxeram melhorias no cotidiano dos idosos, uma vez que as aplicações delas por meio dos pesquisadores contribuíram para crescimento da interação social, movimentação física, percepção, memória, criatividade e autonomia dos participantes, promovendo assim benefícios indiscutíveis na qualidade de vida dos idosos.

REFERÊNCIAS

Agência Nacional De Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução da diretoria colegiada – RDC Nº 17, de 16 de Abril de 2010. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/novahome> Acesso em: 02 de nov. 2019.

ALVES, M.B et al. Instituições de longa permanência para idosos: aspectos físico-estruturais e organizacionais. **Escola Anna Nery**. 21(4). 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/ean/v21n4/pt_1414-8145-ean-2177-9465-EAN-2016-0337.pdf. Acesso em: 05 de nov. de 2019.

ASSIS, B. V. et al. Recreação e exercício físico para a terceira idade. **Inst. Fed. Jataí** – Goiás, jul. 2011. Disponível em: http://www.facos.edu.br/old/revistas/trajetoria_multicursos/julho2011/artigosformatados/Recreacao_e_Exercicio_Fisico.pdf Acesso em: 02 de nov. 2019.

BENEDETTI, T. R. B; GONCALVES, L. H. T; MOTA, J. A P. S. Uma proposta de política pública de atividade física para idosos. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis , v. 16, n. 3, p. 387-398, set. 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072007000300003&lng=pt&nrm=iso Acesso em: 02 nov. 2019.

CASTRO, M. R; LIMA, L. H. R.; DUARTE, E. R. Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v. 38, n. 3, p. 283-289, set. 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892016000300283&lng=en&nrm=iso Acesso em: 02 Nov. 2019.

CYRINO, R. S. et al. Atividades lúdicas como estratégia de educação em saúde com idosos. **Rev. Ciênc.Ext.** v.12, n.3, p.154-163, 2016. Disponível em: <file:///C:/Users/Emanuel/Downloads/1324-11164-1-PB.pdf>. Acessado em 15 de nov de 2019.

FERREIRA, H.G.; BARHAM, E.J. O Envolvimento de Idosos em Atividades Prazerosas: Revisão da Literatura sobre Instrumentos de Aferição. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 14(3): 579-590. 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232011000300017&lng=en&nrm=iso Acesso em: 05 de nov. de 2019.

FLEURÍ A.C.P. et al. Atividades lúdicas com idosos institucionalizados. **Rev. Enfermagem Minas Gerais**, v. 16, n. 1, p.50-57, 01 abr. 2013. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/enfermagemrevista/article/view/13018> Acesso em: 05 de nov. de 2019.

GUIMARAES, A.C. et al. Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar. **Pesqui. prá. psicossociais**, São João del-Rei , v. 11,

n. 2, p. 443-452, dez. 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180989082016000200013&lng=pt&nr=iso Acesso em: 05 de nov. de 2019.

MOTA K.A.M.B. e MUNARI D.B. Um olhar para a dinâmica do coordenador de grupos. **Rev. Eletr. Enf.** 2006; 8(1):150-61. Disponível em: http://www.fen.ufg.br/revista/revista8_1/atualizacao.htm Acessado em: 15 de nov de 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (Genebra). Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde. 2015. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf> Acesso em: 05 de nov. de 2019.

RIBEIRO, J. A. B. et al . Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v. 34, n. 4, p. 969-984, dez. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php> Acesso em 02 de Nov. de 2019.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter sido o meu amparo nos dias difíceis e por nunca ter me deixado só durante todo o percurso, por ter colocado pessoas que diariamente me mostravam que eram fonte do amor dele e que ele estava comigo em todos os momentos, mesmo que em um pequeno gesto ou em um simples sorriso eu sei que cada coração que cruzou o meu durante este tempo foi plano dele e entendo que cada um deles conseguiu passar exatamente a mensagem que Deus planejou pra mim. Agradeço também por ter me dado força e saúde durante a caminhada.

A minha mãe que sempre foi meu maior exemplo de força e superação e meus irmãos que não mediram esforços para me ajudar e que acompanharam dia a dia o meu esforço e que sempre me deram forças para continuar, vocês sem dúvidas deixaram os dias mais leve, ao meu cunhado Marcones que durante todo o ciclo foi um pai pra mim, que fez muito mais do que eu podia imaginar. Serei eternamente grata a vocês!

Aos meus amigos que estiveram presentes durante todo esse tempo, que dividiram os melhores e piores dias comigo e que sem dúvidas contribuíram demais na minha formação. De uma forma especial agradeço a Maiza que me acolheu como uma filha e nunca mediu esforços pra me ajudar, teu coração é lindo e que Deus te ilumine sempre.

Agradeço a Amanda e Laís, por todo companheirismo e compreensão, saibam que foi um prazer dividir este tempo com vocês, desejo muito sucesso e muita luz nos dias de vocês.

Ao meu orientador Dr. Marcos André Araújo Duque e Co-Orientador Ms. José Jairo Teixeira da Silva, por toda a dedicação, incentivo, paciência e por todo conhecimento transmitido.

CAMILA CAROLINE

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço imensamente a Deus por ele me proporcionar toda essa caminhada da graduação em minha vida, apesar dos desafios desde o início, Ele que nunca me deixou desistir, me mostrou durante esses cinco anos seu amor de várias formas, incentivando ainda mais a minha fé e gratidão;

Agradeço a minha mãe, pela sua história de superação que com certeza sempre será meu maior exemplo, pelo seu esforço apesar de tudo, ao meu padrasto e irmãos pelo apoio, e incentivo durante minha graduação, que de perto vivenciamos comigo todos os obstáculos que foram vencidos até aqui, e ainda existiram outros, pois a caminhada é longa. A vocês que foram meu alicerce de amor e fé, meu muito obrigado por tudo;

Aos familiares agradeço por cada palavra de incentivo, por cada ajuda, por apoiarem esse sonho, por entenderem cada ausência minha, para aqueles que me mostraram amparo para essa realização, gratidão;

Aos meus velhos amigos, quero agradecer a cada um que a princípio me incentivaram em ir a diante com esse sonho e pela compreensão de minha ausência em suas vidas, e que com isso o afeto sempre foi e será o mesmo. As minhas amigadas que pude conhecer durante a graduação, sou grata por aqueles que me ajudaram de alguma forma, por cada palavra, pelo vínculo de afeto e pela parceria.

Ao meu orientador Dr. Marcos André Araújo Duque e meu Co-Orientador Ms. José Jairo Teixeira da Silva por toda paciência, dedicação e disponibilidade para esse projeto.

AMANDA RUTCHIELLY

AGRADECIMENTOS

Antes de tudo, o maior dos meus agradecimentos irão para aquele que colocou o desejo em meu coração de seguir essa profissão, quem me deu forças durante todo o percurso, me segurando nos momentos difíceis, nunca permitindo que eu desistisse, essa pessoa é Deus, o qual serei grata em todos os momentos da minha vida.

Aos meus pais que nunca mediram esforços para que eu alcançasse o meu melhor, sempre se dedicando para que eu alcançasse meus objetivos e me dando todo o amor do mundo, todos os agradecimentos ainda não seriam o suficiente!

A minha irmã Lívia que considero minha segunda mãe, agradeço por todo amor e apoio de sempre, agradeço por ser meu espelho, o exemplo que levarei para toda minha vida.

A Henrique que segurou minha mão, enxugou minhas lágrimas e sempre me mostrou que sou capaz. Obrigada por toda ajuda e paciência, você foi essencial!

As minhas irmãs de coração, Susan e Rayra, agradeço por sempre acreditarem e torcerem por mim, obrigada por todos os momentos juntas!.

Ao meu orientador Marcos Duque e co orientador José Jairo, obrigada por todos os ensinamentos durante este período, vocês foram essenciais!

Aos meus colegas de classe, principalmente as que junto comigo puderam construir esse trabalho, Camila e Amanda, obrigada por todos os momentos juntos e por contribuírem na minha formação.

LAÍS ALVES

ANEXO A – QUESTIONÁRIO APLICADO

1. Identificação do Idoso	
1.1 Idade:	1.2: Sexo: ()M ()F
1.3 Estado Civil: () Solteiro (a) () Casado (a) () Viúvo (a) () Divorciado(a) () Separado (a) () União Estável	
1.4 Naturalidade:	1.5: Nacionalidade
1.6: Filhos () Sim () Não Quantos?	
2. História de Vida	
2.1 É portador de alguma doença crônica ? () Sim () Não. Quais? () Diabetes () Hipertensão () Alzheimer () Parkinson () Outros. Qual?	
2.2 Faz uso de alguma medicação ? () Sim () Não	
2.3 Há quanto tempo mora na instituição () Dias () Meses () Anos	
2.4 Como era sua vida antes de morar na instituição () Boa () Ruim () Triste () Alegre () Outros	
3. Tempo Livre e Lazer	
3.1 Costuma ter lazer ? () Sim () Não	
3.2 Como você utiliza seu tempo livre? () Pintar () Bordar () Conversar () Ler () TV () Ouvir música () Outros	
3.3 Que tipo de atividade você gosta de realizar ? () Exercícios Físicos () Jogos () Teatro () Dança () Contar piadas () Ouvir histórias () Outros	
4. Qualidade de Vida	
4.1 Como você avalia sua vida? () Boa () Ruim () Péssima () Regular () Ótima () Outros	
4.2 Para você o que é envelhecer bem? () Estar Feliz () Estar com Saúde () Está com a Família () Estar com Amigos () Outros	
4.3 Você se irrita facilmente? () Sim () Não	
4.4 Você dorme bem? () Sim () Não () As vezes	
4.5 Faz uso de medicações para dormir? () Sim () Não () As vezes	

5. Resultados das atividades aplicadas (Serem respondidas após as atividades desenvolvidas)
5.1 Qual atividade você mais gostou de realizar? () Jogos () Conversas () Danças () Recital de poesias
5.2 O que você sentiu quando estava realizando atividades lúdicas? () Entusiasmo () Alegria () Tristeza () Diversão () Agitação () Motivação () Desmotivação () Outros
5.3 Você se sente menos estressado após as atividades? () Sim () Não
5.4 Seu sono melhora após um dia com atividades? () Sim () Não
5.5 Como você avalia este trabalho? () Bom () Ruim () Cansativo () Divertido () Outros
5.6 Você gostaria de participar dessa atividade mais vezes? () Sim () Não () Talvez