

SOUZA, KELLCIA REZENDE; COIMBRA, FÁBIO REZENDE; VELOSO, LÍVIA; PRADO, MÁILA CAMILA; CARVALHO, VIVIAN FERREIRA; VILELA, DAISY DE ARAÚJO ; BRAIT, LÍLIAN FERREIRA RODRIGUES. Brincar: uma opção de atividade física na terceira idade. In: CONGRESSO DE PESQUISA, ENSINO E EXTENSÃO DA -UFG - CONPEEX, 2., 2006, Goiânia. **Anais eletrônicos do XIII Seminário de Iniciação Científica** [CD-ROM], Goiânia: UFG, 2006. n.p.

BRINCAR: UMA OPÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE.

SOUZA, KELLCIA REZENDE* ,COIMBRA, FÁBIO REZENDE*;VELOSO, LÍVIA*;PRADO, MÁILA CAMILA*;CARVALHO, VIVIAN FERREIRA *;VILELA, DAISY**; BRAIT, LÍLIAN FERREIRA RODRIGUES***.

Palavras chave: Brincadeiras, AVDs, AIV, jogos, geronte.

1.INTRODUÇÃO /JUSTIFICATIVA / OBJETIVOS.

Através do projeto de extensão PAI (Projeto de Atendimento ao Idoso) desenvolvido no condomínio Vila Vida na cidade de Jataí, Goiás;desde 1999, os monitores aplicaram ,durante as aulas de Educação Física , brincadeiras , que traziam dicas e orientações, para otimizar a prevenção de acidentes e cuidados gerais para com saúde,higiene e rotina do dia-a-dia.

A proposta inicial era de diversificar as aulas de atividade física,atraindo assim mais adeptos.Aprimorar o interesse do aluno á busca de novos conhecimentos e desenvolver no idoso a capacidade de se readaptar a esse novo modo de vida.

O Envelhecimento é um processo universal, inerente a todos os seres vivos (BARROS ,1999). Vários autores dividiram o processo de envelhecimento em três componentes: envelhecimento biológico, social e psicológico.

Estes três componentes do envelhecimento têm uma influência decisiva no comportamento do Idoso, devido ao envelhecimento, as capacidades de adaptação do ser humano diminuem, tornando-o cada vez mais sensível ao meio ambiente.Assim faz-se necessário uma reintegração através de informações que são passadas na rotina diária.

Após os trinta anos há um declínio natural das capacidades funcionais, e estudos e pesquisas afirmam que essas alterações fisiológicas podem mudar substancialmente com a prática de atividade física associada a fatores extrínsecos. A proposta de implantar as brincadeiras vem de encontro com a prerrogativa de que se tratando do universo infantil, a primeira coisa que nos vem, é a palavra brincar, que é 'sinônimo' desse meio encantado da criança.

Brincando não apenas se diverte, mas recria e interpreta o mundo em que se vive e se relaciona. Através do "brincar" vão sendo implantados alguns conceitos referentes ao vestuário, prevenção de acidentes e atividades de vida diária (AVDs).

As atividades envolvendo "brincadeiras" procuram compensar o condicionamento perdido. Paffeenbarger et al. (1994) citado por Okuma (2001) reconhece a importância da inter-relação entre atividade física, aptidão fisiológica, saúde, qualidade de vida, morbidade, mortalidade, longevidade.

Muitos gerontes padecem de doenças crônicas que resultam em graus variáveis de incapacidade. Sem dúvida, o número de idosos com algum grau de incapacidade aumenta com a idade e cerca de 30 a 50% dos indivíduos muito idosos (85 anos ou mais) são incapazes de fazer pelo menos cinco das atividades da vida diária (banhar-se, vestir-se, alimentar-se, transferir-se da cama para a cadeira, usar o sanitário e manter a continência urinária e/ou fecal) e requerem cuidados pessoais em tempo integral. (RAMOS, 2002)

2.METODOLOGIA

O projeto de pesquisa teve sua aplicabilidade num grupo de idosos participantes do P.A.I. (Projeto de Atendimento ao Idoso) realizado no condomínio Vila Vida na cidade de Jataí, Goiás. Onde os monitores aplicaram, durante as aulas de Educação Física, brincadeiras, direcionadas a terceira idade. Essas brincadeiras traziam dicas e orientações, para otimizar a prevenção de acidentes e cuidados gerais para com saúde, higiene e rotina do dia-a-dia.

Entendendo que assim os idosos teriam mais facilidade de guardarem as orientações que são de grande relevância para suas Atividades da Vida Diária e Atividades Instrumentais da vida Diária. A eles também é dada a oportunidade de expressarem através de idéias, textos, referências, suas sugestões sobre cuidados que se deve ter depois de instalada a idade mais avançada.

Sabemos que, com o declínio progressivo das suas capacidades físicas, devido ao envelhecimento, podem surgir conseqüências como: redução da capacidade de concentração e coordenação que, por sua vez, podem provocar processos de auto-desvalorização, diminuição da auto-estima, apatia, desmotivação, solidão e isolamento social.

A capacidade do idoso para executar atividades que lhe permitem cuidar de si próprio e viver independentemente em seu meio, é medida por meio de instrumentos que avaliam a capacidade do paciente para executar as Atividades da Vida Diária (AVD) e Atividades Instrumentais da vida Diária (AIVD). (COSTA et al., 2001)

Quando dizemos: “Dentro de cada um de nós há uma criança”, não estamos mentindo, porém, atualmente as pessoas estão deixando de ser crianças. Talvez pela sociedade individualista em que se vive ou pela capacidade de registrar memórias. Embasado nestas primícias, resgatamos as atividades de jogos e brincadeiras.

3.RESULTADOS PARCIAIS

E apesar de suas limitações, os idosos desenvolveram benefícios que se evidenciam, como: espontaneidade, paciência, concentração, coordenação, comunicação, equilíbrio, confiança, criatividade e o principal, a confraternização e a socialização, visível na alegria dos participantes.

Alguns autores, afirmam que mais da metade do declínio da capacidade física dos idosos é devida ao tédio, à inatividade e à expectativa da enfermidade, sendo que boa parte desse declínio é frequentemente atribuído ao envelhecimento biológico, e na verdade é provocado, segundo esses autores, pela atrofia por desuso, resultante da inatividade física que caracteriza os países industrializados.

Torna-se significativa para nós, futuros educadores, ter uma prática pedagógica de tamanha relevância, uma vez que a função social do brinquedo e do jogo, vem a contribuir para uma melhor qualidade de vida dos indivíduos.

4.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARROS, Ricardo Paes de Barros, **MENDONÇA**, Rosane, **SANTOS**, Daniel. Incidência e Natureza da Pobreza entre Idosos no Brasil. In: **CAMARANO** (org). Muito Além dos 60: os novos idosos brasileiros, IPEA, Rio de Janeiro, 1999. pp.221-50.

COSTA, E.F. A; **PORTO**, C.C; **ALMEIDA**, J.C et al. Semiologia do Idoso. In: Porto, CC. (ed). *Semiologia médica* . 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2001. cap. 9, p.165-197.

MARIE-José. Manidi, e Michel. Jean-Pierre, . Atividade Física Para Adultos Com Mais De 55 Anos. Quadros Clínicos e Programas de Exercícios. SP: Dentalmédica editora e livraria, 2001.

OKUMA. Silene S., O idoso e a atividade física: Fundamentos e Pesquisas. Campinas, S P: Papyrus, 2001.

RAMOS, LR. Epidemiologia do Envelhecimento. in: Freitas, EV; Py, L; Neri, AL; Cançado, FAX; Gorzoni, ML; Rocha, SM (ed). *Tratado de Geriatria e Gerontologia* . Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2002. Cap 7, p. 72-78.

* **ACADEMICOS - UFG/FEF/CAJ**

** **PROF.ESP.ORIENTADORA - UFG/FEF/CAJ.daisfisio@yahoo.com.br**

*****PROF.MS.ORIENTADORA - UFG/FEF/CAJ.lilianbrait@yahoo.com.br**