



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

IMPORTÂNCIA DA RECREAÇÃO PARA O IDOSO INSTITUCIONALIZADO

Eliane de Sousa Leite/Universidade Federal de Campina Grande/UFCG. E-mail:

elianeleitesousa@yahoo.com.br

Jeruzete Almeida de Menezes/ Universidade Estadual Vale do Acaraú/UVA. E-mail:

jeruzete@gmail.com

Tâmara Almeida Braga Menezes/Faculdade Santa Maria/FSM. E-mail:

tamara_cz26@hotmail.com

Nadja Erlanda Pires Lima /Faculdade Santa Maria/FSM/

E-mail: nadja.lima12@yahoo.com.br

Laís Cartaxo Lima Abrantes/Instituição/E-mail: laiscartaxolima@gmail.com

INTRODUÇÃO

Os estudos direcionados a terceira idade, têm apontado uma gama de benefícios à saúde do idoso institucionalizado promovidas com a prática de atividades recreativas cotidianas. A recreação envolve manifestações culturais, como jogos, brincadeiras, dança, artes, músicas entre outras possibilidades. Assim, as atividades recreativas podem incluir práticas que não sejam predominantemente físicas, e que têm grande potencial de promoção da saúde e do bem estar do idoso institucionalizado, além de estimulação cognitiva, afetiva e social. Tais atividades podem minimizar ou retardar as perdas que acontece durante o processo de envelhecimento¹.

São vários os benefícios que a recreação pode trazer para a vida do idoso, das quais destacam se: distração, descanso, reflexão sobre a realidade, imaginação, criatividade, atenuação do estresse, renovação de energias. Como resultado destas ações o idoso pode obter o prazer, a criatividade, a tranquilidade e os sentimentos de autoestima e bem estar².

Justifica-se a importância do estudo partindo do pressuposto que a institucionalização provoca alterações significativas na vida dos idosos, pelo seu afastamento do ambiente familiar, quebra das rotinas do dia-a-dia, insegurança, perda da capacidade funcional e medo da dependência. Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivo: conhecer as contribuições das atividades de recreação para os idosos institucionalizados.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo e transversal, de abordagem quantitativa, realizado no município de Cajazeiras, localizado no Alto Sertão da Paraíba. A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de um instrumento com variáveis sócio-demográficas e um questionário de satisfação para avaliar a melhoria da qualidade de vida a partir das atividades recreativas, que foi construído pelos pesquisadores. A coleta dos dados ocorreu no mês de setembro e outubro de 2011.

A investigação foi realizada em duas Instituições de Longa Permanência (ILPs) de Cajazeiras a ILPs Lucas Zorn e Lar dos Idosos. A amostra foi composta por 30 idosos, sendo 15 de cada ILPs. Os dados foram analisados através da estatística descritiva e discutidos a luz da literatura pertinente à temática.

Aos sujeitos do estudo foram esclarecidos sobre os objetivos da investigação, a garantia do anonimato, o sigilo dos dados obtidos, além do direito de desistirem a qualquer momento ou recusarem-se a participar, sem que haja prejuízos de qualquer natureza. A pesquisa foi realizada respeitando os aspectos éticos de estudos com seres humanos, normatizados pelo Conselho Nacional de Saúde – CNS, pela resolução n°. 196, de 10 de outubro de 1996³.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram investigados 30 idosos residentes nas ILPs. As características sócio-demográficas relacionadas a amostra mostraram que, 92% eram do sexo feminino, com idade variando de 75 a 96 anos. Este resultado está de acordo com o estudo realizado por Strey que afirma que o número de mulheres é maior na terceira idade, como também são as maiores vítimas do abandono familiar⁴.

Quanto ao estado civil a predominância foi para viuvez. Sobre a escolaridade, os resultados revelaram que 30% dos entrevistados possuem apenas o ensino fundamental incompleto. A pesquisa mostrou ainda uma taxa considerável de analfabetismo 45,54%, pois quanto mais velha é a população, mais baixo é o nível de escolaridade, pois estas pessoas tiveram menos chance de acesso aos estudos⁵.

Dentre as atividades recreativas desenvolvidas pelos cuidadores formais e informais nas ILPs pesquisadas as que mais eram trabalhadas foram a dança, jogos, passeios, programas de televisão, caminhadas em praças, entre outras. Verificou-se que essas atividades na instituição eram realizadas quase que diariamente variando entre os tipos de recreação.

Tabela – 1 Benefício proporcionado pela recreação, aos idosos Institucionalizados participantes do estudo. Cajazeiras, PB. 2011.

Variáveis	N	%
Alívio do estresse e tensão	11	11,9
Aumento da autoestima	13	14,1
Socialização	22	23,9
Motivação	18	19,5
Satisfação pessoal	16	17,3
Melhora no desempenho cognitivo	12	13,0

* O resultado difere de 30, pois os idosos deram mais de uma resposta.

A prevenção de doenças, promoção da saúde e melhora da saúde física através de processos educativos possibilitam ao idoso a manutenção da autonomia e independência. Esses são alguns dos benefícios da recreação apresentados na literatura que contribuem para a qualidade de vida do idoso institucionalizado².

O presente estudo demonstra os vários benefícios que as atividades recreativas proporcionaram a amostra de idosos estudada. Dentre os benefícios alcançados com as ações de recreação o que teve um maior percentual de 23,9% foi à socialização que é entendida como a capacidade de se relacionar com outros, sentir prazer com a companhia dos outros e se beneficiar com as atividades desenvolvidas em grupo¹.

Outro benéfico que obteve uma considerável percentual de 19,5% foi à motivação que é entendida como um impulso ou direcionamento interior que nos leva a agir. No que concerne a satisfação pessoal está também foi bem significativa com um percentual de 17,3%, a satisfação pessoal é um fenômeno complexo e de difícil mensuração, por se tratar de um estado subjetivo ela reflete, em parte, o bem-estar subjetivo individual de cada pessoa⁵.

Observou-se neste estudo que o equilíbrio emocional proveniente da diminuição do estresse favoreceu a renovação das energias dos idosos institucionalizado resgatando a força interior, elevando a autoestima, e possibilitando a superação das inseguranças, diminuindo a agitação dos mesmos, como também o uso de drogas antipsicóticas, tornando-se, assim, uma alternativa não farmacológica para o tratamento dos idosos.

Diante dos dados obtidos nesta pesquisa foi possível perceber que a recreação estimula e favorece a busca de novas e diversas estratégias para melhorar a qualidade de vida do idoso, no entanto, os profissionais devem se preparar para esse momento, visto que o idoso não volta a ser criança, ele é simplesmente é um adulto que envelheceu e, portanto, precisa que as atividades de recreação sejam adaptadas às suas necessidades e capacidades⁶.

CONCLUSÃO

Os resultados desta pesquisa demonstraram que por meio da recreação desenvolvida junto aos idosos residentes nas ILPs, constituiu-se em uma intervenção capaz de promover o conforto desses gerontes, bem como minimizar os efeitos da institucionalização. Foi possível ainda, perceber que a recreação é suporte essencial para a manutenção da qualidade de vida, permite ao idoso continuar desenvolvendo seus afazeres e protela o tempo de desenvolvimento de dependência. O idoso deve ser estimulado a buscar atividades variadas para ocupar seu tempo livre, pois o entretenimento efetivado como recreação e divertimento desperta a sensação de prazer e bem-estar.

REFERÊNCIAS

1. Frias MAE, Paranhos WY, Fera P, Souza SV, Pintan LF. A contribuição da recreação para a qualidade de vida do idoso. *Science in Health*. 2011; 2(3):155-62
2. Frias M, Amorim F. Atividades recreativas com o idoso: uma experiência positiva de ensino-aprendizagem com alunos de graduação. São Paulo: Enftec; 2002.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução 196, de 10 de outubro de 1996. Dispõe sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília: DF; 1996.
4. Strey MN. A mulher, seu trabalho, sua família, seus conflitos. São Leopoldo: Editora Unisinos, 2010.
5. Toscano JJO, Oliveira ACC. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. *Rev Bras Med Esporte* [online]. 2011;15(3):169-73.
6. Born T. Cuidado ao idoso em instituição. In: Papaléo Netto, M. (Org.) **Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. São Paulo: Atheneu, 1996. p.403-14.