

## **ATIVIDADES PSICOMOTORAS NA TERCEIRA IDADE: UMA BREVE REVISÃO DA LITERATURA**

### **Kennia Quintiliano Luiz**

Discente de Educação Física.

Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES). Santos, São Paulo, Brasil.

### **Márcia Assis Lima**

Discente de Educação Física.

Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES). Santos, São Paulo, Brasil.

### **Márcia Regina Perna**

Discente de Educação Física.

Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES). Santos, São Paulo, Brasil.

### **Rodrigo Pereira da Silva**

Doutor em Ciências do Movimento Humano e Reabilitação.

Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES). Santos, São Paulo, Brasil.

### **Vinicius Tonon Lauria**

Doutor em Ciências do Movimento Humano e Reabilitação.

Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES). Santos, São Paulo, Brasil.

Faculdade do Litoral Sul Paulista (FALS). Praia Grande, São Paulo, Brasil.

### **Paulo Eduardo de Assis Pereira**

Doutor em Ciências do Movimento Humano e Reabilitação.

Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES). Santos, São Paulo, Brasil.

Faculdade do Litoral Sul Paulista (FALS). Praia Grande, São Paulo, Brasil.

### **Fernanda Nunes Ferreira**

Mestre em Educação.

Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES). Santos, São Paulo, Brasil.

### **Lucas Maceratesi Enju**

Doutor em Biologia dos Sistemas.

Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES). Santos, São Paulo, Brasil.

## **RESUMO**

Este texto científico visa demonstrar a importância das atividades psicomotoras para o acompanhamento físico e pleno desenvolvimento de várias áreas da vida na terceira idade. Desta forma, foi selecionado o tema: “Atividades psicomotoras na terceira idade” por se considerá-lo como um importante assunto para ser analisado. Mediante este contexto, o estudo faz a seguinte análise: quais as contribuições das atividades psicomotoras para o pleno aprimoramento de habilidades psicomotoras na terceira idade? A atividade psicomotora deve ser praticada e conduzida com perseverança, prevenindo inaptações difíceis de corrigir quando já estruturadas e colaborando para o aprimoramento pelo idoso

de aspectos relacionados ao movimento corporal, à saúde emocional e à motivação, dentre outros. O estudo se configura como uma pesquisa bibliográfica, com um vasto material bibliográfico selecionado, e destaca a relevância de exercícios psicomotores para o pleno desenvolvimento de várias competências da pessoa idosa.

**Palavras-chave:** Atividades psicomotoras. Desenvolvimento de habilidades psicomotoras. Terceira idade.

## ABSTRACT

This scientific text aims to demonstrate the importance of psychomotor activities for the physical monitoring and full development of various areas of life in old age. In this way, the theme: “Psychomotor activities in old age” was selected because it was considered an important subject to be analyzed. In this context, the study makes the following analysis: what are the contributions of psychomotor activities to the full improvement of psychomotor skills in old age? Psychomotor activity must be practiced and conducted with perseverance, preventing inadaptations that are difficult to correct when already structured and collaborating for the elderly to improve aspects related to body movement, emotional health and motivation, among others. The study is configured as a bibliographical research, with a vast bibliographical material selected, and highlights the relevance of psychomotor exercises for the full development of several competences of the elderly person.

**Keywords:** Psychomotor activities. Development of psychomotor skills. Third Age.

## INTRODUÇÃO

Segundo Le Boulch (2017, p. 43), a “psicomotricidade é uma ciência a caminho de estruturas mais sólidas e por isto o psicomotricista ainda não tem todos os seus papéis definidos”. E como ela se volta à prática educativa, algumas táticas são adotadas por educadores, as quais, no caso da terceira idade, têm influenciado a boa saúde do idoso, de forma positiva.

Psicomotricidade, de acordo com Le Boulch (2016, p. 23), é um termo empregado para “uma concepção de movimentos organizados e integrados em função das experiências vividas pelo sujeito cujas ações são resultantes de sua individualidade, sua linguagem e sua socialização”.

Atualmente, a educação psicomotora é utilizada desde a educação infantil com vista ao desenvolvimento integral da criança. A função do psicomotricista, por sua vez, na terceira idade, consiste em oferecer espaço e tempo para que o idoso desenvolva ou recupere o prazer pelo movimento, por meio do jogo corporal e de ações, nas quais ele seja vivenciado de forma integrada.

Desta forma, neste estudo, selecionou-se este tema: “Atividades psicomotoras na terceira idade”, por se tratar de um assunto relevante, conforme os teóricos pesquisados, os quais abordam estratégias de trabalho com movimentos,

músculos e expressões correspondentes e concordam sobre o papel que cabe à psicomotricidade no âmbito do desenvolvimento psicomotor (ALMEIDA, 2013).

O estudo foi norteado pela seguinte questão: quais as contribuições das atividades psicomotoras para o pleno aprimoramento de habilidades psicomotoras na terceira idade? Sabe-se que a atividade psicomotora deve ser considerada como um exercício de base para se manter uma boa saúde e melhor qualidade de vida na terceira idade, uma vez que a psicomotricidade condiciona aprendizados essenciais sobre bem-estar e vida saudável, levando a pessoa a tomar consciência do seu corpo, situar-se no espaço, dominar o tempo e adquirir habilmente a coordenação de seus gestos e movimentos (ALMEIDA, 2018).

### *Objetivos*

O objetivo geral deste estudo é apontar contribuições das atividades psicomotoras para o pleno aprimoramento de habilidades psicomotoras na terceira idade. Os objetivos específicos são: tecer reflexão sobre a importância dos exercícios psicomotores para o idoso na promoção da saúde e da qualidade de vida; identificar resultados positivos a partir da prática constante de atividades psicomotoras no contexto do cotidiano; conceituar a atividade psicomotora como prática benéfica no enfrentamento da velhice; demonstrar que as atividades psicomotoras são essenciais para um envelhecimento saudável; destacar apontamentos de teóricos renomados que discutem sobre o assunto com propriedade.

### **METODOLOGIA**

O presente estudo foi realizado a partir de uma revisão bibliográfica sobre o tema “Atividades psicomotoras na terceira idade”, tomando como fontes de pesquisa os seguintes periódicos científicos: SCIELO e PubMed, assim como livros, revistas e artigos científicos.

Foram utilizadas as palavras-chave: atividades psicomotoras; e possibilidades de realização de atividades físicas por idosos, dentre outras. Assim, para o progresso desta pesquisa, optou-se pelo estudo de referenciais bibliográficos,

procurando-se conhecer contribuições científicas do passado e do presente sobre o assunto em questão.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A psicomotricidade tem auxiliado de forma direta, prática e eficiente na melhoria da qualidade de vida na terceira idade. De acordo com Almeida (2018):

A psicomotricidade é uma ciência que tem por objeto de estudo o homem, por meio do seu corpo em movimento e em relação ao seu mundo interno e externo, bem como suas possibilidades de perceber, atuar, agir com os outros, com o objeto e consigo mesmo (ALMEIDA, 2018, p. 54).

Segundo Aberastury (2011, p. 71), a finalidade da psicomotricidade é fortalecer o físico, o movimento, o intelecto, o espírito de cooperação, desenvolver e educar as faculdades latentes, libertando o seu agente sem, contudo, entregá-lo à desordem.

Segundo Almeida (2018, p. 54), a psicomotricidade está relacionada ao processo de maturação, onde o corpo é a origem das aquisições cognitivas, afetivas e orgânicas. Através deste processo, a pessoa passa a ter mais facilidades com movimentos corporais em diversas atividades, como dançar e expressar-se e a desenvolver mais rapidamente competências para lidar melhor com o seu corpo, face ao processo de envelhecimento.

Para Andrade (2014, p. 43), uma pessoa pode vivenciar melhor tal processo quando a prática da psicomotricidade na terceira idade torna-se uma dinâmica, saudável e necessária. Os benefícios são a curto, médio e longo prazo. Todos tendem a ganhar com isto: o idoso bem-preparado para receber as práticas pelo profissional e o próprio profissional que aplicará os exercícios psicomotrízes.

Segundo Codo (2019, p. 18), embora a psicomotricidade não seja um assunto novo, ganhou ênfase quando alguns estudiosos ou educadores encontraram novos rumos para o aperfeiçoamento da prática de atividade física psicomotora, viabilizando um caminho de exploração dos movimentos e de expressões corporais. Além do que, a maioria das pessoas idosas hoje tem vida sedentária, o que deve ser

corrigido também pela prática de atividades psicomotoras, que contribuem para o seu desenvolvimento físico e psicomotor.

Os movimentos psicomotrizados são organizados e, as práticas psicomotoras desenvolvidas na terceira idade, por sua vez, visam ao aprimoramento e acompanhamento das atividades físicas direcionadas às pessoas idosas, no seu dia a dia. Estas atividades combinadas a outras formam uma estrutura perfeita para uma qualidade melhor de vida para o indivíduo (CHUM, 2011).

De acordo com Osório (2018, p. 21), os profissionais de Educação Física devem aderir aos trabalhos com a psicomotricidade em seus acompanhamentos referentes às pessoas na terceira idade, buscando novos métodos, aprimorando-os e adaptando-os à realidade de seus alunos. Ao longo dos anos, pôde-se perceber que estes métodos necessitam de uma nova roupagem, mas, sempre são eficazes e tendem a cumprir o seu papel de um recurso extremamente rico e bem-sucedido no atendimento a estas pessoas.

A psicomotricidade, vale acrescentar, exige um mínimo de objetos para que se possa intervir na prática de atividades de forma satisfatória. Por isto, o professor não deve se preocupar tanto em ter os materiais e em quantidades elevadas, pois eles podem até ser construídos por ele ou adaptados de outros. Existem muitas possibilidades para a construção do material de apoio ao professor e de formas variadas (OSORIO, 2018).

Importante que haja uma interligação da pessoa com o objeto e com outras pessoas, entre as diversas atividades, estabelecendo um nexos entre as conversas e os exercícios. A conversa pode servir de base para todas as atividades e para ponto de partida para as atividades psicomotoras. Então, existem atividades psicomotrizadas que podem ser realizadas individualmente e outras de maneira coletiva (COSTE, 2012; COSTALLAR, 2014).

Segundo Osório (2018, p. 21), a atividade psicomotriz é uma educação na sua globalidade, porque age conjuntamente em diversos aspectos: esquema corporal, tonicidade, lateralidade, equilíbrio, percepção espacial, percepção temporal, coordenação motora geral, coordenação motora fina, expressão corporal, entre outros.

De acordo com D’Ancão (2018, p. 21), quanto mais numerosas as experiências vivenciadas pelo idoso por meio da psicomotricidade, maiores as possibilidades de esquemas por ele absorvidos. A pessoa pode assimilar um maior ou menor número de esquemas e os transferir a uma nova situação e partir para a construção de suas vivências; é isto que lhe permite situar-se como indivíduo no mundo que o rodeia.

De acordo com Dohme (2013, p. 19), as práticas psicomotoras contribuem para o dia a dia das pessoas no enfrentamento de dificuldades com o equilíbrio, com o dinamismo de seu corpo, entre outras. Tais atividades também contribuem no que se refere à imagem corporal. A imagem do corpo representa uma forma de equilíbrio entre as funções psicomotoras e sua maturidade. Ela não corresponde somente a uma função, mas, a um conjunto funcional, cuja finalidade é favorecer o seu desenvolvimento (LE BOULCH, 2016, p. 96).

Para Almeida (2018, p. 92):

A criação e uso de ambientes agradáveis ajudam na aplicação das atividades psicomotoras. O ambiente instiga à criatividade, anima as pessoas e as motiva a se esforçarem em sua própria atividade física. Não só o ambiente físico onde tenha espaço e condições para que a pessoa desenvolva os exercícios, mas um lugar também aconchegante, que retrate as características próprias de incentivo para que o indivíduo se sinta bem neste seu mundo.

De acordo com Le Boulch (2017, p. 65), um bom trabalho de psicomotricidade precisa de alguns determinantes para ter sucesso:

Concepção: este trabalho como qualquer outro precisa antes de ser aplicado, ser muito bem planejado, pois estamos lidando com pessoas em constante preparação e desejo de crescimento. A não preparação pode levar a sérios problemas de condução, direcionamento das práticas e principalmente de perda do foco.

Para Codo (2019, p. 45), o professor precisa de uma linha de pensamentos para seguir, objetivos claros e sempre avaliar se o trabalho executado foi satisfatório, se as suas ações alcançaram êxito. Ele "deve ser um observador. É na atividade diária que se vai introduzindo práticas psicomotricistas. Motricidade deve caminhar junto com afetividade também". (CODO, 2019, p. 45).

Segundo Le Boulch (2016, p. 94), em relação aos ambientes, estes podem ser construídos em qualquer espaço físico. Será o lugar onde o professor irá desenvolver atividades que têm relação com a vida e com as percepções das pessoas. As atividades para desenvolver coordenação motora podem cumprir um papel de estimulação.

Para Froebel (1999, p. 96), aliada a práticas de psicomotricidade e a ambientes adequados, a atividade física será enriquecida e o praticante contará com maiores probabilidades de construção de saberes indispensáveis para sua prática psicomotriz. A psicomotricidade construirá esta ponte entre o praticante e o conhecimento, contribuindo para o desenvolvimento de suas potencialidades físicas, emocionais, nos seus movimentos e demais habilidades das quais necessita para um bom desempenho em diversos contextos da sua vida.

## **CONCLUSÃO**

Mediante o exposto, pode-se perceber o valor de se trabalhar a psicomotricidade com o público de terceira idade. O profissional de Educação Física ou aquele que acompanha pessoas idosas em suas atividades físicas, quando deixa de desenvolver atividades psicomotoras, priva seus alunos da oportunidade de um desenvolvimento integral mais eficaz e proveitoso. Mas, graças a tantas literaturas e explicações sobre o assunto, bem como aos cursos atuais de preparação de professores, existe uma infinidade de referências, práticas e apontamentos a respeito do tema, que instigam para a prática proveitosa dos exercícios psicomotrices. A pessoa na terceira idade que pratica atividades psicomotoras não terá tantas dificuldades de ordem psicomotora como àquela que não está acostumada a dançar, brincar, expressar-se através de movimentos do seu corpo.

As experiências com estratégias com atividades psicomotoras são debatidas constantemente em reuniões pedagógicas, seminários ou congressos de educação. Todos tendem a ganhar com isto: o aluno bem-preparado para construir novas aprendizagens, a pessoa que desempenhará melhor o seu papel, em todas as esferas sociais, e os professores que se sentirão mais satisfeitos com a sua prática psicomotora.

Embora a psicomotricidade não seja uma ciência muito nova, hoje, apresenta destaque no meio social, pois alguns estudiosos preocupados em encontrar novos rumos para o aperfeiçoamento da prática educativa viabilizaram um caminho para a exploração dos movimentos e das expressões corporais. Estes movimentos estenderam-se então, a todas as faixas etárias, por comprovadamente serem positivos à vivência dos indivíduos.

Um educador, quando interessado no desenvolvimento integral do seu aluno, estará sempre buscando novas oportunidades de aprimoramento e desempenho pessoais satisfatórios, bem como a ajuda de outros profissionais e apoio em novas metodologias e novos recursos de ensino. E quando percebe que métodos precisam de uma nova roupagem, uma nova forma, dispõe-se a empreender mudanças, quebrar paradigmas e ousar em renovar, no sentido de oferecer um trabalho melhor para seus alunos.

## REFERÊNCIAS

- ABERASTURY, Arminda. **A criança e seus jogos**. São Paulo: Artes Médicas. 2011.
- ALMEIDA, Marcos Teodoro Pinheiro de. **Atividades lúdicas**. São Paulo: Vozes. 2013.
- ALMEIDA, Geraldo Peçanha de. **Teoria e prática em Psicomotricidade. Jogos, atividades lúdicas, expressão corporal e brincadeiras infantis**. Rio de Janeiro: Wak, 2018.
- ANDRADE, M. L. A. **Distúrbios Psicomotores: uma visão crítica**. São Paulo: EPU, 2014.
- CODO, W. **Educação, carinho e trabalho**. Petrópolis, Vozes, 2019.

CHUM, B. M. F. **Desenvolvimento motor da criança**. Rio de Janeiro: interamericana, 2011.

COSTALLAR, D. M. **Psicomotricidade**. Porto Alegre: Globo, 2014.

COSTE, J. C. **Psicomotricidade**. Rio de Janeiro: Guanabara, 2012.

D'ANCAO, D. D. M. **Movimentos em Psicomotricidade: Exercícios**. São Paulo: Ática, 2018.

DOHME, Vânia. **Atividades lúdicas na educação. O caminho de tijolos amarelos do aprendizado**. São Paulo: Vozes. 2013.

FROEBEL, Friedrich. **O pedagogo dos jardins de Infância**. São Paulo. Vozes. 1999.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2019.

LE BOULCH, J. **O desenvolvimento psicomotor: de nascimento até 6 anos**. Porto Alegre: ArtMed, 2016.

\_\_\_\_\_. **Educação Psicomotora. A Psicocinética na idade escolar**. Porto Alegre: ArtMed, 2017.

OSÓRIO, Irma do Carmo. **Psicomotricidade na Pré-Escola**. São Paulo. Vozes. 2018.