



Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico. ISSN: 2446-6778
Nº 2, volume 1, artigo nº 20, Julho/Dezembro 2015
D.O.I: <http://dx.doi.org/10.20951/2446-6778/v1n2a20>

PSICOMOTRICIDADE NA SENESCÊNCIA

Débora Aparecida de Oliveira¹

Especialista em Psicomotricidade

Neidiana de Souza Pinto²

Especialista em Psicomotricidade

Lilliany de Souza Cordeiro³

Mestre em Ciência da Motricidade Humana

Resumo

A psicomotricidade é a ciência que estuda o corpo em movimento, analisando a parte cognitiva, motora e afetiva do ser humano. A mesma surgiu no Brasil em 1980 com intuito científico, e mostrou-se capaz de prevenir, tratar e retardar doenças provenientes da velhice. Principalmente a população idosa, que se encontra no estágio máximo de sua maturidade e que carrega consigo uma grande experiência de vida e de sabedoria, é através da psicomotricidade que eles se reencontram, pois fazem atividades físicas, sempre acompanhados por médicos especialistas e um educador físico que desempenha os exercícios de acordo com a patologia e limitações de cada um. Com o passar do tempo o indivíduo perde a coordenação motora devido a idade e conseqüentemente a autoestima, por se achar incapaz, mas idosos que passaram a participar dos exercícios físicos através da psicomotricidade demonstraram desempenho melhor do que aqueles que continuaram sedentários, perderam o medo e voltaram a se sentirem capazes de realizar certas atividades cotidianas, tornado-se independentes de terceiros. A psicomotricidade é essencial para o idoso, pois faz com que eles não desistam de viver e veem a velhice com mais amplitude, aumentando a sua auto-estima, trazendo-lhes de volta ao convívio social.

Palavras-chave: idoso, psicomotricidade.

¹ Faculdade Metropolitana São Carlos, Quissamã-Rio de Janeiro, debora.edfisica03gmail.com

² Faculdade Metropolitana São Carlos, Quissamã-Rio de Janeiro, neidianasouzap@gmail.com

³ Universidade Castelo Branco, LABIMH, Rio de Janeiro-Rio de Janeiro, lilliany.cordeiro@yahoo.com.br

Abstract

The psychomotor is the science that studies the body in motion, analyzing cognitive, motor and affective part of being human. The same appeared in Brazil in 1980 with scientific purpose, and proved to be able to prevent, treat and slow disease from old age. Mainly the elderly population, which is a maximum stage of maturity and that carries with it a great life experience and wisdom, is by psychomotor they are reunited, as do physical activities, always accompanied by medical experts and a physical educator that performs exercises according to the pathology and limitations of each. Over time the individual loses motor coordination due to age and consequently self-esteem, because they feel incapable, but seniors who came to participate in the exercise by psychomotor showed better performance than those who remained sedentary, they lost their fear and again they feel able to perform certain everyday activities, becoming independent third-party. The psychomotor is essential for the elderly because it causes them to not give up to live and see old age more broadly, increasing their self-esteem, to back to social life.

Keywords: psycomotor, elderly person.

INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos, vem aumentando o número de idosos, chegando a uma faixa etária igual ou superior a 65 anos. Conforme o processo natural da velhice, o idoso tende a perder estatura, tônus muscular, massa óssea, além da capacidade de coordenação motora.

A capacidade de exercer uma função começa a dar espaço à impotência diante de certas atividades, provocado pelo enrijecimento dos tendões, prejudicando a massa corpórea o que pode ocasionar a facilidade de sofrer quedas e fraturas.

A psicomotricidade é a demonstração e a expressão motora através da utilização psíquica do indivíduo. Assim sendo, deve ser trabalhada de forma que faça o idoso movimentar o corpo e o cérebro, através de formas descontraídas e diversificadas para compreender o equilíbrio, atenção, tonicidade, coordenação e memória.

Através da psicomotricidade, o senescente tem a possibilidade de reintegração da imagem corporal, explorando a parte viso-motor nas atividades práticas. Através da atividade física, o idoso poderá sentir-se mais útil, adquire mais autonomia tanto psíquica quanto física.

De acordo com Amorim (2010), a atividade física é fundamental para qualquer idade, e essencialmente para terceira idade, sendo feita regularmente, pode prevenir ou evitar doenças no idoso, auxiliando também nas tarefas diárias e facilitando a realização das mesmas.

Por tanto, esse estudo tem como objetivo mostrar a importância da psicomotricidade para os indivíduos senescentes.

HISTÓRIA E DEFINIÇÃO DA PSICOMOTRICIDADE

De acordo com Faria (2015), psicomotricidade vem do grego- “Psique” que significa fenômeno da mente e do latim “moto ou motriz”, que significa força que dá movimento.

Segundo o autor supra citado, historicamente, o termo psicomotricidade surgiu a partir de um discurso que aconteceu no final do século XIX, quando tornou necessário nomear as zonas do córtex cerebral, localizadas além das regiões “motoras”. Foi Dupré, neurologista francês que em 1907, com suas pesquisas clínicas, definiu a síndrome da debilidade motora, dando início à psicomotricidade, sendo composta de sincinesias (movimentos involuntários que seguem uma ação), paratonias (incapacidades para relaxar voluntariamente uma musculatura), e inutilidades sem que aconteça perda ou lesões extrapiramidal.

Falcão & Barreto (2009) citam que Henry Wallon foi o grande precursor da psicomotricidade, levando-se em consideração seu campo científico, pois era médico, psicólogo e pedagogo. Wallon dizia que “o movimento é a única expressão e o primeiro instrumento do psiquismo”.

A psicomotricidade é a ciência que estuda o homem como objeto em movimento, envolvendo seu movimento global e harmonioso desde seu nascimento. Por se tratar de uma ligação entre psiquismo e motricidade, ela engloba a educação e a saúde, compreendendo o indivíduo totalmente. (*Ibdem*, 2009).

A Sociedade Brasileira de Psicomotricidade (SBP), fundada em 1980, define a psicomotricidade como ciência que tem como objetivo de análise, o homem através do seu corpo em movimento em relação ao mundo interno e externo, tal como a capacidade de perceber, atuar, agir com o outro, com os objetos e consigo mesmo (FALCÃO & BARRETO, 2009).

Segundo Souza (2012), a psicomotricidade consiste na homogeneidade ativa das atividades, dos gestos, das atitudes e posturas, enquanto sistema expressivo, realizador e representativo do “ser – com – ação” e da coexistência com o outro.

PERDAS MOTORAS NO ENVELHECIMENTO

Para o Estatuto do Idoso, regido pela Lei nº 10.741 de 1º de outubro de 2003, idoso é todo indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos. Para a Organização da Saúde, a velhice cronológica ocorre a partir dos 60 anos. E a mesma classifica o idoso em três fases: 60 a 69 – jovens idosos; 70 a 79 – meio idosos; e de 80 anos para frente – idosos velhos. A

última é classificada pelos franceses como quarta idade.

Observa-se que o Brasil também está com um número elevado de pessoas envelhecendo, porém, há um importante aumento na expectativa de vida da população brasileira.

Segundo Santos (2013,) o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2010), a média de vida dos brasileiros passou de 45,5 anos em 1940, para 72,7 anos em 2008, o que corresponde um crescimento de 59,78% no rápido período de 68 anos. A Organização das Nações Unidas (ONU) calcula-se que a expectativa de vida mundial em 2050 será de 75,4 ao passo que, no Brasil o IBGE aponta que a média será de 81,29%.

Ser “velho” é aceitar as mudanças biológicas, psíquicas e sociais que são quase impossíveis de esconder. A velhice é o cume da pirâmide, mas muitos estudiosos classificam essa faixa etária, como estado de espírito, apesar do envelhecimento não acontecer da mesma forma para todos os seres humanos. O envelhecimento é visto como um acaso da natureza, dinâmico e crescente na população mundial, atualmente os países desenvolvidos, vê-se em um acelerado processo de mudança geográfica (SANTOS, 2013).

Amorim (2010) define a terceira idade como um momento mais elevado da maturidade. Os idosos temem suas mãos um grande tesouro de sabedoria e de experiência e, por isso, merecem respeito, sendo mais valorizados e não marginalizados. Assim sendo, o envelhecimento é um conjunto de processos de natureza física, psicológica, e social que, se transformam de acordo com a capacidade de funcionamento dos indivíduos interferindo na sua definição social.

Gonçalves (2011) compreende que um indivíduo é considerado idoso para a sociedade, a partir do momento da vida em que deixa de trabalhar e ainda passa a depender de terceiros nas suas necessidades básicas ou tarefas do seu cotidiano. Alguns nem sempre são dependentes, mas a família age como se fossem, devido sua idade avançada, como se não pudessem tomar suas próprias decisões, além de tudo recebem a incumbência de cuidar dos netos.

Segundo Albuquerque & Barbosa (2010), durante o envelhecimento é esperado que o indivíduo diminua a massa muscular e ganhe gordura, sendo fator predominante para possíveis surgimento de doenças e limitações.

Para Piccolo (2011), com a chegada da velhice o indivíduo apresenta diminuição da estatura devido à compressão vertebra, enrijecimento dos tendões, as forças musculares ficam comprometidas, prejudicando a massa corpórea, podendo intervir na prevenção de quedas e fraturas. Devido à falta de elasticidade nos tendões e ligamentos, o idoso está mais propício a torções e luxações.

Os idosos que não praticam atividade física apresentam maior percentual de gordura e menor teor de massa muscular, em comparação com idosos que fazem exercícios físicos regularmente. De acordo com Shepard (2003) citado por Albuquerque & Barbosa (2010), o

treinamento de força muscular é importante para a prevenção da perda de massa em idosos frágeis.

Amorim (2010) destacam a perda da capacidade funcional no senescente gerado pelo desequilíbrio entre a constituição e a reabsorção óssea, que facilita o aparecimento de osteopenia e osteoporose, aumentando o risco de incapacidade na população idosa.

A motricidade do indivíduo, como resposta aos distúrbios de equilíbrio no idoso depende de três classes básicas de movimento: movimento rítmicos automáticos, ação de reflexos e movimentos espontâneos. No entanto, mesmo que eles precisem de suporte do circuito motor, o padrão base da ação, concentração e relaxamento são afetados, principalmente no que se refere a união muscular agonistas, sinergistas e antagonista. (SANTOS, 2013)

O idoso recebe o desequilíbrio motor como choque, devido à percepção da incapacidade de realizar suas atividades diárias, podendo perder sua autonomia, deixando-o dependentes de outras pessoas, devido a facilidade de sofrer quedas e fraturas. O tônus muscular resume na reação sustentando a posição ereta atuando contra força da gravidade. A postura ereta é adquirida de forma complexa, com o processo de envelhecimento, a força, atrofia e fibrose vão diminuindo, principalmente por falta de uso constante ou devido às condições patológicas ou não. (*Ibidem*, 2013).

Segundo Gonçalves (2011) o risco de quedas e fraturas, devido o enfraquecimento dos ossos com o envelhecimento acarretam grandes problemas e consequências para o idoso em diversas áreas: psicológica, deixa o idoso sem confiança para se locomover, ficar em pé, levando-o à imobilidade; social, tende a hospitalizar-se deixando mais dependente para a família de terceiros; e econômica, para o idoso representa um custo a mais para a família e entidades assistências.

A INFLUÊNCIA DA PSICOMOTRICIDADE NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

De acordo com Amorim (2010), o hábito de praticar exercícios físicos regularmente tem uma influência positiva na prevenção das doenças.

Segundo Gonçalves (2011), não faz bem para ninguém ficar parado, principalmente para o idoso. É necessário exercitar o corpo e a mente para que estes estejam sempre se alterando positivamente, sendo assim, o corpo estará pré-disposto a uma boa qualidade de vida, aumentando a longevidade do idoso.

De acordo com autor citado a cima, atividade física é importante para o idoso, pois o ajuda no auxílio aos efeitos degenerativos causados pelo envelhecimento, tendo a possibilidade de uma vida mais ativa de maneira adequada, tornando mais eficiente as funções do aparelho locomotor, evitando que este seja um problema social para a família, logo que, a falta de locomoção deixa o indivíduo dependente.

A maioria das alterações nas estruturas ósseas e fisiológicas acontecem por falta de atividade física, pois esta funciona como proteção, principalmente para as doenças cardiovasculares.

Para o idoso a psicomotricidade, deve ser realizada através de métodos científicos, pedagógicos e criativos que permitam o idoso a movimentar o corpo, o cérebro em produção e a sua alma em alegria, através de diversas sugestões diversificadas, compreendendo as formas de equilíbrio, tonicidade, coordenação, atenção, observação e memória, ou uma sugestão simples de reflexão e meditação. Aplicar ao idoso atividade de reintegração da imagem corporal, símbolos corporais, explorando a parte viso-motor, atividade que possa verbalizar situações praticas (*Ibdem*, 2011).

A psicomotricidade tem como prioridade trabalhar o idoso não só o físico, mas a mente e a emoção, pois é nestas áreas que estão as grandes perdas do idoso. São pessoas que não desistiram de viver por causa da idade, pelo contrario, envelhecer também é viver com cautela, mas sempre consciente de suas limitações (*Ibdem*, 2011).

Ferreira (2011) diz que a psicomotricidade é essencial para o idoso, porque pode prevenir ou retardar doenças provenientes da velhice, dando-lhes uma boa qualidade de vida, principalmente na parte afetiva, onde se trabalha a pratica para vencer o medo e sentir a capacidade de ultrapassar seus próprios limites.

O trabalho realizado com idoso, visa um aspecto mais qualitativo, unindo estímulos externos que motivam comportamentos adquiridos ao longo do tempo. Os movimentos são feitos de forma lenta, unindo-se aos exercícios respiratórios realizados de forma adequada às necessidades e capacidades funcionais de cada idoso.

As atividades executadas pelos idosos, feitas regularmente é nítido o avanço de flexibilidade, força, coordenação, velocidade e o aumento dos níveis de resistência, sendo que cada um com seu limite e restrições pessoais.

CONCLUSÃO

Com esse estudo percebe-se a necessidade de que os idosos façam mais atividades físicas, pois auxiliam na aceitação aos efeitos degenerativos do envelhecimento. Com o auxílio da psicomotricidade o idoso tem a possibilidade de ter uma vida mais ativa, tendo as funções do aparelho locomotor mais eficiente. Visto que a psicomotricidade não visa trabalhar só o físico, mas mente e emoção, visando mais um trabalho qualitativo, unindo estímulos externos que auxiliam comportamentos adquiridos ao longo do tempo, sempre respeitando as limitações de cada idoso. Conclui-se que não é saudável para ninguém ficar parado, sendo necessidade de exercitar corpo e a mente para se chegar a terceira idade

com uma boa qualidade de vida e longevidade.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, M. C.; BARBOSA, M. R. S. P. Caracterização do idoso em relação as perdas nos aspectos. Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia – BIUS – v.1, nº 2, 2010. Disponível em: <<http://www.periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/viewFile/119/26>>. Acesso em: 20 de outubro de 2015.

AMORIM, C. N. C. P. O contributo da Animação Sociocultural para Atividade Física na Terceira Idade. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação Área de Especialização em Animação Sociocultural) - Universidade de Trás – Os Montes e Alto Douro – Portugal, 2010. Disponível em:< <https://repositorio.utad.pt/handle/10348/532>>. Acesso em: 20 de outubro de 2015.

BRASIL. Estatuto do Idoso. 2003. Disponível em:< http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm>. Acesso em: 18 de dezembro de 2015.

FALCÃO, H. T.; BARRETO, M. A. M. Breve Histórico da Psicomotricidade - Brief History of Psychomotricity. Ensino, Saúde e Ambiente, v. 2, n. 2, p. 84-96, 2009.

FARIA, J. E. M. A psicomotricidade como instrumento facilitador da aprendizagem. Dissertação (Especialista em Psicomotricidade) - Universidade Candido Mendes – Instituto a vez do Mestre – Rio de Janeiro, 2015. Disponível em:<http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/posdistancia/52602.pdf>. Acesso em: 01 de dezembro de 2015.

FERREIRA, V. L. M. A psicomotricidade e a gerontologia. Dissertação (Especialista em Docência Superior) – Universidade Cândido Mendes, Rio de Janeiro, 2011. Disponível em:<http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/K219190.pdf>. Acesso em: 20 de outubro de 2015.

GONÇALVES, A. L. A Psicomotricidade na Terceira Idade. Dissertação (Especialista em Psicomotricidade) - Universidade Candido Mendes, Rio de Janeiro, janeiro, 2011. Disponível em: < http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/t206745.pdf>. Acesso em: 01 de dezembro de 2015.

PICCOLO, G. M. Os caminhos dialéticos do envelhecimento e sua relação com a educação física contemporânea. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809->>. Acesso em: 20 de outubro de 2015.

SANTOS, S. L. Efeito de um programa de psicomotricidade no Bem-Estar e na Marcha em Idosos. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2013. Disponível em:< <http://www.ccs.ufpb.br/ppgeold/dissertacoes2013/sarajinsdossantos.pdf>>. Acesso em: 01 de dezembro de 2015.

SOUZA, D. N. A contribuição do equilíbrio para o desenvolvimento da psicomotricidade em crianças de 2 a 4 anos. Dissertação (Especialista em Psicomotricidade) - Universidade Candido Mendes - Rio de Janeiro, 2012. Disponível em:<http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/T207945.pdf>. Acesso em: 01 de dezembro de 2015.

Sobre os Autores

Autor 1: Aluno graduado do curso Licenciatura em Educação Física da Faculdade Metropolitana São Carlos. E-mail: debora.edfisica03gmail.com.

Autor 2: Aluno do curso Pós-Graduação em Psicomotricidade da Faculdade Metropolitana. E-mail: neidianasouzap@gmail.com.

Autor 3: Professor do curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Metropolitana São Carlos. Mestre em Ciência da Motricidade Humana pela Universidade Castelo Branco - RJ. E-mail: lilliany.cordeiro@yahoomail.com.br.