

## Relato de Experiência

# Lazer e recreação como ferramenta para o estímulo da capacidade funcional de idosos institucionalizados – um relato sobre as contribuições da extensão universitária

Leisure and recreation as a tool to stimulate the functional capacity of institutionalized elderly people – a report on the contributions of university extension

El ocio y la recreación como herramienta para estimular la capacidad funcional de las personas mayores institucionalizadas – un informe sobre los aportes de la extensión universitaria

Inari Beilfuss<sup>ID</sup>, Danize Aparecida Rizzetti<sup>ID</sup>

<sup>I</sup> Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, RS, Brasil

## RESUMO

O processo de senescência promove modificações funcionais nas pessoas idosas, as quais podem ser potencializadas pela sua institucionalização. Assim, os cuidados focados no envelhecimento ativo nas Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI's) podem prevenir ou reduzir esses declínios senis. O trabalho relatou a vivência de alunos de um Curso Técnico em Cuidados de Idosos no planejamento e execução de atividades lúdicas e recreativas desenvolvidas através de um projeto de extensão em ILPI's de Santa Maria, RS. As ações foram realizadas com idosos residentes em duas ILPI's do município, por meio de jogos e dinâmicas que visaram ao bem-estar físico, social e emocional dos residentes, assim como ao estímulo de componentes cognitivos e sensório-motores. As atividades promoveram um ambiente desafiador e estimulante, proporcionando diversão e integração social. Compreende-se que o projeto de extensão possui um caráter relevante para a comunidade idosa institucionalizada, sendo focado no cuidado integral nas ILPI's.

**Palavras-chave:** Pessoas idosas; Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI); Extensão universitária; Cuidado integral; Envelhecimento ativo

## ABSTRACT

The senescence process promotes functional changes in elderly people, which can be enhanced by their institutionalization. Thus, care focused on active aging in Long-Term Care Institutions for the Elderly (LTCI's) can prevent or reduce these senile declines. The work reported the experience of students from a Technical Course in Elderly Care in the planning and execution of recreational activities developed through an extension project in LTCI's in Santa Maria, RS. The actions were carried out with elderly people living in two LTCI's in the city through games and dynamics that aimed at the physical, social, and emotional well-being of residents, as well as stimulating cognitive and sensorimotor components. The activities promoted a challenging and stimulating environment, providing fun and social integration. It is understood that the extension project is relevant to the institutionalized elderly community, being focused on comprehensive care in LTCI's.

**Keywords:** Elderly people; Long-Term Care Institutions for the Elderly (LTCI), University extension; Comprehensive care; Active aging

## RESUMÉN

El proceso de senescencia promueve cambios funcionales en las personas mayores, que pueden verse potenciados por su institucionalización. Así, la atención centrada en el envejecimiento activo en Establecimientos de Larga Estadía para Adultos Mayores (ELEAM) puede prevenir o reducir estos deterioros seniles. El trabajo relató la experiencia de estudiantes de un Curso Técnico en Cuidado a Personas Mayores en la planificación y ejecución de actividades recreativas desarrolladas a través de un proyecto de extensión en ELEAM's de Santa María, RS. Las acciones se realizaron con personas mayores residentes en dos ELEAM's de la ciudad, a través de juegos y dinámicas que apuntaron al bienestar físico, social y emocional de los residentes, además de estimular los componentes cognitivos y sensoriomotores. Las actividades promovieron un ambiente desafiante y estimulante, brindando diversión e integración social. Se entiende que el proyecto de extensión es relevante para la comunidad de adultos mayores institucionalizados, centrándose en la atención integral en los ELEAM's.

**Palabras-clave:** Personas mayores; Establecimientos de Larga Estadía para Adultos Mayores (ELEAM), Extensión universitaria; Atención integral; Envejecimiento activo

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um evento mundial, progressivo e individual, resultando de inúmeros fatores, como as mudanças na dinâmica familiar que culminaram na redução das taxas de natalidade, os avanços científicos e tecnológicos que propiciaram um aumento da expectativa de vida da população e o desenvolvimento social através da implementação de políticas públicas em prol do planejamento

familiar. Este crescimento da população idosa tem mostrado novos desafios à sociedade contemporânea e trazido, em consequência, um aumento pela procura por Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI's) (Dos Santos *et al.* 2021).

A Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) N° 283 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) estabelece que as ILPI's são "instituições governamentais ou não-governamentais, de caráter residencial, destinadas a domicílios coletivos de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, com ou sem suporte familiar, em condições de liberdade, dignidade e cidadania" (ANVISA, 2005). Uma equipe multiprofissional é responsável pelo cuidado prestado aos idosos nesses espaços, e, além disso, a estrutura física desses locais geralmente conta com dormitórios, refeitórios, áreas de convivência coletiva, ambulatório e sala de enfermagem, banheiros para funcionários e para os residentes, cozinha e outros espaços de lazer internos e externos (Fernandes Siqueira *et al.* 2023).

O envelhecer traz mudanças orgânicas, funcionais e psíquicas ao indivíduo, e a diminuição de suas funções fisiológicas pode comprometer, em maior ou menor grau, as habilidades físicas e cognitivas, repercutindo na autonomia, na independência e na qualidade de vida dos idosos (Scherrer Júnior *et al.* 2019). Nesse sentido, as ILPI's passam a ser uma alternativa de moradia quando o cuidado ao idoso no âmbito familiar se torna impossibilitado por questões de saúde, de recursos humanos, financeiros ou materiais, ou por sobrecarga dos cuidadores (Pacotini, 2018).

A Organização Pan-Americana da Saúde (2018) preconiza o desenvolvimento de ações voltadas a um envelhecimento ativo, pautado na autonomia e no oportuno acesso a iniciativas de promoção à saúde e de novas aprendizagens, livres de qualquer preconceito e discriminação etária. Contudo, no ambiente das ILPI's ocorrem marcantes alterações na rotina diária dos idosos que podem refletir negativamente em diferentes domínios da sua qualidade de vida. O fato de o idoso institucionalizado ser rodeado por vários tipos de cuidados e de pessoas que realizam o serviço diário por ele faz com que apresente um baixo nível de atividades física e mental (Silva *et al.* 2020). Além disso, não

há, nesses locais, suficientes oportunidades de estimulação multissensorial, motora e cognitiva, o que constitui um agravador do declínio senil desses idosos (Bento-Torres *et al.* 2016).

Entre as instituições, governamentais ou não, que de alguma forma apresentam responsabilidade social para com a pessoa idosa está a Universidade. Através de sua atuação no ensino, na pesquisa e na extensão, constitui um instrumento estratégico para a sociedade ao formar profissionais competentes para atuação no campo da geriatria e gerontologia, ao fomentar estudos sobre o envelhecimento humano e ao desenvolver ações extensionistas nesses espaços de convivência de idosos, como as ILPI's (Pereira *et al.* 2015).

Nesse contexto, o curso Técnico em Cuidados de Idosos, ao desenvolver ações no âmbito do ensino, da pesquisa e da extensão, tem por objetivos promover e difundir conhecimentos direcionados a um processo de envelhecimento ativo e saudável, que podem contribuir para a prevenção e/ou redução dos declínios funcionais em idosos institucionalizados. As estratégias desenvolvidas no campo da extensão contemplam o cuidado integral dos idosos, respeitando os seus aspectos biopsicossociais de maneira humanizada e ética. Essa articulação de saberes envolvendo o meio acadêmico, científico e a comunidade favorece a disseminação de informações sobre as necessidades e as potencialidades dos idosos no ambiente das ILPI's. Assim, o presente trabalho objetivou relatar a vivência de discentes e docentes universitários na condução de ações extensionistas de caráter recreativo e lúdico em duas ILPI's do município de Santa Maria, no estado do Rio Grande do Sul.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, qualitativo, do tipo relato de experiência, que descreve as vivências oportunizadas a partir do Projeto de Extensão “Práticas de cuidado com pessoas idosas residentes em ILPI's de Santa Maria, RS”, desenvolvido por discentes e docentes do Colégio Politécnico da UFSM. As atividades inerentes ao

projeto foram realizadas no período de março a dezembro de 2023 através de visitas semanais dos participantes a duas ILPI's parceiras, ambas de caráter filantrópico, localizadas na região norte do município de Santa Maria, RS, que abrigam e prestam assistência a idosos de 60 anos ou mais em situação de vulnerabilidade. A ILPI "A", fundada em 1949, abriga cerca de 36 pessoas idosas, sendo 23 do sexo feminino e 13 do sexo masculino. Já a ILPI "B", fundada em 1947, presta assistência a aproximadamente 70 idosos do sexo masculino.

As ações extensionistas foram realizadas com idosos totalmente ou parcialmente independentes de ambas as instituições e tiveram como objetivos proporcionar atividades recreativas e de lazer visando à melhora da qualidade de vida, do bem-estar físico, social e emocional. Além disso, as práticas propunham, através de atividades desafiantes, o estímulo a componentes cognitivos, sensoriais, motores e comportamentais, favorecendo a manutenção ou melhora da capacidade funcional, a socialização, a autoestima e a autoconfiança dos idosos diante de suas capacidades e potencialidades.

As dinâmicas desenvolvidas foram elaboradas pelas próprias autoras e confeccionadas de acordo com os recursos disponíveis há época. Além disso, foram planejadas com base no espaço físico disponibilizado pelas ILPI's para realização das atividades e adaptadas às condições físicas e cognitivas dos idosos, direcionando-as as suas reais necessidades. Em relação às adaptações necessárias, estas envolveram o uso de materiais alternativos e recicláveis, como também posições e movimentos simplificados, no intuito de possibilitar a participação de todos os idosos que manifestassem o desejo de inserção nas atividades, independente das condições físicas e/ou cognitivas, tendo em vista a heterogeneidade de perfis clínicos apresentados nessas ILPI's.

As atividades foram propostas pelas autoras após planejamento, estudo e discussões a respeito do perfil dos idosos, que incluiu cadeirantes, idosos com deficiência visual e auditiva, além de idosos com perda cognitiva devido a demências.

Além disso, tentou-se, na maioria das proposições, oferecer dinâmicas com algum caráter competitivo, pois observou-se que essa estratégia estimulou a participação dos idosos, havendo uma adesão maior às atividades propostas.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram destas ações em média 10 a 15 residentes em cada ILPI, sendo que as atividades foram realizadas de acordo com as necessidades identificadas e a disposição dos idosos em executá-las. De forma geral, o seu desenvolvimento promoveu a criação de um ambiente alegre, estimulante e desafiador, proporcionando momentos de superação e de interação social entre os idosos em ambas as instituições. As principais dinâmicas desenvolvidas estão representadas na figura 1 e consistiram de:

Acerte o alvo: atividade voltada para o desenvolvimento da coordenação motora, da concentração, do equilíbrio e da força muscular de membros superiores. Para isso, os idosos foram convidados a sentarem-se em círculo e, ao centro do mesmo, foram dispostos arcos de diferentes cores. Os idosos foram, então, solicitados a arremessarem bolas no interior dos arcos, de acordo com a cor estipulada para cada um (figuras 1A e 1B).

Jogo da velha adaptado: atividade que visa o estímulo cognitivo, através da atenção e da concentração, além de estimular o equilíbrio e a motricidade, na forma adaptada. Nessa atividade, nove arcos foram dispostos no chão, formando três linhas e três colunas. Os idosos, utilizando cones de dois tipos de cores, eram desafiados a disporem os cones no interior dos arcos, na tentativa de formarem uma linha reta (vertical, horizontal ou diagonal) com os cones de mesma cor (figura 1C).

Bingo sonoro: atividade de estímulo ao sentido da audição e à cognição, por meio da memória e da atenção. Cada idoso recebeu uma cartela com diversas figuras coloridas representando objetos do cotidiano, instrumentos musicais e animais. Posteriormente, um determinado som era reproduzido em uma caixa alto-falante, o qual deveria ser identificado pelos idosos e marcado na cartela que representasse o instrumento ou o animal responsável pelo ruído sonoro (figuras 1D e 1E).

Atividade de montar: atividade voltada ao estímulo do sistema cognitivo, através do raciocínio lógico e da atenção, como também ao desenvolvimento e aperfeiçoamento da motricidade fina. Nessa atividade, os idosos, sentados em volta de uma mesa, foram solicitados a construir formas geométricas por meio da montagem de peças de encaixe de diferentes tamanhos e cores (figura 1F).

Tangram adaptado: atividade de estímulo cognitivo através da atenção, da concentração, da coordenação, da organização e orientação espacial, além de promover estímulo à motricidade fina e à criatividade. Nessa dinâmica, os idosos foram convidados a identificar e reconhecer as formas geométricas expostas, atentando também para suas cores e tamanhos, e, assim, reproduzi-las com massa de modelar, formando diversos desenhos e figuras com as mesmas (figura 1G).

Pescaria: atividade que visa o estímulo da concentração, da atenção, além de contribuir para a melhora da coordenação de membros superiores. Para isso, os idosos deveriam pescar, utilizando pregadores de roupa como “anzóis”, tampinhas de garrafas de diversas cores dispostas dentro de uma bacia contendo água (figura 1H).

Porta retrato: atividade desenvolvida para a promoção do bem-estar, expressão de sentimentos, e estímulo à criatividade e motricidade fina. Nessa dinâmica, os idosos receberam porta-retratos em branco para reproduzirem de forma livre, através de pinturas e colagens, as emoções que gostariam de transmitir naquele momento (figuras 1I e 1J).

Com relação ao jogo de acertar o alvo, além de estimular componentes motores, como a coordenação, esta atividade foi capaz de incentivar a memória, reforçar o estímulo visual por meio da diferenciação das cores, melhorar a orientação espacial e a noção de distância. Além disso, resultou na integração e interação de todo o grupo. A atividade foi bem aceita pelas idosas e idosos, alguns conseguiram alcançar o objetivo de forma rápida e outros demonstraram um pouco de dificuldade, porém houve muito incentivo e apoio dos demais participantes, o que tornou o ambiente alegre e acolhedor (figuras 1A e 1B).



Nesse sentido, a coordenação motora é caracterizada pela interação entre os sistemas esquelético, muscular, nervoso e sensorial com o fim de reproduzir ações motoras precisas e equilibradas (Silva; Giannichi, 1995). Pode ser classificada em ampla ou grossa, quando são requisitadas habilidades menos delicadas (como por exemplo pulos, saltos, subida e descida de degraus) e fina, quando requer habilidades mais delicadas, (como a escrita, a pintura, o ou movimento de pinça com os dedos) (Guimarães; Sampaio, 2018). A coordenação, juntamente com os demais componentes da aptidão física, é responsável pela capacidade motora do indivíduo, e, especificamente, pela sua funcionalidade e independência para as atividades do cotidiano (Maciel, 2010). Em se tratando de idosos, quando ocorre um declínio dessa capacidade, sua vida acaba sendo afetada sob vários aspectos, que vão desde o físico, como também o cognitivo, o social e o comportamental (Gomes *et al.* 2021). Dessa forma, é importante o incentivo a atividades lúdicas e recreativas que estimulem esses componentes motores que sofrem declínio na senescência (Ribeiro *et al.* 2019). Os incrementos funcionais adquiridos podem promover melhorias na capacidade de autocuidado e na autoconfiança dos idosos, aumentando sua participação e integração social e, assim, fortalecendo a sensação de acolhimento e valorização da ILPI (Gomes *et al.* 2021).

Além dos benefícios físicos, a ludicidade e a recreação contribuem também para a redução do estresse ao amenizar os sentimentos de ansiedade e angústia, muitas vezes vivenciados no cotidiano das ILPI's (Jorge; Jesus, 1999). Esses benefícios podem ser atribuídos, em parte, pelo fato de que tais atividades possibilitam a expressão de sentimentos e a comunicação entre os idosos (Guimaraes *et al.* 2016). Outras vantagens da prática dessas dinâmicas com idosos institucionalizados é o desenvolvimento da afetividade e o incentivo à convivência (Guimaraes *et al.* 2016).

Nesse aspecto, estudos apontam que a qualidade de vida dos idosos institucionalizados depende do acolhimento na instituição, assim como do convívio e laços de afetividade com pessoas próximas, de forma a evitar o estado de solidão ou



isolamento que muitos vivem pelo afastamento ou abandono de familiares (Carvalho; Dias, 2011). Assim, a integração social propiciada pelo desenvolvimento de atividades lúdicas coletivas no ambiente da ILPI desperta um sentimento de pertencimento ao grupo e oportuniza a formação de novos vínculos e papéis sociais adaptados a esse espaço (Barbosa *et al.* 2020).

O jogo da velha adaptado possibilitou o estímulo cognitivo e motor e, para além dos benefícios físicos, promoveu a participação e a integração de um grande número de participantes, demonstrando que atividades que os mantenham ativos mentalmente e que sejam desafiadoras são muito bem aceitas pelos idosos institucionalizados (figura 1C). Com relação à cognição, Abreu e Tamai (2006) refere-a como a “capacidade do indivíduo de adquirir e de usar informação, com a finalidade de adaptar-se às demandas do meio ambiente”. Fazem parte das funções cognitivas a atenção, a orientação, a memória, a organização visuo-motora, o raciocínio, o planejamento e a solução de problemas (Abreu; Tamai, 2006). Algumas dessas funções podem sofrer alterações durante o processo de envelhecimento, como a percepção, a orientação, a atenção, a linguagem, a memória, a resolução de problemas e o raciocínio lógico (Bonotto; Rangel de Oliveira, 2023).

Assim, os jogos interativos são comumente utilizados como recurso terapêutico para estimular a motivação, a atenção, a concentração, a memória, o raciocínio lógico e as habilidades motoras finas dos idosos, além de serem importantes para a socialização no ambiente da ILPI (De Paula *et al.* 2019). O jogo da velha, em especial, é uma atividade que permite ao idoso o aprendizado de se colocar no lugar do outro, de ver a mesma situação sob novos ângulos, ampliando suas experiências e estimulando seu raciocínio lógico e visão estratégica (Matos, 2006).

Os estudos mostram que a inserção de jogos na rotina do idoso, além de proporcionar seu envolvimento em uma prática que pode ser fonte de diversão e entretenimento, é capaz de aumentar a motivação dos idosos, promovendo uma ressignificação da realidade (Gomes da Silva, 2011). Durante esta tarefa os idosos

se surpreendem com os seus próprios desempenhos, exprimindo vivacidade e expectativas quanto ao ganhar ou perder (Gomes da Silva, 2011). Os jogos são formas salutaras de competição que propiciam a tentativa constante de superação, a integração, a socialização, as aptidões físicas, cognitivas e, principalmente, a vitalidade (Ribeiro *et al.* 2014).

Sobre a atividade do bingo sonoro, além de estimular o sentido da audição, este jogo estimulou a memória e as lembranças dos idosos residentes, os quais puderam resgatar diversos sons de animais ou instrumentos que estão presentes no seu cotidiano atualmente, mas que também fizeram parte de sua história. Como parte da identificação dos sons, os idosos trouxeram referências do passado, como os animais que já tiveram, os meios de transportes que já usaram e os objetos que eram encontrados em suas residências ou locais de trabalho. A atividade claramente despertou alegria e integração entre os participantes (figuras 1D e 1E).

Do ponto de vista fisiológico, a memória pode ser entendida como a capacidade de armazenamento pelo nosso sistema nervoso de informações sobre o ambiente externo ou interno (Yassuda, 2005). Por meio desta função cognitiva armazenamos nossas vivências do passado, transformando-as em experiências e, conseqüentemente, aprendizagem (Izquierdo, 2004). Nesse sentido, a lembrança da trajetória e experiência de vida de uma pessoa idosa é um evento individual e íntimo que faz parte de sua memória. Porém, essas recordações ganham um significado quando são compartilhadas com outras pessoas (Halbwachs, 2012 apud Valença; Reis, 2015). Alguns estudos evidenciam que atividades que estimulam o resgate de memórias tem uma função social importante, principalmente quando realizadas com idosos institucionalizados, pois viabilizam a reconstrução da identidade e são meios de elevação e valorização de sua dignidade (Porto de Freitas; Cassol Carbello, 2023). Recordar é um ato importante para validar acontecimentos do passado, e além disso, constitui uma oportunidade de ressignificação do processo de envelhecimento (Lenzi; Moura, 2021).

A atividade de montar, além de trabalhar os movimentos precisos de pinça, ao encaixar as peças corretamente nos seus lugares, também estimulou a cognição ao darem sentido às cores e formas presentes nas peças (figura 1F). Dessa forma, o Tangram, que também é um jogo que promove o estímulo cognitivo, possibilitou o incentivo de habilidades motoras, criatividade e diferentes percepções sensoriais pelo manuseio da massa de modelar. Estudos demonstram haver relação direta entre as percepções sensoriais e a cognição, tendo em vista que a exploração do ambiente pelos seres humanos através dos variados estímulos aos componentes sensoriais (visão, tato, olfato, paladar e audição) facilita o aprendizado (Goldschmidt *et al.* 2008). Essa relação também está presente durante o envelhecimento, e o declínio na função sensorial está associado a déficits cognitivos que prejudicam a qualidade de vida dos idosos (Santos *et al.* 2016). À vista disso, o jogo despertou a curiosidade dos idosos institucionalizados, que relataram não terem tido experiências prévias com a massa de modelar. Ao mesmo tempo, incitou-os ao desafio de modelar a massa com precisão para reproduzirem as formas geométricas propostas. A animação por se depararem com algo novo, e a possibilidade de sentir a textura da massa em suas mãos, tornou o ambiente animado e divertido (figura 1G).

Em relação à atividade de pescaria, para a realização da mesma, os idosos foram dispostos em grupos, o que promoveu a cooperação entre eles e estimulou o trabalho em equipe, fortalecendo laços de afeto e amizade entre os residentes (figura 1H). Nesse contexto, Miguel (2021) enfatiza que as atividades coletivas de lazer promovem um convívio social sadio, fortalecendo vínculos afetivos entre idosos institucionalizados e assegurando um envelhecer com saúde. Indo ao encontro dessa ideia, Mello e Bagnara (2011 apud Costa *et al.* 2012) afirmam que as atividades de recreação e socialização proporcionam aos idosos o reforço da autoconfiança. Ademais, estimulam o convívio com outras pessoas, tornando-se, para além de um momento prazeroso, um processo terapêutico de restauração do bem-estar e da qualidade de vida (Oliveira *et al.* 2015).

Finalmente, sobre a tarefa de construção de porta-retratos, além do estímulo cognitivo proporcionado pela atividade, a dinâmica promoveu a expressão artística dos idosos, além de estimulá-los a exteriorizarem seus sentimentos e emoções. Alguns idosos trouxeram a referência da família em suas pinturas e outros das amizades que construíram na ILPI. Esta atividade oportunizou momentos prazerosos de proximidade entre eles, com empatia e afetividade (figuras 1I e 1J). Corroborando com nossas observações, Jardim e colaboradores (2020) afirmam que a arteterapia é uma ferramenta promotora de bem-estar e saúde para a pessoa idosa, uma vez que contribui para melhorar a autoestima dessa população. Nesse processo terapêutico, a arte é utilizada para despertar a criatividade e a expressão de sentimentos e emoções internas, muitas vezes desconhecidas pelos próprios idosos (Tavares; Prestes, 2018). Dessa forma, essa dinâmica tem o potencial de desenvolver o autoconhecimento e possibilitar um novo sentido a sua própria existência (Jardim *et al.* 2020).

**Figura 1** – Atividades lúdicas e recreativas visando o estímulo à capacidade funcional desenvolvidas com idosos institucionalizados de ambas ILPI's participantes do projeto de extensão



Fonte: Acervo particular das autoras (2023)

Legenda: A e B – Acerte o alvo; C – Jogo da velha adaptado; D e E – Bingo sonoro; F – Atividade de montar; G – Tangram adaptado; H – Pescaria; I e J – Confecção de porta-retratos

Ao compararmos a aceitação e o desempenho das atividades entre as duas ILPI's participantes, foi possível observar que o comportamento dos idosos frente às propostas foi distinto. Na ILPI "A" houve uma maior aceitação e satisfação em relação a atividades manuais, como a pintura, enquanto na ILPI "B", as atividades que envolveram jogos, com diferentes graus de dificuldades e desafios, ocasionaram uma maior aceitação e satisfação entre o grupo. Este fato pode ser explicado pelo perfil de idosos ser diferente em cada instituição, já que na primeira encontramos mais idosos do sexo feminino e na segunda, todos os idosos são do sexo masculino. Estes dados vão ao encontro dos de Moura e Souza (2013), que evidenciaram que, enquanto homens institucionalizados se dedicavam mais a práticas educacionais, leitura, oficinas e exercícios físicos, as mulheres se dedicavam a cuidados domésticos, artesanato e atividades envolvendo música. Tal fato pode ser atribuído a uma herança cultural, na qual as mulheres dedicavam-se aos trabalhos manuais e os homens à produção (Moura; Souza, 2013).

As atividades lúdicas e recreativas são poderosas ferramentas para o resgate da criatividade, da autoestima e para a manutenção da funcionalidade das pessoas idosas, pois são capazes de fomentar a autoconfiança em suas potencialidades, motivando os idosos a superarem as situações difíceis vivenciadas (Bonotto; Rangel de Oliveira, 2023). Particularmente dentro das ILPI's essas ações proporcionaram uma melhora nas condições de vida diária e acolto para a manutenção da convivência entre os idosos institucionalizados. Em suma, o desenvolvimento dessas ações extensionistas foi valioso tanto para os idosos quanto para a equipe executora, pois a cada encontro e a cada atividade proposta, desafios foram superados por ambas as partes. Além disso, as atividades proporcionaram o estreitamento do vínculo entre universidade e comunidade, trazendo uma melhor compreensão sobre o envelhecer na sociedade atual e os aspectos envolvidos no processo de institucionalização de idosos.

A condução das atividades apresentou como principais limitações o número relativamente pequeno de idosos participantes quando observado o número total de idosos das ILPI's, o que pode ser explicado pelo fato de que os idosos desses locais não

estavam acostumados a receber projetos de extensão visando esses objetivos, e, muitas vezes, mostravam-se desinteressados em praticar uma atividade diferente da sua rotina. Além disso, o espaço restrito das ILPI's muitas vezes dificultou a realização de atividades mais abrangentes, principalmente de atividades físicas, o que pode ter influenciado na adesão às dinâmicas pelos idosos. Sugere-se para estudos futuros a realização de dinâmicas em formato de oficinas, com temas distintos (artesanato, jardinagem, educação em saúde, circuitos funcionais) e com possibilidade de parcerias com outros cursos, para envolvimento de diversas áreas e profissionais.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As atividades desenvolvidas pelo projeto de extensão “Práticas de cuidado com pessoas idosas residentes em ILPI's de Santa Maria, RS” ratificaram a evidência de que o cuidador de idosos é um profissional indispensável em todos os aspectos da vida da pessoa idosa, principalmente quando estas se encontram institucionalizadas. Dessa forma, as ações extensionistas contribuíram para a promoção em saúde dessas pessoas, melhorando seu cotidiano, fortalecendo a interação social, a mobilidade, a cognição, a criatividade, a autonomia e o autocuidado dos idosos institucionalizados.

A relevância do projeto também foi percebida pelos discentes e docentes envolvidos, visto que o planejamento e a execução das ações exigiram uma articulação do conhecimento científico adquirido no meio universitário com o cotidiano da população idosa institucionalizada. Esta união entre teoria e prática permitiu um aprendizado de escuta, atenção, humanização, acolhimento, afeto e empatia, por meio da comunicação eficaz e da conversão dos saberes acadêmicos em atividades que façam sentido para a população idosa. Ressalta-se a importância de ações extensionistas vinculadas às ILPI's, visando à promoção do envelhecimento saudável e ativo nesse ambiente e proporcionando o estreitamento do vínculo entre a universidade e esses espaços. Além disso, ao adentrar no ambiente das ILPI's, ocorre efetivamente uma melhor compreensão sobre os processos de envelhecimento e institucionalização.



## REFERÊNCIAS

- ABREU, V.P.S.; TAMAI, S.A.B. **Reabilitação cognitiva em gerontologia**. In: FREITAS, E.V.; *et al.* Tratado de geriatria e gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006. p. 1162-69.
- ANVISA. Resolução da Diretoria Colegiada – RDC N° 283, de 26 de setembro de 2005. Aprova o Regulamento Técnico que define normas de funcionamento para as Instituições de Longa Permanência para Idosos. **Diário Oficial da União**, 2005.
- BARBOSA, L.M.; *et al.* Perfis de integração social entre idosos institucionalizados não frágeis no município de Natal, Rio Grande do Norte, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 6, p. 2017-30, 2020.
- BENTO-TORRES, N.V.O. *et al.* Estimulação multissensorial e cognitiva em idosos institucionalizados e não institucionalizados: estudo exploratório. **Revista Pan-Amazônica de Saúde**, v. 7, n. 4, p. 53-60, 2016.
- BONOTTO, M.; RANGEL DE OLIVEIRA, S. Relato de experiência de vivências práticas em instituições de longa permanência para idosos (ILPI) com jogos cognitivos. **Revista Científica Cleber Leite**, n.1, v. 1, 2023.
- CARVALHO, M.P.R.S.; DIAS, M.O. Adaptação dos idosos institucionalizados. **Millenium**, v. 40, p. 161-84, 2011.
- COSTA, L.M.; *et al.* Importância da atividade física para a terceira idade. **EFDeportes.com, Revista Digital**, v. 17, n. 170, 2012.
- DA SILVA, A.R.L. *et al.* A contribuição das atividades lúdicas para a melhoria na saúde do idoso. **Braz. J. Hea. Rev.**, v. 3, n. 3, p. 4650-65, 2020.
- DE PAULA, G.L. *et al.* Efeitos Sensoriais em Jogos Cognitivos para Idosos: Jogo do Stroop. In: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE COMPUTAÇÃO APLICADA À SAÚDE (SBCAS), 2019, Niterói. **Anais [...]**. Porto Alegre: Sociedade Brasileira de Computação, 2019. p. 187-98.
- DOS SANTOS, S.A. *et al.* Envelhecimento populacional: realidade atual e desafios. **Glob Acad Nurs**, v. 2, n. Sup.3, e188, 2021.
- FERNANDES SIQUEIRA, C.G.; *et al.* Extensão em instituição de Longa Permanência para Idosos: Vivências de Acadêmicos em Enfermagem. **Rev. Bar.** n. 5, p. 23-37, 2023.
- GOMES DA SILVA, P.N. **O jogo da cultura e a cultura do jogo: por uma semiótica da corporeidade**. João Pessoa: Editora Universitária da UFPB, 2011.
- GOMES, W.L. *et al.* Efeitos de um programa de exercício em grupo na funcionalidade e cognição de idosos da comunidade: um ensaio clínico. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 1, e48310110875, 2021.
- GUIMARAES, A.C. *et al.* Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar. **Pesqui. prá. psicossociais**, v. 11, n. 2, p. 443-52, 2016.



GUIMARÃES, M.A.; SAMPAIO, L.C. Equilíbrio e Coordenação do Idoso Institucionalizado. **Rev. Mult. Psic.**, v.12, n. 42, p. 820-39, 2018.

GOLDSCHMIDT, A.I. *et al.* A importância do lúdico e dos sentidos sensoriais humanos na aprendizagem do meio ambiente. **XIII Seminário Internacional de Educação**. Jul. 2008.

HALBWACHS, M. A memória coletiva. 1ª ed. São Paulo: Centauro, jan. 2004.

IZQUIERDO, Ivan. **Memória**. Porto Alegre: ARTMED, 2004.

JARDIM, V.C.F.S. *et al.* Contribuições da arteterapia para promoção da saúde e qualidade de vida da pessoa idosa. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, v. 23, n. 4, e200173, 2020.

JORGE, L.; JESUS, M.M. Jogos e atividades lúdicas na idade avançada. In **Caderno de Psicologia**, v. 6, 1999.

LENZI, J.F.A.C.; MOURA, L.T. Resgate da memória afetiva dos idosos: Um estudo de caso em uma instituição de São Mateus/ES. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v.6, n.1, p. 26-52, 2021.

MACIEL, M.G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, 2010.

MATOS, N.M. **O significado do lúdico para idosos**. Dissertação (Programa de Pós-graduação Stricto Senso em Gerontologia). Universidade Católica de Brasília, Brasília, DF, 2006.

MELLO, R. G.; BAGNARA, I. C. A importância de atividades físicas recreativas adaptadas para grupos de terceira idade. **Lecturas Educación Física y Deportes**, v. 16, n. 155, 2011.

MIGUEL, E.N. **Estratégias para o fortalecimento dos laços entre pessoas idosas institucionalizadas e suas famílias**. E-book VII CIEH... Campina Grande: Realize Editora, 2021. p. 645-661. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/73921>. Acesso em: 22 jun. de 2023.

MOURA, G.A.; SOUZA, L.K. Práticas de lazer de idosos institucionalizados. **Movimento**, v. 19, n. 4, p. 69-93, 2013.

OLIVEIRA, F.A. *et al.* Benefícios da prática de atividade física sistematizada no lazer de idosos: Algumas considerações. **Licere**, v. 18, n. 2, 2015.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Década do Envelhecimento Saudável nas Américas (2021-2030)**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-nas-americas-2021-2030>. Acesso em: 23 jun. de 2023.

PASCOTINI, F. DOS S.; FEDOSSE, E. Percepção de estagiários da área da saúde e trabalhadores de Instituições de Longa Permanência de Idosos sobre a institucionalização. **ABCS Health Sciences**, v. 43, n. 2, 2018.

PEREIRA, F.A; *et al.* **A universidade e o fenômeno do envelhecimento**. Anais IV CIEH... Campina Grande: Realize Editora, 2015. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/11996>. Acesso em: 23 jun. de 2023.

PORTO DE FREITAS, P.; CASSOL CARBELLO, S. R. Resgate de memórias em um projeto de extensão: rememorando a infância com idosos. **Revista Cocar**, [S. l.], v. 18, n. 36, 2023.

RIBEIRO, C.; *et al.* Resiliência de idosos institucionalizados participantes de um programa com jogos. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde**, v. 19, n. 4, p. 465-74, 2014.

RIBEIRO, P.L. *et al.* Oficinas lúdico-pedagógicas como estratégia para promoção da saúde no processo de envelhecer. **Rev. Ciênc. Ext.**, v.15, n.3, p.122-136, 2019.

SANTOS, M. *et al.* A importância dos cinco sentidos para a memória dos idosos: um relato de experiência. **Memorialidades**, v. 13, n. 25e26, p. 161-174-161, 2016.

SCHERRER, G. *et al.* Qualidade de vida de idosos institucionalizados com e sem sinais de depressão. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 72, p. 127-33, 2019.

SILVA, R.O. ; GIANNICHI, R.S. Coordenação motora: uma revisão de literatura. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, n.3, p. 17-41, 1995.

TAVARES, J.R.; PRESTES, V.R. Arteterapia como estratégia psicológica para saúde mental. **Rev Iniciação Cient Unifamma**, n. 3, v. 1, p.1-17, 2018.

VALENÇA, T.D.S.; REIS, L.A. Memória e história de vida: dando voz às pessoas idosas. **Revista Kairós Gerontologia**, v. 18, n. 2, p. 265-81, 2015.

YASSUDA, M.S. **Desempenho de memória e percepção do controle do envelhecimento saudável**. In. Velhice bem-sucedida. Aspectos afetivos e cognitivos. Editora Papirus 2004.

## CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

### 1 – Inari Beilfuss

Técnica em Cuidados de Idosos egressa do Curso Técnico em Cuidados de Idosos da Universidade Federal de Santa Maria e graduanda do Curso de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Santa Maria  
<https://orcid.org/0009-0002-1518-4714> • [inaribeilfuss95@gmail.com](mailto:inaribeilfuss95@gmail.com)  
Contribuição: Escrita e administração.

### 2 – Danize Aparecida Rizzetti

Doutora em Bioquímica e Professora do Departamento de Ensino do Colégio Politécnico da Universidade Federal de Santa Maria  
<https://orcid.org/0000-0001-5081-3737> • [danize.rizzetti@gmail.com](mailto:danize.rizzetti@gmail.com)  
Contribuição: Administração do projeto, supervisão, conceitualização do trabalho, escrita e metodologia.

## COMO CITAR ESTE ARTIGO

BEILFUSS, I.; RIZZETTI, D. A. Lazer e recreação como ferramenta para o estímulo da capacidade funcional de idosos institucionalizados – um relato sobre as contribuições da extensão universitária. **Experiência. Revista Científica de Extensão**, v. 11, e86025, 2025.

DOI: <https://doi.org/10.5902/2447115186025>. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/experiencia/article/view/86025>. Acesso em: xx/xx/xx.

### ***Editora-chefe***

*Cláudia Regina Ziliotto Bomfá*