

**QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS QUE RESIDEM EM
INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA: BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE
FÍSICA LÚDICA**

**QUALITY OF LIFE OF ELDERLY PEOPLE LIVING IN
LONG-STAY INSTITUTIONS: BENEFITS OF PLAYFUL PHYSICAL ACTIVITY**

HUMBERTO NASCIMENTO DIAS SANTOS FILHO (1)
LUIZA RAYLA FIALHO ARAUJO (2)
LIZETE MARQUES OLIVEIRA (3)
AIRAN CARLOS MACHADO GAMA PARANHOS (4)

- (1) Preceptor de Estágio da UCSAL, Mestrando PDGS – UFBA e Coordenador Técnico da APABB-BA. E-mail: humbertosf@yahoo.com.br;
- (2) Bacharela em Educação Física (UCSAL), recriadora da APABB-BA, Especialista em atividades lúdicas e atividades aquáticas. E-mail: raylafialho123@gmail.com
- (3) Bacharela em Educação Física (UCSAL), Especialista em treinamento para atletas de alta performance, saúde e qualidade de vida. E-mail: lizeteoliveira2@yahoo.com.br
- (4) Graduando Bacharelado e Licenciatura em Educação Física pela UCSAL e UNIVASF, Especialista em atividades aquáticas, prescrição de exercício para grupos especiais e em movimentação corporal. E-mail: airanmachado97@gmail.com

RESUMO:

Este estudo parte da tentativa de responder a seguinte pergunta de investigação: O que apontam os estudos produzidos e publicados em periódicos científicos sobre os benefícios das atividades físicas lúdicas para contribuir com a qualidade de vida de idosos que residem em instituições de longa permanência, considerando o período de 1987 a 2024? Tem por objetivo geral, levantar e esclarecer, o que apontam os estudos produzidos em periódicos científicos sobre os benefícios das atividades físicas lúdicas para contribuir com a qualidade de vida de idosos que residem em instituições de longa permanência, considerando um levantamento de doze estudos realizados no período de 1987 a 2024. Levanta o pressuposto de que idosos que residem em instituições de longa permanência tendem a movimentar menos o corpo e o avanço de fatores como idade, doenças metabólicas e a carência de propostas de práticas de atividades físicas podem agravar a saúde. A metodologia de investigação traçada é de pesquisa do tipo revisão bibliográfica a partir de onze artigos científicos extraídos de publicações localizadas na base de dados da SCIELO, BVS, considerando o período de 1987 a 2024. Os descritores utilizados para levantamento dos artigos, foram: Instituições de longa permanência; idosos; envelhecimento; atividade física. O resultado da investigação aponta que manter a qualidade de vida dos idosos institucionalizados a partir de programas de atividades físicas lúdicas é de suma necessidade para a manutenção de uma condição de uma vida mais saudável e nesse processo é fundamental reconhecer o papel do profissional de Educação Física, enquanto membro de uma equipe multidisciplinar que precisa estar presente nas instituições de longa permanência para idosos. Em síntese, as considerações finais do estudo

ressaltam que as instituições de longa permanência para idosos sejam responsáveis em promover programas de atividades físicas lúdicas para que os idosos possam ter padrões de saúde que favoreçam a manutenção de autonomia, independência na realização das atividades diárias e ter presente a prevenção de doenças crônicas, bem como prevenir e minimizar as complicações advindas de doenças crônicas degenerativas.

Palavras-chave: Instituições de longa permanência; Envelhecimento; Qualidade de vida; Idosos; Atividade física lúdica.

ABSTRACT:

This study is based on an attempt to answer the following research question: What do the studies produced and published in scientific journals indicate about the benefits of playful physical activities to contribute to the quality of life of elderly people living in long-term care institutions, considering the period from 1987 to 2024? Its general objective is to raise and clarify what studies produced in scientific journals point out on the benefits of playful physical activities to contribute to the quality of life of elderly people living in long-term care institutions, considering a survey of twelve studies carried out in the period from 1987 to 2024. It raises the assumption that elderly people who live in long-term care institutions tend to move their bodies less and the advancement of factors such as age, metabolic diseases and the lack of proposals for physical activity can worsen health. The research methodology outlined is bibliographic review research based on eleven scientific articles extracted from publications located in the SCIELO, VHL database, considering the period from 1987 to 2024. The descriptors used to survey the articles were: Institutions long-term; elderly; aging; physical activity. The result of the investigation points out that maintaining the quality of life of institutionalized elderly people through recreational physical activity programs is extremely necessary to maintain a healthier life condition and in this process it is essential to recognize the role of the Physical Education professional, as a member of a multidisciplinary team that needs to be present in long-term care institutions for the elderly. In summary, the final considerations of the study highlight that long-term care institutions for the elderly are responsible for promoting recreational physical activity programs so that the elderly can have health standards that favor the maintenance of autonomy, independence in carrying out daily activities and have the prevention of chronic diseases, as well as preventing and minimizing complications arising from chronic degenerative diseases.

KEYWORDS: Long-term care institutions; Aging; Quality of life; Elderly; Playful physical activity.

1- INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional vem avançando nos diversos países do mundo e isto é um acontecimento que vem ocorrendo, seja em países desenvolvidos ou não.

Esse processo ocorre em condições diferentes, dado a referência da qualidade de vida do processo de envelhecimento, que ocorre em condições diferenciadas a depender do estado de saúde, que envolve vários fatores econômicos e de políticas sociais (Kaleche, Veras, Ramos, 1987).

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), de 2012 a 2018 houve um aumento de 18% na população idosa brasileira. Nesse dado de realidade é imperiosa a necessidade de se pensar formas de se promover a qualidade de vida para esta população, que vem se tornando, a cada ano, mais numerosa na sociedade brasileira com o aumento de índices de longevidade (IBGE, 2017).

Mediante essa realidade este estudo tomou como referência de investigação a seguinte questão: O que apontam os estudos produzidos e publicados em periódicos científicos sobre os benefícios das atividades físicas lúdicas para contribuir com a qualidade de vida de idosos que residem em instituições de longa permanência, considerando o período de 1987 a 2024?

Conforme Costa (2002), ao longo do envelhecimento há uma perda progressiva de capacidades do corpo que não se renovam, e dessa forma a transformação dos processos sensoriais perceptivos, cognitivos e afetivos, a alteração na autoimagem e no papel social, a perda de autonomia, a solidão, o isolamento, a inatividade e as alterações resultantes do padrão familiar tradicional determinam necessidades de saúde sobre as quais urge refletir, estudar, debater e ter uma escuta acolhedora dos sentimentos e vivências da pessoa idosa.

Para Ribeiro *et.al.*, (2021) o envelhecimento pode ser entendido como um acontecimento do curso natural da vida em que as funcionalidades do indivíduo tendem a diminuir, variando em tipos e graus dependentemente dos estilos de vida adotados.

No “Dia Internacional do Idoso”, comemorado em 1º de outubro todos os anos, o Ministério da Saúde faz um alerta: o envelhecimento saudável é essencial para manter a capacidade funcional do indivíduo e permitir o bem-estar em idade

avançada. Por isso, o Ministério propõe um conjunto de ações que abrange desde o estímulo à prática de exercícios físicos e alimentação saudável até o reforço na atenção básica, com a oferta de vacinas, caderneta do idoso e identificação precoce de doenças como hipertensão e diabetes. (Ministério da Saúde, 2016).

Estudos em instituições para permanência de idosos têm comprovado que a falta de promoção de atividades físicas gera em idosos institucionalizados, condições de sedentarismo muito graves; isso porque constata-se, que a maioria das instituições de amparo ao idoso, não promovem a prática de atividades regulares, visto que não existe a presença de profissionais de Educação Física para promover programas de atividades físicas, regularmente. (Costa; Tiggemann; Dias, 2018).

O Ministério da Saúde define aptidão física relacionada à saúde como atributos considerados fundamentais para uma vida ativa e saudável; atividades físicas praticadas regularmente, envolvem aspectos que influenciam na prevenção de doenças, na disposição para executar as atividades cotidianas e na construção de uma vida com mais autonomia e longevidade; dessa forma compõem a aptidão física relacionada à saúde os seguintes atributos: força e resistência muscular, flexibilidade, aptidão cardiorrespiratória e controle da composição corporal; o fator de desenvolvimento de flexibilidade, refere-se à mobilidade corporal, que tem a ver com a amplitude dos movimentos exercidos pelo corpo; já a aptidão cardiorrespiratória refere-se à capacidade do coração e do aparelho respiratório de funcionar adequadamente durante a execução de diversas atividades diárias. É pelo controle de exames de composição corporal que é possível verificar o nível de gordura corporal, mas também a distribuição de outros elementos, como ossos, músculos, órgãos e tecidos.

Segundo Gallon e Gomes (2011) os problemas relacionados à qualidade de vida de idosos institucionalizados são geralmente sedentarismo, carência afetiva, perda da autonomia, ausência de familiares e insuficiência de suporte financeiro. Segundo esse autor, é possível notar que muitos desses idosos são portadores de múltiplas doenças crônicas ou têm problemas associados, sendo mais fragilizada em idoso(a) institucionalizado(a), onde pode-se perceber que há carência de atividades físicas. As entidades que abrigam idosos institucionalizados, geralmente, não

conseguem arcar sozinhos com a complexidade e as dificuldades da senescência e/ou senilidade.

Levando em consideração que a qualidade de vida dos idosos institucionalizados é de suma importância para a manutenção da sua condição de existência é fundamental reconhecer o papel do profissional de educação física como membro da equipe multidisciplinar das instituições de longa permanência para idosos, com o intuito de promover programas de atividade físicas, que contribuam, dentre outros fatores, para a conquista permanente da qualidade de vida, promovendo a autonomia, independência na realização das atividades diárias e a prevenção de doenças crônicas, bem como minimizar as complicações em idosos portadores de doenças crônicas.

Nesse sentido, este estudo se justifica pela possibilidade de contribuir em levantar programas de atividade física que estejam voltados para melhoria das capacidades físicas de idosos que residem em instituições de longa permanência. A proposta de investigação tem o intuito de levantar indicadores que possam esclarecer aspectos da melhoria do estado de saúde de idosos institucionalizados, com vistas a devolver-lhes a independência para a execução de suas atividades diárias.

Uma proposta a ser viabilizada para idosos institucionalizados, ou seja, que residem em instituições de longa permanência, parte de um conjunto de indagações, provenientes do reconhecimento de carências que possam responder à necessidade social dos idosos e aspectos específicos do atendimento interdisciplinar, que diz respeito a parâmetros associados a níveis de qualidade de vida idosos.

Mediante o exposto esta pesquisa, portanto propõe levantar e esclarecer, através de estudos científicos já produzidos e publicados na forma de artigos científicos, o que apontam os estudos produzidos em periódicos científicos sobre os benefícios das atividades físicas lúdicas para contribuir com a qualidade de vida de idosos que residem em instituições de longa permanência, considerando um levantamento de doze estudos realizados no período de 1987 a 2024.

Para atingir esse objetivo o estudo levanta o perfil de idosos residentes em instituições de longa permanência, diante de fatores motores que limitam a condição de autonomia motora, destaca as características de propostas de atividades físicas, enquanto práticas que podem contribuir para potencializar as condições da

qualidade de vida de idosos institucionalizados e destaca como as atividades físicas associadas a ludicidade que podem favorecer a padrões de qualidade de vida destes idosos, mediante outros fatores associados, que necessitam dar aporte a um conjunto de serviços de atendimento nas áreas de saúde e assistência social.

2 - ASPECTOS QUE CARACTERIZAM O PERFIL DE IDOSOS RESIDENTES EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA DIANTE DE FATORES MOTORES LIMITANTES

Segundo Alencar e outros (2012, p. 786), o perfil dos idosos que residem em Instituições de Longa Permanência possuem particularidades semelhantes. O declínio do estado de saúde físico e mental, como a presença de múltiplas doenças crônicas, a perda de independência e autonomia, e limitações motoras. Essas limitações influenciam na realização das atividades diárias. Esses fatores limitantes estão associados à capacidade funcional desses idosos.

Ainda, segundo esses mesmos autores, existem fatores externos, semelhantes que levam a internação desses idosos e que traçam esse mesmo perfil, mesmo que cada caso seja único e influenciado por situações individuais, familiares e de saúde. Existem particularidades semelhantes como, limitações de saúde, falta de rede apoio à família, incapacidade financeira, entre outros.

De acordo com Vitorino e outros (2013, p.7), os motivos que levam à internação desses idosos em Instituição de longa permanência, são condições de vida social, econômica e de saúde. Fatores que estão diretamente ligados na percepção da qualidade de vida, ou seja, causas que influenciam a percepção da qualidade de vida.

Os idosos residentes em instituições de longa permanência, enfrentam frequentemente diversas limitações motoras devido ao envelhecimento natural do corpo. Essas limitações podem variar de pessoa para pessoa, dependendo de fatores como genética, estilo de vida e histórico de saúde.

Conforme Alencar e outros, (2012, p.787), para avaliar os aspectos funcionais do grau de dependência dos idosos na realização das atividades básicas de vida diária como: tomar banho, vestir-se, ir ao banheiro, realizar transferências e alimentar-se, foi utilizado o índice de Katz, escala que tem como objetivo avaliar o

grau de dependência do idoso baseado na necessidade ou não de auxílio para realizar atividades básicas da vida cotidiana.

Através da avaliação de desempenho das atividades básicas de vida diária utilizando o índice da escala de Katz¹, Alencar e outros (2012, p.794) em pesquisa realizada, verificaram que a maioria dos idosos são independentes para realizar a capacidade de se alimentar sozinho; esta foi a atividade com maior porcentagem de independência e a micção, a atividade de menor frequência de independência. Nenhum idoso avaliado relatou ter dependência completa para realizar as atividades.

Para Scherrer Junior e outros (2020, p. 9 - 10), a implantação de política do envelhecimento ativo, proporciona meios para que as pessoas adotem hábitos de vida saudáveis e melhorem sua qualidade de vida no processo de envelhecimento; mas essa conquista depende de práticas de lazer em movimento, recreação, a prática de dança, ouvir música, realizar caminhadas, fazer artesanato; estas atividades podem corroborar para elevar a autoestima, melhorar do equilíbrio emocional e a coordenação motora, proporcionando maior satisfação em viver no processo de envelhecimento mais avançado.

Avançando, expomos a seguir uma sistematização de estudos que levantam indicadores sobre o papel da atividade física, enquanto prática que amplia a qualidade de vida de idosos institucionalizados.

3 - ATIVIDADE FÍSICA ENQUANTO PRÁTICA QUE POTENCIALIZA A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Segundo Costa e outros (2018, p. 74): As instituições de longa permanência têm a função de dar proteção, abrigo e alimentação aos idosos que ali estão residindo. Para estes pesquisadores (2016, p. 76): Os idosos institucionalizados geralmente possuem características peculiares, como hábitos sedentários,

¹ A Escala de Katz foi proposta em 1963 para avaliar pacientes internados e depois foi adaptada para a comunidade. Esta escala de Avaliação Básica da Vida Diária (ABVD) se baseia em informações dos pacientes e dos cuidadores e devem ser simples e de rápida avaliação, podendo ser utilizadas por todos os membros de uma equipe interdisciplinar. A Escala de Katz foi proposta em 1963 para avaliar pacientes internados e depois foi adaptada para a comunidade. Disponível em: <https://www.sanarmed.com/escalas-para-avaliacao-da-capacidade-funcional-do-idoso-colunistas>. Acesso em: 12 set. 2023.

diminuição da capacidade funcional e abandono familiar, questões que contribuem para o aumento da prevalência das morbidades e comorbidades relacionadas ao processo de envelhecimento”.

Conforme Barros e outros (2016, p.177), “a capacidade funcional caracteriza o potencial que os idosos apresentam para decidir e atuar em suas vidas de forma independente no seu cotidiano”. Para tanto, é de extrema relevância o desenvolvimento e a manutenção dos componentes essenciais da aptidão funcional, como força, flexibilidade, resistência aeróbia e equilíbrio.

A falta de atividade física proporciona um aumento de idosos institucionalizados com um grau de sedentarismo muito elevado em comparação aos idosos que residem em seus domicílios, muitos idosos acabam regredindo o que o mesmo já tinha adquirido ao longo da vida que é o caminhar, saltar, correr, agachar, etc.

Através de estudos foi verificado que a maioria das residências de longa permanência não dispõe de profissionais de Educação Física para promover programas de atividades físicas gerais como: caminhadas e atividades que sejam similares com as atividades domésticas que o mesmo realiza durante o dia-a-dia.

Para Costa Tiggemann e Pietadias (2018, p. 74): “a atividade física tem demonstrado que idosos ativos apresentam melhores resultados nos domínios da qualidade de vida, em especial naqueles relacionados à capacidade funcional, limitações por aspectos físicos e vitalidade.”

Segundo Costa Tiggemann e Pietadias (2018, p. 76): foi verificado através de estudo que idosos que realizaram treinamento de força obtiveram uma melhora no aspecto funcional.

Um programa de exercícios físicos direcionados para pessoas idosas pode contribuir para um estilo de vida com independência e mais saudável, tendo como objetivo a melhoria da capacidade física, o aumento do contato social, a redução de problemas psicológicos tais como a elevação da ansiedade e estado de depressão (Costa, Tiggemann e Pietadias, 2018, p. 77).

É muito importante a participação de uma equipe multidisciplinar para um acompanhamento e elaboração de programas de atividade física, que possam contribuir para promover a melhora no quadro de saúde e no bem-estar de idosos que residem em instituições de longa permanência.

A atividade física contribui para ampliar as condições da vida diária, que podem ser caracterizadas como: tomar banho, erguer-se, vestir-se, e sentar-se, caminhar a uma pequena distância; ou seja, atividades de cuidados cotidianos básicos e, as atividades instrumentais da vida diária como: cozinhar, limpar a casa, fazer compras, jardinagem; ou seja, atividades mais complexas da vida cotidiana (Matsudo apud Barros et all, 2016, p. 177).

Para desenvolver programas que sejam voltados para idosos, é preciso considerar o fator da ludicidade, que passamos a expor na seção seguinte.

4 - ATIVIDADES FÍSICAS ASSOCIADAS A LUDICIDADE QUE CONTRIBUEM PARA A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

A prática de atividades físicas associadas à ludicidade pode trazer diversos benefícios para a qualidade de vida de idosos institucionalizados. Além de proporcionar momentos de diversão e interação social, são atividades para a manutenção da saúde física e mental dos idosos. O lúdico permite que o idoso se expresse em várias dimensões, melhore sua oralidade, participe de decisões sobre si mesmo e se comunique melhor com seus cuidadores. As atividades lúdicas contribuem com maior eficácia quando são realizadas por meio de atividades grupais. (Guimarães e outros, 2016, p .446).

A ludicidade refere-se à qualidade ou característica do lúdico, que está relacionada a atividades recreativas, divertidas e de caráter não apenas importantes, mas também prazerosas. O termo "lúdico" é frequentemente associado a jogos, brincadeiras e atividades que envolvem diversão, entretenimento e aprendizado de maneira descontraída.

Através de atividades lúdicas, os idosos podem desenvolver habilidades cognitivas, sociais, emocionais e físicas de forma integrada. Além disso, o componente lúdico é frequentemente incorporado em contextos educacionais para tornar o processo de aprendizagem mais envolvente e motivador. (Guimarães e outros, 2017, p. 446).

De acordo com Freire e Garcia (2011, p.400), as intervenções para uma melhor qualidade de vida em idosos albergados por meio de atividades lúdicas

proporcionam momentos de compartilhamento de lembranças. Lembranças da infância, redescobrimo o brincar, com intuito de voltar a si mesmo. Atividades como essas permitem que os idosos possam se conhecerem melhor, sintam-se acolhidos e interajam melhor uns com os outros. Ainda de acordo com esses mesmos autores, o brincar contribui para um envelhecimento saudável, podendo ser advindo de brincadeiras com uma proposta lúdica que movimentam o corpo.

Idosos que residem em instituições de longa permanência tendem a movimentar menos o corpo, possuem um comportamento sedentário e além disso são portadores de múltiplas doenças crônicas. Diante disso, faz se necessário estudos e programas de intervenção voltados para esse público, visto que é um público carente de atividade física. As atividades físicas lúdicas podem proporcionar aos albergados uma melhor qualidade de vida.

Nesse sentido as atividades físicas lúdicas constituem-se como intervenções primordiais na melhoria da qualidade de vida de idosos albergados, uma vez que essas atividades têm como objetivo promover uma melhor saúde física e mental como prevenção e controle de doenças, devolvendo-lhes a autonomia para realizar atividades diárias e mantendo lhes fisicamente ativos. (Guimarães e outros, 2016, p. 446).

A ludicidade associada à atividade física pode desempenhar um papel significativo na melhoria da qualidade de vida de idosos institucionalizados. Existem algumas formas pelas quais essa combinação pode ser benéfica e contribuir com uma melhor qualidade de vida de idosos albergados. Essas atividades vão além do movimento corporal. Uma vez que é necessário conhecer de perto esses idosos para então sugerir atividades físicas com uma proposta lúdica, respeitando as limitações individuais, tanto físicas como emocionais.

Atividades que estimulem o cognitivo, de maneira divertida e desafiadora como jogos, quebra-cabeças e atividades semelhantes podem ajudar a manter a mente dos idosos ativos, promovendo a saúde cognitiva e prevenindo o declínio mental. Visto que o declínio mental é advindo do processo do envelhecimento e que são particularidades de idosos institucionalizados. A ludicidade como estímulo emocional pode contribuir na prevenção de doenças e melhora na qualidade de vida desses idosos. Os Jogos e atividades lúdicas têm o potencial de evocar emoções

positivas. Rir, sorrir e se envolver em atividades divertidas podem melhorar o humor e o estado emocional geral dos idosos. (Freire e Garcia, 2011, p.397).

A ludicidade como meio da interação social, ocorre em grupos, o que favorece uma melhor convivência, uma melhor comunicação e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida, uma vez que a interação regular com outros residentes e cuidadores pode reduzir a solidão e melhorar o bem-estar emocional dos idosos e de seus cuidadores. Visto que a interação entre os residentes e seus cuidadores permite a criação de vínculos afetivos fazendo com que esses idosos se sintam acolhidos nessas instituições. (Guimarães e outros, 2016, p. 451).

Melhora da função motora. Atividades lúdicas muitas vezes envolvem movimento, contribuindo para a manutenção ou melhoria da função motora. Isso é crucial para preservar a independência e a capacidade de realizar atividades diárias. Contribuem também com a redução do estresse e ansiedade, uma vez que o aspecto lúdico das atividades pode proporcionar diversão e entretenimento, ajudando a aliviar o estresse e a ansiedade. Isso é especialmente importante para idosos que podem enfrentar desafios emocionais relacionados à institucionalização.

Adaptação às limitações físicas por meio de atividades físicas lúdicas é extremamente importante para manter os idosos ativos. Muitas atividades lúdicas podem ser adaptadas para atender às limitações físicas dos idosos. Isso permite ampliar a capacidade de se locomover, independentemente de suas habilidades físicas, promovendo a inclusão e gerando uma participação mais ativa nos ambientes. O estímulo à autonomia e senso de realização por meio de atividades lúdicas pode dar aos idosos um senso de propósito e realização, fatores essenciais para preservar a autonomia e a autoestima.

Incorporar a ludicidade nas atividades físicas pode promover hábitos saudáveis. A ludicidade torna os exercícios físicos mais atraentes e motivadores. Isso pode, por sua vez, incentivar os idosos a manterem um estilo de vida ativo, contribuindo para a saúde física geral e na prevenção de múltiplas doenças por meio prática regular da atividade física com uma proposta lúdica. Para Guimarães e outros (2016, p. 450), é importante adaptar as atividades lúdicas às preferências dos indivíduos e às necessidades específicas dos idosos, levando em consideração suas condições de saúde, habilidades e interesses. Silva e Neves (2010, p. 12) ressaltam

que a supervisão adequada e a colaboração de profissionais de saúde são essenciais para garantir que as atividades sejam seguras e benéficas para cada indivíduo.

É fundamental adaptar as atividades de acordo com as condições de saúde e capacidades dos idosos pois as atividades físicas lúdicas desempenham um papel crucial na promoção da saúde e no bem-estar dos idosos asilados.

A ludicidade como meio de prevenção de doenças vem com a prática regular de atividades físicas que está associada à redução do risco de diversas doenças crônicas, como doenças cardíacas, diabetes e osteoporose. Isso é especialmente importante para os idosos, que podem enfrentar um maior risco dessas condições.

Além de promover hábitos saudáveis e incentivar a prática de atividades físicas lúdicas podendo criar uma cultura de hábitos saudáveis entre os idosos, incentivando-os a manter um estilo de vida ativo mesmo em um ambiente institucional. Toda essa construção de hábitos saudáveis tende a melhorar a Qualidade de Vida dos residentes. No geral, a combinação de atividades físicas lúdicas contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos idosos asilados, abordando aspectos físicos, emocionais e sociais.

5 - CONSIDERAÇÕES FINAIS -

A prática de exercício físico associado à condição de manutenção da qualidade de vida, estabelece uma relação fundamental para o processo de envelhecimento dos cidadãos e cidadãs, quando estes participam de programas de atividades físicas lúdicas.

O idoso para ter qualidade de vida relacionada ao estado de saúde equilibrado, precisa realizar a prática de exercícios regulares; esta prática, quando orientada por profissionais de Educação Física, pode contribuir para retardar processo agravantes motores ou mesmo promover um envelhecimento com mais parâmetros de qualidade de vida, associado a outros fatores e isso acontece porque todas as vantagens e alterações que advêm da prática do exercício físico tem repercussões a nível de estabelecer a manutenção do estado de saúde que se manifesta em parâmetros mais diversos que caracterizam a qualidade de vida.

A qualidade de vida é um fator de necessidade constante para se manter durante todo o percurso do processo da existência humana, pois desde quando nascemos estamos em um processo constante de envelhecimento.

Neste estudo, identificamos a importância da qualidade de vida para idosos, quando associamos o estado dos idosos com as condições de vida a partir do bem-estar físico, mental, psicológico, emocional, o relacional socialmente, entre outros fatores favoráveis à condição de uma vida em equilíbrio.

Os profissionais de Educação Física preparados para intervirem na qualidade de vida de idosos que residem em instituições de longa permanência precisam trabalhar os benefícios da atividade física relacionando a um conjunto de atividades que tenham dimensões de ludicidade, para que esta proposta possa ser prazerosa e de interesse.

As atividades físicas devem seguir uma prescrição de exercícios específicos para cada perfil de indivíduo idoso(a), após avaliação do estado físico para identificar limitações físicas e o estado mais geral do quadro de saúde, obedecendo sempre a três fases sequenciais: a) aquecimento/preparação (exercícios para ganho de amplitude de movimentos corporais, mas de baixa intensidade); b) momento de aplicação de atividades específicas (esforço, fortalecimento muscular, exercícios aeróbicos, exercícios de flexibilidade), c) atividades de alongamentos (exercícios que alongam a musculatura e promovem maior amplitude motora aos movimentos da vida diária.

Mediante o exposto, a implantação de uma política do envelhecimento ativo em instituições de longa permanência para idosos institucionalizados, requer programas de atividades físicas com caráter lúdico, assim como é necessário associar hábitos alimentares saudáveis, acompanhado de orientações regulares de médico (a) especialista em gerontologia.

Nestas instituições é fundamental haver programas que promovam a prática do lazer e recreação, tais como a dança, a música, a arte, associados a práticas de caminhadas regulares semanalmente e em ambientes salubres, em contato com a natureza. Para desenvolver programas que tenham esse perfil é necessário ter nas equipes de saúde de caráter interdisciplinar, profissionais de Educação Física que dominem a especificidade do que caracteriza e fundamenta a qualidade de vida de

idosos que residem em instituições de longa permanência, considerando o foco em benefícios da atividade física lúdica

6- REFERÊNCIAS

ALENCAR, Mariana Asmar; BRUCK, Natália Nascimento Salomão; PEREIRA, Brígida Cibelle; CÂMARA, Tânia Márcia Magalhães; ALMEIDA, Roberto Di Spirito. Perfil dos idosos residentes em uma instituição de longa permanência. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Vol 15 n 4, página 785-796, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232012000400017> Acesso em: 25 out. 2023

BARROS, Temístocles Vicente Pereira; SANTOS, Allan Derkian Borges; GONZAGA, Jozilma de Medeiros; LISBOA, Maria Goretti da Cunha; BAND, Caroline. Capacidade funcional de idosos institucionalizados com e sem doença de Alzheimer. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Vol. 14, no. 13, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13102> Acesso em: 24 out. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde (Org.). **Caderneta de saúde da pessoa idosa**. 4. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 61 p. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_pessoa_idosa_5d.pdf Acesso em: 10 maio 2023.

COSTA, Jessica Luana Dornelles da; TIGGEMANN, Carlos Leandro; PIETADIAS, Caroline. Qualidade de vida, nível de atividade física e mobilidade funcional entre idosos institucionalizados e domiciliados: **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**. Vol. 22, n.1. página 73-78, 2018. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-88097> Acesso em: 01 nov. 2023.

FREIRE, Rosane Papaleo; GARCIA, Michele Barrientos. O brincar como recurso terapêutico para o adulto maior institucionalizado: Uma proposta de intervenção em terapia ocupacional. **Biblioteca Virtual em Saúde**. Vol 16 edição especial, página 395-405, 2011. Porto Alegre - RS. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-654206> Acesso em: 20 out. 2023.

GALLON, D.; GOMES, A. R. S. Idosos institucionalizados e os efeitos do exercício no processo de envelhecimento musculoesquelético: uma revisão. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**. Passo Fundo, v. 8, n. 1, p.136-147, jan./abr. 2011. Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/1047> Acesso em 20 maio 2023

GUIMARÃES, Andréa Carmen; DUTRA, Nathália dos Santos; SILVA, Geise Luziane de Sousa; VIEIRA Silva, Marcos; MAIA, Brisa D’Louar Costa. Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais lúdicos em ação transdisciplinar. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**. Vol 11 n 2, página 443 - 452

mai/ago 2016. São João del-Rei - MG. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ppp/v11n2/13.pdf> Acesso em: 20 out. 2023

SCHERRER JUNIOR, Gerson; OKUNO, Meiry Fernanda Pinto; BRECH, Guilherme Carlos; ALONSO, Angélica Castilho; BELASCO, Angélica Gonçalves Silva. Fatores associados à qualidade de vida da pessoa idosa em instituições de longa permanência públicas. **Revista de Enfermagem da UFSM**, Vol 12, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5902/2179769269062> Acesso em 25 out. 2023

KALECHE, A; VERAS, R; RAMOS, L. R. O envelhecimento da população mundial: um desafio novo. **Revista de Saúde Pública**. Vol 21 N° 3. Jun 1987. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89101987000300005> Acesso em: 01 maio 2023

RIBEIRO, C, G; FERRATI, F; SÁ, C. A. Qualidade de vida em função do nível de atividade física em idosos urbanos e rurais. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. RJ. Vol 20 N° 3 p. 333. Mai/Jun 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.160110> Acesso em 10 jun. 2023

SILVA, Ana Catarina; NEVES, Rui. Programas de atividade física para pessoas idosas institucionalizadas – contextos e práticas. **Revista Kairós Gerontologia**, Vol 20 n 4, página 09-25, out/dez 2017. São Paulo - Brasil. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2017v20i4p09-25> Acesso em: 18 out. 2023

VITORINO, Luciano Magalhães; PASKULIN, Lisiane Manganelli Girardi; VIANNA, Lucila Amaral Carneiro. Qualidade de vida de idosos da comunidade e de instituições de longa permanência: estudo comparativo. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Vol 21, página 1-9, jan/fev 2013 São Paulo - SP. Disponível em: <http://rlae.eerp.usp.br/> Acesso em: 20 out. 2023