

COLÉGIO PEDRO II

Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão e Cultura
Programa de Pós-Graduação em Educação Psicomotora

Beatriz Cruz Ferreira Faria

PSICOMOTRICIDADE E GERONTOLOGIA:
Levar vida à vida em qualquer idade

Rio de Janeiro
2019



Beatriz Cruz Ferreira Faria

PSICOMOTRICIDADE E GERONTOLOGIA:

Levar vida à vida em qualquer idade

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Educação Psicomotora, vinculado à Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão e Cultura do Colégio Pedro II, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Educação Psicomotora.

Orientador (a) Professor (a) Leandro Teófilo de Brito.

Rio de Janeiro

2019

COLÉGIO PEDRO II

PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO, PESQUISA, EXTENSÃO E CULTURA

BIBLIOTECA PROFESSORA SILVIA BECHER

CATALOGAÇÃO NA FONTE

F224 Faria, Beatriz Cruz Ferreira

Psicomotricidade e gerontologia: levar vida à vida em qualquer idade /
Beatriz Cruz Ferreira Faria. - Rio de Janeiro, 2019.

34 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Educação
Psicomotora) – Colégio Pedro II, Pró-Reitoria de Pós-Graduação,
Pesquisa, Extensão e Cultura.

Orientador: Leandro Teófilo de Brito.

1. Psicomotricidade – Estudo e ensino. 2. Gerontologia. 3.
Velhice. 4. Idosos. I. Brito, Leandro Teófilo de. II. Colégio Pedro II. III
Título.

CDD 152.385

Ficha catalográfica elaborada pela Bibliotecária Simone Alves – CRB7 5692.

Beatriz Cruz Ferreira Faria

PSICOMOTRICIDADE E GERONTOLOGIA:

Levar vida à vida em qualquer idade

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Educação Psicomotora, vinculado à Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão e Cultura do Colégio Pedro II, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Educação Psicomotora.

Aprovado em: ____/____/____.

Prof^o. Dr. Leandro T. de Brito (Orientador)
PROPGPEC- Colégio Pedro II

Prof^o. M. Angélica Caetano
PROPGPEC- Colégio Pedro II

Prof^o. M. Cristie Campello
UERJ

Dedico este trabalho a minha querida Vó Maria José, que fez e faz parte da minha caminhada. Este trabalho foi pensado como auxílio para melhoria na qualidade de vida dela e de tantos outros idosos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha família, em primeiro lugar, por todo apoio e incentivo.

Ao professor Orientador desta monografia, que sempre me recebeu com palavras que transmitiam calma e positividade.

A todos os professores que passaram em minha vida e proporcionaram luz na minha caminhada.

Cada pessoa que passa em nossa vida nos deixa marcas e nos auxilia a construir o nosso “eu”.
Por isso, também agradeço a cada uma delas.

*“Nada do que foi será,
De novo do jeito que já foi um dia.
Tudo passa, tudo sempre passará.
A vida vem em ondas como um mar”*

(Lulu Santos e Nelson Motta)

RESUMO

FARIA, Beatriz Cruz Ferreira. **Psicomotricidade e Gerontologia: Levar vida a vida em qualquer idade.** 2019. 30 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Educação Psicomotora) – Colégio Pedro II, Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão e Cultura, Rio de Janeiro, 2019.

Esta é uma pesquisa teórica que tem como objetivo ressaltar o que é a psicomotricidade e a sua importância. Mostrar, através de teóricos, que ao trabalharmos psicomotricidade dentro da gerontologia é possível trazer para a sociedade, principalmente na vida dos idosos, uma grande melhoria tanto em sua atividade social quanto na saúde destes. Este trabalho deve transportar para os leitores que é necessário dar vida a vida em qualquer idade, independente dos olhares da sociedade, e do que a cultura atual nos impõe. A ideia desse trabalho como um todo, é direcionar o olhar dos profissionais aos idosos, para que os vejam como seres capazes, produtores e úteis, e mostrar como a psicomotricidade auxilia nessa amplitude de percepções. Com isso, visar a psicomotricidade sendo fundamental de vida/viver. Exercitar a conscientização de desenvolver mentes e corpos a partir do início da vida e dar continuidade a esse olhar também na velhice.

Palavras-chave: Psicomotricidade. Gerontologia. Velhice. Idosos.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	OBJETIVOS	13
2.1	Objetivo geral.....	13
2.2	Objetivos específicos.....	13
3	JUSTIFICATIVA	14
4	METODOLOGIA.....	15
5	GERONTOLOGIA E O CONCEITO DE VELHICE.....	16
5.1	A SBGG e sua atualização sobre o tema.....	17
5.1	Na gerontologia o envelhecimento e a velhice	18
6	CONCEITUAR A PSICOMOTRICIDADE E SUA AÇÃO NA VIDA DAS PESSOAS DE FORMA GERAL.....	21
6.1	História e conceito	21
6.2	Psicomotricidade e seu campo de ação	23
7	GERONTOLOGIA E PSICOMOTRICIDADE CAMINHANDO PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL	26
7.1	Ação psicomotora na terceira idade: relevância e modo de ação.....	27
8	A INFLUÊNCIA DA PSICOMOTRICIDADE NA TERCEIRA IDADE	29
9	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	32
	REFERÊNCIAS.....	33

1 INTRODUÇÃO

Essa pesquisa aborda a possibilidade do trabalho da psicomotricidade com a terceira idade. Porém, o alvo principal é frisar a necessidade da integração de corpo e mente também na velhice. Aborda-se a importância da psicomotricidade para as crianças em idade escolar e para os adultos em seu autoconhecimento, mas e os idosos?

Durante o tempo de estudo na especialização em Educação Psicomotora no Colégio Pedro II, poucos profissionais trouxeram a ideia do desenvolvimento da psicomotricidade na vida do idoso. Ao contrário do que eu percebi em meus estudos sobre as culturas indígenas no curso de pesquisa e prática pedagógica com o Professor Doutor José Ribamar Bessa Freire na Universidade do Estado do Rio de Janeiro, que se lembrava que a cultura indígena preserva os velhos e toda sua história e os trata como seres funcionais que são, a sociedade atual ignora a existência do idoso e sua utilidade, isso está sendo confirmado no artigo "Idoso: Um novo ator social" onde as autoras afirmam: "O impacto de estereótipos negativos para auto percepção levam o idoso a crer que suas possibilidades de ação se esgotam (LEVY, 2002). Estas considerações trazem impactos negativos, que resultam na não aceitação ou distorção desta etapa de vida" (OLIVEIRA; SCOTERGAGNA, 2012, p. 3).

Observando o exposto, junto à concepção de velhice de outras culturas existentes no Brasil, trago o breve questionamento: Não seria necessário que houvesse mais trabalhos acadêmicos que fixassem a importância desse grupo social, não só para a sociedade, mas também para eles mesmos? É preciso diminuir a visão deturpada que o idoso tem de si mesmo e do seu corpo, e que de forma quase imperceptível, é imposta pela sociedade. Como citado também no texto "idoso: um ator Social": "Porém, na perspectiva social atual, o idoso é considerado muitas vezes como um incômodo, por não atuar na velocidade e na maneira que os jovens julgam mais corretas ou mais adequadas" (OLIVEIRA; SCOTERGAGNA, 2012, p. 2).

Dessa forma, a intenção desse trabalho é fomentar o olhar psicomotor para o idoso. Mostrar que com a psicomotricidade há a possibilidade de integrar corpo e mente, ainda criar memórias, preservando as antigas. Reafirmar a vida desenvolvendo a consciência de que o corpo do idoso traz registros do tempo que se viveu, valorizando toda a sabedoria e experiências que conquistou e não o inutilizar por isso. Ou seja, ampliar o olhar de necessidade sobre as práticas e a educação psicomotora não só nos idosos, mas também nos profissionais que com

elas trabalham, para que eles possam ver no idoso um instrumento de trabalho, assim como veem nas crianças e nos adultos.

Sendo assim, a busca desse trabalho é visar a psicomotricidade como forma fundamental de vida/viver. Exercitar a conscientização de desenvolver mentes e corpos a partir do início da vida e dar continuidade a esse olhar também na velhice. Esse posicionamento é fundamental para realizar novas histórias e vivências corporais em todas as etapas da vida do ser humano. Construir memórias é fundamental para uma vida saudável e o interesse é fazer com que os idosos tomem consciência de dar continuidade a essas memórias mesmo com o avançar da idade. Reafirmar que, ao contrário do que se pensa, psicomotricidade não é apenas para crianças e que os idosos podem ser e são úteis para a nossa sociedade.

É preciso direcionar o olhar acadêmico para as questões do campo da gerontologia. Afim de entender um pouco mais sobre essas questões de conceituação de velhice e envelhecimento, as áreas que a gerontologia abrange e a situação dos estudos sobre a gerontologia de forma geral, foi realizada uma pesquisa teórica sobre a gerontologia no Brasil. Com um capítulo direcionado apenas ao campo da gerontologia, a intenção é fazer com que o leitor consiga entender um pouco mais das dificuldades da área para então compreender sua relevância.

Muitos idosos têm em mente a ideia de que não são mais capazes de realizar muitas atividades por conta da idade e de seus corpos. O que deve ser compreendido é que, assim como crianças e jovens, todos têm limitações e devem conviver com elas, sabendo reconhecer até que ponto podemos ir e que a psicomotricidade é uma aliada da gerontologia para que este objetivo seja alcançado.

Sendo assim, a partir de pesquisa teórica, será possível mostrar que apesar do idoso estar sendo malvisto em nossa sociedade, até por eles mesmos, é possível adquirir força social caso a visão sobre sua idade e corpo sejam percebidas de outra maneira pela sociedade. Isto é, colocando os indivíduos da terceira idade como seres sociais ativos. Assim é colocado na citação abaixo:

Numa sociedade que é caracterizada pelo poder, a qual busca desenfreadamente o lucro, o idoso muitas vezes aparece como uma trava no desenvolvimento, desconsiderando toda a contribuição social que estes deram e ainda dão à produção de bens, serviços e conhecimentos. (OLIVEIRA; SCOTERGAGNA, 2012, p. 2.)

Ainda relembando a vida dos idosos e o trabalho para a conscientização a respeito do corpo e mente, é preciso lembrar a importância da psicomotricidade em qualquer fase, seja crianças, jovens ou idosos. Por isso haverá um breve capítulo conceituando e mostrando a real

importância da área da psicomotricidade na sociedade. Neste capítulo, também através de pesquisas teóricas, será apresentada a funcionalidade do trabalho psicomotor na vida dos indivíduos. Pretende-se reafirmar o que é a psicomotricidade e, de forma breve, mencionar como ela funciona no desenvolvimento da criança, também mostrar sua funcionalidade no indivíduo enquanto adulto, isto é, apresentar que a psicomotricidade, entre outras utilidades, serve para o autoconhecimento e melhoria de vida. Principalmente, dar ênfase a sua importância para o idoso reconhecer que ainda há vida apesar das marcas do tempo em seu corpo.

A ideia desse trabalho como um todo, é direcionar o olhar dos profissionais aos idosos, para que os vejam como seres capazes, produtores e úteis, e mostrar como a psicomotricidade auxilia nessa amplitude de percepções. Ao realizar a leitura do texto "Psicomotricidade aplicada na terceira idade" de Adelaide Lima Gonçalves (2011), é possível perceber a dimensão desse contexto quando autora explica a forma como a psicomotricidade deve atuar, conforme explicita o seguinte fragmento:

A psicomotricidade para o idoso deve se utilizar de métodos científicos, pedagógicos e criativos que coloquem o idoso com o corpo em movimento, o cérebro em produção e a sua alma em alegria através de propostas variadas e diversificadas abrangendo desde a relaxação, formas estáticas e dinâmicas de equilíbrio, tonicidade, coordenação, atenção, observação e memória ou mesmo uma proposta mais simples de reflexão e meditação. (GONÇALVES, 2011, p 30.)

A intenção é transportar para os leitores que é necessário dar vida a vida em qualquer idade, independente dos olhares da sociedade, e do que a cultura atual nos impõe.

Esta pesquisa se faz importante devido ao grande número de idosos no nosso país, número esse que tendencialmente irá aumentar com o passar dos anos, assim como pode ser lido no escrito de Mayara Leal Almeida Costa "Qualidade de Vida na Terceira Idade: A Psicomotricidade como Estratégia de Educação em Saúde" no qual mostra dados do IBGE que comprovam o aumento da população idosas com o passar dos anos, devido a diminuição da mortalidade e a baixa taxa de fecundidade. Sendo assim é preciso ter em vista esses indivíduos idosos, ainda que no final da vida, podem ser produtores de novas histórias e terem funcionalidade apesar das suas novas dificuldades.

Esta é uma pesquisa teórica que tem como objetivo ressaltar o que é a psicomotricidade e a sua importância. Mostrar, através de teóricos, que ao trabalharmos psicomotricidade dentro da gerontologia é possível trazer para a sociedade, principalmente na vida dos idosos, uma grande melhoria tanto em sua atividade social quanto em sua saúde.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Discutir, por meio de pesquisa teórica, a possibilidade de eficiência da psicomotricidade quando utilizada a serviço da gerontologia.

2.2 Objetivos específicos

- Conceituar gerontologia e geriatria, assim como velhice e envelhecimento.
- Discutir os conceitos da área da psicomotricidade, levando em consideração a reeducação, a educação e a terapia psicomotora, evidenciando aos leitores, através de pesquisa teórica, as possibilidades de melhorias na qualidade de vida dos indivíduos nos aspectos biopsicossociais.
- Articular o campo da gerontologia à psicomotricidade discutindo como é possível trazer para os idosos uma vida mais saudável e produtiva utilizando a psicomotricidade como meio.

3 JUSTIFICATIVA

Poucos profissionais trouxeram a ideia do desenvolvimento da psicomotricidade na vida do idosos durante o período de especialização em Educação Psicomotora no Colégio Pedro II. A motivação para essa pesquisa se originou a partir de uma palestra da Professora Cristie Campello na Jornada de psicomotricidade, que aconteceu no ano de 2018 no Colégio Pedro II (Campus Engenho Novo). Além disto, o tema é de total relevância social, pois nossa sociedade está com uma população idosa que aumenta cada vez mais, assim como será abordado no trabalho. Desta forma também cheguei a conclusão de como um psicomotricista seria de extrema importância para a vida da minha vó.

4 METODOLOGIA

Neste trabalho de conclusão de curso “Psicomotricidade e gerontologia: levar vida à vida em qualquer idade” foi adotado o ensaio teórico como metodologia. Isto porque através do ensaio teórico o autor pode defender o seu ponto de vista trazendo questionamentos. Desta maneira reafirma a relação permanente entre o sujeito e o objeto, assim como afirma Meneghetti (2011).

Também é descrito no texto “O que é ensaio Teórico”, de Meneghetti (2011), que o ensaio teórico possibilita a divulgação dos pensamentos, sentimentos e incertezas daquele que o escreve. O autor afirma que esse tipo de trabalho acadêmico é diferente dos trabalhos acadêmicos tradicionais. Frisa que no ensaio teórico a forma não é mais importante que o conteúdo. O ensaio precisa de sujeitos ensaístas e leitores que acreditem nas múltiplas realidades.

Para que haja uma boa leitura do ensaio teórico, o leitor tem que estar despido de preconceitos e não pode estar dominado pelo formalismo da ciência. Trabalho como este não busca apresentar respostas fixas, mas ser uma incansável tentativa levantar questionamentos ao leitor, para que ele desenvolva reflexões mais profundas sobre o tema abordado (MENEGHETTI, 2011).

Conhecimentos como: empirismo, racionalismo, positivismo, entre vários outros que são base da ciência tradicional, foram criados através de ensaios de pensadores e intelectuais, assim como afirma Meneghetti (2011).

Pelos motivos apresentados acima, este trabalho “Psicomotricidade e gerontologia: levar vida a vida em qualquer idade” por meio de embasamento teórico em artigos acadêmicos, possibilita a reflexão e discussão sobre a necessidade de se repensar a vida na terceira idade a partir de um olhar psicomotor. O leitor poderá retirar desse ensaio teórico o pensar diferenciado e não conformado para tratar ou lidar com questões da gerontologia.

5 GERONTOLOGIA E O CONCEITO DE VELHICE

Inicialmente, para fundamentar essa pesquisa, foi necessário percorrer sites de buscas de artigos acadêmicos que me trouxessem resultados a partir da palavra-chave: gerontologia, ou até mesmo da frase: gerontologia no Brasil. Porém, foi perceptível a pouca quantidade de artigos direcionados a esse tema e que o conceituassem. A maior parte, dos poucos que aparecem, são da área da saúde e não conseguem conceituar o tema em si. Um dos poucos textos que buscam direcionar o olhar para a gerontologia como campo científico e suas necessidades é o que será utilizado neste capítulo como referencial. Pretende-se, portanto, dissertar mais acerca da concepção de gerontologia e geriatria para alguns estudos no Brasil. Isso porque nesta pesquisa teórica será abordada uma possibilidade de melhoria na vida após a juventude, o continuar vivendo mesmo dentro de uma cultura que nos faz acreditar que a idade avançada e suas marcas impossibilitam o viver saudável.

É necessário trazer a concepção ou conceito de gerontologia pois ela é, cientificamente ou não, o campo direcionado à pessoa velha e ao envelhecimento. Para realizar esse feito, o texto de base é o artigo: “A gerontologia como campo do conhecimento científico: conceito interesses e projeto político”, Prado e Sayd (2006). Para além do artigo, será utilizado o site da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, a SBGG (sbgg.org.br) e o artigo “Qualidade de Vida na Terceira Idade: A Psicomotricidade como Estratégia de Educação em Saúde”, Costa (2011).

No texto, escrito por Shirley Donizete Prado e Jane Dutra Sayd (2006), que é baseado em vários autores para iniciar a discussão sobre a gerontologia ser um campo científico ou não. As autoras acreditam, assim como Stengers I., citada no artigo, que para se fundamentar um campo científico é necessário que ele tenha um conceito definido, que seja interesse de diversos setores da sociedade e que tenha envolvimento com um projeto político. As autoras explicam que ainda havia uma pretensão da gerontologia em se concretizar como campo científico e se constituir como ciência do envelhecimento. A partir disso, o texto mostra as deficiências desse conceito e algumas das dificuldades para delimitação do que é gerontologia e geriatria.

Um dos problemas encontrados para efetivação da gerontologia como ciência, era escassez de estudos científicos encontrados sobre a velhice. As autoras do texto até aqui mencionado relatam que o impulso para o tema aconteceu apenas depois de 1980. Porém, ainda havia no ano de 2006, quando o artigo foi escrito, um déficit de pesquisadores com titulação

acadêmica mais elevada para realizar estudos sobre essa área, o que acabou mostrando que a gerontologia é uma ciência em formação com um longo caminho pela frente.

Ainda nesse sentido a gerontologia não conseguiu ter uma definição, um conceito fechado. Existem diferentes conceitos de velhice, envelhecimento e da gerontologia e suas delimitações. Entendia-se que a falta de uma teoria que unificasse todas as concepções de gerontologia e velhice dificultava o desenvolvimento dessa nova área. Acredita-se que os cientistas, conforme estudam uma área nova, vão superando os problemas que nela existem. E que a gerontologia, por ser um campo novo, estava para passar por muitas modificações com o tempo.

Um exemplo dessa variedade de explicações é que no Brasil, quando se buscava o conceito de envelhecimento, era possível encontrá-lo em termos biológicos. Como é citado por Neri, o envelhecimento é o processo de transformação que o organismo passa no decorrer do tempo. Já a velhice, ainda no texto de Prado e Sayd (2006), é conceituada por eventos de natureza múltiplas como última fase do processo da vida. Temos dois conceitos distintos que são explicados por campos distintos.

A partir do exemplo acima, é possível verificar que havia diversidade nos conceitos sobre o tema. Essa insuficiência conceitual acabava sendo um dos principais fatores para que a gerontologia não se tornasse um campo científico. Ademais, conforme já foi mencionado anteriormente neste trabalho, para que a gerontologia se estabelecesse como um campo científico, seriam necessários mais estudos para que houvesse apenas um conceito unificado sobre a área.

Ainda assim, as autoras Prado e Sayd (2006) informam que a gerontologia é o estudo do envelhecimento, no qual se reúnem diversas áreas que se dedicam à pessoa velha, como a geriatria, que se resume em prever e tratar doenças relacionadas à velhice e à gerontologia social que tem como constituição a Psicologia, o Serviço Social, o Direito, entre outros.

5.1 A SBGG e sua atualização sobre o tema

Devido à grande dificuldade em achar mais pesquisas acadêmicas que falem da gerontologia como campo científico de forma atualizada, ou até mesmo do seu conceito mais amplo, foi necessário realizar uma busca por informações gerais. Prado e Sayd (2006), na respectiva obra, fazem referências ao SBGG, que significa Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Ao realizar pesquisas sobre a SBGG é possível encontrar no site sbgg.org.br

algumas informações atualizadas sobre como hoje é vista a Gerontologia no Brasil.

O site informa que a organização foi criada em 1 de maio de 1961, com intuito de reunir médicos e outros profissionais que se dedicassem ao tema. Além disso, a sociedade tem como objetivo o estímulo do estudo e desenvolvimento científico da área da Gerontologia e Geriatria. Uma das definições do termo gerontologia afirma que esta consiste no: “estudo do envelhecimento em todos seus aspectos”, que são descritos como biológicos, sociais, psicológicos e outros. No site da SBGG a Gerontologia é conceituada como:

Campo científico e profissional dedicado às questões multidimensionais do envelhecimento e da velhice, tendo por objetivo a descrição e a explicação do processo de envelhecimento nos seus mais variados aspectos. É, por esta natureza, multi e interdisciplinar. Na área profissional, visa a prevenção e a intervenção para garantir a melhor qualidade de vida possível dos idosos até o momento final da sua vida. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA, [2019?], não paginado.)

Ou seja, ao contrário do que afirmavam as autoras no ano de 2006, ao buscarmos a SBGG, é possível perceber significativas mudanças nos aspectos conceituais relacionados a gerontologia. Atualmente ela veste, em seu conceito, as questões multidimensionais do envelhecimento e da velhice, abrangendo sua natureza múltipla e as várias áreas de formação que estudam ou se profissionalizam neste campo. A gerontologia, inclusive, já é vista como campo científico para os atuantes da área.

Ainda no site oficial da SBGG há a descrição de todas as áreas em que a Gerontologia atua. São elas: ensino, pesquisa, promoção de saúde, controle e tratamento de doenças, reabilitação, apoio psicológico, manutenção e promoção da autonomia e independência, adaptação ambiental, reinserção no contexto social, atividades corporais e comportamentais, segurança e defesa de direitos, antropologia e educação.

5.1 Na gerontologia o envelhecimento e a velhice

De acordo com o artigo “Qualidade de Vida na Terceira Idade: A Psicomotricidade como Estratégia de Educação em Saúde”, escrito por Mayara Leal Almeida Costa, no ano de 2011, a idade cronológica do ser é o fato mais usado para definir o envelhecimento. No entanto esta maneira de entender o envelhecimento é equivocada, pois cada ser é único e possui suas próprias vivências nos diferentes estágios da vida. Apesar de todos os seres vivos envelhecerem, o processo de envelhecimento é heterogêneo, ou seja, único para cada indivíduo, assim como afirma a autora.

O envelhecimento pode ser entendido como alterações da estrutura e do funcionamento do organismo que vão acontecendo progressivamente. Os fatores responsáveis por esse processo são: morfológicos, psicológicos, raciais, hereditários, culturais, entre outros, que tornam a velhice um acontecimento que não pode ser modificado. Ainda conforme defende a autora, o envelhecimento não é unilateral, é um somatório de fatores que ocorrem com o indivíduo com o passar do tempo.

No artigo, Costa (2011) fala da dificuldade de definição da velhice pela ótica fisiológica. Porém, segundo a Organização Mundial de Saúde, a OMS, existem quatro estágios do envelhecimento cronológico: a meia-idade de 45 a 59 anos, o idoso de 60 aos 74 anos, o ancião dos 75 aos 90, e a velhice extrema de 90 em diante. Acredita-se que estes estágios servem apenas para definir a expectativa de vida já que para fisiologistas, essas idades podem ter variações de até 30 anos.

Ainda assim, com essas variações de cada indivíduo relacionadas ao seu envelhecimento, a autora reafirma que apesar disso é comum a classificação da idade cronológica também desta forma: Primeira idade, que é do nascimento aos 28 anos, onde na qual são formados os principais aspectos do ser: o físico, o social e o moral. A idade do desfrute da maturidade, que é dos 28 anos até os 56 anos, chamada segunda idade. A terceira idade, dos 56 anos até os 84 anos, denominada o outono da vida. Também a quarta idade iniciada a partir dos 84 anos de idade, chamada idade da velhice.

Ainda no artigo, Guedes (2001 apud COSTA, 2011) fala sobre o envelhecimento ter aspectos biopsicossociais de regressão. É quando os indivíduos vão perdendo algumas capacidades ao longo da vida. Perdas que podem ser: anatômicas, funcionais e psicossociais. As mais aparentes inicialmente são as anatômicas, que traz alterações nos aspectos físicos como: pele ressecada e quebradiça, cabelos brancos, mudanças de postura devido ao enfraquecimento dos ossos, enfraquecimento do tônus muscular, enrijecimento das articulações dificultando os movimentos, entre outros exemplos possíveis. Na parte fisiológicas há mudanças como: ritmo respiratório, lentidão do pulso, lentidão na digestão e assimilação dos alimentos, diminuição da atividade sexual e dificuldade de orgasmos.

O comprometimento morfológico leva a alterações principalmente na funcionalidade do ser, comprometendo questões cardiovasculares. Ainda falando sobre as perdas, Costa afirma que há comprometimento motor resultando na diminuição da agilidade, equilíbrio, flexibilidade, aumento da rigidez das cartilagens, tendões e ligamentos.

No decorrer das várias mudanças que acontecem na vida do indivíduo ao longo do seu envelhecimento, ocorrem as mudanças sociais. Com a idade os idosos sofrem perdas de autoestima, isso porque há alterações no seu papel familiar e profissional, param de trabalhar devido aposentadoria, fazendo com que pensem que são inúteis. Assim diminuem os seus contatos sociais. Essas perdas causam alterações psicológicas nos indivíduos, pois estes apresentam dificuldade em planejar o futuro, se adaptar aos novos papéis e em lidar com as perdas orgânicas e afins.

A intenção neste capítulo é ter feito o leitor entender as dificuldades da gerontologia como campo científico e a sua consagração como tal. Além de entender as características principais do envelhecimento e do envelhecer. O capítulo seguinte irá mostrar um breve histórico da psicomotricidade e a sua forma de ação na vida das pessoas.

6 CONCEITUAR A PSICOMOTRICIDADE E SUA AÇÃO NA VIDA DAS PESSOAS DE FORMA GERAL

6.1 História e conceito

Este trabalho tem a intenção de unir a psicomotricidade à gerontologia, mostrando a necessidade da integração mente e corpo também na velhice. Para compreender melhor essa integração é necessário conceituar as duas áreas. No capítulo anterior houve uma melhor explicação do que se entende como gerontologia no Brasil. Neste capítulo veremos o que é psicomotricidade e como ela atua. Para tanto será utilizado o artigo de Hilda Torres Falcão e Maria Auxiliadora Motta Barreto, intitulado “Breve histórico da psicomotricidade”, de 2009, como base para fundamentar as questões conceituais da área da psicomotricidade.

Inicialmente as autoras destacam que a história da psicomotricidade caminha em consonância com a história do corpo. Afirmam também que o corpo humano é supervalorizado desde a antiguidade, quando era cultivado a beleza física e os músculos eram sinais de masculinidade. Com o passar dos anos, antes da Idade Média e até os dias atuais, a concepção de corpo foi se modificando.

As autoras Falcão e Barreto (2009) relatam que na Grécia Antiga o corpo tinha lugar de destaque. Para Platão, segundo Falcão e Barreto (2009), a mente e o corpo eram vistos separadamente. A conexão de corpo e alma só foi trazida por Aristóteles, pois ele acreditava que a alma move o corpo, e a partir deste entendimento de corpo e alma que se baseou o pensamento psicomotor.

Após este momento da história, Descartes, citado no artigo de Falcão e Barreto (2009), no século XVII, expôs o quanto corpo e a alma são dicotômicos. Essa discussão que varia de corpo e alma como complementares ou individuais, foi estabelecida durante muito tempo. No século XIX, houve alguns descobrimentos da neurofisiologia conforme os quais algumas patologias, não apresentavam, de fato, lesões no sistema nervoso. Esta descoberta mostrou a necessidade de uma área que explicasse certos fenômenos clínicos, o que Falcão e Barreto (2009) informam que aconteceu em 1870, quando pela primeira vez a psicomotricidade foi citada, porém com um foco totalmente neurológico.

Ainda no artigo de Falcão e Barreto (2009) há o relato histórico dos principais teóricos que impulsionaram os estudos sobre a área da psicomotricidade até os dias atuais, mostrando que não há um olhar único e sim uma pluralidade de olhares sobre o conceito de

psicomotricidade. Porém a maioria desses conceitos criados pelos pensadores dessa área, afirmam a psicomotricidade como o campo que pensa no indivíduo de forma global, como um todo.

No artigo para uma conferência de nome “Desenvolvimento psicomotor e aprendizagem”, Vitor da Fonseca descreve um pouco mais a possibilidade de entendimento sobre o conceito de psicomotricidade até o ano de 2008, quando foi escrito. Defende que a psicomotricidade pode ser vista como o campo transdisciplinar que pesquisa “as relações e as influências, recíprocas e sistêmicas, entre o psiquismo e a motricidade” Fonseca (2008, p. 1).

Deste modo, o psiquismo é visto como o conjunto do funcionamento mental que inclui as sensações, as emoções, as imagens, os afetos, os medos, as projeções, as aspirações, e toda profundidade dos processos de relações e processos sociais. Ou seja, para o autor o psiquismo pode ser visto como:

O psiquismo, nesta dimensão integra a totalidade dos processos cognitivos, compreendendo as funções de atenção, de processamento e integração multissensorial (intero, próprio e exteroceptiva), de planificação, regulação, controlo e de execução motora. A activação de tais funções psíquicas corresponde a vários substratos neurológicos de origem filogenética e emergidos num contexto sociogenético, subentendendo uma plasticidade neuronal, uma hierarquização funcional e uma auto-actualização internalizada que se desenvolvem ao longo da ontogénese, mas que tendem a delapidar-se no processo inevitável da retrogénese. (FONSECA, 2008, p. 1 e 2)

Assim é possível entender, em outras palavras, que através do psiquismo agem as funções de atenção do cérebro, processamento das informações e a interação motora.

Já a motricidade é entendida pelo autor como as expressões mentais e corporais do ser. Conceção que abrange “funções tónicas, posturais, somatognósicas e práxicas que suportam e sustentam as funções psíquicas”, Fonseca (2008, p. 2). Percepção que a motricidade não é independente de questões psíquicas, pois tudo tem uma motivação de acordo com as necessidades o que faz todo ato significativo e funcional.

A partir disso, é conceituada por Fonseca (2008) a psicomotricidade como o estudo do homem e toda sua complexidade através das suas relações funcionais ou disfuncionais entre o psiquismo e a motricidade, o que envolve observação e investigações das suas manifestações nas suas diversas expressões ao longo do desenvolvimento humano. Explicando a importância do desenvolvimento psicomotor a partir da teoria da evolução humana. Relatando que o homem foi se ajustando e se adaptando ao meio através do que era vivenciado, pensado e então movimentado e modificando em sua realidade. O autor também exemplifica a capacidade do

ser de se relacionar com o meio e criar estratégias físicas de melhoria, desta forma incluindo a motricidade e o psíquico nas manifestações humanas de uma forma global.

No artigo “Psicomotricidade: história, desenvolvimento, conceitos, definições e intervenção profissional”, de Ricardo Martins Porto Lussac (2008), cita Fonseca, coloca no conceito de psicomotricidade o motor e a psique como uma unidade e que é preciso evitar a separação desses componentes. Para ele a psicomotricidade visa fins educativos no uso do movimento humano.

Voltando para o artigo “Desenvolvimento psicomotor e aprendizagem”, o autor Fonseca (2008) também frisa que as questões de psicomotricidade são específicas da espécie humana, não compatível com as relações da sensoriomotricidade animal. Com esse argumento o autor consegue exemplificar a identidade singular e, ao mesmo tempo, plural do homem nas situações de adaptação, desenvolvimento, aprendizagem e socialização.

No texto “Qualidade de Vida na Terceira Idade: A Psicomotricidade como Estratégia de Educação em Saúde”, de Mayara Costa (2011), a autora ainda reflete sobre as concepções de psicomotricidade. No artigo defende que a palavra psicomotricidade já refere aos aspectos mentais, intelectuais, acrescidos de questões motoras de movimentos e gestos. Porém reafirma, assim como Vitor da Fonseca, que essa ciência vai além do dualismo, é uma ciência que reforça o estudo do desenvolvimento humano. Acrescenta ainda que a psicomotricidade é a relação do movimento e da ação envolvida com a emoção. Ainda frisa que o intelecto se constrói a partir de exercícios físicos e este tem fundamental importância não só no corpo, mas como também na mente e na emotividade do indivíduo e pode ser educado pela psicomotricidade.

6.2 Psicomotricidade e seu campo de ação

Vitor da Fonseca (2008) relata que os estudos e a ação da psicomotricidade se desenvolvem em uma concepção triárquica que são: multicomponencial, multiexperencial e multicontextual. Multicomponencial porque integra as várias áreas de conhecimento que fazem parte dela e que auxiliam no conceito plural do campo. Multiexperencial onde estuda e atua nas diversas fases da vida humana, considerando toda a experiência da infância ao idoso. Por fim multicontextual porque envolve todos contextos no qual o ser humano pode se desenvolver. Seja escolar, terapêutico, desportivo ou vários outros.

Ainda pensando sobre ação psicomotora, Fonseca (2008) relata que a psicomotricidade no campo educacional ou clínico observa e age no indivíduo considerado “normal”, ou naquele que tenha alguma deficiência, levando em consideração sua totalidade, incluindo suas questões de motricidade, do corpo, e que não se dissociam da afetividade, das relações, da linguística e da cognição. Para o autor o corpo humano e sua motricidade não tem funções apenas biológicas, mas uma interação com o contexto histórico em que o ser humano está inserido.

O autor afirma que a psicomotricidade deixa uma falta, pois tem sua base teórica principalmente na área biológica, a área precisaria ter fundamentação também nas questões sociais e culturais, já que o indivíduo é o resultado não só biológico, mas de todo meio em que vive. Ou seja, é fruto do contexto social no qual está inserido. Informa que o campo da psicomotricidade se constrói a partir de várias áreas e, com isso, não é possível ter apenas uma conceituação, uma explicação ou uma definição para o termo, pois há grande abrangência nas áreas que percorre. Porém, Fonseca (2008) afirma que ela tem capacidade teórica e prática de se fixar em pelo menos quatro áreas profissionais. São elas: a educação, a saúde, a segurança social e a justiça.

Fonseca (2008) defende em seu texto que as referências teóricas para as áreas da saúde, segurança social e justiça vêm principalmente das obras de Wallon, e fala da psicomotricidade como prevenção de possíveis doenças, com serventia terapêutica. Já na área da educação, a psicomotricidade tem sua base teórica principalmente nas obras de Guilmain, Lapiere e Aoucuturier, entre outros, sendo voltada intervenções reeducativas e preventivas. Como pode ser percebido analisando os campos profissionais de atuação, é notável, segundo Fonseca (2008), que a psicomotricidade tem suas raízes nas questões educativas, reeducativas e terapêuticas. Pautada em uma rede de saberes, entende-se que a motricidade é a expressão resultado do contato do ser com o outro e com o meio em que ele está inserido.

O sistema psicomotor do ser humano, que inclui a habilidade de assumir uma postura dinâmica ou estática (controle postural), acionar sentimentos, como: medo, desejo com a modulação tônica, a organização espacial do indivíduo, a capacidade de sequenciação temporal, as práticas das atividades que inclui coordenação motora entre outros fatores integrados, auxiliam na possibilidade de plasticidade psíquica, na capacidade de aprendizado e na sua adaptação.

Com as ideias reveladas até aqui, a psicomotricidade encarna um papel de psicoterapia medida pelo corpo e pela motricidade, pois através dela o profissional consegue identificar as

perturbações nas relações sociais e promover modificações para um aprimoramento do potencial motor, afetivo, relacional e cognitivo do indivíduo.

7 GERONTOLOGIA E PSICOMOTRICIDADE CAMINHANDO PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Neste capítulo será realizada a junção do que foi estudado até agora: a possibilidade de ver a psicomotricidade atuante como parceira da gerontologia para envelhecimento dos indivíduos de forma saudável e proveitosa. Com este fim será utilizado o texto de Mayara Costa (2011), já citado anteriormente neste trabalho. A autora usa o termo gerontopsicomotricidade e o define como a prática da psicomotricidade dirigida ao idoso, tendo como finalidade priorizar o seu desenvolvimento corporal com o sentir, o agir e o pensar entrelaçados, para então aprimorar as questões de autonomia, relacionamento, e fazer a integração da família com a sociedade.

Para a autora Vera Lúcia de Mattos Ferreira (2011), em “A Psicomotricidade e a Gerontologia”, a gerontopsicomotricidade se faz a partir das ações conscientes e intencionais de psicomotricidade em pessoas idosas.

Todas as questões que foram abordadas no capítulo 1, que fala sobre as perdas que o envelhecimento traz aos organismos, como perda de noção de tempo, corpo e espaço, ainda a desintegração motora, a imobilidade e outros aspectos, são recebidos pelos indivíduos no decorrer do tempo com desconforto e insatisfação (COSTA, 2011).

Mayara Costa (2011) afirma que para Vasconcelos (2003), existem muitos estudos de pesquisadores a respeito das mudanças regressivas do sistema psicomotor do idoso. Porém, a autora também informa que Vitor da Fonseca (1998) se destaca ao trazer a concepção de retrogênese psicomotora. Para o autor, o que acontece é um procedimento inverso ao que ocorre quando nascemos. Ao nascer, um indivíduo começa um processo de maturação de adquirir informação. O processo do envelhecimento, para Fonseca (1998), é ao contrário, é a involução psicomotora, no qual as pessoas vão perdendo o que haviam adquirido no decorrer da vida. Ou seja, o envelhecimento é um processo inverso.

Em sua pesquisa, Costa (2011) relata que Fonseca (1998) acredita que ontogênese é o processo de aquisição da psicomotricidade, e nessa etapa da vida a pessoa adquire tónus muscular, equilíbrio, lateralização, estrutura espaço-temporal, as praxias finas global e fina e assim por diante. Porém, ao chegar em determinada idade, as pessoas vão perdendo essas habilidades antes adquiridas. A esse processo foi dado o nome de retrogênese.

O que Costa (2011) também afirma é que as dificuldades aparecem através da falta do

ato motor que acontece com o indivíduo com o passar tempo. Apesar de o corpo do idoso ser rico em experiências motoras, há diminuição e limitação nas respostas do sistema nervoso central a partir da falta de estímulos. Essas informações reafirmam que o corpo do idoso precisa de mais estímulos para que, assim, ele tenha consciência corporal, as integrando com as emoções e as expressando pelo movimento. No sentido de reafirmar a relação corpo e mente que entra a psicomotricidade. A autora reafirma que a psicomotricidade traz o retrocesso da retrogênese, pois ativa e recobra as características funcionais do cérebro do idoso.

Para o idoso, Costa (2011) descreve que é fundamental a educação psicomotora, pois ela possibilitaria independência funcional, ou seja, melhora na qualidade de vida.

Nessa perspectiva, de melhoria na qualidade de vida dos idosos através da psicomotricidade, será usado o texto "A psicomotricidade aplicada na terceira idade", de Adelaide Lima Gonçalves (2011), para entoar e exemplificar ainda mais na atuação da área.

Adelaide afirma que mais do que esperar a morte, envelhecer deve ser uma etapa da vida na aquisição de novas conquistas, regenerando também a vida apesar das perdas. A autora afirma que o importante é que haja vontade de buscar novas vivências. Cita a necessidade de que o idoso saiba como deve agir para ter melhor qualidade de vida. A psicomotricidade auxilia na melhoria dessa qualidade de vida pois trabalha corpo, mente e emoção de forma integrada, nos quais se dão as maiores perdas dos idosos. Fala que o uso da psicomotricidade, incluindo as questões de atividades físicas, auxiliam os idosos em tarefas rotineiras que se tornam mais pesadas para realização na velhice.

7.1 Ação psicomotora na terceira idade: relevância e modo de ação

A psicomotricidade está atuando em três campos (COSTA, 2011), como já foi citado neste trabalho. São eles: a reeducação motora, a terapia psicomotora e a educação psicomotora.

O trabalho realizado a partir de sintomas de ordem psicomotora, direcionado a pequenos grupos de crianças, adolescentes, adultos ou a pessoas de forma individual, é chamado de reeducação psicomotora. Nestes processos serão trabalhadas as debilidades motoras, as instabilidades e atrasos psicomotores, a perda do tônus, além de outros distúrbios. Deste modo que o indivíduo poderá desenvolver melhor o aspecto comunicativo do seu corpo, podendo assim o dominar melhor (COSTA, 2011).

É necessário frisar que o reeducador trabalha baseado em sintoma já diagnosticado, que

pode ser identificado a partir de exames clínicos, neurológicos, psicológicos, além do próprio exame psicomotor (COSTA, 2011). Esses exames auxiliarão o reeducador a direcionar seu olhar e traçar atividades que sejam condizentes com a real necessidade do indivíduo. O reeducador também pode usar a não-diretividade e deixar que o indivíduo tome decisões no caminhar das suas ações. Quando o trabalho é não diretivo, os distúrbios de relação são os mais evidentes, fazendo com que a reeducação psicomotora se confunda com a terapia psicomotora (COSTA, 2011). A confusão pode acontecer pois ambas usam colchões, bolas e aros. Por outro lado, podem ser diferenciadas quanto ao objetivo, uma vez que na reeducação psicomotora o passo a passo é realizado em busca da alta. A Reeducação usa de jogos e exercícios para aprimorar as correções no desenvolvimento psicomotor.

A maior qualidade da reeducação psicomotora é permitir que crianças e idosos se expressem de maneira harmoniosa e econômica quanto aos movimentos, utilizando-se de seus avanços psicomotores como forma de crescimento individual.

Ao direcionar o olhar para a terapia psicomotora, a autora Mayara Costa (2011) afirma que esta é indicada para crianças, adolescentes, adultos, em pequenos grupos ou de forma individual e que deve atuar principalmente no campo motor, pois é por ele que serão aprimoradas as questões emocionais. Realizando vivências corporais que envolvem fantasia, realidade, o afetivo, o emocional, o sensual e o sexual exercitam o relacionamento do idoso com o seu corpo, com o terapeuta e com as demais pessoas ao redor. O terapeuta deve responder o que é entendido das expressões do indivíduo com o seu próprio corpo em um plano simbólico.

A autora, Costa (2011), também retrata a importância da educação psicomotora na vida das crianças ditas normais e na vida daquelas que possuem algum tipo de deficiência física. Afirma que a educação psicomotora auxilia no desenvolvimento e na aprendizagem quando integrada, nas atividades, o movimento que são conquistados através de jogos e exercícios que envolvam o físico, o mental, o social e o afetivo. O profissional que trabalha na área da educação psicomotora deve trazer para seus alunos novas vivências corporais, ampliando as possibilidades, exercitando as coordenações globais, a lateralidade, o equilíbrio etc.

8 A INFLUÊNCIA DA PSICOMOTRICIDADE NA TERCEIRA IDADE

Irei utilizar o artigo “Influência da atividade física nos componentes psicomotores em idosos”, de Patrícia Espíndola Mota Venâncio, Kézia da Rocha Mendes, Lorena Cristina Castilho e Grassyara Pinho Tolentino (2016), a partir dele é possível compreender como a psicomotricidade é importante, fazendo com que a pessoa conheça o seu corpo, assim como possa utiliza-lo entendendo que está integrado a sua mente. Também no artigo das autoras, quando se fala de mente é incluindo pensamentos e emoções. Sendo assim a psicomotricidade na terceira idade possibilita fazer com que os idosos tomem consciência do seu corpo e de suas capacidades, e, ainda, reafirmar o poder de sabedoria do idoso, criar estímulos para o cuidado com a saúde e com o físico. Além de tudo, em todos os processos expostos acima, a psicomotricidade atua na autoestima, autoconfiança e na autoimagem do idoso.

A psicomotricidade reúne o social, o físico, o emocional e o motor no idoso, exercitando cada uma dessas áreas. No texto, as autoras Venâncio; Mendes; Castilho; Tolentino (2016) afirmam que a visão que o indivíduo começa a ter de si após e durante a terceira idade favorece para que esse corpo adoeça. É defendido no artigo que a psicomotricidade tem como seu principal papel o trabalho com o corpo e a mente de maneira simultânea. Ainda afirmam que quando a psicomotricidade trabalha o cognitivo, o motor e o afetivo, é favorecido um equilíbrio entre o corpo e o ambiente no qual está inserido. Na terceira idade ela atua trazendo melhorias na qualidade de vida, já que possibilita o domínio do idoso em relação ao seu corpo e isso melhor a autoestima.

Pode-se entender que a psicomotricidade atua em um aspecto biopsicossocial na velhice, pois envelhecer não se reflete apenas no físico, como relatam as autoras e como já foi escrito neste trabalho (VENÂNCIO; MENDES; CASTILHO; TOLENTINO, 2016). Compreende-se que a psicomotricidade intervém como promotora da saúde e auxiliadora para a socialização. O artigo retrata, ainda, a psicomotricidade como atuante na área da saúde, e o profissional psicomotricista como profissional da saúde devido à grande contribuição que a psicomotricidade fornece, tanto para a saúde física quanto para a saúde mental dos idosos.

Sendo assim, acredita-se que com a psicomotricidade como integrante da gerontologia é possível auxiliar os idosos de várias formas, seja nas questões corporais, mentais ou sociais, pois estabelece uma forma de trabalhar o indivíduo integralmente (VENÂNCIO; MENDES; CASTILHO; TOLENTINO, 2016).

De acordo com o estudo: “Gerontomotricidade e o idoso praticante de atividades físicas: um estudo teórico”, de Vinícius B. Miranda (2017), a prática psicomotora deve ser constituída a partir de uma bateria psicomotora, por meio da qual seja possível traçar um perfil psicomotor para o indivíduo. A bateria psicomotora leva em consideração a tonicidade, a noção de corpo, a lateralização, o equilíbrio, a estrutura espaço-temporal e a praxia global e fina, porque estas, em conjunto, compõem o sistema psicomotor humano.

No texto de Miranda (2017) descreve a gerontomotricidade da mesma forma como Costa (2011) descreve a gerontopsicomotricidade, o que leva a entender que ambas têm o mesmo sentido de união da área da gerontologia com a psicomotricidade. Ambas as nomenclaturas se remetem aos benefícios da psicomotricidade para a terceira idade quando trabalhada de forma global, envolvendo corpo e mente.

Miranda (2017) admite, baseado em Levy (2000), que os estímulos do corpo através das atividades psicomotoras auxiliam, acima de tudo, na conscientização do corpo como meio de expressar aquilo que está na mente. É nesse sentido que ele acredita que se há um maior domínio sobre o corpo, há uma maior quantidade de formas de expressão daquele indivíduo.

Para Miranda (2017) é necessário que os profissionais de reeducação psicomotora sejam bem preparados e tenham cuidados especiais com as alterações anatômicas e fisiológicas dos idosos. No caso da educação psicomotora, cabe também aos profissionais a realização de planejamentos de aulas que contemplem atestados médicos que comprovem as possibilidades e dificuldades que os idosos possam ter.

Os profissionais devem ter esse olhar também durante a realização das atividades psicomotoras, para acompanhar o procedimento, aquilo que foi solicitado e verificar se está sendo feito de forma correta para que não tenha sobrecarga em nenhuma região corporal, sempre fazendo intervenções, elogiando e trazendo motivação, mesmo que através da correção em algum aspecto (MIRANDA, 2017).

Miranda (2017) lista alguns tipos de atividades que podem ser feitas com os idosos como: rolamento (no solo ou em colchões) partindo da pessoa deitada de barriga para cima com os braços estendidos, cruzados sobre o peito ou cruzados sobre o corpo e com as pernas estendidas ou cruzadas, estimulando o tônus postural. Também cita a marcha cruzada com movimentação de braços e pernas alternados observando a postura do corpo e o equilíbrio dinâmico. Relata atividades de variação do equilíbrio, seja no solo, seja lugares mais elevados,

que exercitam o córtex, o cérebro e o cerebelo, atividades com ritmos, que incluam bater palmas, agachar e levantar de acordo com o som da música e, ainda, exercícios manuais de aprimoramento da coordenação motora fina. Ademais, o autor menciona exercícios de arremessar, pegar, sentir variações de tamanho dos objetos, exercícios de olhar os que estão a sua volta e o ambiente, trabalhando, desta forma, a coordenação visual e motora.

Ainda citando Costa (2011), Miranda (2017) ressalta que a prática da gerontomotricidade na vida dos idosos gerou resultados positivos. Isso porque Costa (2011) afirma, a partir de números, a melhoria da qualidade de vida de homens e mulheres idosos. A pesquisa aponta um dado amostral de idosos que são ativos e outros inativos. Na amostra foi observado o elemento psicomotor equilíbrio, cujo resultado apresentou diferenças positivas para aqueles que eram ativos.

A amostra compunha idosos com idade média de 69,8 anos, 50,0% ativos e 50,0% de inativos, 90,0% mulheres e 10,0% homens. Os resultados demonstraram que os idosos ativos apresentaram melhores valores em equilíbrio, elemento psicomotor avaliado, em comparação com os idosos inativos, apresentando diferenças significativas. Se valendo do teste de Berg, foi constatada uma diferença de 7,5 da pontuação da amostra entre os idosos ativos e inativos em relação ao equilíbrio e risco de quedas. (MIRANDA, 2017, p. 56)

Os dados apresentados confirmam a necessidade de se manter a prática de exercícios físicos na terceira idade. Deste modo, a pessoa idosa conseguiria desenvolver melhores condições físicas e sociais (MIRANDA, 2017).

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim como foi visto na primeira parte deste ensaio teórico, a gerontologia visa a melhorar a qualidade do indivíduo da terceira idade, cuidando tanto da saúde mental e corporal do idoso quanto das questões sociais que envolvem a velhice na sociedade atual.

Sabendo que os idosos são cada vez mais discriminados pela sociedade moderna, na qual é visada somente a produtividade de cada indivíduo perante o sistema capitalista, como afirmam as autoras de “Idoso: um novo ator social” (OLIVEIRA; SCOTERGAGNA, 2012). É necessário trazer à tona uma discussão a respeito do que precisa ser feito para que haja uma reflexão sobre as possibilidades de melhor condição de vida para aqueles que envelhecem, seja essa condição entendida como a saúde física, mental, ou até mesmo como as condições na sociedade, para aprimorar o olhar daquele que trabalha com os idosos.

A intenção é de que os profissionais possam extrair o que há de melhor desse indivíduo que já contribuiu e que, além de qualquer coisa, continua contribuindo muito para a sociedade em que está inserido.

Esse olhar pode ser levado pelo profissional para as pessoas idosas através da psicomotricidade assim como foi exposto ao longo deste trabalho, porque é por meio dela que o indivíduo consegue enxergar seu próprio corpo, suas possibilidades e sua mente, de modo integral. Retomando, assim, a autoestima e a autoimagem, aprimorando a visão que tem de si mesmo.

Este ensaio teórico reforça a ideia de que a gerontologia e a psicomotricidade devem andar lado a lado para que haja vida também durante a terceira idade

REFERÊNCIAS

COSTA, Mayara L. Almeida. **Qualidade de Vida na Terceira Idade: A Psicomotricidade como Estratégia de Educação em Saúde**. Orientador: Prof. Doutor Leonardo Rocha. 2011. 150 f. Dissertação (Mestrado em Ciências em Educação) - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, 2011. Disponível em: <https://recil.grupolusofona.pt/bitstream/10437/2230/1/Tese%20completa.pdf> . Acesso em: 15 mar. 2021.

FALCÃO, Hilda Torres.; BARRETO, Maria A. Motta. Breve Histórico Da Psicomotricidade. **Revista Eletrônica do Mestrado Profissional em Ensino de Ciências da Saúde e do Ambiente**, Volta Redonda, v.2, n.2 p.84-96, agosto 2009.

FERREIRA, Véra L. de Mattos. **A psicomotricidade e a gerontologia**. Orientador: Profª Edla Trocoli. 2011. 65f. Trabalho de conclusão de curso (Especialização em docência do ensino superior) A vez do mestre, Rio de Janeiro, 2011.

FONSECA, Vitor. Desenvolvimento psicomotor e aprendizagem. *In*: CONGRESO INTERNACIONAL EDUCACIÓN INFANTIL Y DESARROLLO DE COMPETENCIAS, 2008, Madrid. **Anais** [...]. Madrid: AMEI-WAECE, 2008. p.1-11.

GONÇALVES, Adelaide Lima. **A psicomotricidade aplicada na terceira idade**. Orientadora: Profª/Mestre Fátima Alves. 2011. 44 f. Trabalho de conclusão de curso (Especialização em psicomotricidade), Universidade Cândido Mendes, Rio de Janeiro, 2011.

LUSSAC, Ricardo M. Porto. Psicomotricidade: história, desenvolvimento, conceitos, definições e intervenção profissional. **Revista digital EF Deportes**, Buenos Aires, v. 13, N° 126, p. 1-17, Novembro, 2008. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd126/psicomotricidade-historia-e-intervencao-profissional.htm> . Acesso em: 15 mar. 2021.

MENEGHETTI, Francis K. O que é ensaio teórico? **Revista de administração contemporânea**, Curitiba, vol.15, nº.2, p. 320-332. 2011. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-65552011000200010&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 15 mar.2021.

MIRANDA, Vinícius Bittencourt. Gerontomotricidade e o idoso praticante de atividades físicas: um estudo teórico. **Ciência em Movimento Biociências e Saúde**, Rio Grande do Sul, v. 19, nº 39, p.49-59, 2017. Disponível em: [file:///C:/Users/Allyson%20e%20Bia/Downloads/572-1765-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Allyson%20e%20Bia/Downloads/572-1765-1-PB%20(1).pdf). Acesso em: 15 mar. 2021.

PRADO, Shirley Donizete.; SAYD, Jane Dutra. A gerontologia como campo do conhecimento científico: conceito, interesses e projeto político. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 11, nº 2, p. 491-501, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csc/v11n2/30436.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2021.

SANTIAGO, Thaylane R. da Silva et al. Entre tribos e costumes: idosos da cultura indígena - sob ótica de uma revisão sistemática da literatura. *In*: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO, 3., 2013, Campina Grande. **Anais**[...] Campina grande: UFGS, 2013. p. 1-3.

SCORTEGAGNA, Paola Andressa; OLIVEIRA, Rita de C. Da Silva. Idoso: Um ator Social. *In: ANPED SUL SEMINÁRIO DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO DA REGIÃO SUL*, 9., 2012, [S.l.]. **Anais[...]**. [S.l.]: [s.n.], 2012. p. 1-17.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA. O que é gerontologia?, [2019?]. Menu. Disponível em: <https://sbgg.org.br/espaco-cuidador/o-que-e-geriatria-e-gerontologia/#:~:text=Os%20profissionais%20da%20Gerontologia%20t%C3%AAm,nos%20seus%20mais%20variados%20aspectos>. Acesso em: 18 mar. 2021.

VENÂNCIO, Patrícia E. Mota et al. Influência da atividade física nos componentes psicomotores em idosos. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul , v. 17, nº 1, p. 1-7, Janeiro/Março 2016. Disponível em: <file:///C:/Users/Allyson%20e%20Bia/Downloads/6962-34341-2-PB.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2021.

VOGLT, Carlos. **Anciãos transmitem culturas indígenas**. Com ciência, 2002, Disponível em: <http://comciencia.br/dossies-1-72/reportagens/envelhecimento/texto/env06.htm> > Acesso em: 15 Abril .2019 - 00:41.