

ATIVIDADES RECREATIVAS COMO ESTÍMULO DE MOBILIDADE EM IDOSOS RESIDENTES EM CONDOMÍMIO

Saúde

Jacy Aurelia VIEIRA DE SOUSA

Periclys BORGO, Anaylle DA SILVA, Jacy Aurelia VIEIRA DE SOUSA

Atenção Multiprofissional em Saúde em Condomínio para Idosos – 1° Edição

Resumo: As ações extensionistas junto ao Programa Atenção Multiprofissional em Saúde em Condomínio para Idosos possuem papel significativo na saúde da pessoa idosa. Atividades recreativas como a dança estimulam a mobilidade e contribuem para o bem-estar dos idosos. **Objetivo:** Relatar a experiência do uso de atividade recreativa como meio de estímulo à mobilidade de residentes de um condomínio de pessoas idosas. **Metodologia:** A atividade foi realizada em duplas e cada dupla recebeu um balão contendo uma frase motivacional. Os idosos foram orientados a dançar segurando a bexiga com diferentes partes do corpo, sem derrubá-la. Ao final, os balões foram estourados e as frases que estavam dentro foram lidas, encorajando-os acerca da importância da manutenção da mobilidade. **Resultados:** Participaram da atividade 20 pessoas idosas, que formaram 10 duplas. As posições mais difíceis de segurar a bexiga enquanto dançavam foi a bexiga entre os quadris, seguida da bexiga entre as cabeças. Os idosos se sentiram felizes e demonstraram interesse pela atividade, havendo diferenças na capacidade para realizar a dinâmica. **Considerações finais:** A dinâmica de dança em duplas envolvendo os balões estimulou a mobilidade dos idosos participantes, além de proporcionar um momento de interação e apoio social entre a comunidade.

Palavras-chave: Saúde do Idoso. Mobilidade Ativa. Enfermagem.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento está atrelado a diversos fatores, dentre eles a mobilidade, que é a capacidade de mover livre e facilmente de um lugar para o outro, estando intimamente relacionada ao bem-estar e envelhecimento saudável da pessoa idosa (BEAUCHAMP et al., 2023). Limitações de mobilidade estão frequentemente associadas a um maior risco de quedas, hospitalização, incapacidade de realizar atividades de vida diária,



além da diminuição da função psicossocial e qualidade de vida (HONORATO, DIAS, 2022; MA, KOBEL, IVERS, 2023)

A manutenção da mobilidade em pessoas idosas traz não só benefícios físicos, como também permite a conexão com a comunidade e o acesso a recursos necessários, favorecendo o aspecto social e de lazer (DO NASCIMENTO et al., 2022). Além disso, a realização de simples atividades cotidianas com independência são afetadas quando a mobilidade está prejudicada, gerando sentimento de incapacidade e frustração no indivíduo (FREIBERGER, SIEBER, KOB, 2020; SCARMAGNAN et al, 2021)

A realização de atividades físicas é um fator preditivo na capacidade de mobilidade na pessoa idosa, já que o comportamento sedentário e a inatividade acarretam perda de massa muscular e limitações na mobilidade (MARESOVA et al, 2023). Nesse contexto, a realização de dinâmicas que promovam o estímulo da mobilidade é uma forma de colocar a população idosa em movimento, contribuindo na manutenção da saúde e qualidade de vida.

Assim, as ações extensionistas realizadas junto ao Programa de Atenção Multiprofissional em Saúde em Condomínio para idosos possuem grande impacto na capacidade funcional dos idosos residentes. A atividade realizada utilizando a dança com balões promove a mobilidade e melhora a condição de saúde dos participantes.

OBJETIVOS

Relatar a experiência do uso de atividade recreativa como meio de estímulo à mobilidade de residentes de um condomínio de pessoas idosas.

METODOLOGIA

A atividade extensionista foi realizada no dia 01 de novembro de 2024, com início às 14h e término às 16:30h, no Condomínio para Idosos localizado no município de Jaguariaíva, Paraná. Primeiramente, houve uma explicação de como a atividade seria realizada, por meio da qual os idosos foram orientados a formar duplas, que receberam um balão contendo dentro uma frase motivacional. Posteriormente, foi orientado que uma música ficaria tocando e enquanto isso eles dançariam segurando a bexiga com diferentes partes do corpo, sem derrubá-la. A cada vez que havia troca de música, a posição da bexiga também seria alterada.



As posições adotadas para segurar a bexiga foram com o ombro, quadril, braços, pernas e cabeça.

O intuito foi de proporcionar um momento de estímulo a mobilidade entre os idosos, além de se tornar um momento de lazer e interação social. Ao final, foi feito um levantamento de qual posição foi mais dificultosa para segurar a bexiga durante a dinâmica. As pessoas idosas foram orientadas a estourar os balões e captar o bilhete contendo a frase motivacional, que foram lidas aos participantes proporcionando um momento de interação e encorajamento social. A questão de mobilidade foi discutida e reforçada junto aos idosos, orientando a importância da realização de atividades físicas na manutenção da capacidade funcional e mobilidade.

RESULTADOS

A atividade realizada foi significativa entre os participantes e acadêmicos presentes. No total, participaram da atividade 20 pessoas idosas, que formaram 10 duplas para a realização da atividade. Além dos acadêmicos de Enfermagem, estavam presentes acadêmicos do curso de Serviço Social, auxiliando e motivando os participantes.

As posições mais difíceis de segurar a bexiga enquanto dançavam foi a bexiga entre os quadris, seguida da bexiga entre as cabeças. Os participantes derrubaram os balões algumas vezes, mas foram encorajados a retomar a atividade e continuar participando. Após passarem por todas as posições, os balões foram estourados e as frases foram lidas. Os idosos se sentiram felizes e demonstraram interesse por realizar mais atividades que estimulassem a mobilidade, entendendo a importância para a capacidade funcional se manter preservada.

Ao final, foi possível notar a diferença existente entre os idosos residentes no condomínio. Alguns possuíam mais facilidade para realizar a dinâmica, enquanto outros apresentavam-se mais resistentes, no entanto, apesar disso, todos participaram e sentiram acolhidos. Para os acadêmicos, foi um momento de muito aprendizado junto à comunidade, entendendo na prática como realizar atividades envolvendo mobilidade e a importância para o público idoso.

Foto 01. Participantes dançando enquanto seguravam a bexiga no quadril.



Fonte: Os autores, 2025.

Foto 2. Participantes reunidos ao final da dinâmica.



Fonte: Os autores, 2025.

A realização de atividades recreativas junto ao público idoso pode gerar uma melhora na capacidade física e psicossocial, além de estimular o envelhecimento ativo e saudável (CÉSAR, MARTINS et al, 2022). A dança promovida em duplas com a tarefa de segurar os balões pode ser considerada uma forma mais divertida de exercitar o corpo, atuando também de forma positiva na coordenação motora. Ademais, a socialização através da dinâmica entre

os idosos residentes no condomínio promove o bem-estar, combate o isolamento social e cria um senso de pertencimento e acolhimento entre os participantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade foi realizada com êxito e grande envolvimento entre as pessoas idosas que participaram. A dinâmica de dança em duplas envolvendo os balões estimulou a mobilidade dos idosos participantes, além de proporcionar um momento de interação e apoio social entre os participantes.

Atividades extensionistas como esta proporcionam benefícios tanto a comunidade quanto aos acadêmicos envolvidos, enriquecendo a graduação e os aprendizados acerca da pessoa idosa. O Programa Atenção Multiprofissional em Saúde em Condomínio para Idosos estima pela realização de mais atividades e dinâmicas práticas, prezando pela saúde e bem estar da população idosa da comunidade.

APOIO

Agradeço a Fundação Araucária pelo apoio financeiro e fomento na extensão com bolsa Pibis e Pibex.

REFERÊNCIAS

BEAUCHAMP, M.; HAO, Q.; KUSPINAR, A.; et al. Measures of perceived mobility ability in community-dwelling older adults: a systematic review of psychometric properties. **Age and Ageing**, v. 52, p. 100–111, 2023.

CÉSAR, J.; MARTINS, D. C. Atividades recreativas e suas contribuições para a promoção da saúde em idosos institucionalizados. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**. v.2, p.1-9, 2022.

DO NASCIMENTO, C. F.; DE OLIVEIRA DUARTE, Y. A.; FILHO, A. D. P. C. Factors associated with limitations in functional mobility in elderly in the city of São Paulo, Brazil: a comparative analysis of 15 years. **Cadernos de Saude Publica**, v. 38, n. 4, p. 1–16, 2022.

FREIBERGER, E.; SIEBER, C. C.; KOB, R. Mobility in Older Community-Dwelling Persons: A Narrative Review. **Frontiers in Physiology**, v. 11, p. 1–13, 2020.

HONORATO, M. F. J.; DIAS, M. J. Alterações Funcionais E De Mobilidade De Idosos Institucionalizados: Revisão De Literatura. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 10, p. 4578–4591, 2022.

MARESOVA, P.; KREJCAR, O.; MASKURIY, R.; et al. Challenges and opportunity in

mobility among older adults – key determinant identification. **BMC Geriatrics**, v. 23, n. 1, p. 1–29, 2023.

MA, T.; KOBEL, C.; IVERS, R. Older people's out-of-home mobility and wellbeing in Australia: Personal, built environment, and transportation factors associated with unmet mobility needs. **Frontiers in Public Health**, v. 11, n. 5, 2023.

SCARMAGNAN, G. S.; MELLO, S. C. M.; LINO, T. B.; BARBIERI, F. A.; CHRISTOFOLETTI, G. A complexidade da tarefa afeta a busca e o uso de informações - **ScienceDirect**. , v. 24, n. 1, 2021.