Revista COOPEX (ISSN:2177-5052)

Aplicabilidade de atividades lúdicas na reabilitação de pessoas idosas

The applicability of playful activities in the rehabilitation of elderly people

***Camila Queiroz da Cruz*[1]**
***Larissa de Morais Rocha*[2]**
***Maria Eliza Montenegro de Souza Neta*[3]**
***Millena Macena Feitosa da Silva*[4]**
***Eva Jeminne de Lucena Araujo*[5]**
***Mayara Leal Almeida Costa*[6]**

RESUMO: O envelhecimento é caracterizado por uma diminuição da habilidade de adaptação homeostática diante de situações de sobrecarga funcional do organismo. Em 2025 supusesse um aumento de 223%, ou em volta de 694 milhões de pessoas idosas, e, de acordo com a literatura, no mesmo período de tempo haverá aproximadamente 1,2 bilhões de pessoas com idade superior a 60 anos. Um modo de restringir ou retardar esses declínios é a realização de atividade física associadas com o lúdico, com o fito na prevenção e controle de doenças crônico-degenerativas. O presente estudo trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica de literatura de natureza exploratória, onde foram recolhidos dados nas bases eletrônicas Scielo, Google acadêmico, PubMed, PEDro e Lilacs entre os anos de 2020 a 2023 que estavam redigidos no português e tinham associação ao tema referido. Conclui-se que as atividades realizadas de forma lúdica, são essenciais para interação e aceitação dos idosos em realizar as práticas funcionais e integrativas. As técnicas de hidroterapia, musicoterapia, gameterapia, arteterapia, dança e jogos lúdicos se fazem substanciais nas práticas físicas para pessoas idosas, ainda mais quando se menciona aspectos de prevenção e promoção de saúde que se faz fundamental trabalhar nesse público, onde estas técnicas viabilizam de forma primordial nesses intentos. Com isso torna-se viável a implementação da ludicidade em ambiente com pessoas idosas, visto que há necessidade apenas de materiais já existentes no ambiente ou fáceis de adquirir.

Palavras-chaves: Idosos. Ludicidade. Reabilitação.

ABSTRACT: Aging is characterized by a decrease in the ability to adapt homeostatically to situations of functional overload of the organism. In 2025, an increase of 223%, or around 694 million elderly people, would be assumed, and, according to the literature, in the same period of time there will be approximately 1.2 billion people over the age of 60. One way to restrict or delay these declines is to carry out physical activity associated with play, with the aim of preventing and controlling chronic degenerative diseases. The present study is a bibliographical review of the literature of an exploratory nature, where data were collected in the electronic databases Scielo, Google Scholar, PubMed, PEDro and Lilacs between the years 2020 and 2023, which were written in Portuguese and had association to the aforementioned topic. It is concluded that activities carried out in a playful way are essential for the interaction and acceptance of elderly people in carrying out functional and integrative practices. The techniques of hydrotherapy, music therapy, game therapy, art therapy, dance and playful games are essential in physical practices for elderly people, even more so when mentioning aspects of prevention and health promotion that are essential to work with this public, where these techniques make it possible to primary form in these attempts. This makes it viable to implement play in an environment with elderly people, as there is only a need for materials that already exist in the environment or are easy to acquire.

Keywords: Elderly. Playfulness. Rehabilitation.

DOI: 10.61223/coopex.v15i02.840

[1] Estudante de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos. E-mail: camilacruz1@fisio.fiponline.edu.br
[2] Estudante de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos. E-mail: larissarocha@fisio.fiponline.edu.br
[3] Estudante de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos. E-mail: mariaelizamontenegros@gmail.com
[4] Estudante de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos. E-mail: millenasilva@fisio.fiponline.edu.br
[5] Mestra. Docente no Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos. E-mail: evaaraujo@fiponline.edu.br
[6] Mestra. Docente no Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos. E-mail: mayaracosta@fiponline.edu.br

INTRODUÇÃO

Freitas e Py (2016), determinam que o envelhecimento é caracterizado por uma diminuição da habilidade de adaptação homeostática diante de situações de sobrecarga funcional do organismo. É definido também, por uma concentração de uma ampla multiplicidade de danos moleculares e celulares e que com o tempo, podem resultar em prejuízos graduais nas reservas fisiológicas, e um declínio geral na capacidade do indivíduo, sendo este um cômputo, de todo o processo de vida, sucedendo perante influência de aspectos intrínsecos e extrínsecos.

Em 2025 supusesse um aumento de 223%, ou em volta de 694 milhões de pessoas idosas, e, de acordo com a literatura, no mesmo período de tempo haverá aproximadamente 1,2 bilhões de pessoas com idade superior a 60 anos. Em 2050, dois bilhões de pessoas serão idosas e dessas, 80% estarão concentradas nos países em desenvolvimento. Apesar do aumento mundial da população idosa nas últimas décadas e nos anos subsequentes apontar uma significativa melhora da qualidade de vida, é fato que o envelhecimento acarreta alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas tornando o organismo predisposto a alterações internas e externas que resultam no declínio da capacidade funcional e da independência do idoso (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2015; ANTES *et al.,* 2009).

Um modo de restringir ou retardar esses declínios é a realização de atividade física, com o fito na prevenção e controle de doenças crônico-degenerativas (ANTES *et al.,* 2009). O emprego desta prática gera benefícios na manutenção da função, atenuando os efeitos deletérios decorrentes do envelhecimento (MACIEL, 2010). A fisioterapia requer cada vez mais amplificar e desenvolver novos métodos de assistência ao idoso, antepondo sempre cuidados que propiciem o seu melhor desempenho funcional e que oportunizem um trabalho mais completo, envolvendo e exigindo das diferentes capacidades sensório-motoras e cognitivas, além do aspecto social (BARBANERA *et al.,* 2014).

Embora haja múltiplos recursos terapêuticos conceituados para o tratamento e reabilitação de idosos, ainda é vista uma lacuna que deixa espaço para inovar e vincular esforços para o desenvolvimento de novas possibilidades tecnológicas de aprendizado de tarefas motoras. Entende-se que a habilidade motora é paralela a cognitiva, então é preponderante para

a qualidade de vida do ser humano que ele aprimore no decurso de sua recuperação motora também uma imagem mental do comportamento a ser aprendido. Partindo desse advento, a interatividade da reabilitação virtual pode favorecer a melhora da força muscular e consequentemente aumentar o desempenho funcional cumprindo essa prerrogativa de ainda trabalhar a cognição, que com a reabilitação virtual consegue-se empregar além disso o lúdico (BARBANERA *et al.,* 2014).

Conforme Fleurí *et al.* (2013), a prática de atividades lúdicas é um competente método para propiciar a modificação no estilo de vida de idosos, em especial os institucionalizados. Consoantes aos autores, eles salientam que este tipo de estratégia onde há programas com atividades lúdicas se relacionam fundamentalmente com a factibilidade de permitir que ocorra momentos de bem-estar físico, mental e de interação interpessoal, sendo capaz de efetivar uma melhora expressiva na qualidade de vida de idosos, além do fortalecimento da autonomia, autoestima, descontração e funcionalidade (COSCRATO; PINA; MELLO, 2010; FLEURÍ *et al,* 2013; PINHEIRO; GOMES, 2014).

As estratégias de reabilitação e treinamento de pessoas idosas visam a redução dos ciclos de perdas causadas pelo envelhecimento, em consonância a isso, a inserção de métodos motivacionais nos planos intervencionistas se faz imprescindível, principalmente envolvendo aspectos lúdicos. Perante tal fato supracitado, técnicas de hidroterapia, musicoterapia, gameterapia, arteterapia, dança e jogos lúdicos se fazem substanciais nas práticas físicas para pessoas idosas, ainda mais quando se menciona aspectos de prevenção e promoção de saúde que se faz fundamental trabalhar nesse público, ondes estas técnicas viabilizam de forma primordial nesses intentos (BUENO; BROD; CORRÊA, 2018; CORTEZ *et al*., 2019).

A interposição das atividades lúdicas no contexto de trabalho com pessoas idosas coopera de forma imperiosa para o aprimoramento do comprometimento cognitivo e motor, por conseguinte da autoestima e autonomia desses indivíduos. Deste modo, essas atividades podem prover diversos benefícios à pessoa idosa. No decorrer do desenvolvimento das tarefas é capaz de se abordar as emoções, a afetividade, a diminuição do nível de ansiedade, além das funções psíquicas e cognitivas e motoras. Diante de disso, é visto a importância de se adicionar técnicas que abrange um envolvimento ativo em atividades criativas e interativas com o fito de aumentar o potencial de estimulação e contribuir para uma melhor funcionalidade e consequentemente a melhoria da qualidade de vida (CIASCA *et al.,* 2018; JARDIM *et al.*, 2020; PHILIPPINI, 2014; CORTEZ *et al.,* 2019).

Dessa forma, este estudo objetivou realizar uma revisão integrativa de literatura que consiste buscar, analisar e descrever artigos publicados para identificar a aplicabilidade de atividades lúdicas na reabilitação de pessoas idosas.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica da literatura de natureza exploratória, onde foram recolhidos dados nas bases eletrônicas Scielo, Google acadêmico, PubMed, PEDro e Lilacs entre os anos de 2020 a 2023 que estavam redigidos no português e tinham associação ao tema referido. As palavras-chaves utilizadas foram: “Idosos”, “Ludicidade”, “Reabilitação”. Os estudos foram pré-selecionados por meio de leitura na íntegra.

Os critérios de inclusão foram considerados os artigos relacionados à utilização de atividades lúdicas na reabilitação na pessoa idosa e, como critérios de exclusão, foram considerados artigos que não tinham relação com a utilização de atividades lúdicas no processo de reabilitação. Dos artigos analisados, dez tiveram caráter elegível à pesquisa.

Através das palavras-chaves utilizadas nas bases de dados citadas, foram encontrados 152 artigos. Após a leitura dos títulos e resumos, foram selecionados artigos que preencheram os critérios de inclusão e após a leitura completa dos artigos, 142 foram excluídos, restando dez artigos que contemplavam o assunto a ser abordado.

RESULTADOS

De acordo com os critérios pré-estabelecidos foram encontrados 152 artigos, destes, 10 artigos foram selecionados para contribuir com o presente estudo a partir de critérios de inclusão e exclusão. Os demais 142 artigos foram desconsiderados por fugirem da temática ou serem revisões bibliográficas.

Dos 10 artigos selecionados para fazer parte do estudo, pode-se observar que todos foram produzidos entre os anos de 2020 e 2023, sendo 4 estudos descritivos, 3 estudos exploratórios, 1 estudo experimental, 1 ensaio clínico randomizado e 1 relato de experiência.

Quadro 1 – Detalhamento dos estudos selecionados para análise.

Autor e Ano	Título	Método
MARIANO, 2020	Desenvolvimento de atividades de estímulo cognitivo e motor: perspectiva de idosos institucionalizados.	Trata-se de um estudo descritivo com abordagem qualitativa desenvolvido em uma ILPI filantrópica do Noroeste do estado do Paraná, Brasil.
NADOLNY, 2020	A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida	Trata-se de um estudo exploratório, descritivo, intervencional, longitudinal prospectivo com abordagem qualitativa e quantitativa.
TEIXEIRA; ALVES, 2021	Efeitos da hidroterapia na capacidade funcional, qualidade de vida e equilíbrio em idosos.	Foi realizado um estudo experimental sem grupo controle. O tratamento foi realizado na Piscina Terapêutica do UNILAVRAS, através de divulgação de um projeto que atende idosos em uma clínica de fisioterapia.
ROCHA, 2021	Impactos da oficina de arteterapia em idosos de uma instituição de longa permanência de Campo Grande-MS	Este estudo é um ensaio clínico randomizado, realizado em uma Instituição de Longa Permanência SIRPHA- Lar do Idoso, no município de Campo Grande MS.
SILVA, 2022	Avaliação da mobilidade, funcionalidade e comportamento sedentário de idosos que jogaram a versão domiciliar do exergame VirtualTer.	Trata-se de um estudo descritivo, realizado no ambiente domiciliar dos idosos da cidade de Natal- RN.
TRUCCOLO; ANJOS, 2022	Ludicidade como forma de aproximação e socialização com idosas institucionalizadas	Atividade de ensino, pesquisa e extensão com abordagem qualitativa, descritiva realizada na instituição de longa permanência para idosos (ILPI) no município de Alegrete - RS.
SOUSA *et al.,* 2022	Nintendo® Wii? Para os Idosos, Sim! Contributos para uma Melhor Inclusão e Qualidade de Vida dos Idosos	Trata-se de um estudo de carácter exploratório, no qual foi aplicado o método da Observação Participante. Esta amostra é constituída por três participantes que frequentam o Centro de Atividades (CAI) de uma Câmara Municipal do distrito de Castelo Branco.
BRANDÃO *et al.,* 2022	Desenvolvimento de Atividades Lúdicas e Interativas com Idosos Institucionalizados: Relato de Experiência.	Estudo descritivo do tipo relato de experiência, realizado de acordo com a Metodologia da Problematização. As atividades foram propostas por meio de visitas a Instituição de Longa Permanência para Idosos

		localizada em um município da região metropolitana do Recife - PE
FRANCIULLI *et al.,* 2023	O uso dos exergames da plataforma XBOX 360 KINECT® para o equilíbrio e mobilidade de idosos.	Pesquisa de caráter exploratório, executada mediante os testes de mobilidade Timed Up and Go e o teste do equilíbrio por meio da escala de equilíbrio de Berg.
LIMA *et al.,* 2023	Musicoterapia na promoção da saúde mental da pessoa idosa em um centro de convivência do município de Pesqueira- PE	Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência. As atividades foram desenvolvidas no ano de 2022, com o grupo de idosos que frequentam o Centro de Convivência da Pessoa Idosa (CCPI), localizado na cidade de Pesqueira-PE.

As atividades lúdicas, quando voltadas para os idosos, tendem a melhorar a qualidade de vida, capacidade funcional (autonomia e independência), raciocínio, memória, concentração, atenção, socialização, autoestima, equilíbrio, mobilidade, força muscular e coordenação motora, através de jogos interativos, arteterapia, dança, hidroterapia e realidade virtual, apresentados pelos estudos a seguir.

Quadro 2 – Resultados encontrados nos artigos selecionados.

Autor e Ano	Título	Principais resultados e conclusão
MARIANO, 2020	Desenvolvimento de atividades de estímulo cognitivo e motor: perspectiva de idosos institucionalizados.	Neste estudo foi desenvolvido na etapa inicial uma entrevista e após verificar ligação dos idosos com certas atividades foram desenvolvidos jogos de mesa, como o dominó, cartas, xadrez, jogos de quebra-cabeça; Jogo dos 5 sentidos; Atividades manuais, como a arte de modelar, pintura e desenho; Atividade de raciocínio, Atividade de agilidade e equilíbrio com bexigas e bolas, dentre outros. A fim de promover o desenvolvimento de raciocínio, estimulação da memória, concentração e atenção a idosos institucionalizados limitados de recursos humanos.

NADOLNY *et al.*, 2020	A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida	No primeiro encontro foi realizado um questionário de Avaliação de Qualidade de Vida (SF-36), as sessões aconteciam toda semana, durante 10 semanas por 90 minutos cada sessão, com alongamentos e danças de coreografias simples tanto com os idosos em pé quanto sentados com a participação de todos interessados, após as sessões foi respondido um questionário. Houve uma melhora no equilíbrio, coordenação motora, melhora na socialização e na autoestima, de acordo com relatos dos participantes.
TEIXEIRA; ALVES, 2021.	Efeitos da hidroterapia na capacidade funcional, qualidade de vida e equilíbrio em idosos.	Nesse estudo teve um questionário inicial com dados pessoais e as escalas de avaliação da qualidade de vida através do questionário SF-36, a dor pela EVAD, o equilíbrio pela escala de Berg e TUG e a capacidade funcional pela AIVD. Duas vezes na semana, com duração de 50 minutos e cada grupo participava por 4 meses. Com exercícios de alongamento, fortalecimento, técnicas de relaxamento e equilíbrio, dentre outros no ambiente aquático. Foi possível detectar melhora do equilíbrio, dor, qualidade de vida e saúde mental.
ROCHA, 2021.	Impactos da oficina de arteterapia em idosos de uma instituição de longa permanência de Campo Grande-MS	Neste estudo foi feito um protocolo de avaliação, intervenção e reavaliação para o grupo experimental e avaliação e reavaliação para o grupo controle, utilizando o na avaliação o Mini Exame do Estado Mental (MEEM), Índice de Independência nas atividades de vida diária (KATZ), Escala de Depressão Geriátrica (GDS) e Trail Making Test (TTA e TTB), na intervenção era realizado duas vezes na semana, por durante 17 semanas por 60 minutos, com acolhida, exercícios terapêuticos, atividades lúdicas como pintura, desenho, massinha de modelar, colagem, canetinhas, giz de cera, lápis de cor e tinta guache, em seguida levado para uma exposição das obras. Com isso, foi notório a melhora no grupo experimental da autoestima,

		memória, atenção, raciocínio lógico e interação social, uma pequena melhora da coordenação motora e desenvolvimento das AVD's e o grupo controle apresentou um declínio de capacidade cognitiva e funcional.
SILVA, 2022	Avaliação da mobilidade, funcionalidade e comportamento sedentário de idosos que jogaram a versão domiciliar do exergame VirtualTer.	Foram utilizados 25 idoso, que estavam na lista de espera do departamento de Fisioterapia da UFRN, centros públicos e associações de idosos, além de procurar nas redes sociais. Antes da intervenção, tanto os pesquisadores quanto os participantes realizaram um treinamento. Foi avaliado os dados gerontológicos clínicos e sociodemográficos por meio de uma avaliação inicial, pré jogo, por meio dos instrumentos: avaliação gerontológica sociodemográfica e clínica; *Short Physical Performance Battery (SPPB); International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* e Escala de Avaliação de Incapacidade WHODAS 2.0. Após isso, foi realizada a execução do jogo, durante três repetições e com duração máxima de 15 minutos. Na análise da avaliação pode-se notar que houve um prejuízo na mobilidade e funcionalidade, após a intervenção notou-se que ampliou a força muscular, mobilidade e o equilíbrio postural em idosos de uma forma dinâmica e lúdica.
TRUCCOLO; ANJOS, 2022	Ludicidade como forma de aproximação e socialização com idosas institucionalizadas	O estudo tem como objetivo escutar e conhecer mais as idosas que residem da ILPI, através de atividades lúdicas como pintura, jogos, danças, cuidados com a beleza e criar uma comunicação melhor com as idosas, foi desenvolvido no ano de 2019, com idosas de 60 a 101 anos de idade, uma vez por semana de 14h às 17h. Desse modo, foi notório a evolução da participação das idosas com as atividades, onde apresentaram alegria, prazer e melhora no

		convívio, bem estar e no estímulo da cognição.
SOUSA *et al.,* 2022	Nintendo® Wii? Para os Idosos, Sim! Contributos para uma Melhor Inclusão e Qualidade de Vida dos Idosos	Foram utilizados três jogos do Nintendo Wii ®, que apresentaram finalidades mais eficazes para desenvolver uma melhor qualidade de vida, melhorar a relação social, minimizar as perdas físicas e estimular a cognição de forma saudável e lúdica que promovam a independência e auto confiança. Foram 3 sessões que duravam 2h cada uma. Com esse estudo, foi possível verificar as evidências mostradas e indo além em questão de rapidez de execução da tomada de decisão e concentração.
BRANDÃO *et al.,* 2022	Desenvolvimento de Atividades Lúdicas e Interativas com Idosos Institucionalizados: Relato de Experiência.	Nesse relato de experiência realizado por estudantes, foi notado que as atividades básicas, simples e de baixo custo, de forma lúdica, são capazes de estimular a cognição, relação social e coordenação motora, utilizando apenas jogos interativos, lápis, pincéis, resmas de papel, cola, tesoura, entre outros. Com isso, observa-se que quando aplicado constantemente pode melhorar a autoestima e qualidade de vida.
FRANCIULLI *et al.,* 2023	O uso dos exergames da plataforma XBOX 360 KINECT® para o equilíbrio e mobilidade de idosos.	A partir de uma anamnese, as pessoas foram submetidas à avaliação da mobilidade por meio do *Timed Up and Go test (TUG),* em seguida foi avaliado o equilíbrio através da Escala de Equilíbrio de Berg (EEB), o protocolo de intervenção durou 24 sessões divididos por 8 semanas com 3 sessões cada e duração de 40 minutos. Teve a utilização do videogame XBOX 360 kinect ® e o jogo "Your Shape Fitness Evolved 2011", que possui modalidades, desde alcançar objetos, obedecer comandos, como: destruir blocos flutuantes, pisar nas cores de forma rápida, usar bambolê e imitar o avatar. Com essa intervenção, nota-se que houve melhora significativa do equilíbrio e mobilidade dos idosos,

		com base nas variáveis analisadas pelo software Statistica®.
LIMA *et al.,* 2023	Musicoterapia na promoção da saúde mental da pessoa idosa em um centro de convivência do município de Pesqueira- PE	As atividades eram realizadas semanalmente, a primeira foi uma roda de conversa para se familiarizar, logo após foi incrementando com musicoterapia as aulas de artesanato, informática e dentre outros, como forma de inovação para atingir a melhora da cognição e saúde mental. Com isso, nota-se a importância da musicoterapia na saúde do idoso.

DISCUSSÃO

Naldony *et al.*, (2020), utilizou oficinas de Dança Sênior por demonstrar promover vantagens não somente físicas, como mobilização, flexibilidade e coordenação motora, mas também cognitivos (atenção e memória), emocionais e sociais, favorecendo a interação e o sentimento de pertencimento do idoso. A amostra constituiu-se de 9 idosos, o encontro aconteceu semanalmente durante 10 semanas, tendo duração de 90 minutos. Ao início do estudo e após o mesmo os idosos foram avaliados em relação a sua qualidade de vida, que foi possível comprovar por meio dos relatos de melhoras, reportados pelos participantes. Devido aos relatos positivos dos participantes, pode-se concluir que a oficina de dança é capaz de melhorar a qualidade de vida dos idosos que dela participam. Além disso, a dança traz diversos benefícios, como melhora no equilíbrio e socialização, coordenação motora e a autoestima.

Lima *et al*., (2023) relataram que os indivíduos participantes das sessões de musicoterapia apresentaram melhorias em relação ao humor, cognição e nos padrões emocionais. Pode-se afirmar que a extensão proporcionou através da musicoterapia uma nova experiência na vida dos usuários e benéfica a sua saúde mental, perspectiva de vida e adoção de novos hábitos. Desta forma, através do contato dos participantes com a música houve um efeito positivo no estado cognitivo e mental dos idosos que aceitaram participar das dinâmicas proporcionadas pelo projeto. A repercussão da pesquisa demonstrou um aumento da interação social entre os próprios usuários mediante dinâmicas envolvendo sessões de musicoterapia.

Rocha (2021) em sua pesquisa dividiram 28 idosos que residiam em Instituições de Longa Permanência (ILPI) em Grupo Experimental e Grupo Controle, ao longo de 17 semanas os idosos do Grupo Experimental participaram de 26 sessões de Arteterapia. Após as sessões e durante a reavaliação constatou-se uma melhora cognitivo-motora, como na memória e atenção, e em relação à parte físico-funcional houve melhora na coordenação motora e na realização de atividades de vida diária, também houveram resultados significativos nos quadros depressivos dos idosos participantes da intervenção. No Grupo Controle, não houve melhora e ocorreu uma diminuição nos escores dos testes usados na avaliação, demonstrando declínio cognitivo e funcional desses idosos. Em vista disso, é notória a importância da Arteterapia em ILPI, de maneira que previna e minimize o declínio cognitivo e funcional do idoso, melhorando assim sua qualidade de vida.

Franciulli *et al.,* (2023) objetivou expor os efeitos intervenção com exergames da plataforma Xbox 360 Kinect no equilíbrio e mobilidade de idosos, ao todo foram selecionados 18 participantes. Foram utilizados instrumentos de avaliação antes e após o protocolo de tratamento que consistiu em 24 atendimentos em um período de 8 semanas. Ao final da intervenção o uso da plataforma proporcionou melhora considerável no equilíbrio e mobilidade nos idosos participantes da pesquisa, mostrou-se também como um dispositivo de fácil aplicabilidade para a fisioterapia.

Vale salientar que no estudo realizado por Teixeira e Alves (2021) foi proposto identificar os efeitos da hidroterapia na melhora da capacidade funcional, qualidade de vida e equilíbrio de idosos. A amostra obteve 15 idosos, nos quais foram avaliados em diversas escalas que incluíam dor, qualidade de vida e equilíbrio. Os idosos fizeram 32 sessões de hidroterapia duas vezes por semana durante cinquenta minutos. Após o fim do tratamento e reavaliação foi comprovada a melhora significativa na dor e equilíbrio, além do aumento da qualidade de vida e capacidade funcional.

Sousa *et al., (*2022) utilizou o Nintendo WII para investigar se o mesmo possui a capacidade de melhorar a qualidade de vida e inclusão da pessoa idosa. Com uma amostra de apenas 3 indivíduos houve a prática de 3 sessões com duração de 2 horas cada. Ao final do estudo, houve evidências de que a utilização dos recursos tecnológicos do jogo promoveu um ambiente interativo entre pares, além de estimular e facilitar a atividade motora. Outro enfoque é que o jogo cria um ambiente descontraído, proporcionando melhor inclusão entre os participantes e consequente melhora na qualidade de vida dos mesmos.

Silva (2022) utilizou uma amostra de 25 idosos saudáveis que foram avaliados e treinados com uma versão domiciliar do VirtualTer. O protocolo de intervenção tem duração

de 25 minutos com um total de 6 sessões. À vista disso, pode-se argumentar que uma intervenção composta por exercícios seria benéfica para a população da amostra. O recurso mostra-se dinâmico e pode melhorar a força, a mobilidade e o equilíbrio postural em idosos, lúdico, motivacional e terapêutico.

O estudo de Mariano *et al.,* (2020) buscou analisar as perspectivas de desenvolvimento de atividades estimulantes cognitivas e motoras em idosos institucionalizados. O estudo envolveu 13 idosos onde foram realizadas atividades de estimulação cognitiva e motora e posterior entrevista semiestruturada. Os idosos acreditam que a atividade, especialmente a estimulação cognitiva, traz benefícios à saúde porque promove o movimento e melhora habilidades como memória e raciocínio. Estas atividades também proporcionam aos idosos momentos de relaxamento.

Paralelamente, Truccolo e Anjos (2022) realizaram um projeto de extensão em uma ILPI no qual 34 idosas participaram das atividades. O projeto foi realizado com uso de desenho, atividades lúdicas, jogos, dança, escutar músicas de décadas passadas e mostrou-se como uma excelente ponte de comunicação com as idosas participantes. O lúdico surgiu como um incentivo à participação das idosas nas atividades, proporcionando alegria, prazer e aprimorando o convívio social com grande potencial de promoção do bem-estar, além de estimular a cognitiva, afetiva e/ou socialmente.

Brandão *et al.,* (2022) propuseram o desenvolvimento de atividades lúdicas e interativas que visam estimular o desenvolvimento cognitivo e neuropsicomotor em idosos. Estas aulas proporcionam o dinamismo e a integração coletiva da estimulação cognitiva que permite aos idosos viver experiências diferentes do seu quotidiano típico. Os alunos percebem que atividades simples e baratas podem estimular diretamente a coordenação cognitiva e motora dos idosos, transformando a qualidade de vida desse grupo. Além da interação proporcionada por meio de atividades, os benefícios associados à estimulação cognitiva e à expressão de alegria ao desfrutar de momentos de integração e relaxamento são importantes para os residentes de ILPI e permitem que os idosos vivenciem bem-estar.

CONCLUSÃO

Com esse estudo, foi possível concluir que os jogos interativos, incluindo jogos com cartas, xadrez, dominó, quebra cabeça e dentre outros, arteterapia, com pintura, arte de modelar e desenhar, dança, musicoterapia, hidroterapia e realidade virtual, são capazes de melhorar a qualidade de vida, capacidade funcional (autonomia e independência), raciocínio, memória, concentração, atenção, socialização, autoestima, equilíbrio, mobilidade, força muscular e coordenação motora.

As atividades realizadas de forma lúdica, são essenciais para interação e aceitação dos idosos em realizar as práticas funcionais e integrativas. Com isso torna-se viável a implementação da ludicidade em ambiente com pessoas idosas, visto que há necessidade apenas de materiais já existentes no ambiente ou fáceis de adquirir.

Por tudo exposto ao longo deste trabalho ainda existe a necessidade em trazer mais conhecimento para a população e comunidade científica sobre o assunto para a implementação das atividades lúdicas na reabilitação da pessoa idosa.

REFERÊNCIAS

ANTES, D. L *et al.* Propriocepção do joelho em jovens idosas praticantes de exercícios físicos. **Fisioter Pesq**. v. 16, n. 4, p. 306-310, Dez, 2009. Disponível em: https://www.scielo.br/j/fp/a/cMs3vpx8GkLYPLWCcRN7cCs/#:~:text=Concluiu%2Dse%20que%2C%20apesar%20da,atenuar%20o%20decl%C3%ADnio%20provocado%20pelo. Acesso em: 1 abr. 2024.

BARBANERA, M. et al. Estudo comparativo da reabilitação virtual e cinesioterapia em relação ao torque do joelho em idosos. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 21, n. 4, p. 171–176, 2014. DOI: 10.5935/0104-7795.20140034. Disponível em: https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/103866.. Acesso em: 5 abr. 2024.

BRANDÃO, F. S. R. et al. Desenvolvimento de Atividades Lúdicas e Interativas com Idosos Institucionalizados: Relato de Experiência. Anais da Faculdade de Medicina de Olinda, v. 1, n. 8, p. 69-72, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.56102/afmo.2022.239. Acesso em: 5 abr. 2024.

BUENO, M. B. T; BROD, F. A. T; CORRÊA, T. B. Hidroterapia e o Lúdico: reflexões de acadêmicos e profissionais de fisioterapia no DSC. **Revista Thema,** v. 15, n.3, p. 1104-1114, ago. 2018. Disponível em: https://periodicos.ifsul.edu.br/index.php/thema/article/view/916. Acesso em: 1 abr. 2024.

CIASCA, E. C et al. (2018). Art therapy as an adjuvant treatment for depression in elderly women: a randomized controlled trial. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 40, n. 3, p. 256-63, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2250. Acesso em: 25 março 2024.

CORTEZ, A. C. L *et al.* Aspectos gerais sobre a transição demográfica e epidemiológica da população brasileira**. Enfermagem Brasil**. v. 18 n. 5, 2019. Disponível em: https://convergenceseditorial.com.br/index.php/enfermagembrasil/article/view/2785. Acesso em: 25 março 2024.

COSCRATO, G. C; PINA, J. C.; MELLO, D. F. Utilização de atividades lúdicas na educação em saúde: uma revisão integrativa da literatura. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 23, n.2, p. 257-263, 2010. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ape/a/gJHVSgz4PNT6DJd5zNbdYMv/. Acesso em: 1 abr. 2024.

FLEURÍ, A. C. P *et al.* Atividades lúdicas com idosos institucionalizados. **Enfermagem Revista**, Belo Horizonte, v. 16, n. 1, p. 50-57, 2013. Disponível em: https://periodicos.pucminas.br/index.php/enfermagemrevista/article/view/13018/10238. Acesso em: 25 março 2024.

FRANCIULLI, P. M. *et al.* O uso dos exergames da plataforma XBOX 360 KINECT® para o equilíbrio e mobilidade de idosos. **Inova Saúde**, v. 13, n. 1, p. 106-114, 2023. Disponível em: file:///C:/Users/Usuario/Downloads/ok+O_USO_DOS_EXERGAMES_DA_PLATAFORMA__XBOX_360_KINECT%C2%AE_PARA_O_EQUIL%C3%8DBRIO_E_MOBILIDADE_DE_IDOSOS.pdf. Acesso em: 1 abr. 2024.

FREITAS, E; PY, L. **Tratado de Geriatria e Gerontologia, 4ª edição.** Guanabara Koogan, 2016.

JARDIM, V, C. F. S *et al.* Contribuições da arteterapia para promoção da saúde e qualidade de vida da pessoa idosa. **Rev. bras. geriatr. gerontol. v.** 23, n. 4, p. 1-10, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200173. Acesso em: 1 abr. 2024.

LIMA, S. S. E. *et al*. Musicoterapia na promoção da saúde mental da pessoa idosa em um centro de convivência do município de pesqueira-pe. **Revista Multidisciplinar em Saúde,** v. 4, n. 3, p. 1-6, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.51161/conais2023/23021. Acesso em: 5 abr. 2024.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz:** rev. educ. fis. v.16, n. 4, p 1024-1032, out./dez. 2010. Disponível em: https://www.scielo.br/j/motriz/a/fFxf4W5HZ6bWvxpshvwrkHj/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 5 abr. 2024.

MARIANO, P. P. *et al*. Desenvolvimento de atividades de estímulo cognitivo e motor: perspectiva de idosos institucionalizados. **Escola Anna Nery,** v. 24, p. e20190265, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2019-0265. Acesso em: 5 abr. 2024.

NADOLNY, A. M. *et al.* A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional,** v. 28, p. 554-574, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1792. Acesso em: 5 abr. 2024.

PHILIPPINI, A. A. **Transdisciplinaridade e arteterapia**. Passo Fundo: UPF, 2004.

PINHEIRO, S. B; GOMES, M. L. Efeitos das atividades lúdicas no idoso com alteração do cognitivo leve. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, Salvador, v. 4, n. 1, p. 71-77, 2014. Disponível em: https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/369.. Acesso em: 5 abr. 2024.

ROCHA, V. *et al.* **Impactos da oficina de arteterapia em idosos de uma longa permanência em Campo Grande-MS.** Trabalho de Conclusão de Curso de Fisioterapia - Universidade Federal de Mato Grosso do Sul-UFMS.2021. Disponível em: https://repositorio.ufms.br/handle/123456789/4163. Acesso em: 5 abr. 2024.

SILVA, N. B. G. **Avaliação da mobilidade, funcionalidade e comportamento sedentário de idosos que jogaram a versão domiciliar do exergame VirtualTer.** Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2022. Disponível em: https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/50343. Acesso em: 5 abr. 2024.

SOUSA, A. *et al.* Nintendo® Wii? Para os Idosos, Sim! Contributos para uma melhor inclusão e qualidade de vida dos idosos. **Iberian Conference on Information Systems and Technologies (CISTI)**. Madrid, Spain. 2022. ISBN: 978-989-33-3436-2. Acesso em: 5 abr. 2024.

TEIXEIRA, L. P.; ALVES, D. A. G. Efeitos da hidroterapia na capacidade funcional, qualidade de vida e equilíbrio em idosos. **Revista Científica Pro Homine**, v. 3, n. 4, p. 12-12, 2021. Disponível em: http://rcph.unilavras.edu.br/index.php/PH/article/view/117. Acesso em: 5 abr. 2024.

TRUCCOLO, A.B.; ANJOS, S.L.V. Ludicidade como forma de aproximação e socialização com idosas institucionalizadas. **Open science research vi,** v. 6, n. 1, p. 2131-2140, 2022. Disponível em: https://www.editoracientifica.com.br/artigos/ludicidade-como-forma-de-aproximacao-e-socializacao-com-idosas-institucionalizadas. Acesso em: 5 abr. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. 2005. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em: 5 abr. 2024.