



PERCEPÇÕES DA EQUIPE DE EXECUÇÃO E DO PÚBLICO-ALVO DE UM PROJETO DE EXTENSÃO SOBRE JOGOS RECREATIVOS COMO FERRAMENTA PARA CONTRIBUIR PARA A SAÚDE DA PESSOA IDOSA

GUILHERME DOS SANTOS ALCÂNTARA; CAROLINE GRISOSTE DE SOUZA;
LARISSA PEREIRA SILVA; LUCAS LIRA DE OLIVEIRA; CAMILA GUIMARÃES
POLISEL

RESUMO

Com o envelhecimento populacional no Brasil, impulsionado pela melhoria da qualidade de vida e aumento da expectativa de vida, destaca-se a necessidade de atividades que estimulem a cognição e a socialização entre outros aspectos relacionados à saúde da pessoa idosa. Em resposta a essa demanda, foi criado o projeto de extensão "Jogos para socialização e estimulação cognitiva de estudantes da Universidade Aberta à Pessoa Idosa - UnAPI". A UnAPI é um programa institucional da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), que tem como propósito organizar e ofertar ações gratuitas de extensão, cultura, esportes, conhecimentos gerais, tecnologia e saúde, que tenham como foco a promoção da autonomia, independência e valorização da pessoa idosa na sociedade. O projeto de jogos envolve encontros semanais com duração de 90 minutos, nos quais os participantes, auxiliados por acadêmicos voluntários do curso de Farmácia da UFMS, participam de atividades como xadrez, dominó, cartas, caça-palavras, quebra-cabeça, mandalas para colorir, tênis de mesa e bingo. Considerando as percepções da equipe de execução em relação às atividades realizadas, foi possível observar que os participantes foram desenvolvendo diversas habilidades ao longo dos encontros, tais como raciocínio, estratégia, foco e concentração. Além disso, as atividades promoveram interação social e fortaleceram sentimentos como autoestima e autoconfiança. Considerando a autopercepção sobre a contribuição dos jogos para a saúde e socialização, os participantes relataram que o caça-palavras, o jogo da memória, as palavras cruzadas e o xadrez construíram de forma mais expressiva para habilidades cognitivas como foco, raciocínio e memória. Já os demais jogos disponibilizados foram mais significativos para a promoção da interação social entre os participantes. O projeto de jogos também mostrou ser um espaço para a autoexpressão e o desenvolvimento e valorização das habilidades dos participantes. A interação com os acadêmicos e entre os próprios participantes contribuiu para o fortalecimento de vínculos e para o aumento da autoestima, o que reforça os achados da literatura em relação às contribuições das atividades lúdicas como os jogos recreacionais não apenas como forma de lazer, mas também como aliados na promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida da pessoa idosa.

Palavras-chave: Idoso; Ludicidade; Cognição; Socialização; Universidades.

1 INTRODUÇÃO

O Brasil vem atravessando uma transição demográfica caracterizada por modificações da população de um perfil de alta fecundidade, alta mortalidade e predomínio de jovens para um perfil caracterizado por baixa fecundidade, baixa mortalidade e predomínio de pessoas idosas (Alves, 2008; Mrejen, Nunes, Giacomini, 2023). O processo de envelhecimento humano é heterogêneo, complexo e influenciado por fatores genéticos, estilo de vida e exposições ambientais. A nível biológico, ele é caracterizado por alterações diversas e progressivas que estão associadas à perda gradual das reservas fisiológicas e aumento da suscetibilidade a

diversas doenças físicas e mentais e a um declínio da funcionalidade global do indivíduo, o que aumenta a demanda por serviços de saúde e pelo uso de medicamentos (BLOKZIIL, 2016).

Nesse contexto, destaca-se a importância da realização de atividades que estimulem o cérebro e favoreçam a socialização, contribuindo com a manutenção da funcionalidade, bem-estar e qualidade de vida das pessoas idosas. De acordo com a literatura da área, jogos de recreação podem auxiliar a melhorar ou prevenir o comprometimento da memória, concentração e capacidade de resolução de problemas, além de promoverem interação social, prevenindo a solidão e o isolamento social (Stern & Munné-Bosch, 2019; Altschul, Deary, 2020). Um estudo relata que o xadrez, por exemplo, pode contribuir com a prevenção de doenças neurodegenerativas como as demências, em função dos benefícios relacionados às funções cognitivas associadas a esse jogo. (Lillo-Crespo et al., 2019).

A Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UnAPI) é um Programa Institucional de Extensão da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS) que tem por objetivo organizar e ofertar ações gratuitas de extensão, cultura, esportes, conhecimentos gerais, tecnologia e saúde, que tenham como foco a promoção da autonomia, independência e valorização da pessoa idosa na sociedade.

Este trabalho tem o objetivo de apresentar a contribuição, para a saúde da pessoa idosa, de uma das ações de extensão ofertadas pelo programa UnAPI no segundo semestre de 2024 e intitulada “Jogos para socialização e estimulação cognitiva de estudantes da UnAPI/UFMS”, na percepção da equipe de execução e dos próprios participantes.

2 RELATO DE CASO/EXPERIÊNCIA

Com início em agosto e término previsto para dezembro de 2024, o projeto de extensão "Jogos para socialização e estimulação cognitiva de estudantes da UnAPI/UFMS" foi uma das ações de extensão ofertadas pelo programa UnAPI no segundo semestre de 2024.

O projeto foi composto por duas turmas com encontros semanais, uma às quartas-feiras e a outra às sextas-feiras, com duração de 90 minutos, nos quais os participantes são auxiliados por acadêmicos voluntários do curso de Farmácia da UFMS. O objetivo primário do projeto foi estimular a interação social e a cognição por meio de atividades lúdicas realizadas através de jogos recreacionais.

Os jogos disponibilizados foram xadrez, dominó, cartas, caça-palavras, quebra-cabeça, mandalas para colorir, tênis de mesa e bingo. O projeto conta com uma docente coordenadora e acadêmicos voluntários do curso de graduação em Farmácia que auxiliam no planejamento e execução das atividades.

3 DISCUSSÃO

Considerando as percepções da equipe de execução em relação às atividades realizadas, foi possível observar que os participantes que não sabiam jogar xadrez passaram a apresentar um desenvolvimento significativo nas estratégias, na memorização das posições das peças (para iniciar a partida) e na movimentação de cada uma, uma vez que cada peça possui um movimento único e peculiar.

Considerando o jogo de caça-palavras, os participantes que tinham muita dificuldade começaram, ao longo dos encontros, a encontrar as palavras com mais facilidade e agilidade, diminuindo progressivamente o tempo necessário para a conclusão. Já nas atividades de colorir, realizadas por meio de impressões de mandalas, observou-se um aumento da autoestima e confiança dos participantes, especialmente quando mostravam sua arte aos colegas e eram admirados/elogiados. Um relato de uma das participantes mostra esse sentimento: "No início, eu não sabia nem por onde começar, mas agora, sinto-me muito mais confiante". Uma de suas pinturas foi tão significativa para ela que ela decidiu fazer uma moldura para guardá-la como recordação. Essa ação foi suficiente para influenciar outros participantes a iniciarem a mesma

atividade. Outra participante relatou "...a melhor parte é olhar a obra concluída".

Outro jogo bastante popular entre os participantes foi o bingo. Três partidas eram realizadas a cada encontro, sendo duas para o sorteio de brindes e uma para definir qual participante traria o próximo objeto a ser sorteado. Este jogo se mostrou eficaz para promover socialização entre os envolvidos. Alguns participantes mencionaram "...este aqui eu vou dar de presente para minha neta/sobrinha..." e compartilhavam histórias das vidas pessoais. Quanto aos participantes que se dedicaram ao quebra-cabeça, foi observado um desenvolvimento do foco, memória e melhora na associação das peças com a imagem original. Um participante relatou "para mim é terapêutico, ver as peças e tentar encaixá-las." Após um mês realizando a atividade, ele conseguiu completar o quebra-cabeça, foi parabenizado pelos seus colegas e comentou "Vou emoldurar esse quebra cabeça e sorteá-lo no último bingo. Acho que o pessoal vai gostar", promovendo ainda mais interação social.

O dominó era o jogo mais popular e todos aproveitaram a oportunidade de jogar uns com os outros. Cabe relatar que, neste jogo, por vezes o apoio dos monitores contribuiu para o desenvolvimento de habilidades e estratégias que permitiram aos participantes ficarem extremamente confiantes, motivados e competitivos.

No último mês de atividades, um formulário eletrônico contendo questões abertas e fechadas foi disponibilizado aos participantes para avaliação acerca das atividades realizadas ao longo do semestre. O formulário avaliou os seguintes aspectos: satisfação com o projeto, local de realização das atividades, qualidade e variedade dos jogos disponibilizados, atenção fornecida pela equipe de execução, contribuições da ação para a sua saúde e qualidade de vida e críticas, sugestões e elogios.

Considerando as percepções das pessoas idosas participantes da ação em relação às atividades realizadas, foi possível identificar que a maioria dos participantes (85,0%) relatou que a ação contribuiu para construir novas amizades. Além disso, 75,0% dos participantes relataram ter aprendido pelo menos um jogo novo pela primeira vez na vida. Muitos dos participantes classificaram como "excelente" os itens "explicação fornecida pelos monitores", "grau de interação entre o monitor e o participante" e "comprometimento dos monitores com o cumprimento dos horários", todos. Além disso, todos os participantes classificaram como "muito bom" os seguintes critérios: "dinâmicas propostas", "qualidade e variedade dos jogos disponibilizados". Todos os participantes relataram interesse pela continuidade da ação no próximo semestre.

Considerando a autopercepção sobre a contribuição dos jogos para a saúde e socialização, os participantes relataram que o caça-palavras, o jogo da memória, as palavras cruzadas e o xadrez construíram de forma mais expressiva para habilidades cognitivas como foco, raciocínio e memória. Já os demais jogos disponibilizados foram mais significativos para a promoção da interação social entre os participantes.

Finalmente, considerando as críticas, elogios e sugestões, ressalta-se os seguintes comentários: "Ótimo desempenho de todos", "Continuar o projeto com mais jogos", "Não ficaram tratando a gente como velhos", "Destaco a socialização", "Porque essencialmente contribuem para a socialização com divertimento, leveza e estimulação cognitiva".

4 CONCLUSÃO

Considerando as percepções da equipe de execução em relação às atividades realizadas, foi possível observar que os participantes foram desenvolvendo diversas habilidades ao longo dos encontros, tais como raciocínio, estratégia, foco e concentração. Além disso, as atividades promoveram interação social e fortaleceram sentimentos como autoestima e autoconfiança. Considerando a autopercepção sobre a contribuição dos jogos para a saúde e socialização, os participantes relataram que o caça-palavras, o jogo da memória, as palavras cruzadas e o xadrez construíram de forma mais expressiva para habilidades cognitivas como foco, raciocínio e

memória. Já os demais jogos disponibilizados foram mais significativos para a promoção da interação social entre os participantes.

O projeto de jogos também mostrou ser um espaço para a autoexpressão e o desenvolvimento e valorização das habilidades dos participantes. A interação com os acadêmicos e entre os próprios participantes contribuiu para o fortalecimento de vínculos e para o aumento da autoestima, o que reforça os achados da literatura em relação às contribuições das atividades lúdicas como os jogos recreacionais não apenas como forma de lazer, mas também como aliados na promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida da pessoa idosa.

REFERÊNCIAS

ALTSCHUL, D. M.; DEARY, I. J. Playing Analog Games Is Associated With Reduced Declines in Cognitive Function: A 68-Year Longitudinal Cohort Study. **The Journals of Gerontology: Series B**, v. 75, n. 3, p. 474–482, 14 fev. 2020. Acesso em: 9 nov. 2024.

ALVES, José Eustáquio Diniz. A transição demográfica e a janela de oportunidade. **São Paulo: Instituto Fernand Braudel de Economia Mundial**, p. 3, 2008. Acesso em: 9 nov. 2024.

BLOKZIIL, Francis *et al.* Tissue-specific mutation accumulation in human adult stem cells during life. **Nature**, v. 538, n. 7624, p. 260-264, 2016. Acesso em: 9 nov. 2024.

LILLO-CRESPO, M. *et al.* Chess practice as a protective factor in dementia. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 12, p. 2116, 14 jun. 2019. Acesso em: 9 nov. 2024.

MREJEN, Matías; NUNES, Letícia; GIACOMIN, Karla. Envelhecimento populacional e saúde dos idosos: O Brasil está preparado. **São Paulo: Instituto de Estudos para Políticas de Saúde**, 2023. Acesso em: 9 nov. 2024.

POZZI, F. E. *et al.* Can traditional board games prevent or slow down cognitive impairment? A systematic review and meta-analysis. **Journal of Alzheimer's Disease**, v. 95, n. 3, p. 829-845, 2023. Acesso em: 9 nov. 2024.