

# PSICOMOTRICIDADE AQUÁTICA E A PESSOA IDOSA: PRINCÍPIOS E ABORDAGENS DA PRÁTICA

## AQUATIC PSYCHOMOTRICITY AND THE ELDERLY: PRINCIPLES AND APPROACHES TO PRACTICE

**Cleisson Barbosa da Silva Oliveira**<sup>1</sup>

*Universidade Federal do Rio de Janeiro*

**Ricardo Martins Porto Lussac**<sup>2</sup>

*Universidade Federal do Rio de Janeiro*

### RESUMO

O envelhecimento é um fator comum aos seres humanos. Este processo implica em alterações de ordem física, mental e social que repercutem na saúde dos indivíduos, tornando-os cada vez menos autônomos. No âmbito nacional, o envelhecimento populacional tende a provocar grandes alterações demográficas, trazendo a necessidade da elaboração de programas e políticas públicas que contemplem esta população, sendo o professor de Educação Física capaz de desempenhar um papel fundamental neste processo, atuando na educação e na atenção primária à saúde. No que tange à psicomotricidade, a mesma abarca as mudanças decorrentes do envelhecimento através do fenômeno da retrogênese psicomotora e oferece uma série de alternativas para mitigar esse processo, seja em solo como no meio aquático. Neste último, o baixo impacto articular é fator preponderante para que idosos sejam instruídos a procurá-lo. Desta forma, o objetivo deste trabalho consistiu em investigar os princípios e características mais importantes em abordagens psicomotoras realizadas com idosos no meio aquático. Para isso, realizou-se uma pesquisa de caráter exploratório, que através de uma pesquisa bibliográfica delimitou os alicerces teóricos do estudo. Apesar da pouca bibliografia produzida acerca da temática, a literatura mostra que estas atividades são capazes de proporcionar efeitos positivos neste público, com seu conteúdo sendo marcado por atividades em grupo, explorando dinâmicas lúdicas ou modalidades de conhecimento popular, inserindo conceitos psicomotores na execução destes protocolos. Portanto, esta pesquisa constatou que essas abordagens psicomotoras aquáticas contribuem de forma considerável no retardamento dos efeitos da retrogênese, sendo recomendável para idosos, principalmente aqueles com maior fragilidade.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Idosos; Psicomotricidade aquática.

---

<sup>1</sup> Graduado em Educação Física pela Escola de Educação Física e Desportos (EEFD) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Rio de Janeiro, RJ, Brasil. Endereço para correspondência: Laboratório de Pesquisas Educacionais e de História das práticas corporais, da Educação Física e dos esportes (LAPEHPEFE) - Escola de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Rio de Janeiro - Av. Carlos Chagas Filho, 540 - Cidade Universitária da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, R.J., CEP.: 21941-599.

ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0008-3693-1428> Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8677438311952701> E-mail: [cleissonoliveira7688@gmail.com](mailto:cleissonoliveira7688@gmail.com)

<sup>2</sup> Doutor em Educação pelo Programa de Pós-Graduação em Educação (ProPEd) da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Professor Adjunto da Escola de Educação Física e Desportos (EEFD) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Rio de Janeiro, R.J., Brasil. Endereço para correspondência: Departamento de Corridas da Escola de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Rio de Janeiro - Av. Carlos Chagas Filho, 540 - Cidade Universitária da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, R.J., CEP.: 21941-599. ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-2406-2700> Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3941119561144531> Email: [ricardolussac@eefd.ufrj.br](mailto:ricardolussac@eefd.ufrj.br)

## ABSTRACT

Aging is a common factor in human beings. This process involves changes in the physical, mental and social order that affect individuals, making them lose autonomy. At the national level, thinking that population growth tends to cause major demographic changes, it is extremely necessary to develop programs and public policies that take this population into consideration, being the Physical Education teacher capable of playing a fundamental role in this process, working in education and in primary health care. Regarding psychomotricity, it encompasses the changes resulting from aging through the phenomenon of psychomotor retrogenesis and offers a series of alternatives to mitigate this process, whether on land or in the aquatic environment. Lastly, the lower impact of the joint is the main factor for those who are guided to get it. Therefore, the objective of this work is investigate the most important principles and characteristics in psychomotor approaches carried out with elderly people in the aquatic environment. To this end, we carried out an exploratory outline, which, through a bibliographical outline, delimits the theoretical limits of the study. Despite the little bibliography produced on the topic, the literature shows that these activities are capable of providing good results for this audience, with their content being marked by group activities, exploring playful dynamics or popular knowledge modalities, inserting psychomotor concepts into the execution of protocols. Therefore, this research found that these aquatic psychomotor approaches contribute considerably to delaying the effects of retrogenesis, being recommended for elderly individuals, especially those with greater frailty.

**Keywords:** Aging; Aquatic Psychomotricity; Elderly.

## RESUMEN

El envejecimiento es un factor común en los seres humanos. Este proceso implica cambios físicos, mentales y sociales que impactan en la salud de los individuos, haciéndolos cada vez menos autónomos. A nivel nacional, el envejecimiento poblacional tiende a provocar grandes cambios demográficos, trayendo la necesidad de desarrollar programas y políticas públicas que abarquen a esta población, pudiendo el profesor de Educación Física jugar un papel fundamental en este proceso, trabajando en la educación y en la atención primaria de salud. En cuanto a la psicomotricidad, engloba los cambios derivados del envejecimiento a través del fenómeno de la retrogénesis psicomotora y ofrece una serie de alternativas para mitigar este proceso, ya sea en el medio terrestre o acuático. En este último, el bajo impacto articular es un factor preponderante para que las personas mayores se instruyan a buscarlo. Por tanto, el objetivo de este trabajo fue investigar los principios y características más importantes en los abordajes psicomotores realizados con personas mayores en el medio acuático. Para ello se realizó una investigación exploratoria que, a través de una investigación bibliográfica, delimitó los fundamentos teóricos del estudio. A pesar de la poca bibliografía producida sobre el tema, la literatura muestra que estas actividades son capaces de generar efectos positivos en este público, estando su contenido marcado por actividades grupales, explorando dinámicas lúdicas o modalidades de conocimiento popular, insertando conceptos psicomotrices en la ejecución de estas. protocolos. . Por lo tanto, esta investigación encontró que estos abordajes psicomotores acuáticos contribuyen considerablemente a retrasar los efectos de la retrogénesis, siendo recomendados para personas de edad avanzada, especialmente aquellas con mayor fragilidad.

**Palabras-clave:** Anciano; Envejecimiento; Psicomotricidad acuática.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um fenômeno cujas proporções têm assumido dimensões cada vez maiores. No Brasil, uma mudança de perfil na pirâmide etária é inevitável, com as projeções indicando um profundo rearranjo demográfico, no qual os idosos terão um peso relativo aumentado em detrimento à queda relativa do número de jovens (Bonifácio e Guimarães, 2021). Em decorrência deste processo, o público idoso enfrenta uma série de mudanças de caráter

multifacetadas, que implicam de forma marcante na forma como lidam com as tarefas de seu cotidiano, seja em âmbito social, físico ou mental.

A perda da autonomia funcional e o conseqüente aumento no estado de dependência que se sucedem neste processo, ocasionam um círculo vicioso de deterioração nas capacidades funcionais destes sujeitos que, sem o devido tratamento, podem se agravar de forma acentuada. Sendo assim, a inserção de atividades físicas no cotidiano do público idoso é um importante fator atenuante dos efeitos deletérios do envelhecimento, com o professor de educação física ocupando um papel fundamental na prevenção e recuperação de diversos tipos de problemas.

No que concerne ao estudo da pessoa idosa, a psicomotricidade o abrange através do fenômeno da retrogênese psicomotora, sendo esta compreendida como o contínuo processo de deterioração das funções operantes do indivíduo (Fonseca, 2009). Por sua vez, a implementação de intervenções de viés psicomotor pode colaborar no retardamento destes efeitos. Para isso, a especificidade do estímulo deve ser observada com bastante atenção.

As abordagens psicomotoras voltadas para o público idoso variam entre si de múltiplas formas, desde as exercitações empregadas ao meio que são desenvolvidas. Compreender àquelas empregadas em solo foi o ponto de partida do presente estudo, pois através delas pôde-se observar a existência ou não de benefícios para os idosos, assim como as limitações apresentadas.

A existência de indivíduos com extrema fragilidade mostra-se como um dos fatores limitantes de intervenção. Neste sentido, o meio aquático apresenta-se como um ambiente extremamente viável, à medida que oferece um leque de atividades predominantemente de baixo impacto articular contribuindo assim, para melhora das valências físicas trabalhadas e não agravando possíveis lesões pré-existentes.

Portanto, este estudo objetivou investigar as abordagens psicomotoras utilizadas em ambiente aquático para o público idoso, correlacionando-as com as intervenções realizadas fora da água e pautando-se nas peculiaridades que o ambiente aquático pode fornecer para indivíduos.

A metodologia empregada consistiu em uma pesquisa exploratória, embasada em autores de referência no âmbito da psicomotricidade e em suas ramificações, tal como a psicomotricidade aquática. Esta pesquisa mostra-se relevante tendo em vista a escassez de estudos voltados à práticas psicomotoras aquáticas para idosos. Deste modo, ao colaborar na discussão de um tema pouco comentado, pretende-se lançar luz sobre determinado tipo de atividade em um ambiente tão propício para idosos: a água. Assim, acredita-se também que este trabalho pode colaborar no desenvolvimento de novos protocolos e atividades relacionadas à temática.

## **A PSICOMOTRICIDADE E O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO HUMANO: O FENÔMENO DA RETRÔGENESE PSICOMOTORA**

A psicomotricidade compreende uma vasta área da ciência. Velasco (2006) a define como a “ciência do homem” à medida que a mesma leva em conta os aspectos biológicos, antropológicos, sociológicos e culturais em sua análise. Perpassando por todas as etapas do desenvolvimento humano, cada uma com as particularidades, a psicomotricidade salienta os pontos marcantes de cada momento deste processo, evidenciando o aspecto em que uma complementa a outra e como estas se concatenam de forma global.

Nos extremos do processo de desenvolvimento, a ontogênese e a retrogênese, são os fenômenos psicomotores que se entrelaçam de forma inversamente proporcional. No que tange à ontogênese, pode-se compreendê-la como o campo da psicomotricidade que contempla o desenvolvimento humano desde a sua infância, sob uma perspectiva evolutiva, de ampliação das capacidades de modo geral. Em contrapartida, a retrogênese abrange o ser humano dentro de um contexto etário mais avançado, perpassando o desenvolvimento pessoal sob uma ótica involutiva. Estas etapas se interligam através de muitos elementos que se iniciam desde a mais tenra idade e findando-se somente com a morte. A interação biopsicossocial do ser é um destes elementos.

O ser humano se constrói como um ser social. Sem a presença do adulto socializado, o recém-nascido não responde às suas necessidades de crescimento e de desenvolvimento. O social é biológico. Ele é, conseqüentemente, uma condição vital e indispensável da ontogênese. O biológico não se opõe ao social, pois os dois fatores não se resumem um ao outro [...] (FONSECA, 2009, p. 11)

Fonseca demonstra a interação entre as múltiplas perspectivas inseridas no contexto do desenvolvimento humano. Antes de ser autônoma a motricidade humana é relacional (Fonseca, 2008). A criança tem então na origem da sua motricidade, o aspecto social. Esta interação entre as múltiplas facetas do ser humano desenvolvem-se a partir de um contínuo processo em que, para além de coexistirem, as mesmas relacionam-se em maior ou menor grau a depender da ocasião.

No que tange a retrogênese psicomotora, assim como as outras etapas do desenvolvimento psicomotor, há uma variação em relação ao aparecimento de seus efeitos, seja em seu ritmo, quanto à área afetada pelos mesmos. Inúmeros fatores estão atrelados às manifestações que ocorrem nesta etapa e compreender o grau de retrogênese psicomotora de dado indivíduo é fundamental para que se possa realizar uma intervenção adequada. Sendo assim, a psicomotricidade, em seu olhar sobre a pessoa idosa, deve ater-se a uma série de procedimentos adaptáveis a esta população, de modo a não se subestimá-las ou superestimá-las e extrair assim, uma maior precisão acerca das informações do avaliado.

## **PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA IDOSOS: PERSPECTIVAS EM SOLO E NO MEIO AQUÁTICO**

A prática de atividades físicas por indivíduos idosos é um importante agente atenuante das reduções fisiológicas características do processo do envelhecimento. Com o avanço da idade, fatores como a sarcopenia e a perda de unidades motoras influenciam na perda da força e potência desses grupos (Doherty *et al.*, 1993 *apud* Fleck e Kraemer, 2017 p. 363), que por sua vez, podem contribuir como um fator de risco para quedas e, conseqüentemente, na perda de independência desses indivíduos. Ao longo dos anos, a literatura acadêmica tem mostrado reiteradas vezes os benefícios anexos à prática regular de exercícios físicos por esta população. O estudo de revisão sistemática de Pillat *et al* (2019, p. 215) mostrou que os exercícios físicos trazem efeitos benéficos para idosos fragilizados, apresentando “melhorias em aspectos funcionais como força de membros inferiores, mobilidade, performance física, massa muscular, equilíbrio, velocidade da marcha e aumento do comprimento do passo; [...]”.

Do mesmo modo, o estudo de Bianchi *et al* (2020), que objetivou avaliar a postura corporal entre idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas regulares, mostrou que aqueles pertencentes ao grupo que se exercitava apresentaram melhores escores nas avaliações de posturas sentadas, alinhamento vertical e equilíbrio, quando comparados ao grupo controle.

A *American College Sports of Medicine* recomenda aos indivíduos idosos as seguintes diretrizes: acerca de atividades aeróbicas, uma frequência maior ou igual a 5 dias por semana de atividades físicas de intensidade moderada ou com uma frequência maior ou igual a 3 dias por semana de atividades físicas de intensidade vigorosa. Outra alternativa da ACSM (2014) consiste em alguma combinação entre exercícios de intensidades moderada e vigorosa de 3 a 5 dias por semana. No que se refere a exercícios de fortalecimento ou resistência muscular localizada a ACSM (2014) faz as seguintes recomendações: frequência maior ou igual a 2 dias por semana. Intensidade moderada (isto é, 60 a 70% de uma repetição máxima [1-RM]). Intensidade leve (isto é, 40 a 50% 1-RM) para idosos começando um programa de treinamento contra resistência.

Essas evidências trazem a perspectiva do incremento das atividades físicas por indivíduos idosos em um contexto geral, sem levar em conta as múltiplas peculiaridades deste grupo populacional em menor escala.

### **Atividades físicas para idosos no meio aquático**

Assim como as atividades realizadas em meio terrestre, as realizadas no meio aquático dispõem de muitas possibilidades. Práticas como natação, hidroginástica, pólo aquático, nado artístico, programas psicomotores aquáticos, entre outros, apresentam-se como alternativas para os múltiplos perfis, permitindo ao participante optar por práticas que tenham maior interação social, que demandem ou não cooperação, ou mesmo que sejam feitas de modo solitário.

Os motivos de ingresso em um programa de atividades físicas no meio aquático por idosos também possuem sua complexidade, sendo importante aos participantes não apenas ingressar em dada atividade como manter-se em uma modalidade de seu agrado. O estudo de Lopes *et al* (2014) aponta que os motivos que respaldam o ingresso em um programa de atividades aquáticas vão desde qualidade de vida e saúde, indicação médica, indicação geral, lazer, problema de saúde, acompanhamento à prática de atividade física. Em contrapartida, ainda de acordo com Lopes *et al* (2014), os motivos que levam à permanência nesse mesmo programa tiveram, após três anos de avaliações, uma predominância dos seguintes fatores: melhora da qualidade de vida, gosto pela prática e convivência em grupo. Esses achados possuem grande semelhança com outros estudos (Cerri e Simões, 2007; Ortega, 2010) no que tange ao aspecto médico como um dos fatores preponderantes para ingresso nas atividades aquáticas, sendo nestes dois últimos, o fator principal. Deste modo, pode-se observar que a intervenção de natureza social é fundamental para uma busca ativa desses indivíduos por uma atividade física que possa ser inserida em seu cotidiano. De forma igualmente relevante, a integração com outros indivíduos no decorrer destas atividades também desempenha um importante aspecto motivacional, colaborando e oportunizando os ganhos associados à prática de modo a não restringir os benefícios somente no âmbito físico, mas também no âmbito da saúde mental, com a prática de um programa de psicomotricidade aquática sendo capaz de melhorar simultaneamente a autoestima física e global de sua amostra (Nunes, 2014).

Para além dos fatores supracitados, a prática de atividades físicas realizadas em meio aquático carrega consigo uma série de outros benefícios que a tornam valiosas ao público idoso, sendo por isso bastante recomendada por médicos. Dentre esses fatores têm-se a melhora nas capacidades funcionais, melhora no condicionamento cardiorrespiratório, na força, na flexibilidade, assim como na resistência muscular. Essas atividades também contribuem na melhora do retorno venoso, na coordenação motora dos indivíduos, na agilidade e no equilíbrio (Meereis *et al.*, 2013; Hsu *et al.*, 2010), característica essa de suma importância no processo de prevenção de quedas e que aliada aos outros benefícios tais como um incremento na mobilidade articular, contribuem para um processo de envelhecimento mais saudável. Outrossim, pesa a favor das atividades executadas em meio aquático, a predominância do baixo impacto articular durante a práticas das mesmas, o

que favorece a inclusão de indivíduos com maiores limitações, como patologias como a osteoporose, e que, por consequência, se veem impossibilitados de praticar outras modalidades de atividades físicas em solo.

O ambiente aquático permite ao idoso explorar as possibilidades que lhe pareçam intangíveis. Os idosos necessitam melhorar sua autoestima, relaxando e aceitando suas falhas e as das pessoas que os rodeiam, sabendo lidar com as qualidades assim como potencialidades que ainda possuem (Velasco, 2013). Do mesmo modo, a autora salienta que na água o indivíduo tem suas diferenças individuais menos nítidas, o que permite uma condição de “igualdade” nesse meio (Velasco, 2010 *apud* Benjamin, 2019). Esses aspectos que entram em consonância na água contribuem para uma prática mais divertida, bem como para uma diminuição do receio oriundo de uma ação executada em solo e também uma maior sensação de segurança.

À medida que o idoso se permite ampliar o leque de práticas corporais que muitas das vezes foram limitadas de forma pregressa, as atividades tendem a ser tornar mais prazerosas e assim a possibilidade de aderência se amplia.

## **ATIVIDADES PSICOMOTORAS PARA INDIVÍDUOS IDOSOS: PRINCÍPIOS E ABORDAGENS UTILIZADAS**

Intervenções de caráter psicomotor apresentam as suas abordagens de acordo com aquilo que o cenário demanda, podendo ser de caráter preventivo, reeducativo ou mesmo terapêutico. No público idoso, estas intervenções podem agir de forma a retardar os efeitos da retrogênese psicomotora e propiciar um envelhecimento mais saudável e uma maior autonomia ao indivíduo.

Antes da intervenção propriamente dita, cabe ao professor de educação física responsável conhecer o perfil de seu aluno, o grau de retrogênese que o mesmo encontra-se e utilizar, conforme supracitado, protocolos adaptados à faixa etária. Deste modo, o profissional acaba por se apropriar dos instrumentos que o permitem elaborar um protocolo de intervenção adequado, pautando-se em uma progressão pedagógica compatível com as fraquezas e potencialidades de seu aluno. Do mesmo modo, cabe salientar que antes das aplicações de tais abordagens, a coleta de dados tende a ter um aspecto multidisciplinar. No programa desenvolvido por Velasco (2006) os idosos passam por avaliações médicas, avaliações físicas e também orientação nutricional, com reavaliações físicas sendo realizadas de maneira semestral, de forma a readequar o programa de acordo com aquilo que fora observado no decorrer do processo.

Após reunir os dados necessários, o planejamento de atividades proposto por Velasco (2006) segue três condutas: a primeira se refere à proposição de atividades físicas que coloquem

em perspectiva o equilíbrio, a marcha e a escuta de si. Nesta primeira conduta enquadram-se as caminhadas, musculação, ginástica, vivências corporais, natação e hidrogenástica.

A segunda conduta tem por princípio fazer o idoso “produzir sua autonomia e livre iniciativa”. Nesta perspectiva, são solicitadas ao idoso suas ideias e opiniões acerca das atividades a serem programadas de forma a obedecer a certas necessidades individuais (Velasco, 2006, p.84).

Por fim, a terceira conduta proposta na obra de Velasco visa promover oportunidades de autodescoberta e de valorização das vivências dos indivíduos idosos. No que se refere a este tópico, as atividades que são designadas aos sujeitos visam “a expressão da pessoa em um espaço de escuta verdadeiro”. Sendo assim, eles participam através da organização de festas, encontros e reuniões (Velasco, 2006, p. 85).

Desta forma, o programa aplicado por Velasco se mostra bastante diverso tanto em alternativas de exercícios quanto em outras atividades de aspecto mais lúdico, reeducando o indivíduo idoso em relação a si mesmo e resgatando sua capacidade funcional de forma ampla.

Sobre este último tópico, a autora ressalta que é possível observar na maturidade uma diminuição das possibilidades de brincar, entretanto, esse desejo ainda que diminuído, não é inexistente. Sendo assim, atividades de viés físico-recreativas são apontadas como uma das intervenções de saúde mais significativas na vida dos idosos (Velasco, 2006).

No decorrer destas propostas, enquadradas no âmbito das vivências corporais, têm-se um duplo benefício atrelado às intervenções: o primeiro dele, de aspecto físico, pois ao se estimular os idosos ao exercício, há uma tendência a se diminuir os efeitos deletérios da retrogênese e assim, propiciar uma vida mais autônoma; o segundo benefício está atrelado ao aspecto mental. Nesta perspectiva, ao se desempenhar uma atividade de aspecto físico-recreativa, que integra em sua execução temas caros ao público idoso, isto de maneira lúdica, abre-se uma possibilidade de maior adesão pelos participantes, o que conforme fora observado, é fundamental para que qualquer programa de atividades físicas consiga alcançar os resultados desejados.

Outras formas de intervenção psicomotora foram observadas no estudo de Rubira *et al* (2014). Nele, se objetivou analisar o efeito da intervenção psicomotora no equilíbrio de idosos, por meio da avaliação da estabilometria e baropodometria eletrônica e escala de Berg antes e depois da intervenção. O protocolo psicomotor que foi desenvolvido apresentou sete fases com diversas tarefas inclusas em cada uma delas.

As fases propostas por Rubira *et al* (2014) elencaram-se da seguinte forma: 1a fase - Rolar; 2a fase - Engatinhar; 3a Fase – Marcha cruzada; 4a Fase – Equilíbrio; 5a Fase – Manipulação; 6a Fase – Coordenação motora; 7a Fase – Audição. A quantidade de tarefas utilizadas por fase foi

bastante variável, com a menor delas sendo a fase dois, referente ao engatinhar, que teve somente uma atividade e as maiores delas sendo a terceira e a sexta fase, referentes à marcha cruzada e coordenação motora respectivamente, com cinco atividades em cada uma.

Após a realização do protocolo - realizado com uma frequência de três vezes semanais, com duração de uma hora, dentro de um período total de três meses - alguns resultados não apresentaram diferenças estatisticamente significativas. Entretanto, outros mostraram o contrário no pós-intervenção, como na avaliação de equilíbrio pela escala de Berg e na estabilometria com olhos fechados. Desta forma, o estudo concluiu que houve “efeito na melhora dos parâmetros de velocidade média oscilatória e oscilação anteroposterior e na velocidade da marcha, permitindo uma marcha mais dinâmica e melhora do equilíbrio dos idosos.” (Rubira *et al*, 2014, p. 60).

Os achados supracitados evidenciam a necessidade de um trabalho integrado e que contemple múltiplas estruturas psicomotoras no seu desenvolvimento, ainda que o enfoque esteja sobre uma em específico.

O estudo experimental de Ovando e Couto (2010) realizado com idosos hospitalizados, utilizou-se de atividades com estimulação psicomotora com o objetivo de minimizar a perda funcional dos participantes assim como perceber a influência dessa exercitação nas atividades de vida diária dos pacientes durante o período de internação.

Com a amostra, composta por 30 pacientes, foram realizadas quatro atividades que contemplavam múltiplas estruturas psicomotoras. Estas práticas, por sua vez, emulavam condutas realizadas no cotidiano dos indivíduos, como por exemplo, a terceira atividade, que consistia em solicitar aos idosos a aplicação de hidratante corporal em uma área específica que fora solicitada. Neste aspecto, além de ser capaz de explorar fatores psicomotores como praxia global, somatognosia, dentre outros, se agrega ao paciente importantes contribuições na promoção de sua autonomia funcional. Na atividade de número 1, cuja prática consistia em, utilizando um prendedor colorido de roupa, encaixá-lo em varais de diferentes alturas, conforme cor, membro superior e movimento solicitado, os idosos puderam mais uma vez trabalhar múltiplas estruturas psicomotoras como praxia fina, lateralização e orientação espaço-temporal. Assim, para além de saírem da imobilidade do leito, os pacientes puderam desempenhar atividades que poderiam auxiliá-los futuramente.

As outras duas atividades do estudo consistiam em encaixar potes conforme diferentes formas, tamanhos e cores e agrupá-los de acordo com a sua categoria - atividade de número 2 - e um jogo com bexiga realizado com o paciente sentado, mobilizando um trabalho de membros superiores e inferiores - atividade 4.

Por sua vez, o estudo de Ovando e Couto (2010) concluiu que houve melhora funcional por meio desta intervenção com atividades psicomotoras nos idosos hospitalizados, ressaltando que em momentos como na hospitalização há uma maior tendência à fragilidade e à dependência. Destarte, há de se destacar que a prática de atividades que fujam da imobilidade, sejam elas de aspecto psicomotor ou não, são cruciais para o retardamento dos efeitos do envelhecimento, desde que observadas as peculiaridades do paciente. Sendo assim, a intervenção de caráter preventivo mostra-se ainda mais necessária, com o profissional de educação física podendo auxiliar de forma primária neste processo mediante a prescrição de atividades adequadas.

O estudo de Santos (2013) foi outro que utilizou de atividades psicomotoras a fim de se investigar o efeito das mesmas na marcha, bem-estar físico, mental e social dos idosos. Entretanto, este material destoa dos demais, nomeadamente, o de Ovando e Couto (2010) e Rubira *et al* (2014), carregando semelhanças com Velasco (2006) à medida que utilizou em seu protocolo atividades psicomotoras realizadas tanto no solo como no meio aquático.

Neste estudo, o programa de atividades psicomotoras elaborado baseou-se nos princípios do desenvolvimento psicomotor proposto por Piaget e as atividades no solo tiveram por objetivo “promover orientação temporal e espacial, favorecer o esquema corporal, estimular a coordenação oculomotora e a lateralização” (Santos, 2013, p. 64). A primeira delas consistia em um “boliche”, cujo desenvolvimento se deu com a mão direita e esquerda. Outra atividade consistia em “caminhar sustentando uma bola no ar, quem permanecê-la por mais tempo imita um cantor” (Santos, 2013, p. 64). Uma terceira atividade, visando a estimulação viso motora, consistia no participante identificar cores, texturas, tal como a localização de determinados objetos assim como o posicionamento das mãos no ato de pegá-los com os olhos fechados.

Todas as atividades contemplavam múltiplos fatores psicomotores como a praxia fina, a lateralidade, a estruturação espaço temporal, dentre outras. Observa-se também uma semelhança entre a atividade de número 3 proposta por Santos (2013) com a atividade de número 1 proposta por Ovando e Couto (2010). Em ambas, há um trabalho de coordenação viso manual, com identificação de cores, alturas e texturas diferentes. Outra semelhança entre os estudos é identificável nas atividades de sustentação de bola no ar de Santos (2013) e na atividade 4 de Ovando e Couto (2010) que consistia em um jogo com bexiga.

Entretanto, a falta de maior descrição dos aspectos pertinentes ao jogo dos últimos autores, não permite estabelecer um maior grau ou não de similaridade entre as duas. Vale ressaltar, entretanto, que no estudo de Santos (2013) os pacientes não estavam restritos ao leito de hospital, o que lhes permitia caminhar durante a prática.

Dentre os tópicos convergentes entre os trabalhos de Velasco (2006) e Ovando e Couto (2010), pôde-se observar a prática de atividades psicomotoras que convirjam com as atividades realizadas na vida diária. Velasco (2006) aponta que nos exercícios de ginástica de seu projeto a ênfase deve ser nas atividades de vida diária, tanto para membros inferiores - abrangendo atividades como subir escadas, atravessar as ruas - quanto para membros superiores - abrangendo atividades domésticas, carregar sacolas, entre outros. Em comparação, o estudo de Ovando e Couto (2010) dispunha de limitações em decorrência de ter sido realizado com pacientes no leito de hospital. Desta forma, as atividades realizadas em vida diária que foram abrangidas tinham maior afinidade com práticas relacionadas ao autocuidado e pouca mobilidade. Em contrapartida, o estudo de Rubira *et al* (2014) utilizou-se de atividades com viés menos voltado às atividades de vida diária. Porém, ainda que tenha disposto de um repertório maior de atividades quando em comparação com o estudo de Ovando e Couto (2010), as atividades do último carregavam consigo maior interação com o cotidiano dos idosos. Apesar disso, o estudo de Rubira *et al* (2014) possui sua relevância ao contribuir na melhora de aspectos relacionados à marcha e equilíbrio de seus participantes, assim como fornecer um repertório amplo de possíveis exercícios que podem ser utilizados em estudos futuros.

Por fim, conforme salientado, o programa de Santos (2013) foi desenvolvido com exercícios realizados no solo e em meio aquático. O mesmo pode ser observado no programa conduzido por Velasco (2006), que integra uma multiplicidade de atividades realizadas em ambos os cenários, com a natação e a hidroginástica ocupando o espaço referente ao meio aquático. Sendo assim, a psicomotricidade demonstra-se vasta em sua abrangência, carregando consigo uma série de peculiaridades de acordo com seu público e com o ambiente de sua práxis.

## **PSICOMOTRICIDADE AQUÁTICA: ABORDAGENS UTILIZADAS PARA INDIVÍDUOS IDOSOS**

No meio aquático, diferentemente do solo, as condições ambientes fornecem um componente facilitador ao aprendizado (Gutierrez Filho, 2003). Esse ambiente fornece ao sujeito uma série de experiências completamente diferentes em termos proprioceptivos e cinestésicos, à medida que, diferente da impossibilidade de se sentir tanto o ar tal como a água, percebe-se nesta última, a formação de um envelope corporal (Fonseca, 2000 *apud* Gutierrez Filho, 2003).

O ambiente aquático fornece experiências completamente diferentes daquelas realizadas no solo. Velasco (2013, p. 29) aponta: “Permanecer ou estar na água é, do ponto de vista sensorial e psicomotor, amplamente diferente de estar situado ou posicionado em terra, por isso a

especificidade da reaprendizagem postural e motora naquele envolvimento”. Com o idoso, a experiência proporcionada pela água contribui, em certa medida, para a dissuasão do fenômeno denominado por Velasco (2006) de fantasma de fragilidade, ao qual estes indivíduos, buscando antever potenciais situações de perigo, se privam de realizá-las.

No que tange ao idoso e os problemas relativos ao processo de envelhecimento, o meio aquático é benéfico pois torna as diferenças individuais menos nítidas, o que permite uma condição de igualdade nesse ambiente (Velasco, 2010, p.1 *apud* Benjamin, 2019, p.13).

As vivências corporais que se aplicam a idosos em ambiente aquático demandam uma série de observações importantes, tal como qualquer modalidade de exercício que seja direcionado a esta população. Destarte, a fim de otimizar os ganhos dentro de um determinado programa, o profissional responsável deve observar aspectos como a profundidade da piscina, a temperatura da água e do ambiente, condições de asseio e a personalidade do grupo em que estes indivíduos estão inseridos (Velasco, 2006).

Sobre a dinâmica que envolve as atividades realizadas em grupo, Velasco (2006) observa que estes devem ser pequenos, de modo que se possa atendê-los de forma mais individualizada possível, pois tal atendimento é tão importante quanto a integração do grupo. Entretanto, a autora salienta que o ideal neste processo de formação dos grupos é que os estes sejam mistos, favorecendo o entrosamento e a solidariedade e, desta forma, facilitando a integração daqueles que são mais isolados em relação aos demais. Sendo assim, o conhecimento do profissional acerca de sua turma e seus alunos, também desempenha um importante papel para um melhor decorrer de dada atividade, de modo que este, conhecendo as necessidades daqueles que estão em sua aula, consiga adaptá-los da melhor forma, evitando superexposições desnecessárias ou potenciais situações desagradáveis, por meio de instruções e direcionamentos adequados, correspondendo assim, às demandas individuais dos alunos, sejam aqueles mais extrovertidos ou introvertidos, e criando assim, um ambiente mais acolhedor para todos.

No âmbito da psicomotricidade aquática, atividades como a natação e a hidroginástica são algumas das quais, através da psicomotricidade, adaptam-se a fim de contemplar os propósitos que se pretende avaliar dentro de uma perspectiva psicomotora. No programa desenvolvido por Velasco (2006, p. 107), as atividades psicomotoras objetivavam ser “recreativo, não competitivo, favorecendo a autonomia, a liberdade de escolha, expressão e experimentação”. Esta regra, por sua vez, aplica-se tanto àquelas desenvolvidas no solo, quanto às aquáticas.

A respeito das atividades aquáticas, o programa desenvolvido por Velasco (2006) prioriza este meio por considerá-lo altamente eficiente no processo de retrogênese psicomotora. No que

tange especificamente à natação, o planejamento que se aplica a ela difere da modalidade pedagógica regular. Assim sendo, busca-se enfatizar a motricidade aquática através de situações que envolvem uma nova arquitetura psicomotora que se diferencia da motricidade terrestre. Nesta atividade, busca-se uma reeducação postural e motora, objetivando, em última instância, reativar o corpo do idoso, utilizando a água como meio de ação (Velasco, 2006).

Nesta perspectiva, cabe ao professor responsável ter um papel primordial nesta fase de reeducação, oferecendo possibilidades que permitam ao idoso exercer a sua autonomia:

Não devemos utilizar de uma metodologia global, única para todos, mas sim de situações espontâneas vividas pelo aluno. O bom professor não usa sempre dos mesmos exercícios e das mesmas estratégias, mas promove uma sequência de situações potencialmente educativas, nas quais o aluno vivencia os problemas até descobrir respostas eficientes (Velasco, 1994, p. 81).

De forma a corresponder a um enfoque psicomotor da natação, Velasco (2006) elaborou um planejamento específico para o seu aprendizado, sendo este não somente restrito ao idoso, mas também à outras faixas etárias. Neste planejamento, subdivide-se as atividades em onze grupos, de acordo com aquilo que se pretende trabalhar. Os grupos são elencados em: Tônus (freio inibitório e relaxação); Coordenação motora-fina; Equilíbrio; Respiração; Estruturação do esquema corporal; Lateralidade; Orientação corporal (imagem corporal); Orientação espacial; Orientação temporal; Coordenação dinâmica global; Praxias (percepção e discriminação).

Nesta divisão, para além das atividades que podem ser desenvolvidas, a autora enfatiza o que deve ser observado no momento da execução. Assim, o professor consegue ter os subsídios necessários para estabelecer um parâmetro, construindo uma possibilidade avaliativa acerca da melhora ou não de seus alunos idosos no que tange aos aspectos da retrogênese psicomotora.

Por sua vez, o estudo de Santos (2013), na parte relativa às atividades aquáticas, optou por realizar jogos lúdicos, tendo por finalidade melhorar a coordenação motora, lateralização, orientação espacial e temporal, a marcha, favorecer o equilíbrio corporal, estimular o esquema corporal e a praxia global. Dentre os jogos realizados pelo estudo, optou-se por práticas tal como o handebol, o arremesso de bola para a cesta, vôlei, natação e corridas, realizadas tanto para os lados como para frente e para trás. Neste estudo, ainda que haja a presença de um protocolo que envolva atividades psicomotoras em ambos os cenários, tanto no solo como na água, maiores descrições acerca das atividades desenvolvidas neste último meio não foram esclarecidas.

Um terceiro estudo, desenvolvido por Nunes (2014), buscou comparar o impacto de um programa de psicomotricidade aquática com um de hidroginástica na função cognitiva e autoestima em idosos. Para isso, desenvolveu durante um período de cinco meses, sessões com frequência de

duas vezes na semana e duração de 45 a 50 minutos em ambas as atividades. No que concerne às sessões de psicomotricidade aquática, a mesma se dividiu em três partes: aquecimento na fase inicial – com duração de 10 à 15 minutos; atividades psicomotoras na fase principal - 20 à 25 minutos; e um momento de relaxamento na fase final - 5 à 10 minutos.

Em uma das sessões desenvolvidas, as atividades psicomotoras realizadas no estudo de Nunes (2014) ocuparam um espaço de três, dentre as cinco atividades da sessão, contando com o aquecimento e o relaxamento. Essas práticas consistiam, respectivamente, na atividade de número 1 sendo uma brincadeira com um bambolê - no estudo, referido como arco - no qual os alunos que o possuíam tinham de “capturar” aqueles que estavam sem, de modo que os alunos que ao serem pegos, tinham que passar o bambolê pelo seu corpo de forma descendente e, ao virar o pegador, passar a capturar os outros; a atividade de número 2 consistia em uma brincadeira realizada com o *pull-buoy*, em que os alunos, transportando o equipamento em sua cabeça, tinham de andar pela piscina tentando tirá-lo de seus colegas e manter o seu; e por fim, a atividade 3 consistia num jogo em equipes utilizando uma bola, em que os alunos de um time devem realizar um total de seis passes sem ser interceptado pela outra equipe.

Conforme pode-se observar, as atividades psicomotoras aquáticas desenvolvidas por Nunes (2014) contemplam variadas estruturas psicomotoras por intermédio de uma série de práticas de caráter lúdicas. Observa-se, por exemplo, nas atividades de número 1, 2 e 3 um trabalho nas estruturas de orientação espaço-temporal, praxias, coordenação motora, coordenação viso manual e, em certo grau, um desenvolvimento do trabalho em equipe, observado de forma mais enfática na atividade 3.

Um estudo realizado por Fernandez e Montoya (2018) objetivando verificar se um programa de psicomotricidade em meio aquático influencia no equilíbrio de idosos institucionalizados com alterações dos mesmos, dividiu suas aulas em quatro etapas: a primeira correspondendo ao aquecimento tinha duração de 10 minutos; a segunda, correspondente a parte principal da aula, ocupava um espaço de 20 minutos, com exercícios específicos de equilíbrio; na terceira etapa tinham-se realizadas atividades de volta à calma, em um total de 15 minutos; e na quarta etapa, realizava-se um compartilhamento por parte dos pacientes acerca do como se sentiram durante a sessão. Nesta proposta de intervenção, que durou 3 meses, com aulas também realizadas duas vezes semanais ao longo de 45 minutos por sessão, constatou-se que o programa de psicomotricidade em meio aquático teve efeito positivo no equilíbrio dos pacientes.

No que tange especificamente às atividades psicomotoras realizadas na parte que lhe concernia durante a aula, ou seja, na parte principal da intervenção, Fernandez e Montoya (2018) elaboraram um total de 14 exercícios, variando não só entre si, mas também em sua essência:

1. Receber e lançar bolas. (PT) Variação: bolas de tamanhos diferentes, numa só perna.
  2. Leve um parceiro em um flutuador entre duas pessoas, este tentará não cair. Variação: Faça competições.
  3. Com os olhos vendados, procure objetos guiados por um parceiro.
  4. Em pares, tente desestabilizar o parceiro. Variação: em um pé, olhos fechados.
  5. Caminhe pela água ao ritmo das palmas das mãos, quando as palmas pararem de soar, devem permanecer imóveis. Variação: mudança de direção
  6. Coloque as pranchas nas mãos e caminhe. Variação: com uma mão só, na cabeça, mudança de direção. Com objetos em cima das mesas
  7. Carregue um objeto entre dois com as mãos. Variação: com a cabeça, com o ombro, costas com costas...
  8. O esconderijo inglês.
  9. Fique em círculo com um parceiro no centro e tente desestabilizá-lo movendo a água com as mãos.
  10. Fique em círculo com um parceiro no centro e evite que ele saia
  11. Todos ficam em círculo com uma rede no meio na qual os objetos serão colocados. Mova a rede para cima e para baixo, mas evitando que o objeto saia da rede. Variação: Ficar em um pé só. Aumente o número de objetos, vire para a direita ou para a esquerda...
  12. Transporte objetos pelo espaço com uma colher de plástico na boca.
  13. Dançar em pares. Variação: troque de parceiro ao sinal.
  14. Ande em linha com as mãos sobre os ombros do seu parceiro. Variações: apoiar com uma mão, sem apoio do parceiro, ficar na fila, mudar de direção e velocidade, virar ao sinal para que o primeiro da fila seja o último
- (Martinez e Montoya, 2018, p. 215, tradução nossa).

Cabe ressaltar, que algumas das atividades descritas pelos autores carregam nomes característicos do país de origem do estudo. Isso pode ser observado na atividade de número 8, por exemplo, conhecida na Espanha como “El Escondite Inglés” e no Brasil, popularmente conhecida como “estátua”. Neste jogo, um participante só pode avançar quando um observador não estiver olhando. Quando o observador olha, todos devem manter-se imóveis e aquele que não conseguir, deve reiniciar seu trajeto. De forma igualmente relevante, neste protocolo construído por Martinez e Montoya (2018), além de um vasto repertório de exercícios capazes de serem adaptados, os autores utilizaram largamente em sua metodologia atividades de aspecto lúdico, com jogos, competições, atividades em pares, individuais, dentre outras. Por sua vez, estas atividades, ainda que tivessem um enfoque voltado para o trabalho de equilíbrio, contemplavam uma série de estruturas psicomotoras em seu desenvolvimento, conforme pôde ser observado na atividade de número 1, cujos fatores psicomotores em questão vão desde o esquema corporal, a lateralidade, estruturação espaço-temporal e culminando no equilíbrio. Aliado a isso, pode-se perceber que neste protocolo, utilizou-se em múltiplas ocasiões materiais como macarrões, pranchas e bolas, de forma a oferecer, além de um repertório mais amplo de atividades, por consequência, uma quantidade maior de variedades no se que se refere aos aspectos psicomotoras

a serem trabalhados no decorrer da intervenção. Sendo assim, o estudo de Martinez e Montoya (2018) apresentou um protocolo eficaz para aquilo que se objetivou em sua concepção.

## **CONSONÂNCIAS E DIVERGÊNCIAS ENTRE AS ABORDAGENS PSICOMOTORAS AQUÁTICAS**

De forma geral, todos os estudos dispuseram em suas metodologias de uma grande quantidade de atividades com potencial lúdico. Velasco (2006) buscou otimizar ainda mais suas práticas através da formação de grupos diversificados, de forma a facilitar a integração e a adesão em longo prazo, colaborando para a melhora e manutenção dos ganhos adquiridos.

Velasco (2006) e Santos (2013) convergem em suas perspectivas à medida que ambos se utilizam de práticas esportivas de conhecimento geral e as adaptam à luz dos preceitos da psicomotricidade, o que colabora para a criação de um grau de familiaridade entre os participantes e a atividade ministrada. Além disso, como as adaptações inseridas não descaracterizam o jogo por completo, o trabalho do professor responsável também é beneficiado.

Por sua vez, os estudos de Nunes (2014) e Martinez e Montoya (2018) carregam semelhanças no que tange à sua divisão áulica. Ambos têm intervenções com duração de sessões parecidas, frequências semanais idênticas - duas vezes na semana - e desenvolvimentos de aula parecidos. Em ambos, os exercícios realizados nos aquecimentos enfatizam as caminhadas e corridas aquáticas, com pequenas variações nos movimentos de pernas, braços, sincronização direções e, especificamente no estudo de Nunes (2014), com um incremento de outros elementos, como bolas, de modo a aumentar a frequência cardíaca para as exercitações posteriores, mas também criar uma familiaridade com os exercícios psicomotores que ganharão maior ênfase na parte principal das aulas. Ambos têm na parte principal de suas aulas, exercícios com dinâmicas enfatizando o trabalho em grupo, de modo a facilitar ainda mais o processo de integração, e assim, auxiliar os alunos dentro de uma perspectiva de saúde ao mesmo tempo em que realizam uma tarefa prazerosa. Acrescenta-se também que os dois estudos carregam dentre as atividades disponíveis em suas partes principais, atividades individuais que estimulam uma competição sadia, em que os alunos aprimoram o trabalho acerca de suas estruturas psicomotoras. Em contrapartida, o protocolo desenvolvido por Martinez e Montoya (2018) carrega consigo uma quarta etapa em sua aula que o destoa em relação ao estudo de Nunes (2014). Nesta etapa, os pacientes compartilham suas percepções a respeito da sessão e de seus sentimentos no decorrer das mesmas.

Dentro da perspectiva do ensino para idosos, um momento reservado para exposições dos mesmos possui um caráter acolhedor, pois confere a esses indivíduos, muitos relegados

socialmente, um local onde possam se expressar, resgatar e exercer a sua autonomia como um sujeito em sociedade. Essa etapa que foi inserida no protocolo de Martínez e Montoya (2018) vai de encontro aos objetivos que Velasco (2006) preconiza, que enfatizam que o profissional responsável deve trazer estes sujeitos de volta à sociedade, de forma a compreendê-los, a respeitá-los e valorizá-los. Nisto, encontram-se inseridas as suas opiniões, assim como suas percepções durante e após as aulas, de modo que se possa fornecer sempre um ambiente confortável.

Para além dos aspectos citados anteriormente, os protocolos de Nunes (2014) e Martínez e Montoya (2018) utilizam-se de materiais comuns de modalidades aquáticas mais populares, como a natação e hidroginástica para fornecer alternativas que ampliem o leque de atividades possíveis. Velasco (2006), ainda que utilize esses elementos em suas aulas, se contrapõe aos outros estudos - nomeadamente, de Nunes (2014) e Martínez e Montoya (2018) - à medida que as práticas que ela se apropria são adaptações destas modalidades à luz de conceitos psicomotores. O mesmo se aplica a Santos (2013), entretanto, além da natação, o estudo utilizou-se de modalidades como o handebol, o arremesso de bola para a cesta, vôlei e corridas, realizadas tanto para os lados como para frente e para trás.

Os protocolos aplicados por Velasco (2006), Santos (2013), Nunes (2014) e Martínez e Montoya (2018) mostram que o meio aquático, tal como o solo, é extremamente rico em possibilidades a serem exploradas, levando-se em conta todas as peculiaridades que estão atreladas ao público idoso. O profissional responsável pode utilizar-se de várias dinâmicas distintas entre seus alunos, adaptando materiais de acordo com cada atividade, estimulando o trabalho coletivo, por meio de jogos e brincadeiras que contribuem para uma melhora no estado de saúde destes idosos, de uma forma que os faça sentir-se felizes, respeitados e acolhidos.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O processo de envelhecimento é uma constante na vida de todos os indivíduos. Entretanto, os aspectos que o regem são vastos e carregam consigo uma série de idiossincrasias que torna este fenômeno algo único e multifacetado. Neste processo, para além de uma mudança cronológica, mudam-se as perspectivas no âmbito físico, psicológico e social, com todos esses fatores se retroalimentando em maior ou menor grau a depender do indivíduo, dos contextos e de tudo aquilo que o cerca.

Por sua vez, a área da psicomotricidade pode oferecer abordagens específicas para este público, sejam elas realizadas no solo, seja no meio aquático. Fora do meio aquático, as perspectivas psicomotoras podem contribuir no desenvolvimento de tarefas que supram determinadas carências

dos idosos, abrangendo em seus protocolos atividades da vida diária, observando as peculiaridades do aluno e, dentro de seus limites e potencialidades, tornando essas tarefas mais ou menos complexas. Em contrapartida, abordagens psicomotoras que não possuem maior ênfase nas atividades de vida diária podem contribuir em ganhos igualmente relevantes a esta faixa etária, à medida que permitem aos indivíduos conservar ou obter ganhos relacionados à sua saúde, melhorando aspectos como coordenação global e fina, equilíbrio, consciência corporal, dentre outros ganhos físicos e mentais, ou seja, ganhos psicomotores, cognitivos e afetivos-sociais. Nestas atividades, enfatiza-se também momentos de integração social, de forma a reeducar o indivíduo idoso não somente em relação ao seu comportamento motor, mas também sob uma perspectiva do seu papel em sociedade, contemplando-os de maneira global.

No ambiente aquático, dentre as atividades psicomotoras há aquelas que contemplam em seu desenvolvimento a prática de atividades lúdicas, se aproveitando dos materiais ofertados por outras modalidades aquáticas e os adaptando para as atividades propostas. Estas práticas, sejam elas individuais ou coletivas, permitem ao idoso sair da situação de imobilidade, desenvolvendo suas estruturas psicomotoras de forma geral e contribuindo para a melhora de seu bem-estar. De modo geral, a ludicidade mostra-se, portanto, como um fator fundamental nas atividades psicomotoras aquáticas para indivíduos idosos, pois permite que os mesmos se beneficiem enquanto praticam uma atividade prazerosa.

Por meio desta pesquisa, foi possível constatar que abordagens psicomotoras são uma alternativa positiva para os indivíduos idosos, com a modalidade aquática se apresentando também como adequada para este grupo, principalmente em relação aos mais fragilizados. Desta maneira, futuras abordagens psicomotoras podem ser desenvolvidas de forma a otimizar ainda mais os possíveis ganhos, sendo necessária para isso a formulação de novos estudos capazes de corresponder às demandas do público idoso e preencher as lacunas pertinentes à esta temática, ampliando a literatura acadêmica existente sobre o respectivo assunto.

## REFERÊNCIAS

ACSM (*AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE*). **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 9. ed. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2014.

BENJAMIN, E. R. B. **Efeitos de um programa de psicomotricidade relacional no meio aquático sobre o comportamento social em crianças com transtorno do espectro autista**. Ponta Grossa. Atena Editora, 2019.

BIANCHI, A. B. Postura e equilíbrio em idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos. **Journal of Physical Education**, v. 31. 2020.

BONIFÁCIO, G.; GUIMARÃES, R. **Projeções populacionais por idade e sexo para o Brasil até 2100**. Rio de Janeiro: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada, 2021

BRASIL. **Lei n. 8842, de 4 de janeiro de 1994**. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. 1994. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/18842.htm#:~:text=LEI%20N%C2%BA%208.842%2C%20DE%204%20DE%20JANEIRO%20DE%201994.&text=Disp%C3%B5e%20sobre%20a%20pol%C3%ADtica%20nacional,Idoso%20e%20d%C3%A1%20outras%20provid%C3%AAs.&text=Art.&text=2%C2%BA%20Considera%2Dse%20idoso%2C%20para,de%20sessenta%20anos%20de%20idade](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18842.htm#:~:text=LEI%20N%C2%BA%208.842%2C%20DE%204%20DE%20JANEIRO%20DE%201994.&text=Disp%C3%B5e%20sobre%20a%20pol%C3%ADtica%20nacional,Idoso%20e%20d%C3%A1%20outras%20provid%C3%AAs.&text=Art.&text=2%C2%BA%20Considera%2Dse%20idoso%2C%20para,de%20sessenta%20anos%20de%20idade). Acesso em: 10 de fev. 2022.

CERRI, A. S.; SIMÕES, R. Hidroginásticas e idosos: por que eles praticam? **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 13, n. 1, p. 81- 92, 2007.

COHEN, R. H. P. **Apostila de Psicomotricidade**. Rio de Janeiro, 2016.

FARINATTI, P. T. V. Teorias Biológicas do Envelhecimento: do genético ao estocástico. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 8, n. 4, p.129-138, jul./ago, 2002.

FERRAZ, I. N. Impacto dos fatores extrínsecos no envelhecimento precoce: Uma reflexão teórica. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 6. 2021.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. 4. ed. Porto Alegre. Artmed, 2017.

FONSECA, V. **Desenvolvimento Psicomotor e Aprendizagem**. Porto Alegre. Artmed Editora, 2008

FONSECA, V. **Manual de Observação Psicomotora**: Significação Psiconeurológica dos Fatores Psicomotores. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995

FONSECA, V. **Psicomotricidade**: Filogênese, Ontogênese e Retrogênese. 3. ed. Rio de Janeiro. Wak Editora, 2009

FONSECA, V. **Psicomotricidade e Neuropsicofisiologia**: Uma abordagem evolucionista. Local. Wak Editora, 2010

FRIES, A.T.; PEREIRA, D. C. Teorias do Envelhecimento Humano. **Revista Contexto & Saúde**, Ijuí, v. 11, n. 20, p. 507-514, jan./jun. 2011.

GUTIERRES FILHO, P. J. B. **A Psicomotricidade Relacional em Ambiente Aquático**. São Paulo: Manole, 2003.

HSU, H. C *et al.* Effects of swimming on eye hand coordination and balancy in the elderly. **The Journal of nutrition, health & aging**, v. 14, p. 692-695, 2010.

OVANDO, L. M. K; VIEIRA DO COUTO, T. Atividades psicomotoras como intervenção no desempenho funcional de idosos hospitalizados. **O Mundo da Saúde**. São Paulo, v. 34, n. 2, p. 176-182, 2010.

LOPES, A. L. *et al.* Motivos de ingresso e permanência de idosos em um programa de atividades aquáticas: um estudo longitudinal. **Journal of Physical Education**, Maringá, v. 25, n. 1, p. 23-32, 2014.

LUSSAC, R. M. P. **Psicomotricidade**. v.1, Rio de Janeiro, 2020.

MANFRIM, A.; SCHIMIDT, S. L. Diagnóstico diferencial das demências. *In*: FREITAS, E.V. *et al.* (Org.). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 3ª ed. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2013. p. 262-276.

MEEREIS, E. C. W. *et al.* Análise do equilíbrio dinâmico de idosas institucionalizadas após hidrocinesioterapia. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 41-47, 2013.

MONTOYA, P. M.; FERNÁNDEZ, M. M. Influencia de un programa de psicomotricidad en médio acuático sobre el equilibrio de personas mayores institucionalizadas con alteraciones del mismo. **Publicaciones Didácticas**, n. 97, p. 199-218, 2018.

NUNES, F. P. **Impacto de dois programas de intervenção: Psicomotricidade Aquática e Hidroginástica, na Função Cognitiva e Auto Estima em Idosos**. 2014. 77 f. Dissertação (Mestrado em Gerontologia, Atividade Física e Saúde no Idoso) - Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, 2014.

ORTEGA, R. F. Quais os fatores de adesão num programa de atividades aquáticas para a terceira idade para uma melhora na qualidade de vida. **Revista Didática Sistemica**, Rio Grande, edição especial, p. 58-66, 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa Nacional de Saúde: 2013 : Acesso e utilização dos serviços de saúde, acidentes e violências: Brasil, grandes regiões e unidades da federação. **IBGE**, 2015. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv94074.pdf>. Acesso em: 10 fev. De 2022.

PILLAT, A. P.; NIELSSON, J.; SCHNEIDER, R. H. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa**. v. 26, n. 2, p. 210-217. 2019.

RUBIRA, A. P. F. A *et al.* Efeito de exercícios psicomotores no equilíbrio de idosos. **ConScientiae Saúde**. São Paulo, vol.13, n. 1, p. 54-61, 2014.

SANTOS, S. L *et al.* Desempenho da marcha de idosos praticantes de psicomotricidade. **Revista Brasileira de Enfermagem**. v. 67, n. 4, p. 617-622, 2014.

SANTOS, S.L. **Efeitos de um Programa de Psicomotricidade no Bem-estar e na marcha em idosos**. 2013. 98 f. Dissertação (Pós-Graduação em Enfermagem) - Programa de pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2013.

OLIVEIRA, Cleisson Barbosa da Silva; LUSSAC, Ricardo Martins Porto

VELASCO, C. G. **Aprendendo a Envelhecer... A luz da Psicomotricidade**. São Paulo: Phorte Editora, 2016.

VELASCO, C.G. **Boas Práticas Psicomotoras na Água**. 1ª. ed. São Paulo: Phorte, 2013.

VELASCO, C.G. **Natação Segundo a Psicomotricidade**. Rio de Janeiro. Sprint, 1994.

***Submetido em:*** 07 de jul de 2023.

***Aprovado em:*** 15 de out de 2023.

***Publicado em:*** 15 de dez de 2023.