



## ARTIGO DE REVISÃO

### HABILIDADES MOTORAS E O COMPORTAMENTO DA LATERALIDADE DE IDOSOS PRATICANTES DE GINASTICA NA PRAÇA DO MARACANÃ NA CIDADE DE MONTES CLAROS/MG: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

### MOTOR SKILLS AND THE LATERALITY BEHAVIOR OF ELDERLY GYMNASTICS AT THE MARACANÃ SQUARE IN THE CITY OF MONTES CLAROS/MG: AN EXPERIENCE REPORT

### HABILIDADES MOTRICES Y COMPORTAMIENTO LATERAL DE ANCIANOS GIMNÁSTICOS EN LA PLAZA MARACANÃ DE LA CIUDAD DE MONTES CLAROS/MG: INFORME DE EXPERIENCIA

Lawrey Vanessa Rocha Soares

**Data de Submissão:** 17/08/2020 **Data de Publicação:** 17/06/2021

**Como citar:** SOARES, L. V. R. Habilidades motoras e o comportamento da lateralidade de idosos praticantes de ginastica na praça do maracanã na cidade de Montes Claros/MG: um relato de experiência. Revista Eletrônica Nacional de Educação Física, v. 12, n. 17, jun. 2021. <https://doi.org/10.46551/rn2021121700048>

## RESUMO

O objetivo do estudo foi descrever a análise das habilidades motoras e o comportamento da lateralidade em indivíduos acima de 60 anos, tendo em conta a participação em programas de exercício físico em contexto comunitário, onde os mesmos participam do Projeto Ginástica Para Todos na praça do bairro Maracanã na cidade de Montes Claros/MG. Para o efeito foram 5 indivíduos, todas do sexo feminino acima de 60 anos. A bateria de testes psicomotores foi aplicada por acadêmicos do 5º período do curso de Educação Física Bacharelado, da Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES). Dos idosos avaliados no presente estudo observou-se que três idosas que praticavam atividade física todos os dias em um período de dois meses, obtiveram um desempenho melhor em relação ao equilíbrio e coordenação motora. Conclui-se que ao final dos testes aplicados para as idosas, os resultados demonstraram grande consistência e satisfação entre os domínios representativos de qualidade de vida, as idosas acreditavam que não conseguiriam executar os exercícios propostos com tanta facilidade, mas fizeram um grande e excelente trabalho, provando para si mesmas que a estratégia está nos exercícios físicos como base de prevenção e tratamento de grandes doenças na terceira idade.

**Palavras-chave:** Idosos. Habilidades motoras. Lateralidade.

### ABSTRACT

The objective of the study was to describe the analysis of motor skills and the behavior of laterality in individuals over 60 years of age, taking into account participation in physical exercise programs in a community context, where they participate in the Gymnastics for All Project in the neighborhood square Maracanã in the city of Montes Claros / MG. For the purpose 5 elderly people were evaluated, all female over 60 years old. The battery of Psychomotor Tests was applied by academics from the 5th period of the Bachelor of Physical Education course, from the State University of Montes Claros (UNIMONTES). Of the elderly people evaluated in the present study, it was observed that 3 elderly women who practiced physical activity every day in the morning for a period of 2 months, obtained a better performance in relation to balance and motor coordination. We concluded that at the end of the tests applied to the elderly, the results showed great consistency and satisfaction among the representative domains of quality of life, the elderly believed that they would not be able to perform the exercises proposed so easily, but they did a great and excellent job, proving for themselves that the strategy is in physical exercises as a basis for prevention and treatment of major diseases in old age.

**Key-words:** Seniors. Motor skills. Laterality

### RESUMEN

El objetivo del estudio fue describir el análisis de las habilidades motoras y el comportamiento de lateralidad en individuos mayores de 60 años, tomando en cuenta la participación en programas de ejercicio físico en un contexto comunitario, donde participan del Proyecto Gimnasia para Todos en el Plaza del barrio Maracanã en la ciudad de Montes Claros / MG. Para ello se contó con 5 individuos, todas mujeres mayores de 60 años. La batería de pruebas de psicomotricidad fue aplicada por académicos del 5º período de la carrera de Licenciatura en Educación Física, de la Universidad Estatal de Montes Claros (UNIMONTES). De los ancianos evaluados en el presente estudio, se observó que tres ancianas que practicaron actividad física todos los días por un período de dos meses, obtuvieron un mejor desempeño en relación al equilibrio y coordinación motora. Se concluye que al finalizar las pruebas aplicadas a los ancianos, los resultados mostraron gran consistencia y satisfacción entre los dominios representativos de la calidad de vida, los ancianos creían que no serían capaces de realizar los ejercicios propuestos con tanta facilidad, pero hicieron un gran y excelente trabajo., demostrando a sí mismos que la estrategia está en el ejercicio físico como base para la prevención y el tratamiento de las principales enfermedades en la vejez.

**Palabras clave:** Anciano. Habilidades motoras. Lateralidad

## INTRODUÇÃO

Segundo Campelo e Paiva (2012), envelhecer é constituído por um conjunto de processos naturais e complexos do ser humano, onde ocorrem desde o nascimento, até o seu falecimento, no entanto as alterações inerentes são mais evidentes numa fase mais avançada da vida. O envelhecimento populacional é um fenómeno mundial. (MIRANDA *et al.*, 2016)

Com o envelhecimento, a saúde vai se tornando algo mais frágil, não é medida pela ausência/presença de doença, mas sim pela capacidade funcional dos indivíduos da terceira idade (FERREIRA *et al.*, 2012). A capacidade funcional do idoso está intimamente ligada à manutenção da autonomia e independência, que por sua vez, quando incrementada, com atividades físicas permitem uma boa relação clara de dependência com uma qualidade de vida melhor (BRITO *et al.*, 2013).

Segundo Araújo (2013) o envelhecimento envolve uma diminuição na capacidade para lidar com a vida num determinado ambiente, portanto associados ao envelhecimento estão às alterações fisiológicas e funcionais que aumenta o risco de acidentes com idosos por deficiência no sistema proprioceptivo e vestibular, além de perda de força, resistência e controle postural diminuindo a habilidade da independência que faz com que o idoso necessite de cuidados especiais.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) prevê que em 2050 existirão cerca de 2 bilhões de pessoas no mundo com idade superior a 60 anos e que 80% se encontrará nos países desenvolvidos. Segundo a Organizações das Nações Unidas (ONU), em 2005 o percentual mundial de pessoas acima de 60 anos era 11,7% (BODSTEIN; LIMA; BARROS, 2014)

Segundo o relatório da ONU, os países que respectivamente apresentam o maior percentual de idosos, são o Japão: 31,1%; seguido da Itália: 30,7%; Alemanha: 29,5%; Suécia: 28,7%; Grécia: 26,6%; Suíça: 26,3%; Portugal: 26,1%; França: 25,8%; Espanha: 25,5%, entre outros que permanecem nesse percentual. É importante ressaltar que países como Estônia apresentam cerca de: 24,8%; República Tcheca: 23,1% e Lituânia com 23,7%; também apresentam

alto percentual de idosos. O Brasil aparece com um percentual de aproximadamente 10%.

A qualidade de vida sem dúvida alguma é um indicador importante na condição atual de saúde, não somente nos indivíduos de terceira idade, mais em todos os indivíduos propriamente ditos, tendo em vista os resultados favoráveis e benéficos do exercício físico.

Neste sentido, a Lateralidade e a propensão que o ser humano possui em dominar mais um lado do corpo do que outro em três níveis: mão, olho, pé, existe a dominância de um dos lados, como lado esquerdo ou lado direito, conseqüentemente esse lado apresenta maior força muscular, mais rapidez e maior precisão. (ESTIVALET, 2017)

Diante do exposto acima, o objetivo do estudo foi analisar o desempenho dos idosos em relação ao eixo Lateralidade. Dessa forma torna-se necessário os estudos e trabalhos de lateralidade/equilíbrio com idosos para que aumentem sua liberdade e independência de terceiros.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de estudo observacional descritivo onde foram avaliados 5 idosos, todas do sexo Feminino, com faixa etária acima de 60 anos de idades, todas moradoras do bairro Maracanã na respectiva cidade de Montes Claros/MG. As idosas são praticantes do Projeto Ginástica Para Todos, um projeto criado pela prefeitura da cidade.

A pesquisa foi realizada no dia 21 de novembro de 2019 na cidade de Montes Claros/MG, a aplicação de testes psicomotores, sendo testes criados pelos acadêmicos do 5º período de Educação Física Bacharelado, da Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES). Os idosos foram convidados a participar dos testes psicomotores e assim que aceito o convite, foram constituídos dois grupos.

O teste psicomotor abordava perguntas bem rápidas como: idade dos idosos; onde residiam; se praticavam atividade física regularmente e com qual frequência; se eram casados e tinham filhos; se sentiam dores ao praticar a ginástica ou pós-ginástica; se sentiam falta de ar ou algo que os incomodava em

relação a prática do exercício; e por fim qual horário eles faziam a ginástica, no horário noturno ou matutino.

A divisão foi realizada de forma que o grupo 1 (n= 3) corresponde aos idosos comunitários envolvidos num programa de exercício físico. A prática tinha as seguintes dimensões: frequência de 3 sessões/semana; duração de 60 minutos; tipo de atividade de predomínio aeróbio. O grupo 2 (n= 2), representa os idosos que pertencem à comunidade e não estão envolvidos em prática regular de atividade física, ou seja, praticam algum tipo de atividade física mais de forma não regular.

O projeto visa oferecer à população a possibilidade de praticar exercícios físicos com segurança e acompanhamento adequado. O projeto criado facilita com que as idosas pratiquem exercícios físicos durante 60 minutos, auxiliando nos cuidados à saúde, colabora no fortalecimento da musculatura e também ajuda na perda de calorias. As aulas de ginástica aconteciam duas vezes ao dia, três vezes na semana no horário de 6:30 h as 7:30 h da manhã e as 18:30 h as 19:30 h da noite.

A ação realizada na Praça Beato Francisco Coll ocorreu no período compreendido das 06:40 h as 08:30 h do dia 21 de novembro de 2019. Aplicamos o teste as 07:00h da manhã, onde seria o horário que se encontra maior quantidade de praticantes dessa idade.

Foram realizados dois encontros com os idosos, no primeiro encontro tivemos a apresentação da equipe responsável em aplicar o teste, e o objetivo de enfatizar a importância do exercício físico para o bem-estar subjetivo do indivíduo em vários domínios, como domínio físico, psicológico e social, e a melhoria da qualidade de vida. Posteriormente iniciou-se a aplicação dos testes, e as atividades tiveram que ser adaptadas de acordo com as dificuldades que as idosas apresentaram, e também por conta da infraestrutura do local.



Figura 1- Morto e vivo diferenciado  
Fonte: autores

Os testes psicomotores foram divididos da seguinte forma, optamos por trabalharmos com brincadeiras diferentes para as idosas, onde focamos no elemento psicomotor Lateralidade. O envelhecimento pode ocasionar dano na coordenação, nos movimentos mais básicos diários, prejudicando a auto estima de alguns idosos, mais isso pode ser corrigido com a prática de exercícios físicos. A nossa proposta de teste começa por uma brincadeira diferente.

Usaremos a brincadeira do morto-vivo (Fig. 1) um pouco diferente: aplicamos um Morto/Vivo diferenciado com o objetivo de analisar a lateralidade das idosas, foi como uma brincadeira para elas, onde, apresentamos o objetivo do teste e como ele seria feito, daríamos o comando da seguinte forma: Morto, o idoso se posicionava um passo para trás, Vivo um passo para frente; Dormindo passo para a direita; Acordado passo para a esquerda. Se o coordenador solicitar vivo duas vezes, respectivamente o idoso dará dois passos à frente e não permanecer no lugar como o tradicional.



Figura 2 - Lateralidade  
Fonte: autores

Os idosos executaram movimentos que trabalham a tonicidade, equilíbrio, lateralidade e flexibilidade (Fig. 2). Os idosos fizeram alguns alongamentos específicos para avaliar esses eixos.



Figura 3 - Atenção e concentração  
Fonte: autores

As idosas tiveram como desafio, fazer um círculo imaginário no chão com o pé de domínio, que no caso delas, todas usaram o pé direito pois todas eram destros, e ao mesmo tempo girar a mão oposta, no caso a mão esquerda. (Fig. 3)

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

No presente estudo houve predomínio do sexo feminino, representado por 100% (n=5) e faixa etária 60 a 75 anos, o que se assemelha com os dados apresentados pelo IBGE para essa região do Brasil. A literatura atualmente evidencia a feminização da velhice, fator associado ao maior cuidado e conscientização que as mulheres têm em relação a sua saúde, o que as leva a buscar mais os serviços de saúde e programas preventivos a qualidade de vida (FERRETTI, 2019). Uma das características deste estudo foi relatar o desempenho obtido por meio das aplicações de testes psicomotores.

Dos idosos avaliados no atual estudo, aqueles que realizavam prática frequente de exercício físico, no contexto comunitário, obtiveram melhores indicadores de qualidade de vida quando comparados com indivíduos comunitários que não praticam atividade física regular.

Adicionalmente, observou-se melhor domínio da função física, saúde mental e vitalidade no grupo comunitário que realiza frequentemente as aulas de ginástica. Observou-se também, um domínio não muito satisfatório naqueles idosos não envolvidos em prática regular (CAMÕES, 2016). Segundo Piaget (1987) estudando as estruturas cognitivas, descreve a importância do período sensorio-motor e da motricidade, principalmente antes da aquisição da linguagem, no desenvolvimento da inteligência.

A lateralidade funcional pode ser definida como a preferência por um dos membros ou dos órgãos dos sentidos. A preferência manual (PM) é o índice de preferência lateral mais estudado e é expresso pela preferência de utilização de uma mão em relação à outra. Enquanto alguns autores observaram uma associação entre a PM e a proficiência manual (ANNETT, 2004; BAGI; KUDACHI; GOUDAR, 2011; HAUSMANM; KIRK; CORBALLIS, 2004), outros

autores sugerem outro tipo de ideia, que nem sempre a mão com melhor desempenho corresponde à mão preferida (MP) (PORAC; COREN, 1981).

Concomitante a ação teve um bom rendimento em relação aos conhecimentos que estavam recebendo, uma vez que referiram com muito carinho e entusiasmo a importância de atividade física para uma nova perspectiva de vida saudável. Segundo Mari (2016) existem diversos fatores que auxiliam a diminuição da capacidade funcional e a suscetibilidade para doenças crônicas, adquiridas com a idade, pode ser diminuída com a adoção de um estilo de vida saudável, sendo importante que as pessoas prestem mais atenção a si próprias para perceberem seus sinais.

Pretende-se valorizar as capacidades do indivíduo, realçando as suas forças de modo a incentivá-lo a enfrentar algumas limitações físicas e perdas e a estimular hábitos pessoais de saúde. Isso leva o idoso a pensar nas suas atitudes, aumentando as possibilidades de adaptação às mudanças que vão surgindo ao longo do envelhecimento. (FERREIRA, 2014).

As atividades desenvolvidas proporcionaram aos idosos um autocuidado, visando à promoção da saúde, a qual necessita de sempre resgatar a importância sobre isso, cabe a eles quererem mudar sobre sua satisfação de bem-estar e vida saudável. Nesse sentido, os resultados deste estudo podem auxiliar no planejamento de ações que impactem de forma positiva na percepção sobre o envelhecimento.

## **CONCLUSÃO**

O referido projeto possibilitou um maior conhecimento sobre como desenvolver um dia psicomotor com idosos, e suas necessidades relacionadas ao autocuidado, bem como, proporcionou uma visão ampliada do conceito de saúde devido à nossa inserção na realidade. Além disso, foi por meio dessa experiência que se conseguiu uma valorização da importância de exercício físico, para idosos, e para qualquer faixa etária, pois a saúde promove conhecimentos, esclarece dúvidas e previnem muitas doenças, e agravos das mesmas.

Acreditamos que o esse tipo de ação é de suma importância, pois facilita para os idosos identificarem como estão em relação a prática de atividade física

e conseqüentemente refletirem sobre sua qualidade de vida. Além disso, seria extremamente importante que as atividades desenvolvidas abordassem uma equipe multidisciplinar, integrando vários conhecimentos e trocas de informações com a finalidade de produzir saúde com qualidade e obter resultados eficientes.

Ações como essas, que valorizam o percurso acadêmico, são de fundamental importância, pois a teoria e a prática devem estar articuladas para um melhor aprendizado. De nada seria válido falar sobre assuntos preocupantes na comunidade e na sociedade sem atuarmos diretamente com as pessoas levando a elas grande satisfação.

## REFERÊNCIAS:

ANNETT, M. Hand preference observed in large healthy samples: classification, norms and interpretations of increased non-right handedness by the right shift theory. *British Journal of Psychology*, 95(3), 339-353, 2004.

ARAÚJO, M. L. A. **A desidratação no idoso**. 63f. 2013. Mestrado. (Ciências farmacêuticas). Faculdade Ciências da Saúde. Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2013.

BAGI, J.; KUDACHI, P.; GOUDAR, S. Influence of motor task on handedness. *Al Ameen Journal of Medical Sciences*, 4(1), 87-91. 2011

BODSTEIN, A.; LIMA, V. V. A. de; BARROS, A. M. A. de. A vulnerabilidade do idoso em situações de desastres: necessidade de uma política de resiliência eficaz. **Ambiente & Sociedade**. São Paulo v. XVII, n. 2 p. 157-174. abr.-jun. 2014.

BRITO, M.; FREITAS, C.; MESQUITA, K.; LIMA, G. Envelhecimento Populacional e os Desafios para a Saúde Pública: Análise da Produção Científica. **Revista Kairós: Gerontologia**, 16(2), 161-178. 2013.  
<https://doi.org/10.23925/2176-901X.2013v16i2p161-178>

CAMOES, M. et al. Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sócio comportamentais. **Motricidade**. v. 12, n. 1, p. 96-105, mar. 2016. <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.6301>.

PAIVA, S. de O. C. **Envelhecimento, saúde e trabalho no tempo do capital: um estudo sobre a racionalidade na produção de conhecimento do serviço social**. 252 f. Tese. (Doutorado, Programa de Pós-graduação em Serviço Social). Centro Ciências Sociais Aplicadas, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2012.

ESTIVALET, K. M.; MACEDO, T. L.; CORAZZA, S. T. Motricidade Fina e Lateralidade em Idosos. *Rev. Interinst. Bras. Ter. Ocup.* Rio de Janeiro. 2017; Suplemento, V.1(4): 438-446.

Ferreira, J. B. dos S. **Efeitos das intervenções psicomotoras no equilíbrio do idoso com déficit cognitivo leve**: quase experimento. 2014. 168 f. Dissertação (Mestrado Acadêmico em Ciências do Cuidado em Saúde). Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa, Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2014.

FERREIRA, O. G. L., *et al.* Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Texto contexto - enferm.** Florianópolis, v. 21, n. 3, p. 513-518, set. 2012. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072012000300004>

FERRETTI, F. *et al.* Dor crônica em idosos, fatores associados e relação com o nível e volume de atividade física. **BrJP.** 2019, vol.2, n.1, pp.3-7. <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20190002>.

HAUSMANN, M.; KIRK I. J.; CORBALLIS, M. C. Influence of task complexity on manual asymmetries. **Cortex**, 40(1), 103-110. 2014. doi: 10.1016/s0010-9452(08)70923-7.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Distribuição da população por sexo, segundo os grupos de idade Brasil.** Rio de Janeiro: IBGE, 2010

MARI, F. R., *et al.* O envelhecimento e a saúde: o que as pessoas de meia-idade pensam sobre o tema. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, pág. 35-44, fevereiro de 2016. <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2016.14122>.

MIRANDA, G. M. D. ; MENDES, A. da C. G.; SILVA, A. L. A. da. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** 2016, vol.19, n.3, pp.507-519. <http://dx.doi.org/10.1590/1809-98232016019.150140>.

PIAGET, J. **O nascimento da inteligência na criança.** 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 1987.

PORAC, C.; COREN, S. **Lateral preferences and human behavior.** New York: Springer. 1981