

## ARTIGO DE REVISÃO

VILLELA, Maria Beatriz Cociuffo <sup>[1]</sup>, FLAUZINO, Victor Hugo de Paula <sup>[2]</sup>, CESÁRIO, Jonas Magno dos Santos <sup>[3]</sup>

A influência e os benefícios de atividades lúdicas como ferramenta para prevenção de doenças cardiovasculares em idosos. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 06, Ed. 02, Vol. 08, pp. 167-197. Fevereiro de 2021. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/doencas-cardiovasculares>

### Contents

- RESUMO
- INTRODUÇÃO
- METODOLOGIA
- RESULTADOS
- DISCUSSÃO
- O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO
- O ENFRENTAMENTO DA DOENÇA CARDIOVASCULAR NA TERCEIRA IDADE
- ENFERMAGEM E A UTILIZAÇÃO DO LÚDICO NA PREVENÇÃO DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES
- A LUDICIDADE EM PRÁTICAS DE SAÚDE
- A ATIVIDADE LÚDICA COMO FATOR DE PREVENÇÃO PARA A TERCEIRA IDADE
- A ENFERMAGEM NO PROCESSO SAÚDE-DOENÇA
- O CUIDADO DO ENFERMEIRO PARA AS PESSOAS DA TERCEIRA IDADE
- A DANÇA NA TERCEIRA IDADE
- DISCUSSÃO
- CONSIDERAÇÕES FINAIS
- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### RESUMO

Este trabalho tem como intuito averiguar a influência e os benefícios de atividades lúdicas como ferramenta para a prevenção de doenças cardiovasculares em idosos. Atualmente o

uso de atividades físicas é um fator de suma importância para o cuidado de doenças na terceira idade, pois ela proporciona uma grande mudança na vida da terceira idade, promovendo uma vida saudável, estimulando a capacidade física e mental. O objetivo deste trabalho é revelar a influência de atividades lúdicas para beneficiar a vida dos idosos, a prática da atividade física promoverá o interesse na melhoria de vida deles, por exemplo, a dança de salão, atividade que envolve coordenação motora, caminhada pausadamente, alongamentos, natação (Hidroginástica) dentre outras. Ressaltando sempre as atividades físicas é uma forma de intervenção mais eficaz para a prevenção de doenças cardiovasculares em idosos, pois auxilia na mudança de vida, no envelhecimento adequado e na autonomia de atividades do cotidiano. Portanto, vale lembrar que é de extrema importância que as unidades de saúde, escolas, locais de trabalho, coloquem atividades lúdicas como uma forma de beneficiar e conscientizar que a atividade lúdica ajuda no amadurecimento do envelhecimento de forma correta.

**Palavras chaves:** Atividades lúdicas, doenças cardiovasculares, prevenção de doenças, benefícios na vida dos idosos.

## INTRODUÇÃO

A velhice é entendida como a última parte da vida do ser humano, ou seja, nesta fase ele está cansado e propenso a aderir doenças graves, podendo levar a morte ou a paralisação de algum órgão, incluindo também perdas na audição, psicomotoras, coordenação, afastamento do mundo real e isolamento social. Para combater diversas doenças as atividades recreativas, lúdicas e físicas, estão auxiliando diretamente na prevenção de diversas doenças.

Atualmente a prática de atividades lúdicas para a terceira idade é de suma importância, acredita-se que ao aderir as atividades para a terceira idade melhora a capacidade física, cognitiva e motora do público idoso, promovendo a prevenção de doenças cardiovasculares.

Para despertar o interesse das práticas de atividades físicas na terceira idade, é necessário inserir a execução dos exercícios físicos na rotina dos idosos, com a finalidade de promover e incentivar o desenvolvimento de jogos educativos e interativos, para melhorar a qualidade de

vida.

Para melhorar a vida dos idosos é necessário colocar atividades físicas e de coordenação motoras, para promover a autonomia do público sênior. Gouveia et al (2020) afirma que: "as atividades lúdicas têm como o objetivo de harmonizar a condição de vida estável, promovendo assim a alegria". Os jogos interativos junto com as atividades físicas envolvem o prazer das pessoas que fazem a sua prática e auxiliam diretamente na prevenção de diversas doenças.

Os benefícios da atividade física para a terceira idade é de suma importância, pois proporciona a melhoria na coordenação motora. Segundo Melo e Lima (2020) as atividades físicas são qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso, por exemplo, como: caminhada, a dança, jardinagem, subir escadas, dentre outras atividades.

Ao realizar constantemente os exercícios físicos, os idosos notaram os benefícios das práticas das atividades físicas na sua rotina laboral, por exemplo; Aumento de disposição para desenvolvimento da sua rotina diária, melhora do condicionamento físico com de flexibilidade, massa e força muscular, além de promover a prevenção de doenças cardiovasculares na terceira idade (CASSIANO et al., 2020).

Atualmente as doenças cardiovasculares (DCV) em idosos, é a principal causa de morte, para diminuir este índice de mortalidade, os profissionais da saúde estão cada vez mais focados em promover atividades para a interação e participação dos idosos e melhorar qualidade de vida, além de promover a prevenção das doenças cardíacas (MELO; LIMA, 2020).

Todavia, para ter o estilo de vida saudável é necessário realizar a mudança radical na vida, não é necessário ser novo, a prática de exercício físico na terceira idade é tão importante quanto na segunda idade, levando em consideração que a velhice não é uma doença, e sim uma etapa na qual as características e valores individuais requerem modificações no modo de viver (PÔRTO et al., 2015).

Entretanto, é necessário que o profissional de saúde, por exemplo, os enfermeiros, prestem as assistências técnicas para promoção na qualidade de vida do público idoso, promovendo

assim dinâmicas como a promoção de atividades interativas e lúdicas para a promover a prevenção de doenças cardiovasculares (ROSSETTO et al., 2012).

A primeira etapa desta pesquisa foi o primeiro contato com as pessoas da terceira idade em uma Unidade Básica de Saúde (UBS). Durante o contato com estes idosos houve a grande preocupação de como era feito a relação dos profissionais de saúde com os idosos, se os enfermeiros praticavam algum tipo de atividade lúdica para melhoria no funcionamento das articulações dos idosos.

Observou-se na Unidade Básica de Saúde (UBS), que é necessário aplicar atividades que envolvam a prática de coordenação motora, a dança para provocar a mudança do estilo de vida no público idoso. A pesquisadora teve a oportunidade de atuar como voluntária desenvolvendo atividades no projeto social Anjos da Enfermagem, que tem como objetivo a aplicação da educação em saúde através do lúdico, fato que motivou a elaboração deste estudo.

O objetivo deste trabalho é promover as atividades lúdicas para influenciar na condição de vida dos idosos como benefício norteador para uma condição de vida adequada, estimulando a aderência do estilo de vida saudável na prevenção de doenças cardiovasculares.

Os resultados esperados neste projeto é que as atividades lúdicas possam ajudar a condição física da terceira idade, com a supervisão de enfermeiros que auxiliem na construção de uma vida mais saudável. Para ajudar a compreender até que ponto a utilização do lúdico pode contribuir com a humanização do cuidado.

## METODOLOGIA

Este trabalho investigou na literatura os benefícios de atividades lúdicas como ferramenta para prevenção de doenças cardiovasculares em idosos. O trabalho consiste em uma pesquisa de revisão bibliográfica. De acordo com Cesário; Flauzino e Mejia (2020), uma pesquisa bibliográfica é fundamentada por meio de artigos científicos. Para o levantamento de informações foi feito um levantamento em artigos, nas bases de dados da *SCIELO* (Scientific Electronic Library Online), *LILACS* (Literatura Latino- Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) Latindex (sistema Regional de Información en Línea para Revistas

Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal) e *BVS* (Biblioteca Virtual de Saúde).

A coleta de dados foi realizada no mês de fevereiro/2010 e para a elaboração da pesquisa, realizou-se um levantamento teórico através de banco de dados digital, de artigos científicos que explanem sobre o assunto apresentado. Para critério de inclusão foram utilizados artigos acadêmicos que foram publicados entre os anos de 2010 à 2020. Fazendo uso dos descritores: Atividades lúdicas. Doenças cardiovasculares. Prevenção de Doenças. Benefícios na vida dos Idosos. Logo após realizou-se uma sintetização dos principais achados nas literaturas a partir de uma leitura minuciosa acerca do tema trabalhado, levando em consideração os aspectos relevantes de acordo com o objetivo da pesquisa é descrever os tipos de pesquisas científicas.

Foram incluídos na pesquisa artigos em livros, monografias e artigos na língua portuguesa que se encontrassem de forma gratuita nos bancos digitais, bem como aqueles que abordassem o tema em questão.

Foram encontrados ao todo 105 trabalhos e foram incluídos 50. Será realizada uma análise prévia de títulos e resumos na base de dados da Biblioteca. Para obtenção de artigos potencialmente relevantes para o trabalho e serão selecionados aqueles de maior relevância para a efetiva realização da revisão bibliográfica.

## RESULTADOS

Na tabela 1 é possível averiguar a distribuição dos artigos científicos encontrados nas bases de dados da LILACS, SCIELO, Latindex e BVS.

Tabela 1 – Resultados da busca nas bases de dados

| Base de dados | Artigos         |                 |
|---------------|-----------------|-----------------|
|               | Total Incluídos | Total Incluídos |
| Scielo        | 42              | 25              |
| Lilacs        | 32              | 10              |

|          |     |    |
|----------|-----|----|
| BVS      | 22  | 10 |
| Latindex | 105 | 5  |

Fonte: Elaborado pelos autores (2020).

Para apresentar um melhor entendimento sobre as publicações, foi criado o quadro 1, com o extrato dos artigos selecionados, mostrando as seguintes variáveis como: autor, título, objetivo central, tipo de estudo e periódico.

Quadro 1 – Artigos inclusos neste estudo

| Autor                                | Título do trabalho  | Objetivo central   | Tipo de estudo                       | Periódico                                      |
|--------------------------------------|---|--|--------------------------------------|--|
| AMTHAUE,<br>FALK, 2018               | Discursos dos profissionais de saúde da família na ótica da assistência à saúde do idoso. | Identificar as práticas realizadas pelos profissionais da Estratégia de Saúde da Família (ESF) junto aos idosos atendidos em uma Unidade Básica de Saúde (UBS)   | Trata-se de uma pesquisa qualitativa | Revista online de pesquisa                     |
| ANDRADE et al<br>2018                | Projeto conviver: estímulo à convivência entre idosos do Catete, Ouro Preto, MG.          | Utilização da música com idosos é promover a prevenção, reabilitação e ativação do indivíduo, trabalhando, durante a sessão, a integração, socialização, afetividade, motivação e aspectos cognitivos e sensório-motores | Trabalho Quantitativo                | Revista Brasileira de Educação Médica          |
| ARAÚJO.<br>AZEVEDO,<br>CHIANCA, 2011 | Perfil demográfico da população idosa de Montes Claros, Minas Gerais e Brasil             | Conhecer o envelhecimento populacional a partir de aspectos demográficos da população  | Estudo descritivo                    | Revista de Enfermagem do centro Oeste Mineiro. |

## A influência e os benefícios de atividades lúdicas como ferramenta para prevenção de doenças cardiovasculares em idosos

|                                    |  |  |  |  |
|------------------------------------|--|--|--|--|
| <p><b>Belarmino et al 2017</b></p> | <p><b>O lúdico na educação e saúde: uma percepção da enfermagem</b></p>  | <p>Mostrar a percepção dos docentes do Curso de Enfermagem no que se refere a importância do lúdico no processo de reabilitação dos clientes/pacientes que se encontram internos em unidades hospitalares na cidade de Campina Grande-PB</p> | <p>Pesquisa descritiva, exploratória e de campo, com abordagem qualitativa</p> | <p>Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde</p> |
| <p><b>BOAS et al 2011</b></p>      | <p><b>Adesão à dieta e ao exercício físico das pessoas com diabetes mellitus</b></p>                                   | <p>Avaliar a adesão de pessoas com Diabetes Mellitus tipo 2 ao autocuidado, no que se refere à dieta e ao exercício físico, bem como a relação com características sociodemográficas e clínicas</p>  | <p>Estudo seccional de abordagem quantitativa</p>                              | <p>Revista texto contexto enfermagem</p>         |
| <p><b>CASSIANO et al 2020</b></p>  | <p><b>Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos</b></p>       | <p>Avaliar efeitos de um protocolo misto de exercícios físicos sobre o risco cardiovascular (RCV), qualidade de vida e presença de sintomas depressivos em idosos hipertensos</p>  | <p>Estudo longitudinal, prospectivo e quase-experimental</p>                   | <p>Revista ciência &amp; saúde coletiva</p>      |
| <p><b>CASTILHO et al 2020</b></p>  | <p><b>Desafios do envelhecimento e a participação na universidade aberta à terceira idade: percepção de idosos</b></p> | <p>Analizar a percepção do idoso acerca dos desafios do envelhecimento e de sua participação na Universidade Aberta à Terceira Idade</p>   | <p>Pesquisa de natureza exploratório-descritiva com abordagem qualitativa</p>  | <p>Revista Baiana de Enfermagem</p>              |

## A influência e os benefícios de atividades lúdicas como ferramenta para prevenção de doenças cardiovasculares em idosos

|                                   |   |  |                         |  |
|-----------------------------------|---|--|-------------------------|--|
| CESARIO et al 2018.               | A humanização na terceira idade: uma abordagem acerca das políticas de saúde.<br>Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento | Demostrar a importância da humanização da saúde do idoso   | Pesquisa bibliográfica, | Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento |
| CESÁRIO, FLAUZINO, MEJIA, 2020    | Metodologia científica: Principais tipos de pesquisas e suas características  | Descrever os tipos de pesquisas científicas.   | Pesquisa bibliográfica, | Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento |
| CIVINSKI, MONTIBELLER, BRAZ. 2011 | Importância do exercício físico no envelhecimento   | Investigar pelo método de pesquisa biográfica, os benefícios dos exercícios físicos para idosos e relacionar sua importância no processo de envelhecimento   | Pesquisa biográfica     | Revista da Unifebe   |
| COELHO et al 2015                 | Exercício Físico no envelhecimento saudável e patológico: da teoria à prática   | Elaborar um “manual” teórico prático de exercício físico para profissionais da área da saúde, voltado para intervenções com idosos, seja esse neurologicamente saudável, institucionalizados ou com algum transtorno neurocognitivo maior. | Meta-análise            | Revista pensar a prática                                   |

## A influência e os benefícios de atividades lúdicas como ferramenta para prevenção de doenças cardiovasculares em idosos

|                           |   |   |                                   |                                     |
|---------------------------|---|---|-----------------------------------|-------------------------------------|
| DARDENGO.<br>MAFRA, 2018. | Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição ou adaptação?                                     | demonstrar as diversas definições que caracterizam o processo de envelhecimento, assim como a “velhice”, utilizando-as para compreender este processo em relação aos aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. | Revisão bibliográfica             | Revista de Ciências Humanas         |
| DEPIANTI. et al<br>2014   | Percepções da enfermagem sobre os benefícios do lúdico nas práticas de cuidado à criança com câncer: um estudo descritivo | Descrever os benefícios da utilização do lúdico durante a assistência à criança com câncer hospitalizada, na percepção da equipe de enfermagem  | Pesquisa qualitativa, descritiva. | Online Brazilian Journal of Nursing |
| FERREIRA et al<br>2012    | Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional;   | A presente pesquisa foi analisar os fatores determinantes de um envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional.   | Pesquisa quantitativa             | Revista Texto Contexto Enfermagem.  |
| FERRE et al<br>2014.      | Impacto de programa de educação em saúde no conhecimento de idosos sobre doenças cardiovasculares.                        | Verificar o impacto de um programa de educação em saúde no conhecimento de idosos sobre doenças cardiovasculares.   | Pesquisa qualitativa              | REVISTA DE SALUD PÚBLICA            |

## A influência e os benefícios de atividades lúdicas como ferramenta para prevenção de doenças cardiovasculares em idosos

|                               |  |  |   |                               |
|-------------------------------|--|--|---|-------------------------------|
| FOLTRAN,<br>OLIVEIRA,<br>2020 | A presença do lúdico na vida do idoso  | Investigar sobre a presença do lúdico para o idoso, resgatando por meio de narrativas orais as memórias da infância sobre o brincar, bem como refletir sobre o lúdico no cotidiano atual.      | Pesquisa qualitativa                          | Revista, Ponta Grossa         |
| FREITAS,<br>MANDÚ 2010        | Promoção da saúde na Estratégia Saúde da Família: análise de políticas de saúde brasileiras. | Analisar políticas de saúde direcionadas à Saúde da Família (SF), focando o acesso a medidas e bens necessários à qualidade de vida assim como a participação da população na defesa da saúde. | Pesquisa qualitativa                          | Revista Acta Paul Enfermagem  |
| FLEURÍ. et al<br>2013.        | Atividades lúdicas com idosos institucionalizados  | Proporcionar uma interação entre os institucionalizados, contribuindo de forma direta para uma melhor qualidade de vida  | Relato de experiência                         | Enfermagem Revista            |
| FREITAS et al<br>2011.        | Cuidado de enfermagem para prevenção de quedas em idosos: proposta para ação.                | Construir proposta de ação de enfermagem para prevenção de quedas em idosos  | Estudo documental, retrospectivo e descritivo | Revista Brasileira Enfermagem |

## A influência e os benefícios de atividades lúdicas como ferramenta para prevenção de doenças cardiovasculares em idosos

|  |   |   |                                  |   |
|--|---|---|----------------------------------|---|
| FREITAS,<br>QUEIROZ,<br>SOUSA, 2010.     | O significado da velhice e da experiência de envelhecer para os idosos.   | O estudo objetivou conhecer e analisar o significado da velhice e da experiência de envelhecer para os idosos moradores da zona rural do Estado do Ceará. | Pesquisa descritiva-exploratória | Revista Escola de Enfermagem USP          |
| FRIAS et al<br>2011                      | A contribuição da recreação para a qualidade de vida do idoso   | Conhecer, através de levantamento bibliográfico, qual a contribuição da recreação para a qualidade de vida do idoso.                                      | Pesquisa bibliográfica           | Science in Health                         |
| GARBACCIO.<br>SILVA,<br>BARBOSA,<br>2014 | Avaliação do índice de estresse em idosos residentes em domicílio   | avaliar o nível de estresse de idosos assistidos pela Atenção Primária à Saúde de Piumhi, Minas Gerais, Brasil, em 2010.                                  | Pesquisa transversal             | Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste |
| GENARO.<br>CALOBRIZI,<br>2012            | Convivência grupal x qualidade de vida na terceira idade  | Revelar se a convivência grupal na terceira idade através da realização de atividades físicas e de lazer favorece uma melhor qualidade de vida            | Estudo quantitativo              | Revista Iluminart                         |
| GONÇALVES<br>ALCHIERI,<br>2010           | verificar a motivação para praticar atividades físicas (AF) entre praticantes não-atletas da cidade de Natal-RN | Verificar a motivação para praticar atividades físicas (AF) entre praticantes não-atletas da cidade de Natal-RN   | Estudo quantitativo              | Psico-USF                                 |

## A influência e os benefícios de atividades lúdicas como ferramenta para prevenção de doenças cardiovasculares em idosos

|                        |  |   |                                     |                                       |
|------------------------|--|---|-------------------------------------|---------------------------------------|
| GOUVEIA et al 2020     | os custos da insuficiência cardíaca em Portugal e a sua evolução previsível com o envelhecimento da população;   | A insuficiência cardíaca (IC) é um problema crescente de saúde pública. Este estudo estima os custos atuais e futuros da IC em Portugal Continental.  | Estudo quantitativo                 | Revista Portuguesa de Cardiologia     |
| GUIMARÃES. 2015        | Diferenças regionais na transição da mortalidade por doenças cardiovasculares no Brasil, 1980 a 2012.  | Estimar a tendência temporal da mortalidade por doenças cardiovasculares no Brasil no período de 1980 a 2012  | Estudo ecológico de série temporal. | Revista Panamericana de Salud Pública |
| MACIEL, 2010           | Atividade física e funcionalidade do idoso.  | discutir a relação entre adesão à prática da atividade física e a funcionalidade do idoso.  | Revisão da literatura               | Revista Motriz.                       |
| MALTA, SILVA, 2013     | O Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil e a definição das metas globais para o enfrentamento dessas doenças até 2025: uma revisão. Epidemiologia e Serviços de Saúde. | Apresentar e comparar o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil com as metas globais definidas para o enfrentamento dessas doenças até 2025 | Revisão narrativa                   | Epidemiologia e Serviço de Saúde      |
| METZNER CAMOLESI, 2012 | Atividades lúdicas na terceira idade: benefícios para um grupo de mulheres da cidade de Jaborandi.   | Verificar os benefícios que as atividades lúdicas podem proporcionar para um grupo de mulheres da terceira idade da cidade de Jaborandi- SP   | Estudo quantitativo                 | Revista FAFIBE ON-LINE                |

## A influência e os benefícios de atividades lúdicas como ferramenta para prevenção de doenças cardiovasculares em idosos

|                                 |  |  |  |   |
|---------------------------------|--|--|--|---|
| MELO et al 2020                 | Como a suplementação com ômega 3 pode auxiliar as doenças neurodegenerativas associadas ao envelhecimento?                         | analisar a importância do ômega-3 na progressão das doenças neurodegenerativas em idosos   | Revisão bibliográfica  | Brazilian Journal of Development  |
| MENEZES et al 2020              | Educação em saúde sobre Diabetes Mellitus para componentes do programa de atenção à terceira idade (PROATI): Relato de experiência | Descrever o relato de experiência no combate a diabetes no Programa de Atenção à Terceira Idade.                                   | Relato de experiência  | Brazilian Journal of health Review  |
| MIRANDA, MENDES. SILVA,         | O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras  | Analizar os desafios atuais e futuros relacionados ao planejamento das políticas públicas e ao envelhecimento populacional.        | Estudo de caso utilizando dados quantitativos e qualitativos | Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia                                      |
| OLIVEIRA, VINHAS, RABELLO, 2020 | Benefícios do exercício físico regular para idosos;  | Conscientização dos idosos para evitarem o sedentarismo e manterem uma vida mais saudável e ativa.                                 | Revisão de literatura  | Brazilian Journal of health Review  |
| OLIVEIRA et al 2015             | Benefícios da prática de atividade física sistematizada no lazer de idosos: algumas considerações                                  | Analizar a prática sistematizada de atividade física, e os benefícios desta, na qualidade de vida de idosos em seu tempo de lazer. | Pesquisa quantitativa  | LICERE – Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer. |

## A influência e os benefícios de atividades lúdicas como ferramenta para prevenção de doenças cardiovasculares em idosos

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| OLIVEIRA et. Al<br>2015                    | A importância de atividades lúdicas com crianças oncológicas: relato de experiência.                                     | Relatar a vivência de acadêmicas de enfermagem no setor de oncopediatria, ressaltando a importância de atividades lúdicas com crianças hospitalizada.                             | Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência | Revista da Universidade Vale do Rio Verde                  |
| PORTE et al<br>2015                        | Como o estilo de vida tem sido avaliado: revisão sistemática   | Realizar uma revisão sobre os métodos que têm sido utilizados para a avaliação do estilo de vida, assim como identificar o que tem sido considerado como estilo de vida saudável. | Revisão sistemática  | Revista Acta Fisiátrica                                    |
| SANTOS et al.<br>2015.                     | Atualização de profissionais para a prática de educação em saúde com grupos de idosos.                                   | Descrever a experiência na realização de um curso de atualização para profissionais da atenção primária sobre grupos de educação em saúde com idosos.                             | Relato de experiência  | Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social |
| SANTOS,<br>ROCHA,<br>BERARDINELLI,<br>2011 | Necessidades de orientação de enfermagem para o autocuidado de clientes em terapia de hemodiálise                        | Identificar necessidades de orientação de enfermagem para o autocuidado de clientes em hemodiálise.   | Pesquisa descritiva-exploratória                               | Revista Brasileira de Enfermagem                           |
| SILVA et al<br>2014                        | Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ | Revisar a literatura sobre os benefícios do exercício físico para a saúde e qualidade de vida do idoso.   | Revisão de literatura  | Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto (HUPE)        |

|   |   |   |  |                                    |
|---|---|---|--|------------------------------------|
| SILVA et al.<br>2010                    | Aposentados com diabetes tipo 2 na Saúde da Família em Ribeirão Preto, São Paulo - Brasil.  | Caracterizar idosos aposentados com Diabetes tipo 2, usuários de um serviço de atenção primária.  | Pesquisa Quantitativa  | Revista Escola de Enfermagem USP   |
| SILVA,<br>CARDOSO,<br>LINHARES,<br>2020 | Humanização na saúde com ênfase no atendimento ao idoso prestado pelos profissionais de enfermagem;   | Apresentar como o processo de Humanização da Saúde surge em meio às temáticas de problematização dos serviços de saúde visando à necessidade de atendimento confortável, sendo esse igualitário, totalitário e eficiente. | Estudo descritivo de abordagem qualitativa                           | Revista Saúde Multidisciplinar     |
| SILVA, SANTO,<br>2020                   | A importância da reabilitação cardíaca fase pós angioplastia coronária transluminal percutânea no infarto agudo do miocárdio com supradesnívelamento do segmento ST | A importância da reabilitação cardíaca fase 1 pós angioplastia, coronária transluminal percutânea no infarto agudo do miocárdio, com supradesnívelamento do segmento ST.  | Revisão bibliográfica com o método qualitativo                       | Revista Scientia Generalis         |
| SILVA et al<br>2020                     | Predição epidemiológica dos usuários do programa HIPERDIA em relação às doenças cardiovasculares em um município Amazônida  | Analizar a predição epidemiológica dos usuários do Programa Hiperdia em relação às doenças cardiovasculares.  | Estudo exploratório-descritivo retrôgardo com abordagem quantitativa | Brazilian Journal of health Review |
| SIMÃO et al,<br>2013                    | I Diretriz Brasileira de Prevenção Cardiovascular   | uniformizar as condutas quanto a Prevenção Cardiovascular no Brasil.  | Meta-análise   | Arquivo Brasileiro de Cardiologia  |

## A influência e os benefícios de atividades lúdicas como ferramenta para prevenção de doenças cardiovasculares em idosos

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| SKOREK,<br>JAQUELIN,<br>FREITAS, 2013  | Fatores de risco associados à hipertensão arterial sistêmica em comunidade da periferia de Anápolis (GO) | Identificar a prevalência da HAS e de seus fatores de risco.  | Estudo transversal descritivo de abordagem quantitativa    | Revista Estudo Vida e Saúde                                  |
| PEREIRA,<br>TEIXEIRA,<br>SANTOS, 2012  | Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação   | Apresentar as principais abordagens, conceitos e propostas de classificação e avaliação da qualidade de vida.           | Revisão de literatura.                                     | Revista Brasileira de Educação Física e Esporte              |
| RODRIGUES et al 2018                   | Percepção de enfermeiros sobre o atendimento à pessoa idosa em contexto de atenção primária              | Compreender a percepção dos enfermeiros sobre o atendimento ao usuário idoso na Unidade Básica de Saúde.                | Estudo exploratório-descritivo de abordagem qualitativa    | Revista enfermagem Brasil                                    |
| Rossetto et al 2012                    | Depressão em idosos de uma Instituição de Longa Permanência  | Determinar a prevalência de depressão em idosos residentes em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI)   | Estudo descritivo, transversal, de abordagem quantitativa. | Revista de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Maria |
| VERAS,<br>CALDAS,<br>CORDEIRO,<br>2013 | Modelos de atenção à saúde do idoso: repensando o sentido da prevenção                                   | Apresentar uma proposta de linha de cuidados para este segmento etário tendo como foco a promoção e prevenção da saúde. | Análise crítica  | Revista de Saúde Coletiva                                    |

|                         |  |  |                       |                                    |
|-------------------------|--|--|-----------------------|------------------------------------|
| WALDOW.<br>BORGES, 2011 | Cuidar e humanizar:<br>relações e significados | Discutir o cuidar e o humanizar, destacando alguns dos significados e relações entre ambas as categorias e, ao mesmo tempo, buscou atualizar e refletir algumas das noções veiculadas sobre as mesmas. | Revisão de literatura | Revista Acta<br>Paul<br>Enfermagem |
|-------------------------|--|--|-----------------------|------------------------------------|

Fonte: Elaborado pelos autores (2020).

## DISCUSSÃO

### O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Considera-se velhice pessoas com a idade de 65 anos, onde consta que o envelhecimento pode ser definido como um processo “sociovital multifacetado ao longo de todo o curso da vida”. Para a sociedade a velhice denomina-se o estado de vida do “Velho”, uma condição de vida que resulta no processo de envelhecimento no contexto sociais (FERREIRA et al., 2012).

Segundo Castilho et al (2020), a idade avançada e o envelhecimento são ações diferentes, ou seja, o envelhecimento se dar de acordo com o tempo e a idade vivida do ser humano, já a idade avançada é a idade que está direcionada a morte.

O processo de envelhecimento no contexto social está associado a várias patologias, podendo ser suavizadas pela a prática de atividades lúdicas. Como cada idoso vive, reage, age, como são seus hábitos de vida e a qualidade de vida, no cuidado e na prevenção de doenças cardiovasculares (COELHO et al., 2013).

Para Dardengo e Mafra (2018), o envelhecimento é um:

Processo evolutivo, um ato contínuo, isto é, sem interrupção, que acontece a partir do nascimento do indivíduo até o momento de sua morte [...] é o processo

constante de transformação. Velhice: é o estado de ser velho, o produto do envelhecimento, o resultado do processo de envelhecer (DARDENGO; MAFRA, 2018)

Entretanto, para Melo et al (2020), o envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, no qual o ser humano sofrerá modificações fisiológicas, mentais, psicológicas e dentre outras. Podendo assim, algumas das vezes ter perdas significativas para si, ou adquirindo doenças graves, no qual ele terá que se readaptar.

Para Dardengo e Mafra (2018), o envelhecimento é:

Um processo multidimensional, ou seja, resulta da interação de fatores biológicos, psicoemocionais e socioculturais. Executando a razão biológica que tem caráter processual e universal, os demais fatores são composições individuais e sociais, resultado de visões e oportunidades que cada sociedade atribui aos seus idosos (DARDENGO; MAFRA, 2018).

Existe aspectos negativos na vida da terceira idade, destacando as doenças cardiovasculares, que é a principal causa de mortalidade entre eles, diante desta realidade é relevante considerar a aplicação de práticas lúdicas para melhoria na condição de vida precoce e efetiva, evitando assim, acidente vascular, insuficiência coronariana, insuficiência renal e fenômenos ateroscleróticos, dentre outras (OLIVEIRA et al., 2018).

Segundo Araújo e Azevedo (2011) a população Brasileira vem sofrendo mudanças nos níveis de mortalidade e fecundidade:

A população brasileira vem sofrendo nas últimas cinco décadas transições decorrentes de mudanças nos níveis de mortalidade e fecundidade, em ritmos nunca vistos anteriormente. Essas mudanças fizeram com que a população passasse de um sistema de altas taxas de natalidade e mortalidade para outro com baixa mortalidade e baixa fecundidade, o que, por sua vez, determinou um processo de envelhecimento populacional (ARAUJO; AZEVEDO 2011)

Portanto, é de suma importância que a população Brasileira mude seus hábitos de vida, acrescentando as atividades físicas e motoras na sua rotina diária para auxiliar na prevenção

de doenças.

Para Freitas; Queiroz e Sousa (2010), à medida que a pessoa envelhece sua qualidade de vida deixa a desejar:

À medida que a pessoa envelhece, sua qualidade de vida se vê determinada, em grande parte, por sua capacidade para manter a autonomia e a independência. A maioria dos idosos teme a velhice pela possibilidade de tornarem-se dependentes pela doença ou por não poderem exercer suas atividades cotidianas (QUEIROZ; SOUSA, 2010)

Para Veras, Caldas e Cordeiro (2013), cita então que é necessário dar autonomia para a terceira idade, para manter melhoria do estilo de vida do público idoso.

#### O ENFRENTAMENTO DA DOENÇA CARDIOVASCULAR NA TERCEIRA IDADE

A doença Cardiovascular na terceira Idade é dividida em doenças do coração e circulação, elas são grande ameaça ao cotidiano e a tranquilidade existencial. Muitas dessas doenças está associada à capacidade física, psicológica, familiar dos idosos, pois na maioria das vezes, esses idosos não tem acompanhamento adequado da família (SILVA; SANTO, 2020).

De acordo com Shorek; Jaqueline; Freitas (2013)

Para haver um controle adequado das doenças cardiovasculares, não bastam apenas medidas de orientação é preciso, também, desenvolver estratégias que auxiliem o indivíduo na mudança de atitudes contributivas para o controle da doença (SHOREK; JAQUELINE; FREITAS, 2013).

Todavia, é necessário que haja orientações para as pessoas da terceira idade, pois muitos cuidam de si próprio, não são acompanhados por parte da família ou de vizinhos, por isso, é necessário a mudança no hábito de vida dos idosos.

Uma das grandes causas das doenças cardiovasculares está associada ao aumento do sedentarismo, que está associada a incapacidade funcional do corpo, promovendo assim a

mortalidade nesta faixa etária (GUIMARÃES et al., 2015).

A falta de prática de exercícios físicos acaba sendo um fator de risco para a população, provocando assim doenças graves, ainda mais na terceira idade, onde se requer cuidados específicos. O grande índice de morte geradas por doenças graves é gerada pela a falta da condição financeira da família, que não tem estruturas financeiras para cuidar da melhor forma possível dos idosos (OLIVEIRA; VINHAS, 2020)

Para os enfermeiros o estresse precoce na fase adulta, pode resultar no aparecimento de várias doenças, quando chegar a terceira idade, resultando efeitos degenerativos na vida dos idosos, em sua condição de vida, psicológica, no trabalho, no ambiente familiar e demais áreas. Para Garbaccio; Silva e Barbosa (2014), o estresse está associado ao modo de vida das pessoas, como elas vivem, como elas passam o seu tempo, se elas praticam exercícios físicos, se tem um descanso adequado, se a alimentação está correta, se estão satisfeitas com o trabalho que tem.

A grande dificuldade apresentada pela a terceira idade portadora da doença cardiovascular é a aceitação a convivência da doença. Essa aceitação muitas vezes está associada ao sentimento de hostilidade, pois muitos acreditam que por ter a doença não podem fazer mais nada, entretanto é necessária a conscientização por parte destes idosos e da família sobre a doença, adaptando a sua condição de vida com a saúde (SILVA et al., 2020).

O envelhecimento está ligado também à falta de hábitos alimentares adequados para a população, muitos por se acharem novos acabam tendo mal hábito de se alimentar com coisas que não são saudáveis, trazendo para si fatores de grande riscos para a saúde, o consumo de bebidas alcoólicas e do insumo de cigarros é outro fator determinante para a velhice precoce.

Portanto, para lidar com a doença é necessário mudar o hábito de vida primeiramente, aceitando ajuda dos familiares, vizinhos, amigos e médicos, mudanças essas que provocam o hábito de viver e conviver.

## ENFERMAGEM E A UTILIZAÇÃO DO LÚDICO NA PREVENÇÃO DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Para garantir um atendimento de qualidade para a terceira idade, é notável que a técnica de Enfermagem utilize meios lúdicos que atue na prevenção das doenças cardiovasculares, por exemplo, as danças de salão, natação (Hidroginástica), jogos que envolvam a coordenação motora e física dos “Idosos”.

Segundo Menezes et al (2020)

A Enfermagem é a dom de acompanhar o ser humano no atendimento de suas necessidades inerentes da vida, tornando-o independente desta assistência através da educação continuada; a fim de promover, manter e recuperar sua saúde, contando para isso com a cooperação de outros grupos profissionais (MENEZES et al., 2020).

Todavia para acompanhar e garantir os direitos destes idosos é necessário atender da melhor forma possível, proporcionando assim uma qualidade na troca de informação por parte dos idosos, é necessário também falar que a implantação de atividades físicas é imprescindível para uma melhoria significativa de vida estabelecendo um cuidado integral com os idosos (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016).

De acordo com Simão et al (2020), “as práticas corporais têm sido propostas para pessoas que não tem o hábito de se exercitarem e que tenham grande predisposição em adquirir doenças cardiovasculares”.

Para promover a prevenção destas doenças é necessário que a equipe da Unidade Básica de Saúde (UBS), trabalhe com a sua equipe de forma cooperativa, para promover atividade de prevenção, controle e cure de doenças (SIMÃO et al., 2020).

Portanto, é imprescindível que os profissionais de saúde usem práticas lúdicas para fazer com que os idosos saiam de sua zona de conforto, possibilitando assim, a motivação em melhorar a sua condição de vida (FOLTRAN; OLIVEIRA, 2020)

## A LUDICIDADE EM PRÁTICAS DE SAÚDE

### A ATIVIDADE LÚDICA COMO FATOR DE PREVENÇÃO PARA A TERCEIRA IDADE

Quando o ser humano chega à fase da Terceira Idade, é importância ressaltar uma grande preocupação com o aparecimento de doenças, tais como, as doenças cardiovasculares, que afetam não apenas a saúde da pessoa que está doente, e sim de todos que estão a sua volta. Vendo isso, ressalta-se a importância da atividade lúdica como um fator de prevenção para a terceira idade.

Através da atividade lúdicas, os profissionais de saúde, conseguem fazer com que os idosos elevem a sua autoestima, pois eles acabam percebendo que são capazes de fazer, praticar e produzir alguma coisa, e isso faz muito bem para eles nesta fase da vida, onde a sociedade pensa que eles não são capazes de fazer nada sozinhos (FLEURI et al., 2013).

Ressalta Oliveira (2015), que “a atividade física é importante para os idosos porque ajuda no tratamento e controle das doenças crônico-degenerativas como diabetes, hipertensão, osteoporose, também é essencial, pois auxilia nas atividades diárias”.

As atividades lúdicas são vistas para os idosos como uma forma de autonomia, e para os enfermeiros essas atividades sevem como atividades recreativas, onde ocorre de forma espontânea e cooperativa, entre enfermeiro e idoso. Para Amthuer e Falk (2017), a recreação é uma forma de fazer atividades físicas espontâneas, onde a única preocupação da pessoa é a diversão. No qual ocorre a colaboração e participação de todos.

As atividades lúdicas que podem ser aplicadas para prevenir as doenças cardiovasculares são: a dança de salão que auxilia a respiração ajuda o batimento cardíaco, ajuda nos movimentos diários, ou seja, as atividades lúdicas ajudam no bem estar do ser humano. Por exemplo, o jogo é um fator estimulante no processo de adequação e adaptação do bem estar dos idosos. Artigos e revistas apontam que ao aplicar atividades físicas para a terceira idade, ajuda na manutenção de vida de cada qual, ajuda na manutenção e na capacidade funcional dos mesmos. Ajuda na autonomia física e no fortalecimento da autonomia dos idosos durante a sua terceira idade (DEPIANTE et al., 2014).

Atividade em grupos como o baile e hidroginástica, contribui para o resgate de vida dos idosos, proporcionando uma maior autonomia e um melhor convívio com a família, abandonando assim a solidão e a exclusão por partes destes idosos.

Para ter uma autoestima mais elevada e melhorar na condição de vida, os enfermeiros das unidades básicas de saúde, precisam implantar meios que tirem esses idosos de suas zonas de conforto, proporcionando inúmeros benefícios, como por exemplo, na convivência familiar, no relacionamento social e no relacionamento profissional (FRIAS et al., 2011).

A brincadeira proporciona uma redução na tensão, raiva, frustração, ansiedade e conflito, por este motivo é importância que os idosos brinquem, descansem e apreciem da vida da melhor forma possível (SANTOS et al., 2015).

A qualidade de vida está relacionada com a vivência das atividades físicas, com o bem estar físico e emocional, com o cognitivo de cada idoso, com a capacidade de se comunicar e de se expressar. Contudo faz-se a necessidade de proporcionarem atividades que promovam a sanidade dos idosos, do bem estar de todos, dos sentimentos de alegria e prazer (METZNER e CAMOLESI, 2012).

A atividade física é um dos caminhos mais importante para aqueles que buscam melhor a sua saúde, por este motivo faz-se necessário mudar o estilo de vida, ainda mais quando se trata da terceira idade, que tem uma probabilidade maior de deter doenças cardiovasculares (SILVA et al., 2014).

O autor Pereira e Teixeira (2012), considera que o controle das doenças está ligado a qualidade de vida dos seres humanos, como está a sua expectativa de vida, e qual o percentual de pessoas que atingem a maior idade. Um desses fatores que vem contribuindo para o fenômeno da terceira idade, está associado à preocupação e ao estilo de vida e a prática das atividades físicas.

De acordo com Genaro e Calobrizi (2012):

O processo degenerativo do organismo ocorre gradativamente dos 20-22 anos de idade e se acentua a partir dos 60-65 anos. (...) e as principais consequências do processo de envelhecimento para a aptidão física são: a perda da massa

muscular; a desmineralização óssea, a redução da capacidade cardiorrespiratória; a redução da flexibilidade articular e a redução do equilíbrio.

As atividades lúdicas permitem a diminuição da ansiedade, o aumento da vida saudável e digna de se viver, ou seja, as atividades lúdicas estão sendo vistas como uma “válvula de escape” que permite aos idosos que eles saiam de suas zonas de conforto e busquem a sua melhoria de vida (BELARMINO et al., 2017).

Portanto, o lúdico em enfermagem serve como meio de comunicação entre os profissionais e pacientes, além de permitir a avaliação da singularidade de cada indivíduo, os ajudando a revelar seus pensamentos e sentimentos, promovendo satisfação, diversão, e também favorecendo o exercício de suas potencialidades.

#### A ENFERMAGEM NO PROCESSO SAÚDE-DOENÇA

Para ter qualidade de vida no processo de saúde e de doença na terceira idade é necessário que o profissional de saúde, exemplo, o Enfermeiro tenha um cuidado diferenciado com os idosos, que seja um trabalho realizado com respeito, amor, entrega de si, que tenha solidariedade, dedicação e muito cuidado com o próximo. Portanto, o apoio que o enfermeiro oferece para os idosos e seus familiares são de suma potencialidade, onde cabe ao enfermeiro dedicar o seu tempo para alcançar a qualidade de vida desses idosos.

Segundo Waldow e Borges (2011), o termo cuidar: “é uma atitude de compromisso, de responsabilidade e de interesse pelo o outro”. O cuidar para os enfermeiros significa: dar o máximo de si para melhorar a vida dos idosos, é proporcionar alegria e amor ao próximo.

A qualidade de vida da terceira idade pode estar ligada a forma de como os enfermeiros cuidam e ajudam de seus idosos, como promovendo ações educativas através de danças, de brincadeiras, jogos, palestras e etc. Assim o enfermeiro comprehende que é necessário ter amor pelo o que faz para ter maior qualidade de vida (SILVA; CARDOSO; LINHARES, 2020).

Devido a grande necessidade apresentada nas Unidades Públicas de Saúde (UBS), é notável ver a falta de cuidado com os idosos, com o ser humano em si. Cuidar dos idosos exige que a equipe de enfermagem pratique o cuidado numa abordagem holística e humana, mas

também no atendimento de suas necessidades como um fator biopsicossocial (RODRIGUES et al., 2018).

A principal função dos enfermeiros na equipe de saúde é proporcionar as pessoas uma vida digna, ou seja, na área da saúde, fazendo assim uma avaliação clínica diária do paciente. Para os enfermeiros a prática de cuidar dos outros, significa manter a vida dos idosos adequadamente bons, evitando doenças cardiovasculares (SANTOS; ROCHA; BERARDINELLI, 2011).

O enfermeiro como um grande profissional da saúde, precisa encorajar os idosos a praticarem atividades que permita à melhoria em sua vida, podendo ser caminhada, danças, a realização de atividade que envolva um pouco de exercício físico (BOAS et al., 2011).

Para tanto é fundamental que o cuidado ocorra de forma adequada, e que dentre tantas outras competências, o profissional tenha conhecimentos e habilidades que contemplam as características biológicas, psicossociais, culturais e espirituais do indivíduo, a fim de corroborar com o progresso do processo de promoção de saúde (FREITAS et al., 2011).

#### O CUIDADO DO ENFERMEIRO PARA AS PESSOAS DA TERCEIRA IDADE

Devido à idade avançada, os idosos necessitam de um cuidado maior e redobrado por parte dos agentes profissionais das unidades de saúde. Por este motivo é necessário que os enfermeiros cuidem da melhor forma possível de seus idosos, proporcionando alegria, afeto, dedicação aos mesmos.

O grande fator humanizado na área da saúde é entender se o modo de vida do ser humano, se ele está vivendo em um ambiente saudável ou não, é tratar o próximo com o respeito adequado, favorecendo os princípios e os valores adquiridos na faculdade e fora. Todo ser humano tem o direito de ser atendidos da melhor forma possível pelos enfermeiros, eles têm que ter cuidados individualizados e em grupos. Entretanto, constatou-se que dentro da área da saúde há uma grande necessidade no tratamento dos idosos, onde muitos profissionais acabam ferindo a integridade dos mesmos.

O Acolher é reconhecer o que o outro traz como legítima e singular necessidade de saúde. O

acolhimento deve sustentar a relação entre equipes/serviços e usuários/ populações. Para que ocorra esse acolhimento por parte dos enfermeiros com os idosos é necessário oferecer um tratamento humanizado, é necessário que o enfermeiro conheça as necessidades dos idosos e saiba a limitação de cada um, para poder promover um tratamento de acordo com a necessidade de cada qual (CESARIO, 2018)

Acredita-se que o enfermeiro é o principal agente para promover a qualidade de vida das pessoas da terceira idade, o mesmo deve utilizar de todos os meios necessários para produzir um bom atendimento. Onde deverá utilizar suas habilidades adquiridas na faculdade para atender o público da melhor forma possível.

Apesar de toda a habilidade adquirida na faculdade, os enfermeiros devem ter grandes desafios propostos pela sociedade, onde o mesmo terá que inserir as pessoas no processo de saúde, mostrando assim para a sociedade qual é o papel e dever de cada qual. Portanto, cabe ao enfermeiro trabalhar e identificar qual a melhor forma correta para tratar e cuidar da sala das famílias.

Para Miranda, Miranda Mendes e Silva (2016), o idoso precisa estar integrado na sociedade, para receber toda a assistência social, econômica, saúde do governo, para que eles possam viver com dignidade, ter uma qualidade de vida adequada.

#### A DANÇA NA TERCEIRA IDADE

Estudos apontam que a dança é uma das melhores formas de se propagar a saúde dos idosos, promovendo assim mais resistência e mais fôlego para os mesmos. A dança é “importante, pois proporciona-lhes bem estar físico, social e psicológico; é benéfica para a saúde e é uma atividade que traz satisfação pessoal”.

A dança em si tem um grande caráter de socializar a terceira idade no mundo social, acarretando dinâmicas de grupos ou individuais, pois acredita-se que ao aderir a dança para si, os mesmos se sentem melhor e por isso, os enfermeiros estão cada dia mais introduzindo a dança na área da saúde.

É através da dança também que os idosos relembram como era a sua vida fase adulta, onde

eles eram cheios de garra e de vontade para dançar e viver, e por isso acabam esquecendo que tem algum tipo de doença.

A dança é a forma mais antiga de expressão e de praticar atividades físicas, ela é uma mistura de adrenalina e suavidade, uma mistura de alegria e leveza. A dança tem a principal finalidade de ser uma atividade lúdica, que proporciona uma vida mais saudável, ainda mais quando se fala na terceira idade, que está propensa a ter várias doenças.

Atualmente a dança deixou de ser apenas um hobby, onde as pessoas dançam apenas para se divertir. Na área da enfermagem, os enfermeiros acabam utilizando a dança como um meio de terapia que auxilia e ajuda na prevenção das doenças, por exemplo, nas doenças cardiovasculares, que afeta principalmente o coração, a dança possibilita assim a prevenção desta doença.

Portanto, a dança de salão é uma das danças mais recomendadas pelos enfermeiros, pois ela ajuda na respiração, no controle emocional. A dança de salão pode ser feita em grupo ou individualmente.

## DISCUSSÃO

A enfermagem é conhecida como a arte de ajudar as pessoas, pois ela consiste nos valores de cuidar e amar o próximo, cuidar das pessoas doentes ou sadias, é uma das funções dos enfermeiros, ou dos profissionais de saúde (BELARMINO et al., 2017).

Para Belarmino et. Al., (2017) a Enfermagem é como uma arte, que consiste em cuidar dos seres humanos sadios e doentes, cujas ações têm por base princípios científicos e administrativos; como ciência, a Enfermagem é fundamentada no estudo e na compreensão das leis da vida.

Fleuri (2017) relata que o processo de adoecer pode ser traumatizante para quem vive essa experiência, ainda mais quando se trata das pessoas da terceira idade pode a vir a afetar na vida pessoal, trazendo assim o estresse que os mesmos não precisariam ter. Tal fator refere-se ao modo negativo que os idosos vivem a sua vida podendo ocasionar assim a perda de sua identidade, a falta de autoestima para querer viver ou praticar exercícios físicos, a falta

de liberdade e também como leva ao estado de solidão.

Para Silva (2014), as doenças cardiovasculares estão entre a causa mais comum das mortes dos idosos, onde corresponde cerca de 28%. Entretanto, Malta (2014), ressalta que existe diversos fatos intrínsecos para a mortalidade na terceira idade, um dos fatores que podem ser responsável pela a mortalidade dos idosos, pode ser a falta de cuidados da família, dos vizinhos e dentre os mais próximos, assim como a falta de cuidados da gestão hospitalar que os idosos frequentam.

Maciel (2010) afirma que a predisposição destas doenças são influenciadas pela falta de um cuidado, seja ele, na praticidade de exercícios físicos, ou no cuidado da família com os idosos, ou seja, existe inúmeros fatores que pode provocar essa predisposição, como a alteração no modo de vida, na adequação de dietas e na adequação de exercícios físicos.

Para Civinski.; Montibeller e Braz (2011) as doenças cardiovasculares podem aumentar com o amadurecimento das pessoas, como na terceira idade, onde a pessoa está mais vulnerável a adquirir qualquer tipo de doenças, levando em consideração as condições mentais e físicas de cada um. Entretanto, o processo de envelhecimento segue de forma individual, onde pode-se verificar as condições físicas e biológicas de todos.

Para Ferreti et al (2014) mostraram em um estudo a experiência de profissionais de saúde da família a prática dos serviços de saúde, onde identificou-se a falta de atividades educativas no ambiente familiar dos idosos, precisamente no qual refere-se as doenças cardiovasculares tratadas em unidades primárias de saúde, as mesmas autoras reforçam ainda que quando realizadas, essas atividades são em forma de palestras, onde constatou-se a falta de interesse por parte dos idosos do processo educativo.

Existe uma grande distância entre a ação preventiva sobre os riscos cardiovasculares e os resultados alcançados pela prática medicamentosa na vida de indivíduos que buscam mudanças positivas no seu estilo de vida e uma vida mais saudável, assim podemos perceber até que ponto a utilização do lúdico pode contribuir com a humanização do cuidado com a finalidade de apresentar, instigar e favorecer uma mudança no plano de ação do grupo de atenção primária que tem como principal objetivo na área da saúde promover o bom condicionamento da saúde da população.

As unidades primárias possuem diversos programas de educação em saúde, nas quais utilizam meios de inserção da população em atividades educacionais. Segundo Freitas (2010) acredita-se que a equipe de saúde tenha um preparo adequado para dar a devida assistência as famílias, ao desenvolver ações voltadas à melhoria do autocuidado dos indivíduos, tais como identificar situações de vulnerabilidade que essas famílias estão, e quais os riscos que a saúde da comunidade está sofrendo.

Dentro dos conceitos supracitados, nota-se que as atividades que por muitas vezes são utilizadas nos setores primários nada mais são do que formas educativas com baixa aceitação e envolvimento da população através de palestras, quando não abordados de forma simplista. A nova concepção de prevenção das doenças através de atividades significativas e estimulantes pode observar um novo cenário.

De acordo com este novo cenário estímulos e respostas para a concepção da prevenção de doenças é necessário que os enfermeiros acrescentem ações que viabilize a reeducação dos idosos, que faça a união de grupos, por exemplo, crianças, jovens, adultos e idosos (VERAS; CALDAS; CORDEIRO, 2013).

Outros autores observam a criação de programas de acordo com a necessidade vista nas UBS. De acordo com (ROSSETTO et al., 2012). Esses programas não podem a vir importunar ou denegrir a saúde dos idosos ou de qualquer outro paciente, pois os programas dotados pelos enfermeiros devem vir com a intenção de ajudar na prevenção de doenças, assim os idosos podem ocupar o seu tempo com atividades que venham a beneficiar a saúde dos mesmos.

Para Gonçalves (2014) o jogo faz parte da vida humana, como uma atividade que venha beneficiar o seu bem estar. Os enfermeiros vivenciam que o jogo vem sendo empregados sob diferentes perspectivas e áreas de conhecimentos como na sociologia, filosofia, educação, psicologia, entre outras. Na prática é fundamental que o enfermeiro complemente as atividades, de modo que sejam incluídas no plano de cuidados para a promoção da saúde (BRASIL, 2018) a fim de promover benefícios, contribuindo para a interação equipe e cliente.

A implantação de atividades diferenciadas no setor de enfermaria de UBS, é essencialmente importante para a contribuição de melhoria na vida das pessoas a assistência prestada mais

humanizada, além de ressaltar o processo de desenvolvimento da informação junto a pessoa idosa, gerando a sua independência e autocuidado (FLEURI et al., 2013). Os Enfermeiros e pacientes são autores do encadeamento da melhoria da saúde, pois os dois trabalham em conjunto para que tudo venha ocorrer da melhor maneira possível.

Todavia Andrade et al (2012), verificou que a implantação de atividade lúdicas para os idosos favorece e contribui para a melhoria de qualidade de vida da terceira idade.

#### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluiu-se que a utilização de jogos lúdicos na área da hospitalar, também conhecido como ludoterapia é aplicada pelos enfermeiros, com a intenção de auxiliar e ajudar na recuperação de doenças cardiovasculares dos idosos, para diminuir a tristeza causada pela doença e para promover o bem estar de todos.

O enfermeiro é visto como um educador da saúde, que muitas das vezes necessita usar técnicas que sejam criativas para chamar a atenção dos idosos para que estes acabem aderindo as atividades físicas para si.

A adesão ao tratamento e consequentemente à eficácia da assistência prestada depende muito da percepção individual que cada um tem sobre seu estado de saúde e do comprometimento com as intervenções terapêuticas indicadas e adotadas.

Observou-se que ao aderir as atividades lúdicas promove a mudança no estilo de vida das pessoas, principalmente dos idosos, que necessitam de atividades para ocupar o seu tempo, principalmente os portadores os pré-dispostos a desenvolverem doenças cardiovasculares. As atividades recreativas trabalham as capacidades e potencialidades, incitando a criatividade do paciente a modo de melhorar as fases da senescência, além de favorecer as relações, o convívio, e melhorar a autoestima.

É notável observar que a utilização do lúdico é essencialmente importante para proporcionar divertimento e alegria, por meio do lazer, evidenciou-se que as atividades lúdicas ajudam na área da enfermagem a proporcionar uma vida melhor para a terceira idade. Os enfermeiros ao utilizarem essas atividades juntamente com a terceira idade vem propiciar o

fortalecimento da autonomia, da condição física e mental.

É preciso lembrar que independentemente da terapêutica escolhida, o paciente terá que constantemente lutar contra suas possíveis incapacidades e avançar no seu processo de cura, ou de redução de danos, para a melhoria da qualidade de vida. Por outro lado, requer inserção em programas de prevenção e tratamentos para facilitar a adaptação às novas condições e rotina de vida, devido ao maior acesso de informação e participação que as atividades trazem para o ambiente em diferentes ocasiões, devido a estas atividades os idosos vem ganhando oportunidades de crescimento profissional, familiar e na saúde. Essas atividades dão um novo significado à existência dos idosos, por exemplo, em sua aprendizagem, na incorporação do cidadão à sociedade, na adequação dos direitos e deveres da terceira idade.

Portanto, constatou-se que ao utilizar atividades lúdicas, os enfermeiros conseguem proporcionar uma vida melhor para a terceira idade, promovendo assim uma melhoria em sua condição de vida. É de competência do enfermeiro buscar meios que possa prevenir as doenças cardiovasculares em idosos, por exemplo, aplicando dança de salão, que ajuda na respiração, na convivência familiar. Ao aderir essas metodologias, os enfermeiros acabam conhecendo melhor seus pacientes, suas necessidades, dificuldades, seus medos, o estado físico e o seu comportamento em geral. As atividades aplicadas pelos enfermeiros é um meio de estimular o desenvolvimento mental, cognitivo e físico motor dos idosos, propiciando diversas aprendizagens.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMTHAUER. C; FALK J. W; Discursos dos profissionais de saúde da família na ótica da assistência à saúde do idoso. J. res.: fundam. care. online 2017. jan./mar. 9(1): 99-105.

ANDRADE. T. P; MENDONÇA. B. P. C. K; LIMA. D. C; ALFENAS. I. C; BONOLO. P. F; Projeto conviver: estímulo à convivência entre idosos do Catete, Ouro Preto, MG. Revista Brasileira de Educação Médica, Rio de Janeiro, v. 36, n. 1, supl. 1, p. 81-85, 2012. Disponível em: Acesso em: 30 jul. 2018;

ARAÚJO. D. D; AZEVEDO. R. S; CHIANCA. T. C. M; Perfil demográfico da população idosa de

Montes Claros, Minas Gerais e Brasil; R. Enferm. Cent. O. Min. 2011 out/dez; 1(4):462-469.

BELARMINO. I. C. P; DOS SANTOS. D; CAVALCANTE. I. P. O lúdico na educação e saúde: uma percepção da enfermagem. II CONBRACIS, II congresso Brasileiro de Ciências da Saúde 16 de junho de 2017

BRASIL. Ministério da Saúde. Atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas, Área Técnica Saúde do Idoso. Brasília, 2010. Disponível em: <<http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/volume12.pdf>>. Acessado em: 18 mai. 2018;

BOAS. L. C. V; FOSS. M. C; FOSS-FREITAS. M. C; TORRES. H. C; MONTEIRO. L. Z; PACE. A. E; Adesão à dieta e ao exercício físico das pessoas com diabetes mellitus; Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2011 Abr-Jun; 20(2): 272-9.

CASSIANO. A. N; SILVA. T. S; NASCIMENTO. C. Q. N; WANDERLEY. E. M; PRADO. E. S; SANTOS. T. M. M; MELLO. C. S; BARROS-NETO. J. A; Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos; Ciência & Saúde Coletiva, 25(6):2203-2212, 2020

CASTILHO. J. A; MEDEIRO. M. O. S. F; SANTOS. J. S. N. T; AMARAL. J. B; SILVA. R. S; Desafios do envelhecimento e a participação na universidade aberta à terceira idade: percepção de idosos; Rev baiana enferm (2020); 34:e34846

CESARIO. A; A humanização na terceira idade: uma abordagem acerca das políticas de saúde. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 03, Ed. 08, Vol. 13, pp. 140-149, agosto de 2018.

CESÁRIO. J. M. s; FLAUZINO. V. H. P; MEJIA. J. V. C; Metodologia científica: Principais tipos de pesquisas e suas características. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 05, Ed. 11, Vol. 05, pp. 23-33. novembro de 2020.

CIVINSKI. C; MONTIBELLER. A; BRAZ. A. L. O; Importância do exercício físico no envelhecimento; Revista da Unifebe (Online) 2011; 9(jan/jun):163-175.

## A influência e os benefícios de atividades lúdicas como ferramenta para prevenção de doenças cardiovasculares em idosos

COELHO, F. G. M; GOBBI, S; COSTA, J. L. R; GOBBI, L. T. B. Exercício Físico no envelhecimento saudável e patológico: da teoria à prática. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 18, n. 3, jul./set. 2015

DARDENGO. C. F. R; MAFRA. S. C. T; os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição ou adaptação? *Revista de Ciências Humanas*, vol. 18, n. 2, jul./dez. 2018.

DEPIANTI. J. R. B; SILVA. L. F; CARVALHO. A. S; MONTEIRO. A. C. M. Percepções da enfermagem sobre os benefícios do lúdico nas práticas de cuidado à criança com câncer: um estudo descritivo; *Online Braz J Nurs* 2014 Jun 13 (2): 158-65.;

FERREIRA. O. G. L; MACIELII. S. C; COSTA. S. M. G; SILVA. A. O; MOREIRA. M. A. S. P; Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional; *Texto contexto - enferm.* vol.21 no.3 Florianópolis July/Sept. 2012

FERRETTI. F; GRIS. A, MATTIELLO. D; TEO C. R. P. A, DE SÁ. C; Impacto de programa de educação em saúde no conhecimento de idosos sobre doenças cardiovasculares. *Rev. salud pública*. 16 (6): 807-820, 2014.

FOLTRAN. E. P; OLIVEIRA. R. C. S. A presença do lúdico na vida do idoso. *Fac. Sant'Ana em Revista*, Ponta Grossa, v. 4, p. 30 – 52, 1. Sem. 2020

FREITAS. M. L. A; MANDÚ. E. N. T; Promoção da saúde na Estratégia Saúde da Família: análise de políticas de saúde brasileiras; *Acta paul. enferm.* vol.23 no.2 São Paulo Mar./Apr. 2010.

FLEURÍ. A. C. P; ALMEIDA. A. C. S; DINIZ. A. J; MAGALHÃES. L. A. D; FERREIRA. L. H. C; HORTA. N. C; PRATA. M. T. M; MOURA. R. M; Atividades lúdicas com idosos institucionalizados. *Rev. Enfermagem Revista*, V. 16. N° 01. Jan./Abr. 2013.

FREITAS. R; SANTOS. S. S. C; HAMMERSCHMIDT. K. S. A; SILVA. M. E. S; PELZER. M. T. P; Cuidado de enfermagem para prevenção de quedas em idosos: proposta para ação. *Rev. bras. enferm.* vol.64 no.3 Brasília May/June 2011.

FREITAS, M. C.; QUEIROZ, T. A.; SOUSA, J. A. V. O significado da velhice e da experiência de envelhecer para os idosos. *Rev. Esc. Enferm. USP*, São Paulo (SP), v. 44, n. 2, p. 407-12, 2010.

FRIAS. M. A. E; FRIAS. M. A. E, PARANHOS. W. Y; FERA. P; SOUZA. S. V; PINTAN. L. F; A contribuição da recreação para a qualidade de vida do idoso. *Science in Health*, São Paulo, v. 2, n. 3, p. 155-162, set/dez. 2011.

GARBACCIO. J. L; SILVA. A. G; BARBOSA. M. M; Avaliação do índice de estresse em idosos residentes em domicílio. *Rev Rene*. 2014 mar-abr; 15(2):308-15.

GENARO. K. D; CALOBRIZI. M. D. D; convivência grupal x qualidade de vida na terceira idade. *Revista Iluminart Ano IV nº 9*, 5 Nov/2012.

GONÇALVES. M. P; ALCHIERI. J. C; Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas; *Psico-USF (Impr.)* vol.15 no.1 Itatiba Apr. 2010

GOUVEIA. M. R. A; ASCENCÃO. R. M. S. S; FIORENTINO. F; COSTA.J. N. M. P. G; GONCALVES. P. B; FONSECA. M. C. F. G; BORGES. M. F. P. F; Os custos da insuficiência cardíaca em Portugal e a sua evolução previsível com o envelhecimento da população; *Rev Port Cardiol*. 2020;39(1):3-11

GUIMARÃES. R. M; ANDRADE. S. S. C. A; MACHADO. E. L; BAHIA. C. A; OLIVEIRA. M. M; JACQUES. F. V. L; Diferenças regionais na transição da mortalidade por doenças cardiovasculares no Brasil, 1980 a 2012. *Rev Panam Salud Publica*. 2015;37(2):83-9.

MACIEL. M. G; Atividade física e funcionalidade do idoso Motriz, *Rio Claro*, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010

MALTA DC, SILVA JR JB. O Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil e a definição das metas globais para o enfrentamento dessas doenças até 2025: uma revisão. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 22, n. 1, p. 151-164, 2013;;

METZNER. A. C; CAMOLESI. D. R; Atividades Lúdicas na Terceira Idade: benefícios para um grupo de mulheres da cidade de Jaborandi. *Revista FAFIBE - ano V - n. 5 - nov. 2012.*

MELO. L. R. S; ORANGE. L. G; LIMA. C. R; DOMINGOS JÚNIOR. I. R; CAMPOS. M. I. X; MOURA; M. W. S; DAMASCENO. M. C. M; LIMA. N. B; Como a suplementação com ômega 3 pode

auxiliar as doenças neurodegenerativas associadas ao envelhecimento?; Braz. J. of Develop., Curitiba, v. 6, n.5,p.24687-24694may.2020

MENEZES. M. E. M; SILVA. M. L. F. S; SILVA. E. A; LOURENÇO. K. D. P; SILVA. J. F. P; BEZERRA. E. N; OLIVEIRA. G. A. L; SILVA. M; SILVA, W. M; TORRES. A. L; Educação em saúde sobre Diabetes Mellitus para componentes do programa de atenção à terceira idade (PROATI): relato de experiência; Braz. J. of Develop, Curitiba, v.6, n.7, p.49739-49747Jul. 2020.

MIRANDA .G. M. D; MENDES. A. C. G; SILVA. A. L. A; O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras; Rev. bras. geriatr. gerontol. vol.19 no.3 Rio de Janeiro May/June 2016.

OLIVEIRA. J. C; VINHAS. W; RABELLO. L. G; Benefícios do exercício físico regular para idosos; Braz. J. of Develop., Curitiba, v. 6, n. 3, p. 15496-15504, mar. 2020.

OLIVEIRA. F. A; PIRAJÁ. W. C; SILVA. A. P; PRIMO C. P; Benefícios da prática de atividade física sistematizada no lazer de idosos: algumas considerações; Licere, Belo Horizonte, v.18, n.2, jun/2015.

OLIVEIRA, T.S.B.; et. al. A importância de atividades lúdicas com crianças oncológicas: relato de experiência. Revista da Universidade Vale do Rio Verde, v. 12, n. 1, p. 397-406, 2014.

PÔRTO. F. E; KÜMPPEL. C; CASTRO. A. A. M. C; OLIVEIRA. I. M; ALFIERI. F. M; Como o estilo de vida tem sido avaliado: revisão sistemática; Acta Fisiatr. 2015;22(4):199-205

SANTOS A. S; MENDONÇA.F. T. N. F; SILVA. D. D; SOUZA. M. C; PACÍFICO. L. L; PAIVA. M. H. P; Atualização de profissionais para a prática de educação em saúde com grupos de idosos. REFACS (online) 2015; 3(2):113-121

SANTOS. I; ROCHA. R. P. F; BERARDINELLI. L. M. M; Necessidades de orientação de enfermagem para o autocuidado de clientes em terapia de hemodiálise. Rev. bras. enferm. vol.64 no.2 Brasília Mar./Apr. 2011.

SILVA. N. L; BRASIL. C; FURTADO. H; COSTA. J; FARINATTI. P; Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo

LABSAU/IEFD/UERJ; Revista HUPE, Rio de Janeiro, 2014;13(2):75-85.

SILVA, L. M. C. da et al. Aposentados com diabetes tipo 2 na Saúde da Família em Ribeirão Preto, São Paulo – Brasil. Rev. Esc. Enferm. USP. v..44, n.2 , pp. 462-468, 2010;

SILVA. C. S; CARDOSO. M. A; LINHARES. E. O. S. L; Humanização na saúde com ênfase no atendimento ao idoso prestado pelos profissionais de enfermagem; Revista Saúde Multidisciplinar 2020.1; 7<sup>a</sup> Ed

SILVA. G. C; SANTO. W. P; A importância da reabilitação cardíaca fase pós angioplastia coronária transluminal percutânea no infarto agudo do miocárdio com supradesnívelamento do segmento ST; Scientia Generalis, v. 1, n. 2, p. 77-87. 2020.

SILVA. R. D. N; MENEZES. E. G; LIMA. H. B FRANTZ. S. R. S; OLIVEIRA. M. L. C; PIMENTÃO. A. R; RAMIRES. A. C; DIAS. T. L. O; Predição epidemiológica dos usuários do programa HIPERDIA em relação às doenças cardiovasculares em um município Amazônida Review Braz. J. Hea. Rev., Curitiba, v. 3, n. 5, p. 13242-13256 set./out. 2020.

SIMÃO. A. F et al; I Diretriz Brasileira de Prevenção Cardiovascular; Arq. Bras. cardiol. vol.101 no.6 suppl.2 São Paulo Dec. 2013

SKOREK. J; JAQUELINE. R. A. S; FREITAS. G. A; Fatores de risco associados à hipertensão arterial sistêmica em comunidade da periferia de Anápolis (GO)\*; Revista Estudo Vida e Saúde, Goiânia, v. 40, n. 2, p. 165-175, abr./jun. 2013

PEREIRA. E. F; TEIXEIRA. C. S; SANTOS. A; Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação; Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.26, n.2, p.241-50, abr./jun. 2012

RODRIGUES. A. R. S; CRICHI. K. M; POLARO. P. H. I; GONÇALVES. L. H. T; Percepção de enfermeiros sobre o atendimento à pessoa idosa em contexto de atenção primária. v Revista enfermagem Brasil v. 17, n. 2 (2018).

ROSSETTO, Maíra et. al. Depressão em idosos de uma Instituição de Longa Permanência. Revista de Enfermagem UFSM, Santa Maria, v. 2, n. 2, p. 347-352, maio/ago. 2012.

VERAS. R. V; CALDAS. C. P; CORDEIRO. H. A; Modelos de atenção à saúde do idoso: repensando o sentido da prevenção; Physis vol.23 no.4 Rio de Janeiro Oct./Dec. 2013

WALDOW. V. R; BORGES. R. F; Cuidar e humanizar: relações e significados; Acta paul. enferm. vol.24 no.3 São Paulo 2011.

<sup>[1]</sup> Especialização em Cardiologia e Hemodinâmica.

<sup>[2]</sup> Especialista. Graduação em Enfermagem.

<sup>[3]</sup> Orientador. Mestrado em Medicina.

Enviado: Fevereiro, 2021.

Aprovado: Fevereiro, 2021.