

PROGRAMA DE EXTENSÃO PARA IDOSOS COM ÊNFASE NA ATIVIDADE FÍSICA: CELARI

Síntese: O Programa Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso tem por objetivo promover práticas corporais com objetivos de saúde e de lazer para pessoas com idade superior aos 50 anos, visando a manutenção das atividades de vida diária na perspectiva de um envelhecimento saudável. O programa atende aproximadamente 250 pessoas idosas que participam, no mínimo duas vezes por semana, em atividades.

Palavras-Chave: Idoso, práticas corporais, saúde, lazer.

Descrição da atividade:

Introdução: Com o envelhecimento ocorrem mudanças em diversos fatores, como biológicos, sociais e psicológicos, e esses acabam por influenciar diretamente a qualidade de vida. O aumento da expectativa de vida da população, principalmente nas últimas décadas, tem suscitado a necessidade de intervenções com diferentes objetivos. Programas baseados em atividades físicas regulares têm sido um dos principais focos na atenção à saúde do idoso. A mídia, especialmente nos últimos anos, tem incentivado a prática de atividades, atuando como um fator motivacional. O Rio Grande do Sul é um dos estados do país com maior expectativa de vida, refletindo a necessidade de oferta de espaços sociais para este grupo social. A independência funcional é atualmente indicada como o principal objetivo nas ações com o público-idoso. A atividade física é um componente importante para auxiliar neste processo de capacidade de realização de atividades diárias, porque estimula o desenvolvimento de capacidades motoras que são básicas. Força, resistência aeróbica, flexibilidade e equilíbrio compõem a aptidão física e fazem parte de programas de atividades físicas. O convívio social também é incentivado através da realização de atividades físicas. O Programa CELARI – Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso – é uma ação de extensão da Escola de Educação Física da UFRGS, tendo iniciado no ano de 1999. O objetivo dessa ação comunitária é promover práticas corporais visando saúde e lazer para a população idosa, para que haja melhora na realização das atividades de vida diária, auxiliando para um envelhecimento mais saudável e ativo, através de oficinas de atividades corporais e sociais. As oficinas são realizadas de segunda a quinta-feira pela parte da manhã e da tarde, com duração de 45 a 60 minutos, duas vezes por semana, cada.

Objetivo: Descrever um programa de extensão direcionado ao público idoso com ênfase em atividades físicas, desenvolvido na ESEF/UFRGS, denominado CELARI.

Metodologia: O CELARI desenvolve práticas corporais de saúde e de lazer para pessoas a partir dos 50 anos de idade. As aulas ocorrem de março a dezembro, de segunda a quinta-feira, com duração de 45 a 60 minutos, tendo frequência de duas vezes por semana, cada. Os idosos optam por duas oficinas por semana, sendo essas em dias diferentes, para não haver uma sobrecarga de atividades e esforço. É recomendado que

ao iniciar as atividades físicas, seja entregue um atestado médico, informando que está apto a realizar exercício físico. As práticas corporais são desenvolvidas na forma de oficinas ministradas por acadêmicos do curso de Educação Física, Dança, Fisioterapia, Fonoaudiologia e Serviço Social da UFRGS, sob a supervisão da coordenação do projeto. As oficinas oferecidas são: ginástica com alongamento, dança, hidroginástica, jogging, equilíbrio, PAIF (Promovendo Autonomia e Dependência Funcional), musculação, natação, caminhada, jogos adaptados. Atividades culturais e sociais são desenvolvidas sob a coordenação de uma assistente social e estagiárias do curso de Serviço Social da UFRGS. Além das oficinas de práticas corporais, existem essas atividades de cunho cultural e social que incluem passeios, eventos comemorativos, palestras, grupos de conversa, entre outros. Os cursos de Fisioterapia e Fonoaudiologia oferecem oficinas de exercícios posturais, de estimulação auditiva e de memória. Além de todas as atividades regulares, o CELARI desenvolve estudos com o objetivo de verificar os resultados produzidos pelo projeto, incluindo avaliação da qualidade de vida, da aptidão física, do risco de queda e equilíbrio, da capacidade cognitiva, além do acompanhamento dos integrantes do projeto através da realização do estudo de perfil ao longo do ano. Atualmente o programa conta com 250 integrantes, com média de 70 anos de idade, com tempo de participação que varia de menos de um ano a quase 15 anos, alguns que entraram com menos de 70 anos e hoje fazem parte do grupo de octagenários e, até, nonagenários. Percebe-se o aumento da idade média dos integrantes e em todas as avaliações realizadas, os resultados são positivos e satisfatórios ao serem comparados com outros grupos ativos e não praticantes de atividades físicas. No ano de 2013, o programa aumentou aproximadamente 30% em número de participantes.

Considerações finais: O programa CELARI é importante para a saúde do público atendido, revelando a necessidade de mais espaços que possam atender o público idoso. Existe busca constante de vagas e atualmente a ação está na sua capacidade máxima de atendimento. Espera-se que mais cursos na UFRGS e em outras universidades e instituições tenha interesse por este grupo social, visto que o aumento da expectativa de vida é uma realidade e não mais uma projeção demográfica.