

PERFIL DOS IDOSOS PARTICIPANTES DA OFICINA PAIF NO PROJETO DE EXTENSÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA IDOSOS

Eliane Jost Blessmann, Marina Domingues Teles, Maely Martini

Atualmente passamos por uma transição demográfica no nosso país, onde se destaca o aumento da população idosa, segundo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2010). Além disso a proporção da população mais idosa, ou seja, acima de 80 anos, é a que mais cresce. Sabe-se que o envelhecimento é um processo contínuo, durante o qual ocorrem mudanças progressivas, embora, não da mesma forma e nem na mesma época para todas as pessoas. Diante disso, se faz necessário pensar em programas de atividade física para que os idosos possam envelhecer mantendo a autonomia e a independência funcional. A atividade física pode contribuir para que um idoso mantenha um bom nível de aptidão física, o que é imprescindível para o desempenho da maioria das Atividades de Vida Diária. O PAIF é uma das oficinas do programa CELARI criado em 2007, destinado ao público idoso maior de 70 anos. Consiste no desenvolvimento de atividades físicas com o objetivo de melhorar a flexibilidade, força e agilidade, tempo de reação, coordenação, equilíbrio e atenção. O objetivo deste trabalho é descrever o perfil dos idosos participantes da oficina PAIF. Trata-se de um estudo descritivo tendo como amostra os 14 participantes da oficina, predominantemente, mulheres, pois no grupo há apenas 1 homem. Os dados foram coletados através de questionário composto por 16 questões divididas em 7 blocos temáticos. A idade média dos participantes de 72 a 91 anos de idade é de 77 anos e 64,28% estão há mais de 5 anos no projeto. A categorização utilizada para a estimativa da função física foi o enquadramento dos idosos como fisicamente frágeis e fisicamente independentes (SPIRDUSO, 2005), sendo que há predominância de déficit cognitivo leve. Quanto ao estado civil predominam os viúvos que correspondem a 71,42%, (n=10), sendo os demais casados (n=2), 1 divorciado e 1 solteiro. No nível de escolaridade destacamos que 57,14% tem do primário incompleto até o curso ginásial e 35,31% tem o curso superior completo. Por serem em maior número viúvos, divorciados e solteiros moram predominantemente com filhos ou netos (50%) ou sozinhos (35,71%). Televisão (85,71%), leitura (71,42%) e viagens (71,42%) são as atividades de lazer preferidas. Todos começaram a fazer atividade física após a aposentadoria. A adesão ao projeto se deu predominantemente por influência de familiares associada a recomendação médica ou não (85,74%), não só pela necessidade física mas também pela sociabilidade. O projeto tem por base a compreensão do valor da atividade física para uma melhor qualidade de vida do idoso, reconhecendo que objetivos como melhoria da saúde e da aptidão física não são suficientes para a adesão dos idosos a um programa de atividade física, portanto, as necessidades reais e pessoais de cada indivíduo também são consideradas e utilizadas como estímulo a essa prática, proporcionando a interação entre o grupo e o desenvolvimento de atividades que lhe sejam prazerosas.

Descritores: idoso, perfil, atividade física