

INDEPENDÊNCIA FUNCIONAL DE IDOSOS: EFEITOS DO PROGRAMA DE EXTENSÃO CELARI NAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA

Coordenador: Profa. Dra. Andréa Kruger Gonçalves

Autores: Natanielle Dutra; Wagner Albo; Erick Leffa; Dante Cabreira; Guilherme Droscher de Vargas; Wellington Benini; Caroline Amaral.

O Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso (CELARI), sediado na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID) na UFRGS, atende, atualmente, 250 pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, oferecendo atividades físicas, com alongamento, musculação, equilíbrio, dança, hidroginástica, oficinas culturais, entre outros. Com o avanço da idade ocorrem modificações fisiológicas na função neuromusculoesquelética que podem levar à déficits de equilíbrio e alterações na marcha e aumentar à predisposição à quedas. Todos esses fatores podem influenciar negativamente o desempenho funcional, o qual se manifesta na independência para a realização das atividades de vida diária (AVDs). O nível de atividade física é capaz de minimizar ou evitar o declínio funcional em função da melhora da aptidão física e outros resultados psicossociais resultantes. No CELARI, duas modalidades oferecidas (musculação e equilíbrio) tem se destacado pelos seus benefícios na capacidade funcional. Essas modalidades são desenvolvidas duas vezes por semana (sendo que existem três turmas de cada uma delas). As oficinas seguem um planejamento, respeitando a individualidade e especificidade dos idosos, o qual é readaptado a cada dois meses. São utilizados materiais diversos como bolas, cordas, discos proprioceptivos, cones, steps, halteres, caneleiras e equipamentos de musculação. A partir desse contexto foi realizado um estudo qualitativo e descritivo com o objetivo de investigar a influência da oficina de musculação e da oficina de equilíbrio na realização das AVDs de idosos do CELARI. Foram realizadas entrevistas com os idosos (20% dos alunos em cada modalidade, perfazendo aproximadamente 25 pessoas) sobre tempo de participação no projeto, resultados obtidos com a participação, percepção de resultados nas AVDs. Os resultados indicam uma melhora em atividades, tais como subir e descer escadas, equilibrar-se frente à obstáculos, melhorar o padrão de marcha, carregar compras, andar sobre superfícies instáveis, agachar-se, dentre outras. Também foram relatadas melhorias no campo psicossocial, como aumento da autoestima, melhora nas relações pessoais e sentimentos mais positivos quanto à vida e as mudanças com o passar do tempo. Os idosos perceberam a importância do exercício físico no seu dia a dia para a realização de diferentes atividades diárias, destacando a importância dessas modalidades, diminuindo a insegurança relacionada às quedas, bem como as queixas de dores musculoesqueléticas e articulares decorrentes.

Descritores: idoso; atividade de vida diária; força muscular; equilíbrio postural.

