

## **CELARI: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Coordenador: ANDREA KRUGER GONÇALVES

Autor: JAQUELINNE OLIVEIRA KRISCHKE

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 tem 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. Deste modo, percebe-se que idosos tem procurado lugares onde possam criar laços e se exercitarem. A força, a flexibilidade, o equilíbrio e a capacidade cardiorrespiratória são valências muito importantes da capacidade funcional dos indivíduos, e são diminuídas conforme o passar dos anos. Assim percebemos a importância de atividades que façam a manutenção ou até mesmo que tragam aumento dessas capacidades, para que os idosos sejam mais independentes e voltem a realizar ou que continuem realizando suas tarefas. Diante desse contexto, o Projeto CELARI - Centro de Estudos de Lazer e Atividade física do Idoso - Projeto de Extensão da ESEF/UFRGS se propõe a 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 promovidas pelos próprios participantes. 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: Este trabalho tem por objetivo apresentar o Projeto CELARI, com suas oficinas, benefícios alcançados através dos exercícios físicos, bem como mostrar a proposta de trabalho atual. 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 podem optar 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 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 e natação. Estagiários curriculares do curso também estão atuando junto aos bolsistas nas oficinas, auxiliando no bom funcionamento. As atividades culturais e sociais são desenvolvidas sobre coordenação de uma assistente social e estagiárias do curso de Serviço Social da UFRGS em estágio curricular. Além disso, há o envolvimento dos participantes do projeto, auxiliando na organização e até mesmo na execução dessas atividades. Como atividades a parte, o Projeto possui participantes de canto-coral, grupo de percussão, oficina cultural, confraternizações (almoços, comemoração dos aniversariantes do mês, além de atividades/eventos para as datas festivas), palestras (inclusive com profissionais de outras áreas), passeios e participações em eventos para a terceira idade. Muitos dos participantes idosos percebem o CELARI como sua segunda casa, tendo criado muitos vínculos, em função das diferentes atividades proporcionadas associando saúde e lazer. A relação com os bolsistas (ministrantes das oficinas) é bastante amigável e afetuosa, indo além da relação professor-aluno. Duas das maiores mudanças foram a oficina de equilíbrio e a de ginástica. A oficina de equilíbrio tem por objetivo aperfeiçoar a capacidade de equilíbrio dinâmico e estático, tendo em vista a redução das quedas em atividades cotidianas, promovendo a e a manutenção da aptidão física. O trabalho é realizado através da seguinte metodologia nas aulas: (1) Aquecimento e mobilização articular, (2) Atividades que propiciam o desenvolvimento da função de ajustamento no equilíbrio, tais como: base de apoio, variação de alturas, tipos de pisos, supressão de sentidos, deslocamento do centro de gravidade e deslocamento em direções variadas e (3) Alongamento final. Um programa físico com objetivo de equilíbrio é algo inovador porque não existem muitos trabalhos com este objetivo específico, assim como pesquisas que avaliem os resultados. Os idosos relatam muitas melhoras e a adesão é uma das mais consistentes, entre todas as oficinas. A oficina de ginástica contempla as capacidades físicas força e flexibilidade, através de alongamento e ginástica localizada. Esta oficina também é uma novidade neste ano de 2012, porque associou objetivos de força e alongamento numa mesma aula, quando antes era separado. Porém, o seu avanço foi a reestruturação das aulas devido às dificuldades de realização dos exercícios, sendo que foi desenvolvido um programa de educação para o movimento, visando a consciência corporal para reconhecimento das possibilidades de movimento e sua capacidade de produção de força. Muitos alunos mostravam resistência em relação ao aumento de carga, porém esta é fundamental para a manutenção e ganho de força. Com isso, a proposta inicial da oficina foi modificada. Os exercícios de ginástica localizada passaram a ser executados sem peso

algum e, depois de conversas foram aumentados para 500 gramas e 1000 gramas. No início, alguns alunos relutaram, porém com o avanço das aulas perceberam a mudança quanto à execução correta do exercício e o potencial de carga em cada movimento. A metodologia acontece da seguinte forma: (1) aquecimento (com brincadeiras, atividades com bola, raquetes), (2) exercícios de ginástica localizada, com peso, (3) alongamento visando alongar, principalmente, os músculos trabalhados antes e (4) relaxamento (imaginação, massagens). Atualmente, o Projeto conta com cerca de 220 participantes, a maioria sendo do sexo feminino. Para diagnosticar o perfil de aptidão física e funcional dos idosos participantes, são aplicados testes de aptidão física e funcional, no início e ao final do ano, além de questionários para a caracterização do grupo. Considerações finais: Os integrantes do Projeto têm interesse à prática do exercício voltada à manutenção da saúde e socialização. O Projeto visa melhorar a qualidade de vida, possibilitando aos idosos o desenvolvimento da sua autonomia física e mental. Dessa forma, recomendamos programas de atividades físicas regular, visando contribuir para a melhoria e/ou manutenção dos níveis de aptidão física, estimular a aprendizagem de novas habilidades, contribuir positivamente na obtenção da auto-estima, proporcionar convívio social e estimular a criação de novos interesses.