

## **PAIF - PROMOVENDO A AUTONOMIA E A INDEPENDÊNCIA FUNCIONAL**

Coordenador: ELIANE JOST BLESSMANN

Autor: Diogo Miranda Petry

O percentual cada vez maior de população idosa apontado pelas estatísticas faz com que governo e sociedade passem a preocupar-se com a questão do envelhecimento, pois este traz consigo a realidade do declínio físico e cognitivo, mesmo que esse não ocorra da mesma forma, nem com a mesma intensidade em todas as pessoas. O envelhecimento, na perspectiva teórica do curso de vida, é um processo multidirecional e multifuncional, influenciado pelo contexto histórico, abrangendo todo o curso de vida, no qual ocorre um constante equilíbrio entre ganhos e perdas, que resulta numa variabilidade intra-individual e em plasticidade individual (BALTES apud SILVA, 2000). Nesse balanço, as perdas vão aumentando, tanto no aspecto físico, social e psicológico com o passar do tempo, diminuindo o desempenho motor na realização das atividades de vida diária (AVD), (OKUMA, 1999). Diante desta realidade muitos esforços têm sido envidados para a promoção de um estilo de vida ativo e saudável, procurando amenizar ou retardar os efeitos deletérios do envelhecimento, os quais podem levar à incapacidade funcional e à dependência, sendo que a prática da atividade física regular vem sendo recomendada para a prevenção e a reabilitação. 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, sejam elas básicas (ABVDs) como vestir-se, ou instrumentais (AIVDs) como fazer compras por exemplo. Também estão comprovados os benefícios da atividade física para o domínio das capacidades cognitivas e psicossociais, pois os estudos apontam uma forte correlação entre a atividade física e o bem-estar psicológico, o qual envolve auto-estima, auto-imagem, auto-eficácia e interação social. O exercício físico contribui para a qualidade de vida de todos os indivíduos, entretanto, seus benefícios variam de acordo com a idade. Nos adultos de meia-idade e idosos jovens os exercícios podem manter o desempenho perto do pico e adiar o envelhecimento prematuro. Já para os idosos acima de 75 anos a principal contribuição está em melhorar a mobilidade e o desempenho das ABVDs e AIVDs e proporcionar interação social (SPIRDUSO, 2005). Tendo em vista as diferenças individuais no envelhecimento, a faixa etária não é suficiente para definir o nível de aptidão física, mas é um indicativo. Outra categorização que pode ser utilizada para fornecer uma estimativa da função física é o

enquadramento do idoso em um dos cinco níveis estabelecidos de acordo com as atividades que realiza: I- fisicamente dependente; II- fisicamente frágil; III- fisicamente independente; IV- fisicamente condicionado, e V- elite física (SPIRDUSO, 2005). O objetivo deste trabalho é apresentar o projeto "PAIF - Promovendo a Autonomia e a Independência Funcional", que funciona terças e quintas-feiras, das 9 horas às 11 horas, com intervalo de 15 minutos, na sala 12 do Centro Natatório da ESEF/UFRGS. O Projeto PAIF foi criado por entender que existia uma necessidade de proporcionar para os idosos acima de 70 anos que se encontram nos níveis II e III, atividades que pudessem realizar visando contribuir para melhorar o desempenho nas AVDs, isso porque muitos das atividades oferecidas para os idosos não separam por nível de atividade física fazendo com que os idosos mais velhos desistam de continuar no grupo. Além da preocupação de agrupar os idosos acima de 70, também visamos, não só, propiciar um aumento da quantidade de anos vividos, mas principalmente qualidade na vida dos idosos. Objetivos específicos:

- Melhorar a flexibilidade, força e agilidade, reflexos, coordenação, equilíbrio e atenção, por meio da promoção de exercícios estruturados para este fim.
- Oferecer atividades físicas adaptadas às possibilidades de movimento do grupo e de cada aluno.
- Propiciar a descoberta do prazer de movimentar-se e de dominar o próprio corpo em diferentes situações motoras.
- Desenvolver o autoconhecimento através da consciência e autonomia corporal mediante a vivência corporal.
- Enfatizar a importância da atividade física e a sua aplicabilidade nas atividades de vida diária.
- Promover um ambiente propício às interações sociais.
- Propiciar atividades que resultem em bem-estar psicológico elevando a auto-imagem, a auto-estima e o sentimento de eficácia.
- Promover atividades físicas de forma lúdica e prazerosa.

Metodologia: Os idosos quando iniciam o projeto são avaliados utilizando a bateria de testes da Rikli & Jones (1999), desta forma, diagnosticamos o perfil de aptidão física e funcional e determinamos as variáveis que devem ser priorizadas no programa de exercícios. Como complementação, utilizamos o histórico de saúde, já que há possibilidade de o idoso apresentar restrições a determinadas atividades por motivo de doença. As atividades desenvolvidas foram baseadas no projeto PAAF (Programa para a Autonomia da Atividade Física) da Okuma (1999) onde os conteúdos das aulas são divididos em: 1) atividades de consciência corporal, através de movimentos leves e técnicas respiratórias e relaxamento; 2) atividades aeróbias, como dança e caminhada; 3) atividades para melhorar força e flexibilidade com ginástica localizada e alongamentos; 4) atividades para controle motor com jogos de manipulação de objetos, jogos desportivos adaptados, etc. Além de atividade física também vimos a importância de atividades sociais e proporcionamos eventos comemorativos. Atualmente o projeto atende

dez alunos com a média de idade de 78,6 +- 4,11 sendo 2 homens e 8 mulheres. Quanto ao estado civil 6 são viúvos, 3 são casados e 1 é solteiro. Considerações finais: O projeto de extensão "Promovendo a Autonomia e a Independência Funcional" se apresenta como uma alternativa de intervenção para a manutenção ou melhoria das funções físicas que asseguram a independência dos idosos, bem como, para a prevenção de incapacidades que possam levar ao nível de dependência, diante da realidade de que o envelhecimento traz consigo o declínio físico. Esperamos, com esta proposta, estar contribuindo para uma melhor qualidade de vida dos idosos.