

CENTRO DE ESTUDOS DE LAZER E ATIVIDADE FÍSICA DO IDOSO-CELARI XX

Coordenador: ANDREA KRUGER GONÇALVES

Autor: ANA LAURA RADTKE CARDOSO

O envelhecimento saudável é vinculado à realização de atividades físicas e sociais. O programa de extensão Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso/CELARI oferece atividades de cunho físico, sociocultural e educacional desde o ano de 1999. Participam do programa 250 pessoas com mais de 60 anos e fazem parte da equipe de trabalho professores (Educação Física, Fisioterapia, Dança, Fonoaudiologia), assistente social, graduandos e pós-graduandos. Os idosos participam das atividades de planejamento, desenvolvimento e avaliação através de reuniões regulares com a equipe. O espaço físico, com sua sala de convivência estimula o convívio social, além das atividades sociais que tem os idosos como protagonistas. Entre as atividades físicas regulares desenvolvidas são: hidroginástica, jogging aquático, natação, ginástica, equilíbrio, dança e musculação. Para apresentar o CELARI traçamos o perfil sociodemográfico e de participação nas modalidades de atividade físicas, através de um questionário sócio-demográfico preenchido pelos participantes (16 questões fechadas e 3 abertas) ao ingressar no programa. Foram utilizados dados gerais, composição familiar e moradia; ocupação, renda e atividade física. O levantamento possui dados de 147 idosos, com média de idade de $73,1 \pm 8,3$ anos. As mulheres correspondem a 87,1% (n=128) e os homens a 12,9%(19). Quanto ao estado civil, 44,9% (n=66) são casadas, 26,5% (n= 39) são viúvas, 18,4% (n=27) são divorciadas e 10,2% (n=14) são solteiras. Quase a metade, 43,5% (n=64), mora com o cônjuge, aquelas que não moram com seus parceiros, moram sozinhas 30,6% (n=45), 17,0% (n=25) mora com o(s) filho(s), o restante mora com netos, amigos e/ou outros parentes. Em relação a escolaridade, 12,2% (n=18) completaram o ensino fundamental e 21,8% (n=32) não concluiu, 22,4% (n=33) estudaram até o ensino médio e 2,7% (n=4) não concluíram, 32,7% (n=44) concluíram o ensino superior e 8,2% (n=12) não concluíram. A renda familiar também é variável, 36,7%(n=54) ganham de 2 até 4 salários mínimos, 21,1% (n=31) de 5 até 7 salários, 20,4% (n=30) 8 salários mínimos ou mais, 15% (n=22) até 1 salário e 6,8%(n=10) afirmam não possuir renda própria. A maioria das integrantes já são aposentadas 72,1% (n=106), 9,5% (n=14) trabalham e não são aposentadas, 6,8% (n=10) nunca trabalharam, 6,1% (n=9) trabalham e são aposentadas, 3,4% (n=5) ainda trabalham e 2,0% (n=3) são autônomas e aposentadas. Em relação a participação no

programa, 50,7% (n=75) participam de uma modalidade e 49,3%(n=72) de duas modalidades. Percebe-se a heterogeneidade quanto ao perfil do grupo em relação a todas variáveis indicadas, revelando que as necessidades e os interesses também tendem a ser diversificados. Deste modo, é necessário um trabalho conjunto entre todos integrantes (comunidade e equipe) para desenvolver atividades frutíferas. É importante enfatizar que ainda são necessárias ações com esse público, indicando uma carência apesar do envelhecimento da população.