

CENTRO DE ESTUDOS DE ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO: EXPERIÊNCIA DE 5 ANOS PARA EDUCAÇÃO E PROMOÇÃO À SAÚDE

Coordenador: ANDRÉA KRÜGER GONÇALVES

O Centro de Estudos de Atividade Física e Envelhecimento-CEAFE é desenvolvido na ULBRA desde 2002, engloba atividades de extensão e pesquisa e é vinculado ao curso de Educação Física e Mestrado em Saúde Coletiva da Universidade Luterana do Brasil. O objetivo principal do CEAFE é estudar o processo de envelhecimento e a influência da atividade física e desenvolver programas comunitários para pessoas com idades superior aos 60 anos de idade, impreterivelmente associados à pesquisa nas mais diversas temáticas desse processo. Os programas comunitários pretendem possibilitar um envelhecimento saudável e independente através da recuperação e da manutenção da capacidade funcional, a partir de exercícios de força, resistência, flexibilidade, equilíbrio e socialização. Pretende-se incentivar e desenvolver um envelhecimento baseado no conceito de capacidade funcional e na perspectiva da 'ativa idade', envelhecendo com qualidade: 'vida aos anos e não apenas anos à vida'. O CEAFE configurou-se nestes cinco anos como uma referência para a comunidade de Canoas e cidades circunvizinhas como uma possibilidade de atenção à saúde, tendo uma forte relação com o sistema local de saúde. A adesão que iniciou timidamente com pouco mais de 20 mulheres, atualmente congrega quase 300 pessoas (com atividades duas vezes por semana), tendo uma lista de espera na mesma proporção. Embora, o objetivo inicial fosse atender apenas pessoas na fase da terceira idade, este limite teve que ser revisto pois tem ocorrido uma forte demanda de pessoas na fase da meia-idade (45 aos 59 anos) que buscam o projeto por indicação de médicos e colegas na busca do bem-estar. Neste quatro anos alguma ações específicas tem sido desenvolvidas para possibilitar a continuidade no projeto e incentivar o público masculino (notadamente com menor adesão no mundo inteiro em programas de saúde). Para tanto foram instituídos o Dia da Família, as Festas nas Datas Comemorativas, além de vagas especiais para casais. Vários participantes auxiliam como voluntários nas pesquisas desenvolvidas pelo centro, possibilitando à comunidade acadêmica a tríade ensino-extensão-pesquisa - função indissociável da universidade. Entre os resultados físicos podem ser mencionados: aumento da força, da resistência e da agilidade, manutenção da flexibilidade; melhoria no desempenho das atividades de vida diária (mais facilidade, mais rapidez, mais eficiente); redução de peso corporal, diminuição de medicação. Os principais resultados sociais

mencionados foram melhora do convívio familiar e convívio social (quantidade e qualidade). Os resultados psicológicos foram melhor auto-conceito (incluindo auto-estima, auto-eficiência e imagem corporal) e disposição. Os benefícios citados refletem-se na baixa taxa de desistência dos programas ao longo da existência do CEAFE e, ao mesmo tempo, na lista de espera. Esta listagem é constituída por nomes de pessoas trazidas pelos próprios alunos, além daqueles que tomam o conhecimento do CEAFE pelas ações em conjunto com a prefeitura de Canoas. O CEAFE reflete a carência de programas de educação e promoção de saúde para a população, especialmente aquela nas fases mais tardias, bem como a necessidade latente frente à demanda atendida e que persiste em espera. A experiência advinda desses anos com o projeto reforça a importância da extensão desenvolvida pelas universidades, a qual possibilita um retorno à comunidade na forma de serviço social, a formação para os acadêmicos, a realização de pesquisas, além de ressaltar espaços carentes de atenção do poder público (apesar do dever). Embora, dificuldades existam para possibilitar a continuidade de programas extensionistas, a motivação reside nos benefícios propiciados à população.