

**PAIF - PROMOVENDO AUTONOMIA E INDEPENDÊNCIA FUNCIONAL:  
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Amanda Suely Rodriguez de Vargas<sup>1</sup>  
Maely Martini<sup>1</sup>  
Eliane Mattana Griebler<sup>2</sup>  
Eliane Jost Blessmann<sup>3</sup>  
Andrea Kruger Gonçalves<sup>4</sup>

**Palavras-chave:** Atividade Física. Idosos. Funcionalidade.

**CONTEXTO DA AÇÃO**

De acordo com os dados do IBGE (2010) a expectativa de vida no Brasil teve um ganho de 11,24 anos em 30 anos, onde os homens passaram a ter esperança de vida de 70,21 anos e as mulheres de 77,38. O envelhecimento está associado a alterações biológicas, como a perda de força, diminuição da coordenação, mudanças cognitivas e deterioração da saúde. Segundo Litvoc e Brito (2004), o envelhecimento é um processo contínuo, durante o qual ocorrem mudanças progressivas, embora, não da mesma forma e nem na mesma época para todas as pessoas.

A intervenção com idosos é uma necessidade em constante crescimento frente ao processo de envelhecimento da população, precisando ocorrer a partir de diferentes objetivos. Programas com ênfase em atividades físicas regulares têm sido um dos focos na atenção à saúde do idoso. As práticas intervencionistas que propiciem manutenção ou aumento da capacidade funcional tem sido consideradas prioritárias frente às mudanças que ocorrem com a passagem do tempo, visando a independência na realização das atividades de vida diárias com maior facilidade.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Educação Física pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul e bolsista do Projeto CELARI/UFRGS.

<sup>2</sup> Bacharel em Educação Física pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul, acadêmica do curso de Fisioterapia e bolsista do Projeto CELARI/UFRGS.

<sup>3</sup> Mestre em Ciências do Movimento Humano, Assistente social e coordenadora do Projeto CELARI/UFRGS.

<sup>4</sup> Doutora em Psicologia, Prof. Adjunta do curso de Educação Física na Universidade Federal do Rio Grande do Sul Assistente social e coordenadora do Projeto CELARI/UFRGS.

Este trabalho tem por objetivo apresentar um trabalho de intervenção direcionado à autonomia e independência funcional para idosos com ênfase em exercícios físicos, no contexto de um projeto de extensão universitária.

## DETALHAMENTO DAS ATIVIDADES

O trabalho é um relato de experiência da oficina “Promovendo autonomia e independência funcional-PAIF” que ocorre no projeto de extensão “Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso – CELARI” da ESEF/UFRGS. Neste projeto são desenvolvidas diferentes oficinas oferecidas para a comunidade, sendo uma delas o projeto PAIF.

O CELARI desenvolve práticas corporais de saúde e de lazer para pessoas a partir dos 50 anos de idade. Atualmente, o projeto conta com cerca de 250 participantes. 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 que não haja sobrecarga de atividades e esforço.

O projeto conta com oficinas de ginástica, dança, natação, hidroginástica, jogging aquático, equilíbrio, musculação e PAIF. Além disso, são desenvolvidas diversas atividades socioculturais como almoços de confraternização, chás mensais para comemoração de aniversário, passeios, além de oficinas com cunho educativo como oficina cultural e oficina literária. Também ocorrem grupos de percussão e de canto. Promovendo, assim, a sociabilidade entre os integrantes. Ao ingressar no projeto, a pessoa é avaliada com testes de aptidão física e funcional, qualidade de vida, dor, sintomas depressivos, além de anamnese. As avaliações possibilitam identificar as características do público atendido e direcionar os objetivos das atividades.

A oficina PAIF tem por objetivo proporcionar exercícios físicos que auxiliem na manutenção e melhora das capacidades motoras, tendo em vista as atividades de vida diárias. A ênfase ocorre em objetivos de coordenação motora, velocidade de reação e aspectos cognitivos (atenção e memória). As aulas ocorrem duas vezes por semana com duração de 50

*RESUMO EXPANDIDO*

minutos por aula. A aula é organizada em três momentos: parte inicial com exercícios de aquecimento; parte principal em que as atividades procuram estimular a coordenação espaço-temporal, viso-motora, propriocepção, equilíbrio, mobilidade e deslocamento. São utilizadas diversas estratégias, bem como o uso de diferentes materiais, atividades dinâmicas, memória e dupla tarefa (combinada), onde a atividade mescla aspectos cognitivos e motores; e parte final com exercícios de alongamento e relaxamento. As atividades propostas seguem uma progressão em termo de dificuldade de realização dos exercícios, especificamente no aspecto complexidade da tarefa motora e velocidade de execução.

## **ANÁLISE E DISCUSSÃO**

O primeiro aspecto a ser salientando quanto as atividades propostas refere-se à importância das atividades que devem ser adaptadas as necessidades do grupo e de cada aluno, respeitando suas individualidades, propiciando a descoberta do prazer de movimentar-se e dominar o próprio corpo em diferentes situações. De forma prazerosa e lúdica, é enfatizada a importância das atividades físicas no cotidiano, resultando em um bem-estar físico e psicológico, elevando a autoimagem e autoestima, além de gerar um ambiente propício às interações sociais.

Em relação à turma do PAIF, podemos observar alunos assíduos e muito companheiros. A oficina foi pensada para idosos com nível maior de fragilidade e limitação física e já está presente há 5 anos no projeto que tem 15 anos.

A avaliação desta oficina é positiva, visto que os objetivos estão sendo alcançados. Onde, os bolsistas observam melhorias quanto à execução dos exercícios e à atenção dos alunos. Os mesmos também notam uma melhora ao realizar as atividades de vida diária (AVD'S) e as atividades instrumentais de vida diária (AIVD'S). A oficina estimula as atividades mais comuns no cotidiano do idoso, bem como as capacidades físicas e cognitivas exigidas para sua realização. Em 1969, Lawton e Brody desenvolveram as escalas de AIVDs que indicam tarefas de maior adaptação ou necessidade para vida independente em comunidade, como, por exemplo, fazer compras, telefonar, utilizar o transporte, realizar

tarefas domésticas, preparar uma refeição, cuidar do próprio dinheiro. Essas tarefas são consideradas mais difíceis e complexas do que as AVD's (LAWTON; BRODY, 1969).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades desenvolvidas pela oficina de PAIF tem atingido seu propósito, estimulando as capacidades motoras e cognitivas dos idosos. Uma vez que é de conhecimento de todos a importância desse estímulo. Percebe-se no relato dos alunos assim como dos professores uma melhora significativa nos aspectos gerais de saúde e de socialização. A melhora na realização das AVD'S também pode ser notada a partir dos ganhos de funcionalidade obtidos pelos idosos.

## REFERÊNCIAS

IBGE. **Síntese de Indicadores Sociais Uma Análise das Condições de Vida da População Brasileira – 2010**. Rio de Janeiro, 2010.

LAWTON, M. P.; BRODY, E. M. Assessment of older people: self-maintaining and instrumental activities of daily living. **Gerontologist**. Washington, v.9, p.179-186, 1969.

LITVOC, J., BRITO, F. C. **Envelhecimento Prevenção e Promoção da Saúde**. São Paulo: Editora Atheneu, 2004.