

OS DESAFIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS EM IDOSOS DEMENCIADOS EM UMA INSTITUIÇÃO DE ILPI DA CIDADE DE CANOAS RS.

ALLI-FELDMANN, Lidiane Requia¹; CRUZ, Kelly Pereira da²; CONSONI, Paulo Roberto Cardoso³.

INTRODUÇÃO: Demência é uma doença mental caracterizada por um prejuízo cognitivo que pode incluir alterações de memória, desorientação em relação ao tempo e ao espaço, raciocínio, concentração, realização de tarefas mais complexas, julgamento, linguagem. Trabalhar com os idosos pressupõe cuidados, mas quando são inúmeros idosos com mais de uma patologia, requer maiores cuidados, pois eles são muitos frágeis e vulneráveis. Fazer algum tipo de exercício físico com esse público é desafiador. **Objetivo:** Descrever a importância e as contribuições dos Exercícios Físicos numa Instituição de longa Permanência pra Idosos (ILPI) na Cidade de Canoas. **Metodologia:** As atividades foram realizadas por uma acadêmica do Curso de Educação Física num período de cinco meses, sob supervisão de uma Professora de Educação Física. Foram consultadas pastas com o histórico de patologias e procedimentos anteriormente realizados com cada idoso. Foi trabalhoso adaptar exercícios físicos com o intuito que os idosos não ficassem tão parados. Inicialmente foi possível desenvolver atividades lúdicas utilizando músicas, bambolês, proporcionando movimentos corporais e que incentivassem a mexer seus corpos com mais frequência, aos poucos foi se conquistando a confiança de alguns idosos e foi possível realizar exercícios com maior complexidade. **Resultados:** Como a prática semanal de exercícios físicos foi possível evoluir de atividades lúdicas para movimentos mais complexos que exigissem um pouco mais do aparelho locomotor, foi possível utilizar de faixas elásticas, halteres, circuito funcional e propor caminhadas ao ar livre, possibilitando uma maior capacidade de interação entre eles, foi realizado um teste após um longo período de exercícios realizado com alguns deles, o resultado não foi o esperado, e houve um desapontamento por parte da equipe, porém foi possível perceber uma melhora no bem estar geral dos idosos que participaram com regularidade. **Conclusão:** Esta experiência foi impactante e desafiadora. O processo requer uma análise profunda das condições de saúde dos idosos antes de iniciar qualquer programa

de exercícios físicos, e serve como reflexão para implantação destes programas e mostra a relevância da presença de profissionais de Educação Física nestas instituições.

Descritores: Atividade Física, Idoso, Demência Senil, Educação Física.

REFERÊNCIAS

ABRAZ. Demencia, 2019. Disponível em <<http://abraz.org.br/web/sobre-alzheimer/demencia/>>. Acesso em: 11 de Abril. 2019

BENEDETTI, Tânia R. Bertoldo; MAZO, Giovana Zarpellon; TAKASE, Lúcia Hisako. **Bateria de testes da AAHPERD: adaptação para idosos institucionalizados**. Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance, [S.l.], v. 16, n. 1, p. 1-14, dec. 2013. ISSN 1980-0037.

CRUZ, Danielle Teles; LEITE, Isabel Cristina. **Quedas e Fatores associados em idosos residentes na comunidade**. *Rev. bras. geriatr. gerontol.* vol 5 Rio de Janeiro set./oct 2018. ISSN 1809-9823 <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562018021.180034>

FIDELIS, Luiza Texeira; PATRIZZI, Lislei Jorge e WALSH, Isabel Aparecida Porcatti de.

Influência da prática de exercícios físicos sobre a flexibilidade, força muscular manual e mobilidade funcional em idosos. *Rev. bras. geriatr. gerontol.* [online]. 2013, vol.16, n.1, pp.109-116. ISSN 1809-9823. <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-9823201300010001>

OLIVEIRA, Aldalan Cunha de; OLIVEIRA, Núcia Macêdo Diniz; ARANTES, Paula Maria Machado e ALENCAR, Mariana Asmar. **Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física – uma revisão sistemática**. *Rev. bras. geriatr. gerontol.* [online]. 2010, vol.13, n.2, pp.301-312. ISSN 1809-9823. <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232010000200014>

TOMIKI, Camila et al. **Efeito de um programa de exercícios físicos no equilíbrio e risco de quedas em idosos institucionalizados: ensaio clínico randomizado**. *Rev. bras. geriatr. gerontol.* [online]. 2016, vol.19, n.3, pp.473-482. ISSN 1981-2256. <http://dx.doi.org/10.1590/1809-98232016019.150138>

-
1. Doutora docente ULBRA/CANOAS, Professora do NEAGG,
lidiane.feldmann@ulbra.br;
 2. Acadêmica ULBRA/CANOAS e voluntária do Projeto NEAGG;
 3. MESTRE Docente ULBRA/CANOAS, Coordenador do Projeto NEAGG;