

ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS DO PROGRAMA UNIVERSIDADE ABERTA NO TEMPO LIVRE DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19.

Milena Carolina Ribeiro Bernardo Dias ¹
Thaís Ângela Silva Mouzinho ²
Jozilma de Medeiros Gonzaga ³
Maria Goretti da Cunha Lisboa⁴

INTRODUÇÃO

No final de 2019, foram relatados casos de uma doença respiratória desconhecida na cidade de Wuhan, na China. A sua propagação ocorreu de forma crescente no decorrer das semanas e, posteriormente, foi identificada como uma doença infecciosa causada pelo Sars- Cov-2, mais conhecido como o novo coronavírus (SANAR, 2020). Devido à sua rápida disseminação pelo mundo e por ser um vírus recente com alto risco de contágio, a Organização Mundial de Saúde, em 11 de março de 2020 declarou o início de uma pandemia (OPAS, 2020).

Após o início da pandemia da COVID-19, as autoridades de saúde precisaram adotar medidas emergenciais, como o isolamento social e o lockdown, para manter o controle da saúde pública e a disseminação do coronavírus. Desse modo, diversas atividades precisaram ser interrompidas com finalidade de prevenir que as pessoas do maior grupo de risco, como idosos, contraíssem a doença e vivessem a óbito.

Durante o envelhecimento, o ser humano passa por mudanças nos processos sociais e de saúde, que interferem em alterações físicas e mentais (MORAES, 2020).

¹ Graduanda do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, milenadias3003@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, thaismouzinho@gmail.com;

³ Professora orientadora: Doutora, Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, jozilmam@uol.com.br

⁴ Professora Doutora, Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, gorettilisboa@servidor.uepb.edu.br.

Essas modificações, ocasionam uma vulnerabilidade no organismo dos idosos permitindo uma maior exposição a patologias, este podendo ser originado pelo estilo de vida, fatores ambientais, como também de mecanismos genéticos (MORAES, 2020). Nesse sentido, é essencial estratégias e possibilidades que auxiliem o idoso a superar essa fase da vida, mediante a sensação de bem estar.

A atividade física representa um fator significativo na constituição de um processo de envelhecimento, repercutindo necessariamente na qualidade de vida. Sua realização de maneira regular, contribui na prevenção e combate de doenças crônicas, melhora da mobilidade e funcionalidade, principalmente para os idosos (FAUSTINO; NEVES, 2020). Sendo assim, é essencial a inserção da prática de atividade física na velhice, como coadjuvante na saúde e aspecto de encaminhamento para a independência e superação das dificuldades cotidianas encontradas no decorrer dessa fase da vida.

Os benefícios provenientes da atividade física para os idosos, são influenciados principalmente por aspectos motivacionais, que estão interligados aos fatores culturais, econômicos e políticos, que circundam esse público e a sociedade em geral (FAUSTINO; NEVES, 2020). Desse modo, os projetos de extensão universitários aproximam a comunidade acadêmica da sociedade, desenvolvendo e trazendo contribuições através do aprendizado adquirido na sala de aula (RODRIGUES, *et al.*, 2013). O programa de extensão, Universidade Aberta no Tempo Livre, constitui um exemplo de contribuição da comunidade acadêmica com a saúde do idoso, mediante a realização de atividade física dentro de um contexto considerado desafiador, e para o grupo mais vulnerável na pandemia da COVID-19.

METODOLOGIA

Este trabalho pretende apresentar a vivência do Projeto de Extensão intitulado “Programa Universidade Aberta no Tempo Livre” do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, durante a pandemia da COVID-19. É sabido que, a atividade física durante a velhice promove inúmeros benefícios ao organismo, refletindo na saúde física e mental como um todo, e buscando contribuir com melhorias

no estilo de vida e na saúde do indivíduo. Diante disso, o Programa Universidade Aberta no Tempo Livre, é um programa de extensão do Departamento de Educação Física da UEPB, que tem como objetivo possibilitar aos idosos da cidade de Campina Grande a prática de atividade física como promoção de saúde durante o processo de envelhecimento. Atualmente, o programa é composto por 3 projetos, 3 professoras supervisoras e 4 alunos bolsistas.

Com o início da pandemia da COVID-19, as aulas presenciais que aconteciam nas segundas, quartas e sextas, foram interrompidas em março de 2020, e só retornaram no segundo semestre do mesmo ano e com uma nova adaptação, baseada na adesão ao modelo de aulas remotas. Para a realização das aulas são utilizadas duas plataformas digitais, o whatsapp, no intuito de proporcionar uma comunicação constante e diária com os idosos, e o google meet para a realização e ministração das aulas *online*. De forma remota, as atividades do Programa são desenvolvidas todas às terças-feiras e quintas-feiras, no horário das 14:00 às 15:00 horas.

No que refere às atividades do programa, essas são elaboradas e planejadas pelos alunos bolsistas de acordo com as necessidades desse grupo, que conta com a participação de cerca de 30 idosos. São programadas atividades e exercícios físicos adaptados para a melhoria na força muscular, coordenação motora, equilíbrio, lateralidade, flexibilidade, cognição e socialização, que são aspectos essenciais para a independência do idoso durante suas atividades cotidianas. Tais habilidades são trabalhadas através de exercícios de força, mobilidade, e principalmente aeróbicos para o fortalecimento do sistema cardiorrespiratório. Além disso, após duas semanas de atividades na perspectiva de entender como estava a capacidade funcional deles, foi realizada uma entrevista além de uma anamnese no intuito de saber alguns aspectos de saúde desses idosos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De início, a nova metodologia foi vista e tida como um desafio, o qual foi enfrentado pelos monitores e professores responsáveis pelo programa e, principalmente, pelos alunos idosos participantes. Entretanto, surgiram alguns fatores que precisaram ser

superados, que eram até então, empecilhos para a realização e efetivação das aulas. Esse impacto inicial foi devido ao uso das tecnologias, por ser algo novo e desconhecido pelo grupo de idosos, os quais não eram habituados ao uso do meio digital.

Dentre alguns fatores limitantes podemos citar: a presença de alunos idosos que não possuem alfabetização, outros apresentam baixa visão e dificuldade na leitura, e muitos residem sozinhos em suas casas e sem a contribuição de algum parente próximo que possa auxiliar no acesso às aulas. Neste sentido, foi feito um tutorial, utilizando vídeos e áudios com explicações para que os idosos aos poucos fossem tendo uma maior aproximação com as tecnologias. A utilização das tecnologias durante o contexto da pandemia demonstra um cuidado à saúde do idoso, proporcionando atividades que irão conceder autonomia e melhorias no cotidiano dos idosos (SOARES, *et al.*, 2021). Após duas semanas de aula, as expectativas foram sendo superadas de forma positiva, o interesse em aprender e dominar a tecnologia para vivenciar as aulas práticas ficou nítido, se tornando assim um fator motivador aos professores e bolsistas dentro desse novo processo de aprendizagem.

Ademais, outro fator desafiante, foi a expectativa se o encontro a distância seria positivo e agradável, comparado aos benefícios sociais e psicológicos ocasionados durante as atividades presenciais, todavia, foi notório o desejo de retorno às práticas corporais. Devido ao tempo que permaneceram inativos e isolados, apresentaram grande desejo de reencontrar monitores, professoras e outros colegas participantes, aos quais tinha um contato diário. Ante o exposto, uma pesquisa revelou que a realização de atividade física para idosos durante a pandemia, permite a apresentação de três características importantes para enfrentar esse período: a socialização, o bem estar e a sensação de manter a saúde ativa (POSSAMAI, *et al.*, 2020).

Outrossim, pelas informações colhidas na entrevista e anamnese, foi possível observar que a capacidade funcional dos idosos apresentava um declínio nos componentes da força muscular e coordenação motora, essa redução implicou também na capacidade cardiorrespiratória, uma vez que, observamos a necessidade de um tempo mais prolongado entre a execução dos exercícios programados para cada dia. Assim, foi possível planejar uma periodização de atividades vislumbrando o aumento

da força muscular, melhora na coordenação motora e capacidade cardiorrespiratória.

Considerando os benefícios da prática regular de atividade física, em tempos de isolamento social, considera-se que pessoas com os seus sistemas metabólico, cardiovascular, imunológico e psicológico adequados podem superar e ultrapassar de uma melhor forma, os efeitos e possíveis danos da pandemia, além de menos riscos de possíveis contaminações por infecções virais (LIMA JUNIOR, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A população tem enfrentado danos e consequências ocasionados pela pandemia da doença infecciosa do novo coronavírus. Mediante ao exposto e ao atual cenário vivenciado, faz-se necessário e de extrema relevância, a continuidade da prática de exercícios físicos nesse momento atual, mesmo em isolamento, para a pessoa idosa, em detrimento assim, de comportamentos sedentários, perda de capacidades fisiológicas, motoras e, principalmente, como um fator impulsionante para o enfrentamento da pandemia, além de propiciar um processo de envelhecimento saudável, uma maior independência.

É nítido, a colaboração e contribuições das atividades proporcionadas pela Universidade Estadual da Paraíba através do “ Programa Universidade Aberta no tempo livre” a essa parcela da sociedade, como sendo o maior grupo de risco afetado pelo vírus Sars- Cov-2, em promoção e motivação de uma melhora nos hábitos e na qualidade de vida. Assim como, há uma necessidade de prosseguimento, em mais pesquisas, projetos e estudos com contribuições pertinentes e associadas a esta área.

Palavras-chave: COVID-19; Atividade Física; Idoso.

REFERÊNCIAS

CORONAVÍRUS(COVID-19): origem,sinais,sintomas,achados,tratamento e mais.

Sanar, 2020. Disponível em:

<https://www.sanarmed.com/coronavirus-origem-sinais-sintomas-achados-tratamentos>.

DUARTE, Y. A. O; *et al.* Pandemia e decisão da pessoa Idosa sobre viver e morrer.

Enfermagem gerontológica no cuidado ao idoso em tempos da COVID-19, v. 2, p. 25-29, ed. rev. Brasília, DF: Editora ABEn 2020. (Série Enfermagem e Pandemias, 2)

FAUSTINO, A.M.; NEVES, R. Benefícios da prática de atividade física em pessoas idosas: revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 5, p. 1-10.

HISTÓRICO da pandemia de Covid-19. **ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE**. Brasília. Disponível em:

<https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>.

LIMA JÚNIOR, L. C. Alimentação saudável, e exercícios físicos em meio à pandemia da COVID-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 3, n. 9, p. 33–41, 2020. DOI: 10.5281/zenodo.3988664.

MORAES, T.O; SILVEIRA, T. A; KAEFER, C. T. Mudanças Fisiológicas Provindas do Processo de Envelhecimento Humano. XXV Seminário Interinstitucional de Ensino Pesquisa e Extensão. Cruz Alta, 25 nov. 2020.

POSSAMAI, V. D. ; et al. Uma nova realidade: aulas remotas de atividade física para idosos na pandemia de Covid-19. *Revista Kairós-Gerontologia*, 23(Número especial 28, “Covid-19 e Envelhecimento”), 77-98.

RODRIGUES, A. L. L; et al. Contribuições da extensão Universitária na Sociedade. **Cadernos de Graduação - Ciências Humanas e Sociais Aracaju**, v. 1, n. 16, p. 141-148, mar. 2013.

SOARES, S.M; et al. Tecnologias digitais no apoio ao cuidado aos idosos em tempos da pandemia da COVID-19. **Enfermagem gerontológica no cuidado do idoso em tempos da COVID 19**. 171 p.(Enfermagem e Pandemias, 5). Brasília, DF: Editora ABen; 2021.