

Relato de experiência

Atividades virtuais interdisciplinares com idosos: práticas físicas e cognitivas durante a pandemia

Interdisciplinary virtual activities with the elderly: physical and cognitive practices during the pandemic

José Vitor Vieira Salgado¹ orcid.org/0000-0002-5205-9341

Michelle Morelo Pereira² orcid.org/0000-0003-2437-2071

Gabriela Correia Teixeira³ orcid.org/0000-0001-5563-4498

Vitória Silva Couto⁴ orcid.org/0000-0002-6018-2702

Nathalia Santos da Paixão⁵ orcid.org/0000-0002-5493-383X

Virginia Raimunda Ferreira⁶ orcid.org/0000-0003-0022-236X

¹Doutor, Docente em Educação Física, Universidade do Estado de Minas Gerais, Divinópolis, Minas Gerais, Brasil

²Doutor, Docente em Psicologia, Universidade do Estado de Minas Gerais, Divinópolis, Minas Gerais, Brasil

³Graduanda de Psicologia, Universidade do Estado de Minas Gerais, Divinópolis, Minas Gerais, Brasil

⁴Graduanda de Fisioterapia, Universidade do Estado de Minas Gerais, Divinópolis, Minas Gerais, Brasil

⁵Graduanda de Educação Física Bacharelado, Universidade do Estado de Minas Gerais, Divinópolis, Minas Gerais, Brasil

⁶Mestre, Docente em Serviço Social, Universidade do Estado de Minas Gerais, Divinópolis, Minas Gerais, Brasil

E-mail do autor correspondente: josé.salgado@uemg.br

Submissão: 15/12/2020

Aprovação: 22/03/2021

RESUMO

A população idosa representa 13% do número de habitantes no Brasil e no estado de Minas Gerais pelo menos 75% apresentam alguma doença crônica. Em 2020, esse público obteve destaque diante do surgimento da doença do coronavírus (COVID-19), pois foram considerados parte do grupo de risco, e, consequentemente, precisaram se adequar à principal medida preventiva para a contenção da doença, o isolamento social. Diante disso, o projeto de extensão “Valorizando Saberes: longevidade e qualidade de vida biopsicossocial”, realizado na Universidade do Estado de Minas Gerais, unidade Divinópolis, objetivou proporcionar atividades físicas, lúdicas e informativas, a fim de minimizar os efeitos provenientes desse isolamento e estimular uma interação entre os idosos e a família. O artigo visa a relatar as experiências acerca das atividades remotas do projeto. Uma equipe multiprofissional ficou responsável por disponibilizar vídeos em plataformas digitais, duas vezes por semana. Houve relatos dos benefícios consequentes do projeto, mas observou-se uma dificuldade com a tecnologia. Notou-se ainda um alcance de público além dos idosos e uma possível melhoria na interação familiar. Por parte da equipe, houve novas experiências e aquisições de habilidades pelo contato com o grupo, com as outras áreas de atuação e com o formato virtual.

Descritores: COVID-19; Saúde; Idoso; Virtual.

ABSTRACT

The elderly population represents 13% of the number of inhabitants in Brazil, and in the state of Minas Gerais at least 75% have some chronic disease. In 2020, this public stood out due to the emergence of Coronavirus disease (Covid-19). Since they were considered part of the risk group, they had to adapt to the main preventive measure for the containment of the disease, social isolation. In view of this, the university extension project Valorizando Saberes: longevidade e qualidade de vida biopsicossocial – Valuing Knowledge: longevity and biopsychosocial quality of life – was carried out at the Minas Gerais State University, in Divinópolis, in order to provide physical, playful and informative to minimize the derived effects of isolation. The program also aimed to encourage the interaction between elderly and their families. The article aims to report the experiences about the remote activities of the project. A multiprofessional team was responsible to made the videos available on digital platforms twice a week. There were reports of

consequent benefits from the project, but there was a difficulty with the technology as well. A public reach beyond the elderly as well as a possible improvement of family interaction were also noted throughout the program. On the part of the team, there were new experiences and skills acquired through contact with the group, other areas of activity, and the virtual format.

Keywords: COVID-19; Health; Aged; Virtual.

1. INTRODUÇÃO

A população idosa no Brasil engloba os indivíduos que têm acima de 60 anos, idade estabelecida independentemente da estrutura biológica e do grau de maturidade dos indivíduos, por exigências das leis que determinam direitos e deveres do cidadão e distribuem poder e privilégio”.¹

Essa faixa etária representa cerca de 13% da população, segundo projeções realizadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística em 2018.² Esse número, somado ao atual perfil de morbimortalidade, agrava a heterogeneidade epidemiológica das doenças.³ De acordo com um estudo realizado em 2011, pela Fundação João Pinheiro, aproximadamente 75% das pessoas acima de 60 anos apresentavam pelo menos uma doença crônica no Estado de Minas Gerais.⁴

No ano de 2019, houve o surgimento do coronavírus (COVID-19), causador de uma doença infecciosa que apresenta espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadros graves.⁵ Foi considerada pandêmica em 2020, fazendo o país adotar medidas preventivas como o isolamento social,⁶ o que gerou impactos emocionais e financeiros na população.⁷ Os idosos ganharam destaque nesse cenário, pois o risco de mortalidade aumenta com a idade.

Visto a necessidade de amenizar os problemas decorrentes dessa faixa etária, foi criado o projeto “Valorizando Saberes: longevidade e qualidade de vida biopsicossocial”, em formato extensionista, caracterizado pela troca de saberes entre a universidade e a sociedade.⁸ Esse projeto foi proveniente de outro, reali-

zado no ano de 2019, de forma presencial, intitulado “Valorizando Saberes: a maturidade na universidade”. Ambos foram formados por discentes e docentes da área da saúde vinculados à Universidade do Estado de Minas Gerais, unidade Divinópolis.

O projeto visou proporcionar atividades físicas, lúdicas e informativas a fim de entreter e elevar a qualidade de vida de idosos e de seus familiares durante o período de isolamento social, além de estimular a troca de saberes intergeracionais. A realização por meio de recursos virtuais permitiu que o público-alvo tivesse um maior contato com os meios tecnológicos. Diante disso, o artigo tem como objetivo relatar a experiência de interação entre os graduandos envolvidos no projeto e o público idoso.

2. PERCURSO METODOLÓGICO

No mês de março de 2020, ocorreram as divulgações, para a inscrição dos participantes, nas mídias sociais do projeto, como *WhatsApp* e *Instagram*. As atividades tiveram seu início em abril, às terças e quintas, com vídeos postados na plataforma do *YouTube* e disponibilizados no grupo do *WhatsApp* que contemplou 16 participantes. As práticas ofertadas englobaram a interdisciplinaridade entre Fisioterapia, Educação Física e Psicologia. Foram trabalhados os aspectos da consciência corporal, do fortalecimento, do condicionamento físico, da coordenação motora e da flexibilidade, por meio de exercícios de fácil execução.

Na área da Psicologia ocorreram intervenções em aspectos da memória, da

atenção, da linguagem, do raciocínio e da função executiva, através de exercícios de estimulação cognitiva. Também foram realizadas atividades manuais e vídeos informativos sobre a ansiedade e o coronavírus. Já no campo da Fisioterapia foram abordados os fatores de mobilidade articular, da capacidade respiratória e do autocuidado preventivo, envolvendo técnicas de relaxamento muscular e posts informativos.

As intervenções foram embasadas em artigos científicos da Scielo e Pepsic, além de pesquisas em sites da Organização Mundial da Saúde, da Fiocruz e do Ministério da Saúde. Ademais, na semana inicial do projeto, foi disponibilizado um questionário *online*, anexado na plataforma do *Google Forms*. Este tinha como objetivo coletar dados básicos e analisar a percepção dos participantes a respeito de seu nível de saúde e de sua qualidade de vida. Com base no questionário, foram apresentados conteúdos informativos, relacionados às principais doenças descritas. Tais conteúdos foram produzidos por convidados das áreas da medicina, da farmácia, da educação física, da nutrição, da ioga e do teatro, através das plataformas do *YouTube* e do *Zoom*.

3. RESULTADOS

O conteúdo do projeto foi disponibilizado para os 16 participantes do grupo do *WhatsApp*, os 121 seguidores do *Instagram* e os 21 inscritos no *YouTube*, até o momento presente. Nas mídias sociais, com exceção do *WhatsApp*, não houve a precisão dos efeitos das atividades devido ao formato público dessas plataformas. Em relação ao grupo do *WhatsApp*, foi realizado um questionário inicial respondido por 7 pessoas, com idade entre 56 e 74 anos, com prevalência do sexo

feminino e média de 0 a 3 familiares por residência. Dentre estes, houve relatos de dificuldade em acessar a internet. A entrevista final, realizada em outubro, contemplou a resposta de 5 participantes, incluindo o autorrelato sobre os efeitos das atividades, como este, feito pela participante M. A. S., de 62 anos:

Me ajudou muito na minha ansiedade e desânimo, com informações importantes sobre alimentação, memória, exercícios físicos e principalmente informações sobre doenças e cuidado para nós idosos. Quero a chance de agradecer pessoalmente.

Tabela 1. Perguntas feitas na entrevista inicial. Divinópolis, 2020.

Perguntas	Baixo	Médio	Alto
Interação com outros moradores	-	33,3%	66,7%
Dificuldade em acessar a internet	42,9%	42,9%	14,3%
Influência das informações midiáticas sobre a COVID-19	-	71,4%	28,6%

Fonte: Autores

Figura 1. Exercício feito por participantes do projeto. Divinópolis, 2020.



Fonte: Autores

Figura 2. Exercício feito por participante do projeto. Divinópolis, 2020.



Fonte: Autores

4. DISCUSSÃO

As obras utilizadas para as intervenções do projeto são voltadas para as áreas da Promoção da saúde do idoso, da Neuropsicologia e da Cinesioterapia. Alguns estudos demonstram a influência da estimulação cognitiva em idosos estando associada a uma diminuição do risco de declínio cognitivo, de perturbação depressiva e de demência.⁹ Já o aprimoramento de funções cognitivas deve-se, em grande parte, ao fator da neuroplasticidade;¹⁰ enquanto os exercícios físicos permitem a retomada da independência física, reduzem ou retardam doenças e auxiliam na realização de atividades do cotidiano.¹¹

Outro objetivo do projeto é a troca de saberes, sendo assim, algumas atividades incentivavam os participantes a mandarem fotos dos exercícios realizados e de suas atividades cotidianas. Apesar de os participantes relatarem benefícios com o projeto, foram percebidos os desafios ao se trabalhar com esse público em um formato virtual, devido à distância, o que poderia ser amenizado

com atividades síncronas. Para isso, seria necessário um treinamento para o uso de aplicativos e uma verificação aprofundada sobre as condições de acesso à tecnologia.

Apesar dos desafios, o projeto contribuiu com o desenvolvimento de habilidades para a equipe. Foi necessária a expansão dos conhecimentos sobre a criação de conteúdo atrativo e com menor tempo de duração. Pôde-se ainda ampliar os conhecimentos e as práticas de diversas áreas, proporcionando a compreensão do trabalho feito por uma equipe multiprofissional, além de fortalecer o vínculo acadêmico extensionista.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando o objetivo do projeto, foram obtidos relatos positivos tanto no aspecto de interação familiar quanto no de qualidade de vida, o que ilustra a importância de uma atenção a esse público, principalmente, no cenário pandêmico, através de campanhas, projetos de extensão e informações cuidadosas e seguras.

Apesar disso, notou-se uma dificuldade do público idoso com as tecnologias necessárias para a participação, o que foi uma barreira ocasionada pelo formato *online* e que fomenta a necessidade da inclusão digital desse grupo, podendo ser uma futura abordagem incluída nas intervenções, a fim de reverter a baixa interação.

REFERÊNCIAS

1. RODRIGUES, L. S.; SOARES, G. A. Velho, idoso e terceira idade na sociedade contemporânea. **Revista Ágora**, Vitória, n. 4, 2006. Disponível em: <https://www.periodicos.ufes.br/agora/a>

- rticle/view/1901. Acesso em: 17 fev. 2021.
2. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. Idosos indicam caminhos para uma melhor idade. **Revista Retratos**, Rio de Janeiro, 19 mar. 2019. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/24036-idosos-indicam-caminhos-para-uma-melhor-idade>. Acesso em: 28 out. 2020.
 3. MIRANDA, G.; MENDES, A.; SILVA, A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 507-19, jun. 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232016000300507&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 28 out. 2020.
 4. MINAS GERAIS. Secretaria de Saúde. Fundação João Pinheiro. **Boletim PAD-MG/2011: Hábitos de vida saudável**. 4. ed. Belo Horizonte, dez 2012. Disponível em: <http://novosite.fjp.mg.gov.br/wp-content/uploads/2020/06/9-Boletim-PAD-MG-2011-H%C3%A1bitos-de-vida-saud%C3%A1vel.pdf>. Acesso em: 28 out. 2020.
 5. BRASIL. Ministério da Saúde. **Sobre a doença**. Brasília, 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>. Acesso em: 28 out. 2020.
 6. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE - OPAS. **Folha informativa COVID-19 - Escritório da OPAS e da OMS no Brasil**. Washington, 27 out. 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19#o-que-e>. Acesso em: 28 out. 2020.
 7. HAMMERSCHMIDT, K.; SANTANA, R. Saúde do idoso em tempos de pandemia COVID-19. **Cogitare Enfermagem**, Curitiba, v. 25, abr. 2020. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/72849>. Acesso em: 28 out. 2020.
 8. GADOTTI, M. Extensão Universitária: Para quê? **Instituto Paulo Freire**, São Paulo, fev. 2017. Disponível em: <https://www.paulofreire.org/noticias/557-extensao-universitaria-para-que>. Acesso em: 17 fev. 2021.
 9. APÓSTOLO, J. et al. Efeito da estimulação cognitiva em Idosos. **Referência - Revista de Enfermagem**, Portugal, v. 3, n. 5, p. 193-201, 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=388239964009>. Acesso em: 17 fev. 2021.
 10. AMODEO, M. T.; NETTO, T. M.; PAZ, R. F. Desenvolvimento de programas de estimulação cognitiva para adultos idosos: modalidades da Literatura e da Neuropsicologia. **Letras de Hoje**, Porto Alegre, v. 45, n. 3, 27 dez. 2010. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/fale/article/view/8121/5810>. Acesso em: 17 fev. 2021.
 11. OLIVEIRA, F. Os benefícios da atividade física no envelhecimento - uma revisão literária. **Educação Física em Revista**, Distrito Federal, v. 5, n. 1, p. 1-9, 2011. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/1976/1392>. Acesso em: 17 fev. 2021.