

Evento: XXI Jornada de Extensão

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

EDUCAÇÃO EM SAÚDE COM IDOSOS: DESAFIOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM TEMPOS PANDÊMICOS DA COVID-19¹

HEALTH EDUCATION WITH THE ELDERLY: CHALLENGES TO THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISES ON COVID-19 PANDEMIC TIMES

Jailton Possebon Marsola², Gilberto Nogara Silva Júnior³, Ana Paula Weber Fell⁴, Daniela Zeni Dreher⁵

¹ Estudo vinculado ao Projeto de Extensão Universitária: Educação em Saúde, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI).

² Acadêmico do Curso de Graduação em Fisioterapia da UNIJUI, bolsista PIBEX/UNIJUI. Email: jailton.marsola@sou.unijui.edu.br

³ Acadêmico do Curso de Graduação em Enfermagem da UNIJUI, bolsista PIBEX/UNIJUI. Email: gilberto.nogara@sou.unijui.edu.br

⁴ Acadêmica do Curso de Graduação em Farmácia da UNIJUI, voluntária PROAV/UNIJUI. Email: anapaula_wfell@hotmail.com

⁵ Fisioterapeuta. Doutoranda em Educação nas Ciências da UNIJUI. Docente do Departamento de Ciências da Vida da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, UNIJUI, daniela.dreher@unijui.edu.br

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, vêm-se observando nos países desenvolvidos grandes modificações na pirâmide de crescimento populacional, com aumento mais intenso das populações com maior faixa etária. No Brasil, essa mudança vem acontecendo rapidamente e desassociada de uma política social favorável, sem melhora simultânea da qualidade de vida desses indivíduos (VARGAS; LARA; MELLO-CARPES, 2014).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2005), considera-se idoso todo indivíduo com 60 anos ou mais. O Brasil, tem mais de 28 milhões de pessoas nessa faixa etária, número que representa 13% da população do país. A população idosa, tende a crescer no Brasil nas próximas décadas, como aponta a Projeção da População atualizada pelo do Índice Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2018 (IBGE, 2019).

Com a senescência, o indivíduo apresenta mudanças fisiológicas em praticamente todos os órgãos. Estas, são importantes no trato gastrointestinal, fígado, rins, músculos e sistema nervoso central (BRASIL, 2010). O estudo de Estrela e Bauer (2017) descreve algumas intervenções que podem desacelerar o processo de envelhecimento, como diminuição do tabagismo, dietas balanceadas, processos de hidratação e principalmente a prática regular de exercícios físicos.

Diante dessas mudanças fisiológicas, a população idosa é a mais vulnerável frente ao desenvolvimento de doenças e agravos, para as quais ainda não existem pesquisas suficientes para encontrar a solução. Tal situação ganhou uma maior evidência desde o surgimento da emergência pandêmica da atualidade. Em dezembro de 2019, o novo coronavírus (SARS-CoV-2), tornou-se responsável pelo agravamento e morte de muitas pessoas, sendo os idosos um grupo em destaque por sua alta prevalência nesta faixa etária.

A pandemia causadora da COVID-19, fez com que a humanidade enfrentasse uma grave crise sanitária global. A transmissão da SARS-CoV-2 se dá, predominantemente, por meio de gotículas

Evento: XXI Jornada de Extensão

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

contaminadas de secreções da orofaringe de uma pessoa infectada para uma pessoa livre da infecção e pelo contato com superfícies e objetos contaminados, a qual vírus pode permanecer viável. Além disso, a transmissão do SARS-CoV-2 é agravada pelo elevado tempo médio de incubação, aproximadamente 5-6 dias (variando de 0 a 24 dias), e também devido a possibilidade de transmissão por pessoas sem sintomas, pré-sintomáticas ou com sintomas leves. (AQUINO *et al.*, 2020).

As recomendações do Conselho Nacional De Saúde Brasil (2020) para o enfrentamento desta nova situação pandêmica, especialmente aos indivíduos com maior idade e comorbidades presentes, ressaltam a importância do isolamento social, mantendo o distanciamento e saindo de casa apenas para atividades essenciais. Assim, diante das recomendações de isolamento social, atualmente impostas em vários países, incentivar a manutenção de uma rotina de vida fisicamente ativa como uma medida preventiva para a manutenção da saúde é fundamental durante esse período de enfrentamento contra a disseminação do vírus.

Manter-se fisicamente ativo deve ser enfatizado especialmente para indivíduos idosos, os quais comprovadamente apresentam mais comorbidades e maior risco cardiovascular, além de serem mais vulneráveis à COVID-19. Entretanto neste período de reclusão domiciliar, a população tende a adotar uma rotina sedentária, a qual favorece ao aumento no ganho de peso corporal e surgimento de comorbidades associadas a maior risco cardiovascular (FERREIRA *et al.*, 2020).

Perante ao exposto, numa perspectiva reflexiva, buscamos relatar a experiência de uma atividade de teleatendimento, realizada por bolsistas do projeto Educação em Saúde e também vinculados ao Grupo Interdisciplinar de Apoio à Terceira Idade (GIATI/UNIJUÍ).

Palavras-chave: Coronavírus; cuidado; saúde; idoso.

Keywords: Coronavirus; caution; health; elderly.

METODOLOGIA

O presente trabalho é composto por um relato de experiência de estudantes dos cursos de Enfermagem, Nutrição, Fisioterapia, Farmácia, Biomedicina, Medicina e Estética e Cosmética, que fazem parte do Projeto de Extensão Universitária denominado “Educação em Saúde”, do Departamento Ciências da Vida, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ). O projeto desenvolve ações voltadas à diversos públicos, entre eles, estão os idosos participantes de um grupo ativo intitulado Programa Integrado para a Terceira Idade (PITI/UNIJUÍ).

Os extensionistas durante o período de pandemia da COVID-19 realizaram atividades de educação em saúde, por meio de spots nas rádios locais, gravação de vídeos informativos, divulgados em mídias sociais para toda população e teleatendimento por meio de ligações telefônicas à idosos seguindo um protocolo orientador, semi estruturado, criado para o acolhimento e escuta do idoso, sendo a última ação, criada a partir do GIATI. O GIATI, é um grupo criado no contexto da extensão universitária, surgiu da necessidade de dar suporte, por meio de apoio e acolhimento a idosos durante o período de pandemia. É coordenado pela Vice-Reitoria de Pós-Graduação Pesquisa e Extensão da UNIJUÍ e conta com a participação de professores e estudantes do Projeto de extensão Educação em saúde, professores e estudantes do curso de Psicologia, Enfermagem, Nutrição, Farmácia, Fisioterapia e Educação Física, do Grupo de Pesquisa em Envelhecimento Humano (GERON) e



Evento: XXI Jornada de Extensão

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

pela Técnica do "Laboratório de Atividade Física e Promoção à Saúde." As ações têm acontecido por meio de teleatendimento e telemonitoramento, com contatos telefônicos, Whatsapp, vídeos com dicas de saúde e encaminhamentos quando necessário. Para efetivar esse trabalho, no formato de um relato de experiência, iremos descrever os desdobramentos desencadeados a partir dos contatos telefônicos, pelos quais observamos as maiores demandas e possíveis fatores de riscos deste público alvo, os idosos, dos quais podem ser contemplados por meio das ações remotas do projeto de extensão "Educação Em Saúde".

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente no mês de abril foram selecionados por conveniência, 40 idosos participantes do grupo PITI, para a primeira etapa a ser desenvolvida por meio das ações do projeto "Educação em Saúde" e do GIATI. Atualmente já foram efetuados mais de 200 contatos telefônicos. Essa população de idosos é fisicamente ativa, para as quais, anteriormente ao período pandêmico da COVID-19, os idosos envolvidos frequentavam a academia durante os dias da semana, com auxílio de professores e estudantes de educação física, para realização das atividades. Por consequência da pandemia, a rotina desses idosos sofreu mudanças bruscas pelo fato deles pertencerem ao grupo de risco, necessitando tomar como uma das medidas profiláticas, o isolamento.

Diante da realização dos teleatendimentos, os estudantes observaram a dificuldade da manutenção da realização de atividades físicas sem o acompanhamento ideal, além de alguns relatos em que havia desmotivação e preguiça, fatos estes, apontados como empecilho para a rotina em que estavam acostumados. Essa mudança de hábitos acarretou relatos de insônia, solidão, entre outros aspectos, transformando-se em dificuldades no dia a dia. Tais relatos estão de acordo com o resultado do estudo de Ficanha (2020) em que os grupos em isolamento pelo coronavírus são alvo de prejuízos biopsicossociais, como por exemplo ansiedade, estresse e diminuição da qualidade do sono.

No que tange a realização de atividades físicas, o estudo de Bezerra *et al.* (2020), no qual aplicou um questionário online com questões sobre o perfil socioeconômico e percepção do isolamento social durante a pandemia da COVID-19, verificou que dos 16.440 respondentes, mais da metade (53%) dos que possuem boas condições de habitação não estavam praticando atividades físicas, enquanto o percentual daqueles em condições socioeconômicas ruins ou péssima, aumentam para 73%, sem qualquer prática dessas.

Olhando na perspectiva da terceira idade, esse dado mostra-se ainda mais crítico, visto que as condições associadas ao envelhecimento, tornam esses indivíduos, especialmente diante do isolamento social, impossibilitados para a realização dos exercícios para manter e melhorar a vitalidade e o bem-estar físico. Diante dessa premissa, por meio da criação de grupos no WhatsApp, os acadêmicos juntamente com os professores, tiveram a possibilidade de enviar vídeos educativos para os idosos continuarem praticando os exercícios físicos em casa, visto que a maior parte desses possuíam acesso a internet e smartphone para receberem auxílio, instruções e dicas de prevenção.

Todavia, para aqueles que relataram em nossos contatos telefônicos não possuírem acesso à estas mídias sociais, para realização das atividades em domicílio, buscamos outras alternativas, podendo citar a ação de orientações nas rádios locais com dicas de saúde e manutenção física, bem como, contamos com a ajuda de familiares mais próximos desses idosos, a fim de fazer o suporte necessário para o encaminhamento dos vídeos e auxílios para as atividades desses indivíduos.

Evento: XXI Jornada de Extensão

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

Os vídeos recebidos pelos idosos realizados pelos professores do PITI e estagiários do curso de Fisioterapia, mostram exercícios simples de circuito, movimentação, alongamentos, danças, entre outros, cuja aplicabilidade é simplificada, considerando as condições que o idosos tem, para realizar as atividades sozinho. Já os vídeos realizados pelos demais acadêmicos envolvidos nas atividades, são dicas de prevenções e cuidados, além de dicas para estimular hábitos de saúde e autocuidado, por exemplo, com dicas de alimentação. Outros recursos realizados com objetivo de informar foram os Spots gravados para a exibição na Rádio Unijuí-FM.

O teleatendimento pode servir como base para escutar boas práticas de saúde e os motiva. Quando necessário, um Plano de Apoio Individual (PAI) é elaborado, para o respectivo idoso que relatou algo diferente e que requeira maior atenção. Nos relatos que foram considerados satisfatórios, os idosos relataram continuar a prática de exercícios de acordo com os vídeos encaminhados, sendo que alguns disseram haver em sua casa equipamentos para a prática.

Um estilo de vida ativo, resultante da prática de atividade física, contribui para a boa condição física, promove a saúde e qualidade de vida do indivíduo. Esse estilo de vida é considerado um dos fatores importantes para a prevenção e o tratamento de doenças e para a manutenção da saúde, bem como um instrumento precioso para a melhoria de qualidade de vida das pessoas (FERREIRA; DIETRICH; PEDRO, 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como integrantes da atividade relatada, conseguimos ver e compreender algumas limitações que a população idosa enfrenta. Neste trabalho, os idosos eram ativos e estavam em uma condição privilegiada quanto a muitos de seus hábitos, mesmo assim, suas dificuldades, além de estarem relacionadas à idade, também se apresentaram no desafio que o avanço tecnológico impõe a eles, que muitas vezes dependiam de outros para acessar as informações, também é relevante relatar que observamos que a capacidade funcional e a energia, apesar da idade já avançada, não os impediu de continuar em atividade.

Assim, a prática correta de atividades físicas, é fator determinante para evitar possíveis fatores de riscos e prevenir complicações diante a inatividade gerada pelo distanciamento social que estamos vivenciando agora.

REFERÊNCIAS

AQUINO, Estela ML et al. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: Potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2423-2446, 2020.

BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2411-2421, 2020.

BRASIL, CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. **RECOMENDAÇÃO Nº 020, DE 07 DE ABRIL DE 2020**. 2020. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/recomendacoes-cns/1103-recomendac-a-o-no-020-de-07-de-abril-de-2020>. Acesso em: 25 jun. 2020.

Evento: XXI Jornada de Extensão

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. **Formulário terapêutico nacional 2010: Rename 2010/Ministério da Saúde**, Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

ESTRELA, André Luiz; BAUER, Moisés Evandro. Envelhecimento saudável e atividade física: uma revisão sistemática sobre os efeitos do exercício nas doenças cardiovasculares. **Scientia Medica**, [s.l.], v. 27, n. 1, p. 25837, 30 mar. 2017. EDIPUCRS. <http://dx.doi.org/10.15448/1980-6108.2017.1.25837>.

FERREIRA, Joel Saraiva; DIETRICH, Sandra Helena Correia; PEDRO, Danielly Amado. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde debate**, Rio de Janeiro, v. 39, n. 106, p. 792-801, Sept. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-11042015000300792&lng=en&nrm=iso>. Acessado em 27 de Junho de 2020. <https://doi.org/10.1590/0103-1104201510600030019>.

FERREIRA, Maycon Junior et al. Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. **Arq. Bras. Cardiol.**, São Paulo, v. 114, n. 4, p. 601-602, Apr. 2020. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2020000400601&lng=en&nrm=iso>. access on 25 June 2020. Epub Apr 09, 2020. <https://doi.org/10.36660/abc.20200235>

FICANHA, Elidiane Emanuelli et al. **ASPECTOS BIOPSIKOSSOCIAIS RELACIONADOS AO ISOLAMENTO SOCIAL DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**, 2020. DOI: 10.13140/RG.2.2.19873.84321

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Idosos indicam caminhos para uma melhor idade. **Revista Retratos**. 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. **Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde**. 2005.

VARGAS, Liane da Silva de; LARA, Marcus Vinícius Soares de; MELLO-CARPES, Pâmela Billig. Influência do diabetes e exercício físico, prática de atividades mentais e recreativas na função cognitiva e emocionalidade em grupos de idosos. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** Rio de Janeiro, v. 17, n. 4, p. 867-878, dezembro de 2014. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232014000400867&lng=en&nrm=iso>. acesso em 08 de junho de 2020. <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13178>