

**PROGRAMA DE EXERCÍCIO, SAÚDE E CIDADANIA PARA IDOSOS
(PESCID): RELATO DA ATUAÇÃO DURANTE E APÓS AS RESTRIÇÕES
IMPOSTAS PELA PANDEMIA DE COVID-19**

Saúde

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA)

**ALBANI, E.¹; FARINA, F.²; DEMARCHI, A.³; SILVA, J.⁴; LUFT, A.⁵; DRUMM,
I.⁶; STIGGER, F.S.⁷; LEMOS, A.T.⁸**

RESUMO

A realização de exercícios físicos durante a pandemia de COVID-19 foi crucial para a manutenção do bem-estar físico e mental da população idosa, visto que, durante o isolamento, o estilo de vida desta população teve a tendência de se tornar ainda mais sedentário. Nesse contexto, o PESCID tem por objetivo oferecer um programa continuado de atenção à saúde do idoso. O objetivo deste trabalho é descrever as atividades realizadas pelo projeto nos anos de 2021 e 2022. Os participantes do projeto são idosos com idade igual ou superior aos 60 anos, fisicamente independentes e residentes em Porto Alegre e região e acadêmicos do curso de fisioterapia. Inicialmente, realizou-se avaliação dos participantes (física e cognitiva). O programa foi composto por atividades remotas em 2021 e, atualmente, por dois encontros semanais, presenciais, de exercício físico, com duração de uma hora cada. Além de pesquisa de satisfação, os idosos são reavaliados a cada 16 semanas. Como impacto do projeto, ressaltamos, para os idosos, melhora da capacidade funcional e incentivo à socialização e, para acadêmicos, vivência prática na atenção à saúde do idoso. O projeto tem atingido seus objetivos ao incentivar a prática de exercício físico e socialização, mantendo constante troca com a comunidade atendida.

Palavra-chave: Atenção Primária; Funcionalidade; Exercício Físico

INTRODUÇÃO

Durante o processo de envelhecimento são observados declínios nas funções executivas e nas habilidades motoras básicas, como controle postural, força

¹ Enzo Albani, aluno do curso de Fisioterapia.

² Lucas Farina, aluno do curso de Fisioterapia.

³ Augusto Demarchi, aluno do curso de Fisioterapia.

⁴ Jorel Silva, aluno do curso de Fisioterapia.

⁵ Amanda Luft aluna do curso de Fisioterapia.

⁶ Isabela Drumm, aluna do curso de Fisioterapia.

⁷ Felipe de Souza Stigger, servidor docente).

⁸ Adriana Torres de Lemos, servidora docente (Coordenadora).

muscular e desempenho do equilíbrio, além de redução na participação social e envolvimento com a comunidade. Especialmente durante e pós pandemia de Covid-19, ressalta-se as repercussões físicas e sociais do isolamento e da inatividade física (OMURA et al., 2020). O desenvolvimento de programas de exercício físico para idosos estimula a adoção de estilos de vida fisicamente ativos, motivando-os para o lazer, o autocuidado e as trocas de experiências, o que auxilia na melhora da qualidade de vida. Nesse contexto, o PESCID atua na saúde do idoso desde 2016 e tem por objetivo oferecer um programa continuado de atenção à saúde para idosos a partir de 60 anos, fisicamente independentes, residentes na cidade de Porto Alegre/RS. A equipe executora é composta por sete acadêmicos e dois docentes do Curso de Fisioterapia da UFCSPA, os quais discutem os conhecimentos adquiridos na graduação para elaboração das atividades práticas do PESCID, e, a partir das quais, surgem questões a serem pesquisadas em trabalhos de conclusão de curso.

Considerando que os idosos fazem parte do grupo de risco em relação à COVID-19, foi necessário, durante a pandemia, o isolamento social. Por outro lado, era preconizado o incentivo a uma rotina de vida saudável e fisicamente ativa a fim de evitar a fragilidade e patologias relacionadas ao avanço da idade. Assim, foi necessária uma reinvenção das atividades propostas durante os períodos mais críticos da pandemia e a retomada da presencialidade, em 2022, com novos desafios e aspectos a serem cuidados. Sendo assim, o objetivo deste trabalho é descrever as atividades desenvolvidas pelo projeto durante a pandemia de COVID-19, bem como as que vêm sendo realizadas desde a retomada à presencialidade.

METODOLOGIA

Durante o período de distanciamento social, a divulgação das atividades do projeto se deu pelas mídias sociais e as atividades do projeto ocorreram de forma remota, síncronas e assíncronas. Os idosos que tinham acesso à internet e facilidade em seu gerenciamento, participaram de encontros síncronos, duas vezes por semana, em grupos de até cinco idosos mais o acadêmico, para realização de exercícios físicos. Para os idosos sem fácil acesso à internet, foram desenvolvidas cartilhas de exercícios (exemplificadas por envio de vídeo ou acessada no Youtube). Além disso, cards com temáticas

diversas sobre o cuidado à saúde foram distribuídas aos participantes, bem como postados nas redes sociais do projeto. Todos os participantes foram avaliados (função cognitiva, qualidade de vida, confiança em equilíbrio, nível de atividade física) no ingresso no projeto e ao final de 2021.

Com possibilidade de retorno à presencialidade em 2022, o projeto foi divulgado via coordenadoria norte de Porto Alegre (distrito docente assistencial da UFCSPA) para todas as unidades de saúde da região e essas passaram a divulgar e inscrever idosos interessados. As atividades são desenvolvidas no Centro de Reabilitação Física do IAPI e utiliza materiais de cinesioterapia adquiridos pelo projeto em 2014 (edital ProExt MEC 2014). São oferecidas 4 turmas, com disponibilidade para até 15 idosos cada, cujos encontros são realizados duas vezes por semana, por 50 minutos cada, conduzido pelos acadêmicos. Nos encontros, além de exercícios físicos, são discutidos temas relacionados à saúde que sejam de interesse dos participantes. Cards educativos são desenvolvidos e postados nas mídias do projeto. Ao ingressar no programa, os idosos são avaliados em relação à função cognitiva, qualidade de vida, sintomas depressivos e funcionalidade e reavaliados a cada 4 meses de participação. O ingresso se dá por fluxo contínuo, sempre que houver vaga. Ainda, realizamos reuniões remotas quinzenais entre a equipe executora para discussão de artigos científicos relacionados à gerontologia, atuação fisioterapêutica, e atenção à saúde do idoso na atenção primária, além de combinações e aprimoramentos relacionados ao programa e aos exercícios.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante o distanciamento social, participaram do projeto 54 idosos (20 em atividades síncronas e os demais por material assíncrono). Apesar das dificuldades encontradas, como, por exemplo, conexão e plataforma para realização dos exercícios permitirem apenas tela pequena, os participantes foram assíduos e motivados. Porém, ao retornarmos à modalidade presencial, foi possível explorar toda potencialidade do projeto. O total de 101 idosos foi inscrito no projeto e participam 65 divididos em 4 grupos. De março a julho, foram realizados 17 encontros. As avaliações ainda estão sendo realizadas para, futuramente, serem apresentadas. A comparação dos resultados pré e

pós período de exercícios será tema do trabalho de conclusão de curso de um dos bolsistas.

O PESCID foi motivado pela carência de programas de exercício para idosos, principalmente na região do distrito docente assistencial da universidade. Em razão do isolamento social ocasionado pela pandemia de COVID-19, a população idosa teve maior tendência de adotar um estilo de vida sedentário. Além da possível inatividade física, fatores emocionais como a depressão são importantes e devem ser considerados no acompanhamento de idosos na atenção primária à saúde. Por conseguinte, a realização de um programa de exercício gratuito e de fácil acesso à comunidade, que promova uma melhora na qualidade da marcha, no equilíbrio dinâmico e estático, assim como a possibilidade de integração interpessoal desta população, se torna fundamental para a promoção de uma maior qualidade de vida. Para além das atividades físicas, o projeto é um espaço de escuta ativa, de formação de vínculos e de compartilhamento e histórias de vida. Os idosos são convidados a trazerem suas dúvidas ou sugestões de temáticas a serem abordadas. Quanto aos acadêmicos participantes, são esses que elencam os exercícios a serem realizados, além de exercitarem conhecimentos abordados em disciplinas obrigatórias e eletivas do curso.

Todos os participantes, respondem a uma pesquisa de satisfação com perguntas fechadas e espaço livre para críticas e sugestões, além da reavaliação dos idosos pelos instrumentos inicialmente aplicados. Em relação aos diversos benefícios para a comunidade idosa, citamos dois principais: (1) melhora da capacidade funcional, que reflete em diminuição do risco de quedas (um dos problemas mais prevalentes em idosos e que os afasta do convívio social seja pelo medo de cair novamente ou pela lesão física gerada); (2) incentivo à socialização, prevenindo o isolamento e a depressão em idosos. Outrossim, a educação popular em saúde e a promoção da saúde geral dos idosos também é foco das atividades do projeto, englobando alguns dos temas prioritários da Política Nacional de Promoção à Saúde (BRASIL,2010). Ao participar do projeto, os acadêmicos colocam em prática o conhecimento de disciplinas da grade curricular do curso, além de desenvolverem questões de pesquisa relacionadas às vivências cotidianas do projeto. Ademais, como os próprios universitários planejam e aplicam as atividades, são estimuladas

habilidade e competências que só as vivências para além dos muros da universidade podem possibilitar. A troca de saberes, o acolhimento e o afeto compartilhados são únicos e engrandecedores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto incentiva a participação social, a promoção da qualidade de vida e a redução da vulnerabilidade e dos riscos à saúde relacionada aos seus determinantes e condicionantes, conforme instruído pela PNPS. Quanto ao sedentarismo relacionado à pandemia de COVID-19 e ao declínio das funções executivas e habilidades motoras relacionadas ao processo de envelhecimento, percebemos que o projeto tem influenciado positivamente, possibilitando melhora da funcionalidade e do apoio social, aumentando a confiança para a realização de atividades rotineiras e participação.

O PESCID contribui, para os acadêmicos, de forma global para a sua formação, posto que possibilita uma vivência prática na área da saúde do idoso e atuação na atenção primária já nos primeiros anos do curso. Ainda, permite a articulação dos saberes de diferentes disciplinas e, principalmente, desenvolve atributos essenciais para a formação em saúde, como a humanização e o cuidado centrado na família.. Ademais, como os próprios universitários planejam e aplicam os conteúdos da semana, a criatividade e o raciocínio clínico são estimulados.

REFERÊNCIAS

OMURA, T, ARAKI, A, SHIGEMOTO, K, TOBA, K. Geriatric practice during and after the COVID-19 pandemic. **Geriatrics and Gerontology International**, v. 20, n. 1, p. 735– 737, jul. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde.** – 3. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2010.