

## PROJETO DE EXTENSÃO IDOSO EM ATIVA IDADE 2020 - PREVENÇÃO E COMBATE À PANDEMIA DA COVID-19

Ramiro Henrique Conceição Santana dos Santos<sup>1</sup>

Ariele Rocha Bomjardim<sup>2</sup>

Giovanna Glenda Chaves Lopes<sup>3</sup>

Rafaela Gomes dos Santos<sup>4</sup>

### RESUMO

O presente trabalho descreve as atividades do Projeto de extensão Idoso em Ativa Idade combate e prevenção à pandemia do COVID-19, tendo suas ações de forma virtual, voltadas aos idosos participantes do Programa Universidade Aberta à Terceira Idade UATI/CEVITI da Universidade do Estado da Bahia – CAMPUS X. Foi utilizado a ferramenta *WhatsApp* como principal aliado para manter o contato diariamente com os idosos. Como resultados tivemos a confecção de 54 vídeos de educação em saúde e ações de combate as *Fake News*, também foram feitos acompanhamentos pelo telefone e confecção da página do *Youtube* para postagens dos vídeos.

**Palavras-chave:** Idoso; Covid-19; Saúde; Qualidade de Vida.

### INTRODUÇÃO

Manter os idosos ativos fisicamente e incentivando uma melhor qualidade de vida durante o período de pandemia da Covid-19, tem sido um desafio social. Nesse sentido, o Projeto de extensão Idoso em Ativa Idade (IATI), subprojeto que faz parte da Universidade Aberta à Terceira Idade - Campus X da Universidade do Estado da Bahia (UATI-CEVITI), buscou oferecer diversas alternativas de experiências e vivências que os proporcionem o desenvolver socialmente e individualmente durante o isolamento social.

Assim, com a suspensão das atividades presenciais devido a pandemia emergiu a versão do Projeto IATI virtualmente. Esse projeto teve inicio em maio de 2020 e contou com a colaboração de professores, monitoria voluntária e bolsista. As atividades propostas dentro desse projeto, tiveram como objetivo a expansão das atividades de forma virtual para os participantes do Programa UATI-CEVITI, visando

---

<sup>1</sup> Estudante de graduação em Educação Física, Universidade do Estado da Bahia – UNEB, Campus X, ramiro.henrique7@gmail.com, bolsista PROAF - UNEB

<sup>2</sup> Estudante de graduação em Educação Física, Universidade do Estado da Bahia – UNEB, Campus X, bomjardimariele2017@gmail.com, bolsista PROAF - UNEB

<sup>3</sup> Estudante de graduação em Educação Física, Universidade do Estado da Bahia – UNEB, Campus X, bomjardimariele2017@gmail.com, bolsista de Extensão PROBEX – 030/2020.

<sup>4</sup> Professora Ma. do Curso Educação Física, Universidade do Estado da Bahia – UNEB, Campus X, ragomes@uneb.br.

a manutenção da saúde física e mental dos idosos, durante da pandemia da Covid-19. Assim, o objetivo desse estudo é relatar as experiências das atividades extensionista que foram desenvolvidas virtualmente de abril a setembro de 2020 no Projeto IATI para prevenção e combate à pandemia da Covid-19.

## **METODOLOGIA**

O planejamento das atividades foi iniciado no mês de abril com readaptação das atividades para o formato virtual. Inicialmente, foram feitas reuniões com monitores e professores para deliberar as demandas e a primeira tarefa do grupo foi a elaboração de diversos materiais, como vídeos curtos de até no máximo três minutos, com os seguintes temas: exercícios de flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora e alongamentos; respiração, relaxamento e automassagem; atividades de atenção e memória; mensagens motivacionais, vídeos de cultura e lazer. Cada dia da semana era destinado a um conteúdo e um monitor responsável pelo mesmo.

No mês de maio deu-se início ao projeto por meio do Grupo de *Whatsapp* da UATI-CEVITI. As segundas e quintas-feiras foram destinadas a vídeos com as temáticas: exercícios de flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora e alongamentos. Às terças-feiras, atividades de respiração, relaxamento e automassagem. Já nas quartas-feiras, atividades de atenção e memória e nas sextas-feiras era o dia dedicado a publicação de vídeos de mensagens motivacionais e de cultura e lazer.

As atividades de julho até setembro tiveram o mesmo caráter do mês anterior, porém, houve mudança dos dias de publicações, pois o grupo de *WhatsApp* também seria utilizado para outro projeto de extensão e então houve a necessidade de mudar o cronograma para três dias na semana, ao invés de cada monitor ter um dia fixo de postagem foi feito um rodízio dos dias.

Além disso, visando atender o grupo de participantes do Programa que não tinha acesso ao *Whatsapp*, os números dos idosos foram disponibilizados em uma lista telefônica, permitida pelo coordenador do UATI. Cada monitor ficou responsável por uma quantidade de idosos e fizeram ligações durante as semanas. Também foi decidido que até mesmo os idosos que estavam no grupo do *WhatsApp*, poderiam receber mensagens no privado afim de ter uma atenção e um contato individual com os monitores.

## DISCUSSÕES E RESULTADOS

A articulação deste projeto veio através da necessidade do isolamento social, devido ao novo coronavírus. De acordo com os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) o primeiro caso foi notificado em Wuhan, na China, em 31 de dezembro de 2019 e foi declarada a Pandemia Mundial no dia 11 de março de 2020. A Covid-19, tem sido responsável por mais de 35.897.739 casos confirmados no total e 1.048.781 mortes no mundo até a data de 08 de outubro de 2020.

Schuchmann (2020) esclarece que a doença do novo coronavírus (COVID-19) é uma infecção respiratória provocada pelo Coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2. O público mais afetado com esse vírus é o idoso, como afirma Brasil (2020) os idosos são destaques na pandemia da COVID-19. E tal destaque pode ser explicado conforme Valença (2017) esclarece que essas razões são em grande parte por apresentar alterações fisiológicas decorrentes da senescência ou senilidade.

No primeiro momento, foi produzido um breve vídeo para apresentação dos monitores responsáveis pela criação dos conteúdos e poder familiarizar os participantes do grupo oficial da UATI-CEVITI. Foi utilizada a plataforma *Microsoft Teams* e *Google Meet* para as reuniões dos monitores, nas quais eram registradas em ata. Os vídeos das primeiras atividades propostas pelo primeiro cronograma, tinham frequência de cinco vezes na semana, de segunda a sexta-feira, todos postados às 14h00 da tarde, pois era o mesmo horário das oficinas realizadas presencialmente na Universidade. Todos os vídeos antes de serem enviados no grupo da UATI-CEVITI, eram postados em um grupo fechado dos monitores para ideias e sugestões, e para que os mesmos pudessem ser editados caso houvesse necessidade.

Posteriormente, foi criado um canal no *Youtube* e feito o *upload* dos vídeos compartilhados no grupo do *WhatsApp*, para assim complementar e atingir mais o público que procurassem por esse tipo de conteúdo. Ao saber que nem todos os idosos teriam acesso ao aplicativo do *WhatsApp* ou acesso à internet, a atividade proposta para esses idosos, foram ligações e mensagens semanais feitas pelos monitores, afim de ter uma aproximação e um melhor engajamento deles no grupo, além de saber como eles estavam e se precisavam de algo.

A partir das ações realizadas no Projeto Idoso em Ativa Idade, foi possível perceber que houve interação entre os participantes, já que o *WhatsApp* se tornou um dos meios de comunicação mais utilizados entre os idosos durante o isolamento

social, realizando assim, uma troca de experiência entre os mesmos e os monitores. Dos vídeos produzidos, ao todo foram 54 sendo que no *Youtube* foram disponibilizados apenas 32 vídeos.

Os vídeos foram bem recebidos e agradaram os participantes, como resultado houve relatos de vivências e histórias que marcaram a vida deles. Em relação aos idosos que não tinham *WhatsApp*, foi realizada ligações semanais feitas pelos monitores. Da lista telefônica disponibilizada pelo coordenador da UAITI, foi organizado entre os monitores a quantidade de idosos que teriam que fazer as ligações. Porém, houve dificuldades entre alguns dos monitores, por diversas vezes não terem o crédito no celular e isso se tornando umas das limitações do projeto.

Dos relatos observados das ligações, a maioria demonstrou sentir saudades das atividades presenciais e ansiavam que tudo voltasse ao normal. De um dos relatos coletados, uma participante disse o seguinte: *“Tem 15 anos que participo da UATI-CEVITI e quem me apresentou foi Dona Ione agradeço muito a ela, pois aprendi muita coisa na UATI, foi muito bom participar, sinto muita falta esse ano e não posso participar”*.

Nesse período de isolamento social, muitos relataram terem contraído algumas doenças, como dengue (Dengue vírus), Chikungunya (CHIKV), Zika vírus. Foi percebido um receio de externar sobre a contaminação pela Covid-19, mas alguns informaram que contraíram. Em alguns relatos, foi possível perceber que muitos se sentiam sozinhos e que era um momento muito delicado que estavam passando com a pandemia, mas mesmo assim, entendiam a importância de cumprir o isolamento social, já que os mesmos fazem parte do grupo de risco.

Apesar das atividades desse Programas acontecerem de forma presencial, e atualmente estarem suspensas, Ferreira (2020) afirma que o ambiente domiciliar e familiar também é extremamente aceitável para a realização de atividade física. Sendo assim, em qualquer faixa etária, deve ser recomendado à população alguns comportamentos e atitudes que irão ajudar a manter uma vida fisicamente ativa e uma boa qualidade de vida mental, principalmente, nesse momento em que todos enfrentamos o isolamento social, tais comportamentos como realizar atividades físicas que sejam prazerosas explorando espaços domiciliares e utensílios disponíveis para se movimentar são recomendados.

Como participantes desse projeto e ao decorrer das atividades aplicadas, foi observado o quão importante é a implementação de projetos de extensões como esse,

no qual foi possível perceber a importância da socialização para esse público alvo. Foi possível ainda, notar a relação afetuosa que os participantes tem entre si, que mesmo de longe se faziam tão presentes.

Porém, se passando algum tempo, observou-se que houve um declínio no quesito de interação virtual, causando assim uma desmotivação nos monitores em relação a produção de conteúdo. Isso pode-se dá por diversos motivos, talvez nem todos os idosos que estavam adicionados no grupo de mensagem sabiam realmente baixar o vídeo e reproduzir, ou ler uma mensagem, reproduzir um áudio, digitar uma resposta ou gravar uma mensagem de voz, e, possivelmente por isso as respostas nem sempre chegavam da forma esperada. Então, ficava a dúvida se eles estavam realizando as atividades propostas.

O projeto contava também com recurso financeiro da Universidade, que seria utilizado para a manutenção das atividades, porém não foi possível empregar. Esse recurso poderia refletir de forma mais positiva no projeto, como a utilização para colocar crédito no celular de algum monitor que não tivesse, na manutenção da internet, bem como na confecção de material que poderia ser utilizado nos vídeos entre outros.

É importante ressaltar a importância de projetos de extensão como esse, principalmente, em períodos de pandemia. Apesar das limitações identificadas durante o desenvolvimento do projeto, foi possível e necessário realizar atividades remotas em tempo de pandemia e houve a colaboração dos participantes, que reagiram bem as ações extensionistas propostas.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se que as abordagens tecnológicas foram essenciais para a continuidade das atividades do Projeto Idoso em Ativa Idade, em que foram compartilhados vídeos originais produzidos pelos monitores. Almejamos que com essas atividades, o público alvo obtivesse resultados significativos, tanto para a sua saúde física como a psíquica. No âmbito acadêmico, foi possível desmitificar a ideia de que o curso de Educação Física necessita prioritariamente do contato físico, abrindo assim, várias possibilidades e oportunidades de atividades remotas dentro do curso de Licenciatura em Educação Física da Uneb-Campus X.

## REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Vigilância em Saúde. **Boletim Epidemiológico. Doença pelo Coronavírus 2019**. [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2020. [acesso em 08 out 2020]. Disponível em:

<https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/03/BE6-Boletim-Especial-do-COE.pdf>

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.

SCHUCHMANN, A. Z. et al. Isolamento social vertical X Isolamento social horizontal: os dilemas sanitários e sociais no enfrentamento da pandemia de COVID-19.

**Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 3556–3576, 2020.

VALENCA, Tatiane Dias Casimiro et al. Deficiência física na velhice: um estudo estrutural das representações sociais. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 1, 2017.

WHO, Coronavirus (2019-nCoV) technical guidance. **Who.Int**. Acesso: 12 out. 2020. Disponível: < <https://covid19.who.int/> >