

PROJETO UNAPI ATIVA: DISTANCIAMENTO SOCIAL

Apresentadoras: Luciane Job Junqueira dos Santos e Ruane Cardoso Nolasco

Coordenadora: Prof^a. Andréa Kruger Gonçalves

Coautores:

Eliane Mattana Griebler

Leonardo Klimach Fagundes da Silva

Nicolas Gonçalves Collares

Vanessa Dias Possamai

Wagner Albo da Silva

O COVID-19 surgiu em 2019 e chegou ao Brasil no início de 2020. O distanciamento social tem sido indicado como uma das medidas mais eficazes para conter a transmissão. A população idosa é o grupo de maior vulnerabilidade. Os projetos de extensão na Universidade foram paralisados. O projeto UNAPI ATIVA da Universidade Aberta para Pessoas Idosas (UNAPI) foi readaptado e informatizado para manter os idosos ativos em casa. O objetivo desse trabalho é apresentar um projeto para idosos no ambiente virtual de promoção da saúde com foco no exercício físico. O projeto, planejado para ser presencial, foi adaptado ao modo remoto. É utilizada a plataforma digital MCONF/UFRGS com aulas que ocorrem uma vez por semana com duração de 50 à 60 minutos. Os exercícios são enviados antecipadamente via WhatsApp, no formato de cartilha com fotos e descrições. Nas aulas virtuais, ao vivo, os mesmos são executados, sendo modificados a cada duas semanas. O levantamento inicial com os participantes indicou que são 17 pessoas, todas mulheres, com maior percentual entre 60 a 69 anos, sendo 47,1% casadas, 29,4% divorciadas, quase 50% moram sozinhas ou com filhos. Os problemas de saúde mais indicados foram artrite, artrose, osteoporose, além da maioria citar dores no corpo, principalmente joelhos. Quanto à medicação, 82,4% fazem uso diário e 11,8% tiveram queda nos últimos meses. As aulas têm propiciado desafios que precisam ser vencidos, junto com as idosas, aula a aula, seja por conta da tecnologia ou mesmo da explicação dos exercícios em modo remoto. O planejamento das atividades é realizado no grupo do projeto com a colaboração das idosas. A experiência tem sido reconfortante porque também é possível sentir-se com propósito nessa pandemia. No início foi um desafio, nos reinventamos, hoje analisamos como crescemos profissionalmente, um grande aprendizado para nossa formação.

Palavras-chave: Distanciamento social; pandemia; idosas; exercícios; modo remoto.