

INTERVENÇÕES A IDOSOS POR MEIO DE AÇÕES DE PROJETOS DE EXTENSÃO

INTERVENTIONS TO THE ELDERLY THROUGH EXTENSION PROJECT ACTIONS

Gabrielly Batista Costa, UEG
Amanda Viana Borges, UEG
Débora Cristiane Pereira da Silva, UEG
Karolyne Rodrigues de Moura, UEG
Flávia Martins Gervásio, UEG
Sinésio Virgílio Alves de Melo, UEG

Área temática: **Saúde**

Resumo: As ações de extensão universitária representam maior crescimento acadêmico na confirmação prática dos conteúdos curriculares e enriquecimento na formação profissional, proporcionando experiências agregadoras, extraídas do contato com a comunidade, na possibilidade de interferir individual e coletivamente. No curso de fisioterapia é fundamental o conhecimento sobre todos os movimentos do corpo humano e suas interações funcionais nas atividades cotidianas, esportivas e laborais, com foco na fisiologia articular, músculos motores e coordenação neuromuscular e equilíbrio. As atividades dos alunos em projetos extensionistas tendo a população idosa como público alvo, contempla as diretrizes de educação em saúde na atenção básica e durante o regime de distanciamento social representa uma estratégia para minimizar os impactos do sedentarismo nessa faixa etária. Objetivo: Oportunizar aos alunos do curso de fisioterapia promoverem benefícios à saúde do idoso e oferecer experiência prática junto à comunidade. Metodologia: Relato de experiência das atividades do Projeto de Extensão “Cinesiologia e Biomecânica Aplicada à Saúde”, campus Metropolitano / ESEFFEGO-UEG. As ações foram realizadas junto à ONG - UNATI CIGNUS, de forma síncrona em sistema remoto pela plataforma Google Meet, em dois encontros semanais, duração de uma hora, com execução de exercícios multivariados, tendo em média dez idosas participantes, no período de março a agosto de 2021. As restrições de aglomerações e atividades presenciais durante a pandemia da COVID-19, trouxe a necessidade de adaptações para a continuidade dos atendimentos à população. Primeiramente, foi abordado o processo de inclusão digital das idosas por meio de orientações coletivas e individualizadas, com instruções quanto ao uso dos aplicativos, posicionamento ideal do dispositivo eletrônico, controle de áudio e microfone, enfim, uma aprendizagem para desenvolver habilidades no manuseio das tecnologias digitais e viabilizar as intervenções, apesar das limitações cognitivas e financeiras das idosas. Após ter alcançado um nível satisfatório de domínio dos smartphones, possibilitando a conexão e a adesão das idosas, buscou-se o incentivo para a aquisição de materiais auxiliares como halteres, elásticos, bolas, bastões, tornozeleiras e colchonetes. Todas as atividades foram planejadas com elaboração de um roteiro quanto à forma e velocidade adequadas para cada exercício e nas intervenções, os mesmos foram previamente demonstrados. O grupo de idosas participaram por meio de seus smartphones, via internet, sendo supervisionadas constantemente e corrigidas nos movimentos incorretos, enfatizando a segurança nos ambientes domiciliares na busca de manter a motivação e a continuidade das atividades, composta por exercícios ativos livres e resistidos para membros superiores, membros inferiores e tronco, em cadeia cinética aberta e fechada, utilizando os materiais adquiridos. Para finalizar a sessão, foram orientadas à realização de alongamentos das musculaturas trabalhadas. Resultados: A descrição das ações do projeto, representa um modo de intervenção não presenciais e suas adaptações, havendo grande receptividade das idosas e assiduidade aos encontros, demonstrando uma conquista no aspecto qualitativo. Considerações finais: Diante do cenário social pandêmico, o desenvolvimento de atividades remotas on-line foi a única forma de

continuidade das ações extensionistas, promovendo qualidade de vida e atenção à saúde do idoso. Atualmente, ainda que todas as idosas já tenham a segunda dose da vacina, recomenda-se cautela, não sendo adequado o retorno presencial para maior garantia de não expor à contaminação, face os idosos apresentarem maior fragilidades e risco de complicações pelo novo Coronavírus e suas variantes, especialmente na presença de comorbidades.

Palavras-Chave: *Distanciamento social; Intervenções remotas; Saúde do idoso.*

Abstract: The university extension actions represent greater academic growth in the practical confirmation of the curricular contents and enrichment in the professional formation, providing aggregating experiences, extracted from the contact with the community, in the possibility of interfering individually and collectively. In the physical therapy course, it is fundamental to have knowledge about all the movements of the human body and their functional interactions in daily life, sports, and work activities, focusing on joint physiology, motor muscles, neuromuscular coordination, and balance. The activities of the students in extension projects having the elderly population as a target audience, contemplates the guidelines of health education in primary care and during the social distance regime represents a strategy to minimize the impacts of sedentarism in this age group. Objective: To give physiotherapy students the opportunity to promote health benefits for the elderly and to offer practical experience with the community. Methodology: Experience report of the activities of the Extension Project "Kinesiology and Biomechanics Applied to Health", Metropolitan Campus / ESEFFEGO-UEG. The actions were carried out with the NGO - UNATI CIGNUS, synchronously in a remote system by the Google Meet platform, in two weekly meetings, duration of one hour, with execution of multivariate exercises, with an average of ten elderly participants, in the period from March to August 2021. The restrictions of crowds and face-to-face activities during the pandemic of COVID-19, brought the need for adaptations for the continuity of the services to the population. First, the digital inclusion process of the elderly women was approached through collective and individualized orientations, with instructions regarding the use of applications, ideal positioning of the electronic device, audio and microphone control, in short, a learning process to develop skills in the handling of digital technologies and to make the interventions feasible, despite the cognitive and financial limitations of the elderly women. After reaching a satisfactory level of mastery of smartphones, enabling the connection and the adherence of the elderly women, the incentive was sought to acquire auxiliary materials such as dumbbells, rubber bands, balls, poles, anklets, and mattresses. All the activities were planned with the elaboration of a script as to the appropriate form and speed for each exercise, and in the interventions, they were previously demonstrated. The group of elderly women participated through their smartphones, via internet, being constantly supervised and corrected for incorrect movements, emphasizing safety in the home environment in order to maintain motivation and the continuity of the activities, consisting of free active and resistance exercises for the upper limbs, lower limbs, and trunk, in open and closed kinetic chain, using the acquired materials. To end the session, they were guided to perform stretching of the muscles worked. Results: The description of the actions of the project, represents a mode of intervention not presential and its adaptations, having great receptivity of the elderly and attendance to the meetings, demonstrating an achievement in the qualitative aspect. Final considerations: Facing the pandemic social scenario, the development of remote online activities was the only way to continue the extensionist actions, promoting quality of life and health care for the elderly. Currently, even though all the elderly women have already had the second dose of the vaccine, caution is recommended, and the return in person is not adequate for a greater guarantee of not being exposed to contamination, since the elderly have greater frailty and risk of complications from the new Coronavirus and its variants, especially in the presence of comorbidities.

Key words: *Social withdrawal; Remote interventions; Health of the elderly.*