ÁREA TEMÁTICA: (marque a área temática correspondente ao trabalho que foi indicado no momento dainscrição)
( ) COMUNICAÇÃO
( ) CULTURA
( ) DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA
( ) EDUCAÇÃO
( ) MEIO AMBIENTE
(X) SAÚDE
( ) TECNOLOGIA E PRODUÇÃO
( ) TRABALHO

UEPG NATIVIDADE – CAPACITAÇÃO ACADÊMICA E PROPOSTA DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA IDOSOS

Danilla Icassatti Corazza (UEPG)[1]
Luiza Hermínia Gallo (UEPG)[2]

Resumo: O processo de envelhecimento comumente é acompanhado de alterações nos sistemas corporais e pode resultar em redução ou comprometimento da capacidade funcional. A atual situação de isolamento social, devido à pandemia do COVID-19, poderá acarretar diminuição do nível de atividade física e prejuízos à saúde física e mental. Assim, o presente projeto tem como objetivo capacitar acadêmicos em relação à aspectos teóricos e práticos sobre exercício físico e envelhecimento e implementar um programa de exercícios físicos para seus familiares. São realizadas reuniões remotas e atividades assíncronas, relacionando o conteúdo teórico com abordagens práticas. Participam 33 acadêmicos e 22 adultos familiares, com idade entre 51 e 87 anos, de ambos os sexos. Ainda, por meio do projeto foi organizado um evento para a celebração do Dia Internacional do Idoso, intitulado "Velhice não é doença: envelhecimento ativo e inclusivo", com 167 inscritos, em parceria com projetos de diferentes áreas e o Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa. Tais experiências auxiliam a fortalecer vínculos entre os acadêmicos e proporcionam divulgação, que será de grande valia para o sucesso e adesões nas atividades práticas propostas para o retorno das atividades presenciais, incentivando prática de exercícios físicos para a população idosa.

Palavras-chave: Envelhecimento. Exercício Físico. Capacitação. Idosos.

NOME DO PROJETO
UEPG NATIVIDADE

PROJETOS VINCULADOS
Não há projetos vinculados.

PÚBLICO-ALVO
Servidores e funcionários UEPG, moradores da cidade de Ponta Grossa e acadêmicos dos cursos de Educação Física da UEPG e seus familiares.

MUNICÍPIOS ATINGIDOS
Ponta Grossa/PR e Região.

LOCAL DE EXECUÇÃO
Ferramentas que promovem encontros e divulgações virtualmente, como Google Meet, Zoom, WhatsApp, Instagram.

Instalações do Departamento de Educação Física, Bloco G, da Universidade Estadual de Ponta Grossa - Campus Uvaranas - Ponta Grossa.

[1] Coordenadora do Projeto "UEPG NATIVIDADE"; UEPG; DEDUFIS; dicorazza@uepg.br
[2] Supervisora do Projeto "UEPG NATIVIDADE"; UEPG; DEDUFIS; lhgallo@uepg.br

JUSTIFICATIVA

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera como idosos, indivíduos com 60 anos em países subdesenvolvidos e 65 em países desenvolvidos. Os idosos representarão um quarto da população mundial projetada, ou seja, cerca de 2 bilhões de indivíduos (no total de 9,2 bilhões). No Brasil, o aumento da população idosa apresenta taxa anual de crescimento superior a 4%(2012 -2022). No Paraná, o índice de envelhecimento se apresentou superior, estimando-se que no ano de 2030, o estado seja constituído por 15,12% de pessoas com mais de 65 anos de idade (IBGE, 2016).

O envelhecimento pode ser definido com um processo contínuo e irreversível, associado a múltiplas alterações que podem contribuir para redução da capacidade funcional e dos níveis de atividade física e pode haver uma diminuição gradual na capacidade adaptativa ou de recuperação do estresse (resiliência). As alterações sensoriais, motoras e cognitivas podem modificar padrões biomecânicos do idoso, como se manter em pé, sentar e locomover e, quando associadas a fatores externos, podem afetar seu equilíbrio e mobilidade (ACSM, 2011), impactando diretamente na independência.

Embora seja um processo contínuo, tais alterações são influenciadas por fatores relacionados ao estilo de vida. Bons níveis de atividade física podem contribuir para um envelhecimento saudável, mantendo o idoso com elevados índices de funcionalidade, retardando o processo de incapacidade física e fragilidade. A participação em programas de exercícios físicos (EF) tem influi positivamente nos aspectos psiconeuroimunológicos, mostrando que os idosos podem manter a plasticidade, demonstrando capacidade de adaptação preservada (CORAZZA, 2014).

Do ponto de vista biológico, Stella et al. (2003) descrevem que o EF pode promover benefícios, como melhora da perfusão sanguínea sistêmica e cerebral com redução dos níveis de hipertensão arterial. Também existem melhoras nos componentes da capacidade funcional, como resultados da realização de uma ampla variedade de EF. Sabe-se que o treinamento resistido (treinamento funcional, treinamento com pesos) ou aqueles que trabalham força muscular de forma isométrica, como ocorre na yoga e pilates, contribuem para aumento/manutenção da força e massa muscular e podem ainda melhorar equilíbrio e flexibilidade. Exercícios de alongamento podem aumentar a flexibilidade e complacência de músculos e tendões como também melhorar a capacidade funcional global, sensação de bem-estar e qualidade do sono (ACSM, 2011; COELHO et al., 2013; GALLO et al., 2015).

O isolamento social, consequente à pandemia devido ao COVID-19, pode acarretar aos idosos uma série de prejuízos relacionados a saúde. Segundo Pelicione e Lord (2020), os níveis de atividade física irá diminuir. Porém, as consequências negativas poderão ter uma maior magnitude

devido ao comprometimento do condicionamento aeróbio e da redução da massa e força muscular. Os autores citam ainda os maiores risco de prejuízos para a saúde mental e o aumento do risco e medo de quedas desta população.

Novos questionamentos estão surgindo em relação ao oferecimento de atividades físicas, com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos idosos durante e ao final do período de isolamento social (PELICIONI, LORD, 2020). E, assim como outras áreas de pesquisa, a Educação Física precisa discutir e trabalhar a relação do envelhecimento e o exercício físico, auxiliando no levantamento de dados e conhecimento baseado em evidências e preparando os acadêmicos - futuros profissionais – para a atuação de qualidade com esta população.

Desta forma, a realização do presente projeto de extensão pretende agregar conhecimento tanto no ensino, quanto na extensão, buscando oportunidades para o desenvolvimento de pesquisas, oportunizando a realização de projetos de iniciação científica, além de contribuir para avanços em temas relacionados ao envelhecimento. Com o isolamento, todas as atividades educacionais foram adaptadas e surgiu o desafio de ajustes no projeto, de forma a entregar conhecimentos e motivar os acadêmicos dos cursos de Educação Física da UEPG. Desta forma, a aplicação prática de EF será voltada para familiares do convívio dos acadêmicos/estagiários, os quais serão previamente capacitados, ressaltando a importância da não promoção de aglomerações e/ou estar em contato com pessoas além do convívio dos acadêmicos.

Tão logo seja possível a realização das atividades presenciais, o projeto será ampliado e ofertará à comunidade de Ponta Grossa e região, bem como a servidores e funcionários da UEPG, a possibilidade de participar de um programa de EF sistematizados e orientados, que poderá contribuir para melhora de diferentes aspectos físicos, cognitivos e de qualidade de vida.

OBJETIVOS

Capacitar acadêmicos de graduação em relação à aspectos teóricos e práticos sobre exercício físico e envelhecimento e implementar um programa de exercícios físicos para seus familiares.

METODOLOGIA

Desde o início da proposta do atual projeto, em julho de 2021, são realizadas reuniões síncronas e/ou atividades assíncronas. As reuniões são realizadas por meio do Google Meet, toda segunda-feira, das 12 às 13 horas. Foi criado um grupo no WhatsApp com os acadêmicos, onde são disponibilizadas as informações, como links da reunião, formulários de presenças e tarefas e links das reuniões gravadas, para que todos possam ter acesso. Aqueles que não podem estar

presentes no momento síncrono, devem preencher um formulário específico para que possam obter a presença e acompanhar o conteúdo apresentado e discutido.

Diversos temas são apresentados durante a abordagem de conteúdo teórico, buscando relacionar os benefícios do EF durante o processo de envelhecimento. Existe também a preocupação em motivar os acadêmicos neste período de atividades remotas, sendo assim, são desenvolvidas estratégias que relacionam o conteúdo teórico com abordagens práticas, especificamente com os familiares do convívio dos acadêmicos, durante o isolamento social.

Ações como convites para participações em campanhas do Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa, de Ponta Grossa (CMDPI-PG) e comissão organizadora de eventos sobre o envelhecimento também foram oportunizadas para os acadêmicos participantes neste projeto.

RESULTADOS

Conforme os objetivos do projeto de extensão UEPG NATIVIDADE, o enfoque foi o desenvolvimento de atividades *online*, com o objetivo principal de realizar a capacitação dos acadêmicos, com conteúdo teóricos sobre o processo de envelhecimento e algumas aplicações práticas, visando a segurança dos acadêmicos e seus familiares.

A partir da divulgação nos cursos, 33 acadêmicos se inscreveram para participar do projeto. Até o presente momento foram realizadas dez reuniões virtuais (Google Meet), com duração de 60 minutos cada. Também foram realizadas duas sessões virtuais em conjunto com aulas na graduação, na disciplina de "Atividades físicas e esportes para grupos especiais", do curso de bacharelado em Educação Física. Foram solicitadas 4 tarefas assíncronas, sendo uma delas, a proposta de realizar a aplicação de um questionário com os familiares, abordando uma primeira avaliação, utilizando as Atividades de Vida Diária (AVD), por meio da "Escala de autopercepção do desempenho em atividades da vida diária" (ANDREOTTI e OKUMA, 1999).

Tabela 1. Dados sociodemográficos e percepção das atividades de vida diária dos familiares de acadêmicos do projeto de extensão UEPG NATIVIDADE.

Idade	n/sexo	Vínculo	Pontuação Escala	Classificação Escala
51 a 59 anos	10/F	Mães/tias/avó	110 - 160	Boa - Muito Boa
64 a 66	2/F	Tias	106 - 140	Boa - Muito Boa
71 a 76	2/F	Avós	54 - 107	Ruim - Boa
84 a 87	2/F	Avós	140- 160	Muito Boa
52 a 56 anos	3/M	Pais	119-160	Boa- Muito Boa
60 a 63 anos	2/M	Pais	106-139	Boa- Muito Boa
70 ou +	1/M	Avô	159	Muito Boa

Legenda: F: feminino; M: masculino.
Fonte: as autoras.

Os acadêmicos também participaram da campanha do dia 1º de outubro, data na qual se

celebra o "Dia Internacional do Idoso", em atividade proposta pelo CMDPI-PG. A campanha foi realizada nas regiões adjacentes ao Terminal Central de Ponta Grossa, com a distribuição de *folders* informativos e do Estatuto do Idoso, seguindo os protocolos de higiene e segurança, devido à pandemia.

Foi organizado um evento *online*, pela PROEX UEPG, vinculado ao projeto, intitulado "Velhice não é doença: envelhecimento ativo e inclusivo", desenvolvido em parceria do "UEPG NATIVIDADE" com o NASJEPI - Núcleo de Assistência Social, Jurídica e de Estudos sobre a Pessoa Idosa e a Liga Acadêmica de Geriatria e Gerontologia, também da UEPG, em conjunto com o CMDPI-PG. O evento contou com profissionais de diferentes áreas, como educação física, enfermagem, medicina, serviço social, jornalismo, dentre outros profissionais, especialistas e preocupados com o envelhecimento ativo e inclusivo, buscando discutir, promover e defender os direitos da população idosa. Foram realizadas duas *lives*, que estão disponíveis no canal do YouTube do NUTEAD UEPG, nos links: https://www.youtube.com/watch?v=pr5xqex0Ifw e https://www.youtube.com/watch?v=uyl1E51rY3o. Até o presente momento, as *lives* tiveram 430 visualizações e o evento contou 167 inscritos. Ainda, quatro acadêmicos participantes do projeto de extensão colaboraram na comissão organizadora.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As ações deste projeto de extensão, embora basicamente desenvolvidas por meio de ferramentas *online*, demonstram o interesse dos acadêmicos e seus familiares, na participação de atividades de caráter teórico e prático. Cabe destacar também que, por meio do projeto, surgiram novas oportunidades de discussão de temas relativos ao processo de envelhecimento e os benefícios do exercício físico - realizadas em campanhas e eventos - bem como a criação de parcerias com outros projetos da instituição relacionados ao mesmo tema e em conjunto com o Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa, o que fortalece a instituição e o projeto no cumprimento do importante papel de atender tanto a comunidade acadêmica quanto a população de Ponta Grossa e região.

APOIO

Agradecemos ao Departamento de Educação Física (DEDUFIS), ao NASJEPI, à Liga Acadêmica de Geriatria e Gerontologia e ao Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa idosa, Ponta Grossa/PR, pelo apoio ao projeto de extensão UEPG NATIVIDADE.

REFERÊNCIAS

ACSM (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE); GARBER, C. E. et al. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. American College of Sports Medicine. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 43, n. 7, p.1334-59, 2011.

ANDREOTTI, R.; OKUMA, S. S. Validação de uma Bateria de testes de Atividades da Vida Diárias para Idosos Fisicamente Dependentes. **Revista Paulista de Educação Física.** São Paulo, 13(1): 46-66, jan./jun. 1999.

COELHO, F. G. M.; GOBBI, S.; COSTA, J. L. R.; GOBBI, L. T. B. **Exercício Físico no Envelhecimento Saudável e Patológico: Da teoria à prática**. Curitiba: CRV, 2013. p. 36.

CORAZZA, D. I. **Influência de um programa sistematizado de danças circulares em aspectos psiconeuroimunológicos de idosos cuidadores de indivíduos com doença de Alzheimer**. Tese (doutorado) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro Danilla Icassatti Corazza. - Rio Claro, 2014.

GALLO, L. H.; GURJAO, A. L. D.; GOBBI, S; C. M.; PRADO, A. K. G.; JAMBASSI FILHO, J. C.; GOMES, A. R. S. Effects of static stretching on functional capacity in older women: randomized controlled trial. **Journal of Exercise Physiology Online**, v. 18, p. 13-22, 2015.

IBGE. **Projeção da população do Brasil por sexo e idade para o período 2000/2060**. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.

PELICIONI, P.H.S., LORD, S.R. COVID-19 will severely impact older people's lives, and in many more ways than you think! **The Brazilian Journal of Physical Therapy**. 2020 Jul-Aug;24(4):293-294. doi: 10.1016/j.bjpt.2020.04.005.

STELLA, F.; GOBBI, S.; CORAZZA, D. I.; COSTA, J. L. R. Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. **Motriz**, v. 8, n. 3, p. 7-13, 2003.