

VIII Simpósio de Ensino em Saúde

Desafios da Contemporaneidade

Outubro de 2022

Realização:

Mestrado Profissional em Ensino em Saúde
Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul

Desafios e soluções encontradas no desenvolvimento das atividades de um projeto de extensão universitária em meio à pandemia da Covid-19: um relato de experiência

Luana Clemm Kuhnen

lckuhnen96@gmail.com / UEMS

Lourdes Lago Stefanelo

stefanelo@uems.br / UEMS

RESUMO

A Pandemia de Covid-19, oficialmente declarada em março de 2020, pela Organização Mundial de Saúde (OMS), alterou as rotinas e o modo de vida da população em quase todos os países. Vivendo sob ameaça de contrair a doença, uma síndrome respiratória aguda de alta letalidade, à época, causada pelo vírus SARS-CoV-2, as pessoas tiveram de restringir os hábitos de convívio, mesmo entre familiares, e de seguir normas de distanciamento pessoal que, em Mato Grosso do Sul, vigeram por mais de 24 meses. Nesse cenário de crise, foram as tecnologias de interação social à distância que asseguraram o andamento das rotinas das pessoas no trabalho, nos estudos e em outras atividades, como as de natureza social, filantrópica e de lazer. O novo modo de vida afetou sobremaneira a população com 60 anos de idade ou mais, por ser mais suscetível à Covid-19. O objetivo deste trabalho é justamente detalhar quais foram e como se superaram os desafios relacionados à formação dos alunos vinculados à Universidade Aberta da Melhor Idade, do projeto de extensão universitária desenvolvido pela Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, por meio de recursos tecnológicos, de sua equipe docente e metodologias de educação a distância. Trata-se de um Relato de Experiências sobre as dificuldades e mudanças decorrentes do período de pandemia e experienciadas no projeto. A fim de garantir a segurança dos participantes, houve a necessidade de se substituírem os encontros presenciais por reuniões semanais online. Daí porque o número original de integrantes ter-se reduzido; porém, novas pessoas, de outras cidades do estado, foram adicionadas. Dentre os principais desafios enfrentados neste novo formato de interação com os alunos, esteve a dificuldade dos idosos, até então, em utilizar as tecnologias digitais. Foi necessário, por isso, ensinar-lhes sobre como acessar e usar a plataforma ou ambiente de estudos. Observou-se, neste

ponto, a capacidade de eles superarem esse tipo de obstáculo, tendo em vista fatores tais, como, idade, falta de familiaridade com as tecnologias digitais, significado da educação em saúde e do processo de interação social. Apesar das várias adversidades que surgiram no decorrer do projeto, foi possível observar que, apesar do distanciamento social, aulas como, a de atividades coreografadas, foram bem adaptadas à nova realidade sem perda de benefícios, quanto aos seus objetivos pedagógicos. Realizados semanalmente, online, os encontros mantiveram a conexão dos instrutores com os idosos e ajudou-os a manter contato consigo mesmos e com os colegas, preservando-se ao máximo o convívio social e suas capacidades cognitivas. As atividades com o uso da música e de coreografias foram pensadas para o bem-estar físico, cognitivo e motor dos integrantes do projeto de extensão.

Palavras-chave: Idosos; Tecnologia; Qualidade de Vida.

INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019 o mundo recebia as primeiras notícias e três meses depois a Organização Mundial de Saúde (OMS) decretava uma pandemia causada por um coronavírus, até então, pouco conhecido. Classificado como SARS-CoV-2, o vírus foi associado à síndrome respiratória aguda grave, doença que se popularizou como Covid-19. Em 2020 e em 2021, a sua disseminação resultou em números de novos contágios e de mortes que só faziam crescer. Todos os setores da sociedade foram afetados e as consequências atingiram a vida familiar e social das pessoas, ou seja, em suas rotinas de trabalho, de estudos e de convivência, por exemplo. Nesse contexto, seguindo as normas sanitárias emanadas das autoridades de saúde, comércios, escolas, universidades e órgãos da administração pública tiveram de suspender suas operações ou continuá-las por meio de atendimento remoto e não presencial, ao público (COSTA; SOUZA; ANDRADE, 2021; SOUZA *et. al.*, 2021).

As normas visaram proteger especialmente os idosos, identificados como sendo o público com maior risco de uma infecção grave por Covid-19. No Brasil, esse público compõe-se de 20 milhões de pessoas com idade igual ou maior do que 60 anos. Para elas, ainda que as medidas se justificassem, para impedir a propagação da doença, o isolamento social traz impactos negativos às funções fisiológicas do idoso, reduzindo-lhe a capacidade de realizar suas tarefas diárias, pois diminui a força, o equilíbrio, a mobilidade e a capacidade cardiorrespiratória (COSTA; SOUZA; ANDRADE, 2021; HAMMERSCHMIDT; SANTANA, 2020; IBGE, 2021; SOUZA *et. al.*, 2021).

A perda da função fisiológica já é constante ao longo do tempo. Isso é o que define o envelhecimento como um processo no qual manifestam-se alterações fisiológicas tais, como, a diminuição da mobilidade e do equilíbrio. No entanto, a atividade regular pode retardar esse processo, ajudando na prevenção de complicações, ao mesmo tempo que produz melhora na saúde e no funcionamento geral do organismo. Outro ponto a se considerar é que, no mundo moderno, o lugar mais eficiente e seguro para se fazer atividade física é em casa. Deste modo, a acessibilidade não seria, a princípio, motivo para não se praticar alguma atividade física, mas sim, possivelmente, a percepção de isolamento durante a pandemia. Entretanto, além dessa possível causa, a saúde de uma grande porcentagem da população idosa já estava em risco em razão de seu estilo de vida sedentário, uma vez que, quanto mais tempo o(a) idoso(a) permanece parado(a), maior é o risco de desenvolver uma síndrome de vulnerabilidade, que poderia ser evitada com a atividade física. Assim, a atividade física é essencial para os idosos, e o exercício é um componente fundamental (MACEDO *et al.*, 2022; PINHEIRO *et al.*, 2020).

Durante a pandemia de Covid-19, a rotina dos idosos também mudou drasticamente, especialmente, a dos que frequentavam regularmente reuniões e grupos de apoio. Sua rotina diária “migrou” para um mundo distante e a relação deles com a tecnologia da informação se robusteceu, a fim de que pudessem realizar suas tarefas como de costume. Visando ao engajamento desse público, diversas plataformas online (entre elas, as de instituições de ensino), passaram a transmitir palestras, seminários e rodas de conversa com o objetivo de promover o corpo e a mente saudáveis (DEODORO *et al.*, 2021).

De acordo com a Constituição Federal de 1988, o objetivo da Extensão, no ensino superior, é estabelecer conexões entre as universidades e os vários segmentos da comunidade. Como tal, é considerada um componente do tripé acadêmico, juntamente com a investigação científica e o ensino. O objetivo é promover a democracia, a igualdade e a ética. Por outro lado, a comunidade acadêmica beneficia-se do aprendizado propiciado pela prática, nos projetos de extensão, que a estimula a buscar a verdade sobre muitas questões sociais. Projetos, programas, aulas, eventos e prestação de serviços enquadram-se no leque da extensão universitária. Cada qual contribui em seu campo de uma maneira única. Normalmente com duração de um ano, os projetos são um termo abrangente para uma variedade de ações interconectadas, que buscam atender às necessidades e efetuar mudanças nas instituições e grupos sociais. Essas ações, muitas vezes, estão relacionadas à pesquisa e à educação (MÉLO *et al.*, 2021).

De acordo com Costa *et al.* (2021) um dos contrastes mais marcantes entre esta e as pandemias anteriores é o grau de integração da sociedade no mundo digital, nunca visto antes. Isso se mostra no uso intenso das tecnologias de informação e de comunicação, os quais auxiliaram sobremaneira na superação de

diversos obstáculos, particularmente no auge da pandemia. Elas facilitaram a interação do idoso com seus grupos sociais à distância. Essa conexão, mesmo sendo virtual, é muito importante para a saúde das pessoas idosas.

Em relação aos serviços de saúde, as tecnologias digitais deram autonomia aos idosos, que logo aprenderam a manusear os diversos aplicativos disponibilizados pelos serviços médicos, públicos e privados, para fazer videochamadas, marcar e fazer consultas online, por exemplo, bem como os aplicativos de transações bancárias, obtendo aquilo de que precisavam, como medicamentos e itens de alimentação. Daí se confirma que “as inovações têm efeitos diretos na saúde dos idosos e na qualidade de vida, servindo como subsídio para melhora de ambos” (COSTA *et al.*, 2021).

Assim como aconteceu com as pessoas, as instituições também tiveram de se apropriar das inovações tecnológicas e adaptar suas metodologias para manter os serviços que prestam à comunidade. Esse problema se configurou como desafio também na educação a distância que, por suposição, já incorporava as tecnologias citadas, porém, antes, os docentes, discentes e técnicos das equipes pedagógicas trabalhavam juntos, presencialmente, o que não foi possível fazer durante a pandemia, daí o interesse em realizar este estudo, no âmbito do projeto de extensão universitária vinculado à “Universidade Aberta da Melhor Idade”, da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul – UNAMI/UEMS.

O projeto visa complementar o ensino convencional, em sala de aula, como o aprendizado online, com o uso de recursos da educação a distância, já bem desenvolvida pela UEMS. O projeto ganhou maior importância, durante a pandemia, e recebeu adequações, relativamente às atividades remotas para continuar atendendo ao seu público. Uma solução que se mostrou eficaz para manter os

idosos ativos no projeto foi a utilização do *Google Meet*, para reuniões não presenciais por meio de videoconferências, do *WhatsApp*, para comunicação entre alunos, professores e técnicos, e da plataforma de vídeos *YouTube*, que oferece inúmeros recursos de interação e pesquisa de conteúdos em vídeo.

METODOLOGIA

O trabalho se apresenta na forma de “Relato de Experiências” vividas no projeto de extensão universitária vinculado à “Universidade Aberta a Melhor Idade”, da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UNAMI/UEMS). O estudo descreve os desafios e as mudanças vivenciadas por uma bolsista do Curso de Enfermagem da UEMS, campus de Dourados/MS, durante a adaptação do Programa de Educação Permanente, de caráter universitário e multidisciplinar, voltado para os idosos inscritos na UNAMI/UEMS.

Entre agosto de 2021 e julho de 2022, as atividades do projeto foram ajustadas para terem início às 13h30 e término às 14h20, adequando-se à nova realidade imposta pela pandemia. Ao longo do projeto, os participantes praticaram atividades coreografadas, as quais foram refinadas e aprimoradas em função do contexto da pandemia e do uso das tecnologias.

Fez-se necessária uma orientação paciente e detalhada aos idosos sobre como utilizar a plataforma *Google Meet*, por exemplo, para que pudessem acessar as atividades em tempo real. Os organizadores também elucidaram sobre como ter acesso aos conteúdos ministrados, que foram gravados e disponibilizados por meio do Canal da UNAMI, no *YouTube*, para poderem ver e rever as atividades realizadas. Foi criado um grupo de *WhatsApp* que possibilitou a atualização dos participantes acerca das notícias, materiais de aula e fotos do dia a dia do projeto.

Os equipamentos utilizados nos exercícios, pela professora e por seus alunos nos encontros remotos, foram diversificados e adaptados, a fim de se alcançar os propósitos funcionais de cada um: halteres/garrafas de água; colchonete/tapete; chapéu – cadeiras – extensores/elásticos – bolas - balões etc.

RESULTADOS

As atividades do Projeto de Extensão da UNAMI passaram por modificações para atender às recomendações de distanciamento social, feitas pelo Ministério da Saúde, que foram determinantes também para a suspensão das atividades presenciais, no campus da UEMS. A mudança de um ambiente presencial, em sala de aula, para ambientes virtuais, mediados por tecnologias digitais, foi um grande desafio. Superá-lo foi crucial para não se interromperem as atividades do projeto. Chamados de plataformas, esses ambientes eram desconhecidos para a maioria dos participantes.

A tecnologia digital dificultou a participação de alguns idosos, devido aos problemas de visão, à dificuldade em usar os aplicativos de celular, para abrir as aulas e câmeras, e dificuldade em fazer *download* e operar o *Google Meet*. Por esses motivos, algumas pessoas deixaram a UNAMI e disseram que só retornariam ao projeto quando as atividades voltassem à modalidade presencial. Esse fator parece ter influenciado na diminuição do número original de integrantes, mas também ter possibilitado a adesão de novas pessoas, moradoras de outras cidades do estado.

Tendo em vista os objetivos desse trabalho, primeiramente, procurou-se identificar os principais desafios enfrentados na extensão universitária a distância oferecida pela UNAMI/UEMS. Dentre os desafios, um é intrínseco ao fato de ser um

projeto voltado ao público idoso, cujas dificuldades em lidar com as novas tecnologias são maiores. Isso constituía-se uma barreira que poderia inviabilizar o projeto, em termos de educação não presencial. Daí a decisão por orientar os participantes, seguindo-se uma pedagogia de letramento digital e desenvolvimento de competências no uso da tecnologia, para que pudessem acessar, processar informações e interagir nos meios virtuais utilizados no projeto. Nesse percurso, observou-se uma grande capacidade de superação dos alunos da UNAMI, que venceram os fatores idade e falta de familiaridade com as tecnologias digitais, e assimilaram o significado da educação em saúde e os novos meios de interação social.

A partir dessa fase, os organizadores do projeto, junto com a bolsista, elaboraram estratégias baseadas no uso do aplicativo de mensagens *WhatsApp*, para facilitar a comunicação entre alunos, manter o ensino, repassar informações e distribuir banners, semanalmente, com os conteúdos de cada aula e de seus benefícios para a saúde. Elaborados pela bolsista, os banners forneceram instruções sobre os exercícios previstos, horários e forma de utilização de equipamentos, que foram adaptados com o mínimo custo possível para os participantes, para que todos pudessem tê-los em suas residências, conforme mostrado na **Figura 1**.

Figura 1. Banners confeccionados para as aulas de atividades coreografadas.

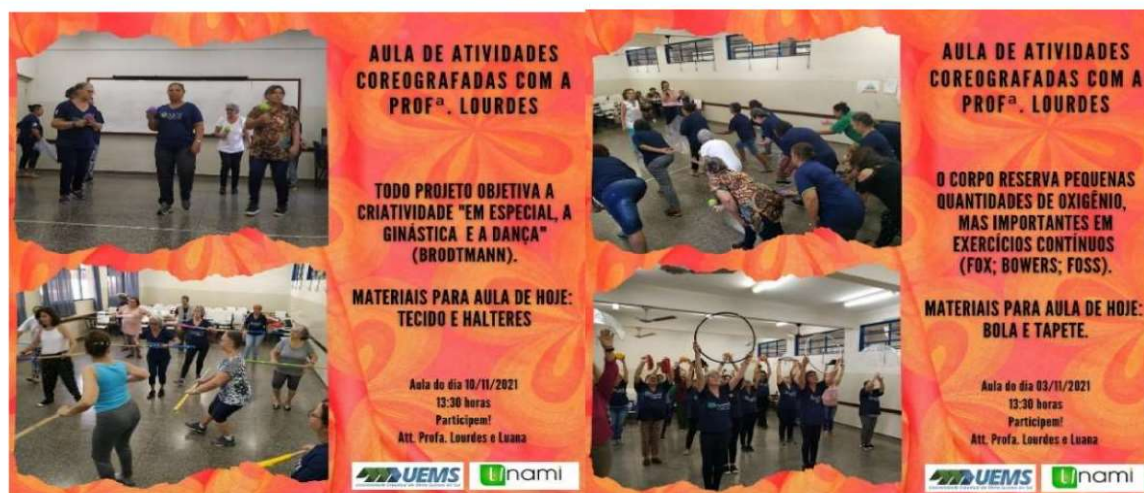
VIII Simpósio de Ensino em Saúde

Desafios da Contemporaneidade

Outubro de 2022

Realização:

Mestrado Profissional em Ensino em Saúde
Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul



Fonte: Imagens autorais.

Desse modo, a UNAMI promove uma abordagem prática de ensino, como nas aulas coreografadas. Elas incorporaram música e dança como maneiras de melhorar as capacidades físicas e mentais dos alunos. A professora, que é educadora física, elaborou aulas em que as músicas marcam o aumento gradual de intensidade dos exercícios, à medida que os batimentos cardíacos, o ritmo respiratório e outras respostas fisiológicas dos alunos permitem. Nas aulas, os participantes aparentavam felicidade e estarem contentes, interagindo uns com os outros, mesmo à distância, mostrando-se bem adaptados às atividades. Constatou-se, depois, que as atividades em grupo atenderam às necessidades deles.

As aulas ministradas no projeto foram gravadas e postadas no canal do *Youtube* da UNAMI. Os participantes puderam ter acesso às atividades de forma assíncrona, desse modo, o projeto se adaptou a essa nova realidade. Optou-se, assim, por não fazer lista de presença por se entender a impossibilidade de muitos em acessar as aulas síncronas. Com as aulas gravadas, todos se beneficiaram das atividades realizadas. Ao término de cada aula, a bolsista elaborava outro *Banner*,

com texto informativo ao qual explicava os benefícios dos exercícios realizados durante as atividades, também eram colocadas fotos dos alunos que estavam presentes junto com a professora, como mostrado na **Figura 2**.

Figura 2 - Banner confeccionado no final das aulas de atividades coreografadas.



Fonte: Imagens autorais

DISCUSSÕES

O isolamento social causa implicações negativas que impactam a vida dos idosos, seja em suas capacidades econômicas e sociais, seja em decorrência da inatividade física. A sarcopenia é um exemplo. Ela ocorre porque quanto mais tempo uma pessoa passa sentada, maiores são os riscos para a saúde dela, de sua felicidade, sono e qualidade de vida. (PINHEIRO *et al.*, 2020). Associada ao envelhecimento, a sarcopenia se define pela diminuição da massa muscular que, por sua vez reduz a força, dificulta a atividade física e aumenta o risco de quedas e

fraturas. A doença afeta principalmente idosos com baixos níveis de atividade física. Por esse motivo, vale ressaltar que a atividade física regular está associada à melhora da força muscular, da aptidão física e do bem-estar geral na velhice (COSTA *et al.*, 2021).

A utilização de práticas integrativas e complementares em saúde reabilitadora avançou significativamente nos últimos anos. Essas práticas incluem meditação, ioga, hidroginástica, massagem, acupuntura e música. Elas têm efeitos positivos significativos na saúde das pessoas e ajudam a difundir a conscientização sobre a importância de se manter saudável. No contexto das atividades físicas, a música revela-se um ótimo recurso para o êxito de ações promocionais e preventivas da saúde. Por isso, a musicoterapia se tornou destaque como uma das terapias integrativas e complementares mais utilizadas nos últimos tempos. A terapia com música também é cada vez mais popular nas áreas de geriatria e gerontologia, por seus efeitos positivos constatados no bem-estar mental, físico e social de pacientes idosos, assim como no sentido de identidade e na capacidade de os pacientes interagirem com os outros (GOMES; AMARAL, 2012).

Segundo Barboza (2012), a prática de atividades coreografadas é um método de ensino que enfatiza o desenvolvimento da atividade física em relação às sequências didáticas e à interligação de ações e de interações pedagógicas que são realizadas em um ritmo que incorpora temporalidade, gestos e relações face a face, entre instrutor e aluno. No âmbito do projeto, os exercícios físicos fortaleceram os músculos, o equilíbrio, a coordenação motora, a flexibilidade e a força dos idosos. Durante as atividades, a professora explicava os benefícios de cada movimento, proporcionando conhecimento e argumentos que podem transformar hábitos e contribuir não só para o cuidado de curta duração, mas também para a busca da qualidade de vida pessoal. Com o uso da tecnologia, os idosos sentiram-se

independentes e responsáveis por si mesmos, com maior consciência e controle da saúde (COSTA *et al.*, 2021).

Foi possível observar durante esse processo que a socialização e o bem-estar cognitivo dos idosos melhoraram quando tiveram contato direto e experiência no uso de ferramentas virtuais. Essa prática contribuiu para a superação da depressão e da solidão provocados pelo isolamento social (MACEDO *et al.*, 2022; PINHEIRO *et al.*, 2020; SANTOS *et al.*, 2018).

Diante de uma realidade de restrições e de novas configurações sociais, vale destacar que os recursos tecnológicos foram e são muito importantes na divulgação de conteúdos educativos para os idosos. Na verdade, eles se tornaram ferramentas de interação que auxiliam, inclusive, na aquisição de conhecimentos, principalmente, dentro dos projetos vinculados à UNAMI/UEMS, onde esses recursos possibilitam manter o contato e trazer benefícios para os integrantes (COSTA *et al.*, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar das muitas adversidades encontradas nos meses da pandemia de Covid-19, o distanciamento social não impediu a continuação das atividades coreografadas, oferecidas como projeto de extensão da UNAMI/UEMS. As aulas e exercícios foram adaptados à nova realidade, sem perder seus objetivos, pois proporcionaram os benefícios esperados para os alunos. Realizando encontros semanais online, o contato com os idosos foi mantido e isso os ajudou a manterem contato consigo mesmos e com os outros, preservando-se ao máximo o convívio social e cognitivo, a prática de atividades físicas, através da música e das coreografias que visavam ao bem-estar físico, cognitivo e motor dos participantes.

Demonstrando, assim, que diante da pandemia em que o mundo se encontra, o projeto mostrou-se extremamente relevante, devido à integração proporcionada aos alunos e às melhorias em sua qualidade de vida, o que abriu novos horizontes para a UNAMI/UEMS. As mídias sociais e os recursos tecnológicos fizeram aumentar o alcance dos projetos vinculados. O que antes focava apenas nos idosos do município de Dourados/MS, passou a abranger outras cidades de qualquer estado do Brasil. Isso mostra a resiliência da UNAMI e de seus envolvidos na aplicação dos fundamentos da extensão universitária na busca do bem-estar da população.

REFERÊNCIAS

BARBOZA, M. G. A. F. A aula universitária: figurações das coreografias de ensino. **Tese (Doutoramento)**. Universidade de Lisboa. Instituto de Educação. 2012.

Disponível em:

<<http://saberaberto.uneb.br/bitstream/20.500.11896/824/1/TeseMariaBarboza.pdf>>.

Acesso em: 28 de agosto de 2022

COSTA, D. E. L. S; RODRIGUES, S. A; ALVES, R. C. L; SILVA, M. R. F; BEZERRA, A. D. C; SANTOS, D. C; FREITAS, M. C; OLIVEIRA, P. E; NUNES, S. F; SILVA, V. C; NASCIMENTO, C. E. M. A influência das tecnologias na saúde mental dos idosos em tempos de pandemia: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 2, 2021. Disponível em:

<<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12198>>. Acesso em: 03 de setembro de 2022.

COSTA, M. A. C; SOUZA, A. C. M. F; ANDRADE, L. H. V. Desafios e Soluções encontradas para as atividades extensionistas da liga acadêmica de cardiologia e cirurgia cardíaca em meio à pandemia: Um relato de experiência. In: LACERDA, Tiago Eurico de Lacerda; JUNIOR, Raul Greco (Org.). **Educação remota em tempos de pandemia: ensinar, aprender e ressignificar a educação**. 1ª Ed. Editora Bagai, 2021. P. 221- 231. DOI: <<https://doi.org/10.37008/978-65-89499-98-5.25.06.21>>. Acesso em: 30 de agosto de 2022.

VIII Simpósio de Ensino em Saúde

Desafios da Contemporaneidade

Outubro de 2022

Realização:

Mestrado Profissional em Ensino em Saúde
Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul

DEODORO, T. M. S; BERNARDO, L. D; SILVA, A. K. C; RAYMUNDO, T. M; SCHEIDT, I. V. A inclusão digital de pessoas idosas em momento de pandemia: relato de experiência de um projeto de extensão. **Revista Extensão em Foco**, n. 23, p. 272-286, 2021. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/extensao/article/view/80577>>. Acesso em: 30 de agosto de 2022.

GOMES, L; AMARAL, J. B. Os efeitos da utilização da música para os idosos: revisão sistemática. **Revista Enfermagem Contemporânea**, v.1, n.1, p. 103-117, 2012. Disponível em: <<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/46/46>>. Acesso em: 30 de agosto de 2022.

HAMMERSCHMIDT, K. S. A; SANTANA, R. F. Saúde do idoso em tempos de pandemia Covid-19. **Cogitare Enfermagem**, v. 25, 2020. DOI: <[dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.72849](https://doi.org/10.5380/ce.v25i0.72849)>. Acesso em: 30 de agosto de 2022.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação**. IBGE, 2021. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/index.html?utm_source=portal&utm_medium=popclock>. Acesso em: 29 de agosto de 2022.

MACEDO, B. V. O; SANTOS, C. J; BERNARDO, D. A; SANTOS, M. M; OLIVEIRA, C. A; RIBEIRO, D. S. S. Efeitos da atividade física sistematizada em idosos durante a pandemia do Covid-19. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 2, 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/21466/1/873_efeitos_da_atividade_fisica_sistematizada_em_idosos_durante_a_pandemia.pdf>. Acesso em: 29 de agosto de 2022.

MÉLO, C. B; FARIAS, G. D; NUNES, V. R. R; ANDRADE, T. S. A. B; PIAGGE, C. S. L. D. A extensão universitária no Brasil e seus desafios durante a pandemia da Covid-19. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, 2021. DOI: <[http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i3.12991](https://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i3.12991)>. Acesso em: 28 de agosto de 2022.