

[44953] TREINAMENTO ESPECÍFICO PARA LOCOMOÇÃO E EQUILÍBRIO ONLINE PARA IDOSOS

Autores: Vivian Torres Müller, Flavia Gomes Martinez

Co-autores: Marcela Zimmermann Casal, Aline Nogueira Haas, Daniela Garcia Luft, Valeria Feijó Martins

Coordenador: Leonardo Alexandre Peyré-Tartaruga

Com a pandemia de Covid-19 a população necessitou ficar em isolamento, principalmente os idosos, comprometendo sua autonomia, mobilidade e independência. Com a interrupção das ações interdisciplinares presenciais na ESEFID, ofertou-se uma modalidade remota de exercício físico para idosos com foco na locomoção e no equilíbrio, composta por exercícios de dupla tarefa, estímulos cognitivos e sensoriais. O projeto tem como objetivo oferecer uma atividade assistencial remota para idosos, buscando melhorar parâmetros clínico-funcionais, locomoção, qualidade de vida, prevenir quedas e o agravamento das condições de saúde. Considerando a necessidade de distanciamento social, o projeto foi desenvolvido para ocorrer de forma remota, com diferentes fases: a) contato, triagem e avaliação, b) desenvolvimento das aulas e reavaliações. Utilizamos contato telefônico e vídeo chamadas (WhatsApp, Google Meet ou Zoom). Para a seleção dos participantes foi utilizado o banco de dados de alguns projetos assistenciais que eram ofertados na ESEFID. Na primeira fase foram realizadas anamnese, verificação da elegibilidade para participar do projeto (disponibilidade de acompanhante no domicílio e de materiais para as aulas: cadeira, bastões, garrafa e espaço para treino de locomoção) e algumas avaliações: escalas de depressão e ansiedade (Beck), risco de quedas (FES-I), cognição (MoCA), nível de atividade física (IPAQ) e medicação utilizada. Na segunda fase, iniciou-se as aulas remotas e a aplicação dos testes funcionais 'Senta-levanta e Time Up and Go'. Estes testes foram filmados individualmente e os dados cinemáticos de equilíbrio e marcha serão analisados por inteligência artificial. Até o momento, ofertamos 4 horários e atendemos 13 alunos. A equipe também atende o Projeto de Treinamento Específico para Locomoção e Equilíbrio Online para Parkinson. Estamos coletando os dados pós-intervenção com um questionário de satisfação. Assim será possível, avaliar o impacto e as possíveis dificuldades ao longo das aulas, possibilitando a melhora do alcance e interação do projeto.