

TREINAMENTO ESPECÍFICO PARA LOCOMOÇÃO E EQUILÍBRIO ONLINE PARA IDOSOS

Coordenador: Leonardo Alexandre Peyre Tartaruga

O isolamento necessário após o início da pandemia de Covid-19 impactou a população de diversas maneiras, principalmente o público idoso, comprometendo sua autonomia, mobilidade e independência. Com a interrupção das ações interdisciplinares presenciais na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, desenvolvemos 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 teve como objetivo oferecer assistência remota de prática de atividade física 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 outros projetos assistenciais oferecidos na ESEFID. Na primeira fase foi realizado 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 entar-levantar e timed up and go. Aproximadamente 15 alunos participaram ativamente das aulas ao longo do projeto em conjunto com o Projeto de Treinamento Específico para Locomoção e Equilíbrio Online para Parkinson. Com a retomada gradual das atividades presenciais, grande parte dos alunos retornaram para as diferentes modalidades de atividade física oferecidas no campus da ESEFID.