

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MARIA MADALENA MENDES BRITO

**SER IDOSO NO BRASIL E A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS
REMOTAS DE UMA NONAGENÁRIA NO PERÍODO DE PANDEMIA COVID-19**

Florianópolis, SC

2021

Maria Madalena Mendes Brito

**SER IDOSO NO BRASIL E A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS
REMOTAS DE UMA NONAGENÁRIA NO PERÍODO DE PANDEMIA COVID-19**

Trabalho de Conclusão do Curso de Graduação em
Educação Física – Bacharelado do Centro de
Desportos da Universidade Federal de Santa
Catarina como requisito para a obtenção do Título
de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Edgard Matiello Júnior

Florianópolis, SC

2021

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Brito, Maria Madalena Mendes

Ser idoso no Brasil e a prática de atividades físicas remotas de uma nonagenária no período de pandemia covid-19 / Maria Madalena Mendes Brito ; orientador, Edgard Matiello Júnior, 2021.

61 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, , Graduação em , Florianópolis, 2021.

Inclui referências.

1. . 2. Condições de vida do idoso no Brasil; pandemia Covid 19 e o isolamento social ; atividades físicas no ensino remoto para nonagenária.. I. Matiello Júnior, Edgard. II. Universidade Federal de Santa Catarina. Graduação em . III. Título.

Maria Madalena Mendes Brito

**SER IDOSO NO BRASIL E A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS
REMOTAS DE UMA NONAGENÁRIA NO PERÍODO DE PANDEMIA COVID-19**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do Título de “Bacharel em Educação Física “e aprovado em sua forma final pelo Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, com a nota 9,0 (nove).

Florianópolis, 06 de outubro de 2021

Prof. Dr. Rodrigo Sudatti Delavatti
Professor Responsável pela Disciplina

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Edgard Matiello Júnior (orientador)
Universidade Federal de Santa Catarina

Prof.^a Dr.^a Vera Lucia Amaral Torres (examinadora)
Universidade Federal de Santa Catarina

Prof. Dr. Paulo Ricardo do Canto Capela (examinador)
Universidade Federal de Santa Catarina

AGRADECIMENTOS

A Deus, por ter chegado até aqui e superado os momentos difíceis de uma jornada de sete anos dentro do mundo acadêmico e ao longo do Curso.

À minha mãe Sebastiana de Oliveira (*in memorian*), vítima de um AVC ocorrido exatamente no ano do meu ingresso na Universidade, pela compreensão de minha ausência. Foi ela quem mais me incentivou e me motivou a continuar com Curso, mesmo em seu silêncio.

Aos meus dois filhos, Danilo Teodoro Brito e Murilo Teodoro Brito, que souberam entender e respeitar a minha decisão de aos 50 anos ir rumo ao Curso de Educação Física, apoiando-me todo o tempo, em tempos tão difíceis.

À Dona Delorme Pereira Martins, (nonagenária), a minha maior motivação a dar continuidade com as atividades antes presenciais e depois remotas. Foi ela quem me ensinou a nunca desistir mesmo em tempos tão incertos com a chegada da pandemia Covid-19.

Aos meus professores, a cada um deles e por todo ensinamento e dedicação transmitido a nós, alunos, permitindo que eu adquirisse maior conhecimento e a oportunidade de chegar até aqui.

Aos meus colegas de sala do Curso, todos aqueles que de uma certa forma cruzaram meu caminho dentro da Universidade. A experiência que passamos juntos nos últimos anos e as boas lembranças jamais sairão de minha memória.

Ao meu orientador Prof. Dr. Edgard Matiello Júnior, que me acompanhou durante meses me auxiliando e me orientando na conclusão deste trabalho.

Aos meus familiares, especialmente à minha irmã Madrinha Laudelina Rosa Mendes (*in memorian*), que enfrentou um câncer de mama que a levou à morte muito cedo, pela compreensão da minha ausência, dedicando à nossa mãe com AVC os cuidados necessários em seus momentos de dores até a sua morte. Obrigada, por tudo!

Mesmo quando tudo parece desabar, cabe a mim decidir entre rir ou chorar, ir ou ficar, desistir ou lutar; porque descobri, no caminho incerto da vida, que o mais importante é o decidir.

(Cora Coralina)

RESUMO

Há projeções de que no Brasil a população de idosos/as seja de aproximadamente 50 milhões de pessoas em 2050. Em termos objetivos, na atualidade brasileira, idoso refere-se a uma condição civil em que pessoas atingem a idade de sessenta anos, categorização que não explica profundamente o que significa ser idoso neste país. Por sua vez, em outras muitas culturas, ser idoso representa o alcance da maturidade, da sabedoria, devendo ser cultuado com respeito em todas as dimensões da vida em sociedade. Contudo, no Brasil, de forma geral, historicamente, esta condição de vida não costuma ser respeitada, ainda que tenha havido muitos avanços em legislações e cuidados. Em tempos de pandemia Covid-19 e o necessário isolamento social, a perspectiva de piora das condições de vida de idosos no Brasil tendia a piorar, havendo algumas situações de desconsideração e desrespeito explicitadas até mesmo em discursos oficiais do Executivo federal. Portanto, considerando-se estes elementos introdutórios, foi realizada uma pesquisa-ação tendo-se como referência o trabalho de orientações de exercícios para uma mulher nonagenária que já antecedia ao período da pandemia e prossegue até a finalização da pesquisa. O objetivo geral da investigação foi identificar e analisar quais as condições de vida que determinam as condições para a prática de atividades físicas neste período de pandemia Covid-19. Em termos metodológicos, a partir do isolamento social, as atividades passaram a ser orientadas por via remota e a pesquisadora registrou os principais dados de campo tendo um roteiro de observações como guia, o qual envolveu aspectos estruturais do espaço de aula da idosa; as condições de contato via Internet; aspectos motivacionais; capacidades de execução de movimentos com e sem ajuda do cuidador e interrupções de atenção que ocorreram durante as atividades remotas. Como resultados e conclusões do estudo, aponta-se para adequação - ainda que de forma muito improvisada e limitada - da adoção dos recursos e orientações das atividades remotas; a percepção de que os momentos de atividades remotas servem como um alento ao isolamento da idosa; a percepção de que no contexto brasileiro, muito poderia ser realizado junto à população idosa mesmo que em condições adversas, como é o caso do isolamento social devido à pandemia Covid-19.

Palavras-chave: Idoso e pandemia covid 1. Condições de vida de idosos 2. Ensino remoto3. Atividade física 4.

ABSTRACT

There are projections that the elderly population in Brazil will be approximately 50 million people in 2050. In objective terms, currently in Brazil, an elderly person refers to a civil condition in which people reach the age of sixty, a categorization that does not deeply explain what it means to be an elderly person in this country. In turn, in many other cultures, being an elderly person represents the attainment of maturity, wisdom, and should be worshiped with respect in all dimensions of life in society. However, in Brazil, in general, historically, this condition of life is not usually respected, even though there have been many advances in legislation and care. In times of the COVID-19 pandemic and the necessary social isolation, the prospect of worsening living conditions for the elderly population in Brazil tended to worsen, with some situations of disregard and disrespect made explicit even in official speeches by the federal Executive. Therefore, considering these introductory elements, an action research was carried out having as reference the work of exercise guidelines for a ninety-year-old woman who already preceded the pandemic period and continues until the end of the research. The general objective of the investigation was to identify and analyze which living conditions determine the conditions for the practice of physical activities in this period of the COVID-19 pandemic. In methodological terms, based on social isolation, activities started to be guided remotely and the researcher recorded the main field data using a script of observations as a guide, which involved structural aspects of the elderly woman's classroom space; the conditions of contact via the Internet; motivational aspects; abilities to perform movements with and without the help of the caregiver, and interruptions in attention that occurred during remote activities. As results and conclusions of the study, it is pointed out the adequacy albeit in a very improvised and limited way - of the adoption of resources and guidelines for remote activities; the perception that moments of remote activities serve as an encouragement to the elderly woman's isolation; the perception that, in the Brazilian context, much could be done with the elderly population even in adverse conditions, as in the case of social isolation due to the COVID-19 pandemic.

Keywords: Elderly people and the COVID-19 pandemic 1. Living conditions of the elderly population 2. Remote teaching 3. Physical activity 4.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1– Roteiro de observações com as idosas	19
Figura 2– Cadeira de plástico com bola média e bola pequena.....	39
Figura 3 – Flutuador aquático.....	39
Figura 4 – Bastão de madeira	40
Figura 5 – Livros de desenhos para pintar	40
Figura 6 – O Jogo da velha	40
Figura 7– Puzzle, jogo de dominó e vai e vem.....	41
Figura 8 – As idosas nas atividades de arte e pintura	41
Figura 9 – Atividades com jogo da velha	42
Figura 10 – Jogo em duplas com as idosas.....	42
Figura 11 – Cadeira de plástico com bola média e bola pequena.....	43
Figura 12– Atividades remotas com Flutuador aquático	43

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Programa de exercícios aulas presenciais	34
Quadro 2 – Evolução das aulas presenciais	35
Quadro 3 – Programação para idosos - Modo Presencial	35
Quadro 4 – Material utilizado	36
Quadro 5 – Frequência do programa presencial	36
Quadro 6 – Programação no modo remoto - chegada da Pandemia Covid 19	36
Quadro 7 – Evolução das aulas no modo remoto	37
Cont. Quadro 8 – Evolução das aulas no modo remoto	38
Quadro 9 – Programação para idosos no modo remoto	38
Quadro 10 – Frequência do programa remoto	39

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	11
1.1	MOTIVAÇÕES PARA REALIZAÇÃO DA PESQUISA.....	11
1.2	O ENVELHECIMENTO DA POPULAÇÃO.....	11
1.3	DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E JUSTIFICATIVAS	14
1.4	OBJETIVOS.....	15
1.4.1	Objetivo Geral	15
1.4.2	Objetivos Específicos.....	15
2	METODOLOGIA	16
2.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	16
2.2	PARTICIPANTES DO ESTUDO	16
2.3	PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS	17
2.4	ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS	19
3.	SER IDOSO NO BRASIL.....	20
3.3	O IDOSO E O DIREITO À EDUCAÇÃO E AO TRABALHO.....	23
3.4	SER IDOSO NO BRASIL EM TEMPOS DE PANDEMIA COVID-19	25
3.5	ALGUNS ASPECTOS DO SER IDOSO NO CANADÁ E JAPÃO.....	26
3.6	OS IDOSOS CUIDADORES DE OUTROS IDOSOS:.....	30
	UM FENÔMENO RECENTE.....	30
3.7	ATIVIDADES FÍSICAS E O SER IDOSO	31
3.8	PANDEMIA, ISOLAMENTO SOCIAL E O IDOSO	31
3.9	TECNOLOGIA E O IDOSO	32
4.	DADOS DESCRITIVOS E RELATOS ANALÍTICOS	34
	DA PESQUISA-AÇÃO	34
4.1	DADOS DESCRITIVOS	34
4.2	RELATOS ANALÍTICOS DA PESQUISA-AÇÃO.....	43
5.	CONCLUSÕES.....	55
	REFERÊNCIAS	57

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO	61
LIVRE E ESCLARECIDO	61

1 INTRODUÇÃO

1.1 MOTIVAÇÕES PARA REALIZAÇÃO DA PESQUISA

Após situação em que a pesquisadora necessitou atuar junto a uma familiar idosa com grave adoecimento e dependência de cuidados por dois anos - situação que coincidiu com o ingresso no Bacharelado em Educação Física da UFSC -, tive maior sensibilidade para as condições de vida dessas pessoas. Assim, esta experiência direcionou as atenções para conteúdos acadêmicos e oportunidades de trabalho com esses grupos.

De fato, desde meados de minha formação no Curso, pude atuar como orientadora das práticas corporais de três mulheres idosas com idades variando entre 86 e 97 anos. Naquele momento as atividades eram desenvolvidas de forma presencial, pois estávamos num período anterior à pandemia Covid-19 e, portanto, livres das recomendações para o enfrentamento de isolamento social como medida sanitária. Contudo, no contexto da pandemia, todas as aulas passaram a ser ministradas de forma remota.

Dentre as motivações e buscas de fundamentações teóricas para este estudo, é preciso também considerar o período de minha vida em que pude residir no Canadá, país em que o tratamento às pessoas idosas, de forma geral, é muito diferenciado do contexto brasileiro.

Assim, é neste contexto que esta pesquisa está inserida, envolvendo reflexões sobre o trabalho de orientação de práticas corporais para três mulheres de idade avançada - com o aprofundamento sobre o trabalho com uma delas - mediante o uso de tecnologias para ensino remoto (pesquisa-ação), tendo como fundo a questão do ser idoso no Brasil.

1.2 O ENVELHECIMENTO DA POPULAÇÃO

Em termos objetivos, ser idoso refere-se aos indivíduos com idade a partir dos 60 anos, havendo projeções indicando que, devido à expectativa de vida vir aumentando no país, eles poderão chegar a ser 58 milhões até 2050.

Por sua vez, a Organização Pan-americana da Saúde explica que a globalização, os desenvolvimentos tecnológicos (como por exemplo o domínio dos transportes e das

comunicações), a urbanização, a migração e a alteração das normas de gênero estão influenciando direta e indiretamente nesse fenômeno demográfico (INFORMATIVA OPAS BRASIL, 2018). Ou seja, ser idoso/a não é meramente uma situação cronológica da vida, classificatória ou estatística; mas, sendo também tudo isso, representa uma síntese de inúmeros determinantes - uma questão social.

Nesse sentido, embora o número de gerações sobreviventes em uma família tenha aumentado, hoje é mais provável que essas gerações vivam separadamente, motivo pelo qual deve-se cuidar, como política pública, das formas de acompanhamento de idosos, seja no isolamento da pandemia Covid-19, seja nas outras formas de isolamento que já aconteciam antes mesmo das medidas restritivas de convívio atuais.

Assim, considerando-se que é inegável o avanço do processo de envelhecimento populacional, especialmente da proporção de pessoas com oitenta anos (longevos) ou mais, há a necessidade de implantação de serviços de cuidados de longa duração para idosos/as em situação de dependência para o exercício de atividades da vida diária (GASCON, REDONDO, 2014, p. 193), bem como de políticas sociais que promovam melhores condições de vida que permitam, à toda a população, processos de envelhecimento saudável.

Já é bem conhecido o impacto que a Pandemia Covid-19 causou em termos mundiais, sobretudo na população de idosos que, por um bom tempo, foi compreendida como a mais vulnerável ao contágio e ocorrências mais graves. Esses impactos não são relacionados somente às possibilidades de o vírus atingir idosos/as, e tampouco à gravidade ampliada de ocorrerem mortes com sofrimento nesses grupos potencialmente mais vulneráveis. Talvez a questão mais importante e assustadora seja o tratamento dado a essas pessoas numa perspectiva política que demonstra sua perversidade por indicar, explicitamente, que a morte delas é um mal menor.

Atualmente o isolamento social é considerado por vários autores como um dos grandes problemas que podem afetar negativamente a saúde do idoso. Pesquisas indicam que os níveis de inflamação e os hormônios relacionados ao estresse estão elevados quando o isolamento social está presente, o que pode aumentar o risco de ocorrência de doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e suicídio. O declínio funcional é incrementado quando o idoso refere estar abandonado ou isolado, quando comparado às pessoas que não se sentem sós. (MANSO; COMOSAKO; LOPES, 2018.p.82).

Contrariamente a essa perversidade, em termos humanistas, ser idoso é envelhecer com dignidade e segurança; é poder olhar em direção ao futuro e poder dizer que de sua experiência e vivência no decorrer da vida aprendeu-se muito e que com este aprendizado

pode-se ensinar e também continuar a aprender. Pois, apesar de todo o corpo envelhecido, isto não representa marcas de incapacidade e sim marcas do tempo transfigurado em sentimentos de luta. Independentemente de qualquer coisa, ser “idoso” é humanamente humano e é desumanamente humano não o considerar como tal.

Assim, outro aspecto a ser considerado neste trabalho de investigação é o exercido pela adoção de exercícios nesses grupos etários tendo em vista haver muitas evidências de benefícios dessa prática, as quais precisam ser reavaliadas no momento da atual Pandemia. Pois, sabe-se que um dos efeitos imediatos da pandemia - para além do possível contágio e adoecimento - é a alteração abrupta nas rotinas e dinâmicas da vida, envolvendo dessa forma a restrição da prática de exercícios junto a outras pessoas e em espaços diferentes da moradia, cuja restrição poderá provocar efeitos na saúde mental que ainda são desconhecidos, até por ser um fenômeno recente e sem precedentes há mais de um século.

Para Pujals e Ascensio (2015) alguns estudos têm demonstrado as transformações profundas na sociedade, e junto com elas há um processo de envelhecimento cujas consequências são de ordem física, psíquica e social.

Estar fisicamente saudável envolve vários aspectos tanto físicos como emocionais, e é desta forma que:

A prática de exercícios físicos parece ser um fator importante para a baixa ocorrência de sintomas depressivos, a elevada autoestima, a melhora no convívio social e motivação dos idosos. E que ao propiciar uma melhor qualidade de vida ao idoso há diminuição de gastos públicos com a saúde, mesmo que este processo seja considerado somente em termos individualizados.” (PUJALS; ASCENSIO, 2015, pp.98-103).

Quando se trata de uso de tecnologias pelos idosos, estudo recente (SPORKENS, 2020) alerta para a importância de se atingir o envelhecimento ativo pleno, mas que é preciso que estes se integrem às Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) com auxílio de profissionais de várias áreas. Assim, o uso das TICs por idosos pode ser um elemento positivo no combate ao isolamento social nas várias dimensões humanas. ((SPORKENS,2020)

De acordo com Mezey¹ *et al.* (2001), a Internet passará a ser a maior fonte de informações sobre educação e saúde neste século e os idosos são o segmento que mais cresce em seu uso.

Algumas estratégias podem ser adotadas para evitar o excesso de informações, seja pela redes sociais ou qualquer outro meio de comunicação, indicando-se praticar leituras; utilizar as ferramentas virtuais para manter contato com familiares e amigos; buscar manter a rotina de horários; praticar sempre que possível alongamentos por intermédio de *lives* e vídeos que demonstram práticas de atividades físicas; estar atento a sentimentos e sintomas que alterem o bem-estar. (VELHO; HERÉDIA, 2020.p.5)

1.3 DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E JUSTIFICATIVAS

Com a chegada da pandemia Covid-19 um dos grupos mais atingidos no Brasil foi o de idosos, havendo evidências de ocorrerem transtornos psicológicos e prejuízos na mobilidade em decorrência do necessário isolamento social recomendado como medida preventiva ao contágio. Em que pese ser a Pandemia um dos principais assuntos do momento, em contrapartida, justamente por ser uma nova situação vivida pela humanidade, ainda presenciemos escassez de pesquisas acadêmicas a respeito das atividades físicas no contexto do isolamento social, especialmente envolvendo os octogenários e nonagenários com atividades que utilizem o uso do *ensino remoto* com essa população.

Isto posto, justifica-se este trabalho por conter relevâncias acadêmica e social. Relevância social em virtude de tratar-se de um tema novo por excelência, dado o contexto recente da Pandemia Covid-19, a qual já vitimizou no Brasil, em termos de mortalidade, até o presente momento, mais de 584 mil pessoas, sendo boa parte idosos ou pessoas ligadas diretamente a idosos, muitas das quais na situação de cuidadores informais.

Em termos de relevância acadêmica, num país em que se afirma estar com a população envelhecendo, será sempre muito importante realizarmos investigações que contribuam com a complementação e aperfeiçoamento de conhecimentos sobre as condições de vida e sobre a prática de atividades físicas de idosos, pois, de forma geral, no Brasil esse

¹ MEZEY, M.D. et al. The encyclopedia of elder care: the comprehensive resource on geriatric and social care. New York: Springer, 2001.

grupo tem sido tratado de forma desproporcional às necessidades inerentes à sua condição humana.

De fato, nas últimas décadas, neste país, idosos têm sofrido com a perda real de rendimentos perante processos inflacionários; prolongamento do tempo de contribuição previdenciária com efeito no adiamento da aposentadoria; precarização dos serviços públicos de assistência social e de saúde; aumento nos preços de medicamentos de utilização rotineira, dentre outros problemas importantes. Assim, ao investigarmos as condições de vida e a prática de atividades físicas de idosos no período de pandemia, nossa pretensão é que muitas dessas questões deverão emergir e conduzir futuramente para análises mais profundas sobre quais os limites e possibilidades de a Educação Física intervir nessa situação extremamente complexa. Enfim, este deverá ser um estudo crítico sobre questões amplas que poderão suscitar novas questões profundas a respeito do *ser idoso* no Brasil e seus determinantes no envolvimento com a prática de atividades físicas.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo Geral

- Identificar e analisar quais as condições de vida que determinam as condições para a prática de atividades físicas neste período de pandemia covid-19.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Identificar e analisar quais os aspectos ambientais facilitam e dificultam a realização dos exercícios físicos;
- Analisar quais os efeitos dos exercícios na vida das idosas envolvidas na pesquisa.

2. METODOLOGIA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Segundo Minayo (2001), a teoria, o método e a criatividade são os três ingredientes ótimos que, combinados, produzem conhecimentos e dão continuidade à tarefa dinâmica de sondar a realidade e desvendar seus segredos.

Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva de caráter exploratório (MARCONI; LAKATUS, 2009), com o qual pretendeu-se descrever e analisar uma determinada situação sem a pretensão de extrapolação dos dados para a realidade mais ampla e totalizante. É um estudo que combinou a observação com a intervenção - pesquisa-ação (DEMO, 1985) -, pois os dados de campo foram produzidos durante as orientações de atividades físicas por via remota, sendo recolhidos de forma sistemática a partir de registros contínuos.

Em termos de organização da pesquisa-ação, prevaleceu a participação da pesquisadora ministrando atividades e ao mesmo tempo coletando dados, tendo algumas das aulas sido gravadas, possibilitando a transcrição dos principais elementos observados para posterior sistematização e análise.

2.2 PARTICIPANTES DO ESTUDO

Inicialmente e para fins de reflexões mais amplas, as participantes da pesquisa foram três mulheres idosas residentes no estado de Santa Catarina, com idade de 98, 88 e 85 anos, com as quais a pesquisadora já realizava atividades anteriormente à pandemia Covid-19. Contudo, por motivos adversos – falecimento por complicações da covid-19 de uma idosa durante o período de investigação e devido a uma outra (irmã mais nova e cuidadora da idosa falecida) não ter se adaptado às condições do ensino remoto, os principais relatos e análises decorrerão do trabalho de orientação e registro da idosa que neste momento encontra-se com 98 anos de idade.

Assim, os critérios para inclusão neste estudo foram: (1) ser idosa acima de 80 anos que já participava das atividades iniciadas antes da pandemia; (2) idosas que deram continuidade com as aulas remotas no período de pandemia; (3) ter assinado o Termo de

Consentimento Livre e Esclarecido autorizando gravação de aulas remotas para análise das respectivas informações.

2.3 PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

As observações e entrevistas são instrumentos que poderão ser usados simultaneamente. Existe um espectro de reações que deve constar da observação, mesmo quando se desenvolve a entrevista, que compõe o que Thiollent² (1980) chama de “atenção flutuante”, em que se deve buscar o significado do silêncio, a hesitação, os ritmos verbais e não-verbais, as entonações. Esses elementos ajudam a compreender todo o discurso não-verbalizado (Lüke e André, 1986, p.36,)³.

Enquanto a pesquisadora conquistava relação de confiança com as pessoas investigadas já anteriormente à pandemia devido ao trabalho contratado, durante a pandemia as informações anteriores serviram para preparar este novo momento de orientações e, sendo assim, tudo que ocorreu durante a relação de ensino-aprendizagem passou a ter sentido também como dados de pesquisa.

As aulas foram ministradas seguindo-se planejamento com roteiro de observação criado especificamente para orientar as aulas (Figura 1) e planos de aulas implementados por via remota e gravadas. Ao final de cada aula foram descritos em detalhes os principais fatos ocorridos em diário de campo.

De posse do roteiro de observação a pesquisadora revisou os principais detalhes dispostos em suas anotações no diário de campo, preparando textos com os quais buscou encontrar pontos em comum e outros mais expressivos que permitissem diálogo com a literatura e com o contexto vivido na pandemia covid-19.

Considerando-se que as aulas serviram como captação de dados da pesquisa alguns questionamentos foram realizados com caráter mais informal durante as aulas, sendo todo esse diálogo também registrado em diário de campo. Acreditava-se ser mais apropriado realizar questionamentos informais tendo em conta que são idosas que poderiam ter grande

² Thiollent, M.(1980). *Crítica metodológica, investigação social e enquete operária*. São Paulo; Polis.

³ Lüdker, M. & André, M. E. D. A. (1986). *Pesquisa em educação: Abordagens qualitativas*. São Paulo: EPU.

dificuldade para preencherem formulários pelo computador ou mesmo para responderem de forma tranquila a perguntas estando ladeadas por seus/as cuidadores/as. Nesse sentido, alguns aspectos da participação de cuidadores/as em momentos e no contexto das aulas foram registrados e considerados em nossas análises, não tendo sido possível realizar entrevistas formais.

Foram observados, sistematicamente, mediante os registros no Diário de campo e pela análise das aulas gravadas, os sinais de expressão facial; verbalização corporal; a fala e movimentos, dentre tantos outros elementos importantes. Estes eixos nos potencializaram maior interação com os acontecimentos podendo-se ter uma maior compreensão da forma como as receptoras interagem com o ambiente na realização das atividades remotas, se satisfatório e /ou não satisfatório, ou até mesmo se sentiam-se constrangidas.

Ainda como fruto das observações registradas nas gravações das aulas, esperava-se perceber melhor as possíveis intercorrências que ocorriam durante as aulas. Intercorrências foram consideradas como interrupções que ocorriam casualmente, podendo ser de ordem técnica, tais como o ajuste do brilho da tela do celular; o volume; dificuldades com o manuseio do aparelho de celular. Há também aqueles momentos inevitáveis e que poderiam atrapalhar o foco das aulas. Neste caso, o interfone que tocou, o ambiente sem luminosidade; alguém que passou junto à câmera e desviou a atenção do receptor das aulas; o assento inapropriado para a eficácia dos exercícios com maior segurança e principalmente as dificuldades por perdas funcionais e ocorrências devido às condições físicas relacionadas ao próprio envelhecimento, como perda auditiva e visual, repercutindo também no interesse em prosseguir.

O período de coleta de dados foi iniciado em janeiro de 2021 e prosseguiu até a apresentação deste trabalho. E como já mencionado introdutoriamente, apesar de termos considerado durante a maior parte do tempo a participação de três idosas – renomeadas com nomes de pedras preciosas -, para fins de análise mais detida, somente uma das idosas foi mantida.

Portanto, sobre esse aspecto acima mencionado, a redação deste relatório de pesquisa conterà um último capítulo com uma descrição mais densa sobre os trabalhos com a idosa nonagenária que permanece em atividade remota.

Figura 1– Roteiro de observações com as idosas

FOCO DE OBSERVAÇÃO	ASPECTOS PARA DETALHAMENTO
Aspectos estruturais do espaço de aula da idosa; as condições de contato via Internet	Adequação do local, se é visivelmente espaçoso, seguro e confortável, sem objetos que atrapalhem os movimentos; bom sinal de Internet, com áudio e imagem apropriados
Aspectos motivacionais da idosa	Refere-se ao ânimo para permanência durante as aulas, devendo-se analisar as reações a estímulos visuais e orais da pesquisadora
Capacidades de execução de movimentos com e sem ajuda do cuidador	Verificação da movimentação da aluna notando expressões de satisfação, de dor, dificuldades e limitações, expressadas corporal e/ou verbalmente
Interrupções da atenção e dos movimentos que ocorrem durante as atividades remotas	Falta ou perda de atenção à aula; constrangimentos gerados no próprio ambiente da idosa

Fonte: Elaborado pela autora (2021).

2.4 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

Após a coleta de dados buscou-se estabelecer semelhanças, tendências e padrões relevantes fazendo-se possível a formulação de questões analíticas a respeito de várias questões preliminares que atravessam o tema, tais como a relação entre a pandemia, atividades físicas e condições de vida dos idosos. As categorias, na fundamentação teórica, foram delineadas mais claramente nesta etapa em função dos padrões relevantes de dados, sendo possível estabelecer relações com o quadro teórico inicial e assim podendo-se construir uma perspectiva particular, buscando-se acrescentar algo de novo ao que já se conhece sobre o tema (BASTOS *et al.*, 2003, p.9).

Em termos de organização do texto a seguir, o capítulo 3 trata se da condição do idoso no Brasil, dos seus direitos conquistados nas últimas décadas; a chegada da pandemia Covid 19 e o isolamento social do idoso; a tecnologia um recurso às atividades que antes eram presenciais e suas possibilidades de superar a solidão dos idosos; e alguns aspectos das condições de vida de idosos no Canadá e no Japão. No capítulo 4, foram abordadas as descrições da pesquisa – ação com a evolução das atividades no modo presencial e remotas, e os relatos das transcrições observadas pelo roteiro de planejamento de aulas, apresentando os materiais utilizados pelas idosas. No capítulo 5 estão as principais conclusões do trabalho.

3. SER IDOSO NO BRASIL

Ao estudar o significado de *ser idoso* no Brasil, é importante termos em conta de onde partem nossas considerações.

Sustentados pelo conceito determinação social - uma categoria chave na Epidemiologia Crítica -, é importante entendermos que viver em países que têm por tradição cuidar bem de sua população, sobretudo das mais vulneráveis, promoverá efeitos distintos nas condições de vida e de saúde em relação aqueles países que não cuidam.

Portanto, foram buscados elementos teóricos na literatura especializada que puderam contribuir com o entendimento do que vem deteriorando as condições de vida associadas à saúde de idosos no Brasil nas duas últimas décadas, em comparação com outros dois países (no caso Canadá e Japão), dentre elas as relacionadas ao direito previdenciário; precarização no atendimento de serviços públicos de saúde; perda de rendimentos pela desvalorização da moeda perante inflação, dentre outros dados objetivos e que, de muitas formas, afetam também objetiva e subjetivamente o ânimo, a conduta e os resultados das atividades físicas realizadas.

Para Mucida (2007):

A dificuldade de inserção social, no mercado de bens sociais, os efeitos da desigualdade na distribuição de renda, a fome e as doenças, somando-se não raramente à violência familiar, agravam o forte sentimento de desamparo presente tantas vezes na velhice. Nos últimos anos, avançamos, sem dúvida, em relação à política pública e aos direitos dos idosos, mas elas não os tornam uma única classe social, política e econômica. Alguns se encontram ainda sob um estado de total pauperização e outros se situam nas trocas culturais, têm apoio familiar e não dependem de ações públicas para a sobrevivência. Os destinos de uns e de outros não se igualam. ⁴ (MUCIDA, ANGELA, 2007)

De fato, incomoda quando se toca no tema da velhice e em suas muitas questões; e falar de velhice também desacomoda, ou seja, exige-se que pensemos e realizemos coisas novas, uma vez que se "desacomoda a ideia de imutabilidade ou de permanência; desacomoda

⁴ MUCIDA, ÂNGELA. — Jornal Estado de Minas, Caderno Bem Viver: 03/09/2007 Acesso: 13 de novembro, 2020 https://grupoautentica.com.br/fique_por_dentro/noticias/angela-mucida-fala-sobre-sexualidade-e-velhice-em-entrevista-ao-estado-de-minas/34

os ideais e as certezas nas quais todo o sujeito busca se alojar." (MUCIDA, 2006, p.16 "apud" SIQUEIRA, 2015, p.17)

Com base nas experiências de vida da pesquisadora no exterior (Canadá) em contraste com aquilo que tem estudado e sua experiência como orientadora de exercícios, serão apresentadas sucintamente algumas informações que podem ajudar a esclarecer sobre a condição do ser idoso neste país.

3.1 MUITOS DIREITOS, POUCO RESPEITO

Os direitos das pessoas idosas foram grandes conquistas no Brasil e foram estabelecidos pelo Estatuto do Idoso em outubro de 2003 (instituído pela Lei 10.741), representando evolução ao longo dos tempos com as diretrizes das leis de proteção comparativamente ao passado não muito longínquo.

Um pouco antes disso, com a implantação do SUS em 1988 pela Constituição Federal Brasileira, já havia algumas sinalizações de proteção com relação à saúde dos idosos:

Desde então, o direito universal à saúde foi conquistado pela sociedade e reafirmado com a criação do Sistema Único de Saúde (SUS), por meio da Lei Orgânica da Saúde nº 8.080/90, tendo com isso um marco na história com o comprometimento do Estado, família, e a sociedade de ampará-los nas dificuldades e assegurar ao idoso seu bem-estar, sua saúde e sua integridade à comunidade (TORRES,2020).

Em que pese alguns avanços legais recentes e importantes, ainda é grande a desinformação sobre a saúde do idoso e as particularidades e desafios do envelhecimento populacional para a saúde pública em nosso contexto social.

O aumento da expectativa média de vida também aumentou acentuadamente no país. Porém, este aumento do número de anos de vida, no entanto, precisa ser acompanhado pela melhoria ou manutenção da saúde e qualidade de vida. (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005. p.3)

Com esse aumento de expectativa de vida, o Brasil se vê com um pano de fundo inevitável: incidências de Doenças e Agravos não Transmissíveis que surgirão em maior

volume e com isso grande impacto ao SUS. Nessa direção, pesquisas⁵ alertam que o Sistema precisa estar preparado para atender a grande demanda desta população e que para dar conta do desafio colocado pela transição demográfica, o SUS terá que apostar na interseção de setores de alta densidade tecnológica e que a integridade de redes de suporte tanto formal, como informal, são suportes inevitáveis à mudança para atender essa população. (TORRES *et al*, 2020).

A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) de 1998 e 2003 também revela dados que ampliam a necessidade de haver políticas públicas efetivas de manutenção da capacidade funcional dos idosos⁶, de novas estratégias de prevenção e atenção integral, e de foco inovador no cuidado do idoso: “Qualquer política destinada aos idosos deve levar em conta a capacidade funcional, a necessidade de autonomia, de participação, de cuidado, de autossatisfação.” (VERAS,2008)

Com relação ao modelo operacional preventivo das unidades de saúde, Veras (2008 p.555) aponta haver precariedade, com recursos muito tradicionais, com promessas de mudanças desde 1986 sem nada mudar. Aponta para questões cruciais, como a carência geral de recursos que os gestores terão que lhe dar, os quais visam atender dois públicos bem específicos, *os idosos*, e os jovens que necessitaram de programas mais inovadores. Já a velocidade da transição do processo demográfico e epidemiológica vivida pelo país nas últimas décadas será o desafio para os pesquisadores da área de saúde. O autor afirma que a prevenção é efetiva em qualquer nível, mesmo nas fases mais tardias da vida. Portanto, a ênfase na prevenção é a chave para se mudar o quadro atual. (VERAS, 2008)

O Brasil, ao firmar um compromisso com a saúde do idoso, conta tanto com políticas gerais quanto com as políticas específicas, e assim sendo, são definidos indicadores e metas para essa população.

Ao abordar os aspectos legais, sociopolíticos e históricos que traçam o bem-estar do idoso nas últimas décadas, e sua evolução, indicadores⁷ da saúde específicos demonstraram que a maior parte não foi concretizada, havendo lacunas desde a implantação do SUS na

⁵ Torres, Kellel Raquel Brandão de Oliveira et al. Evolução das políticas públicas para a saúde do idoso no contexto do Sistema Único de Saúde. *Physis: Revista de Saúde Coletiva* [online]. 2020, v. 30, n. 01 [Acessado 2 Julho 2021], e300113

⁶ O conceito de capacidade funcional, isto é, a capacidade de se manter as habilidades físicas e mentais necessárias para uma vida independente e autônoma: Envelhecimento, demandas, desafios e inovações Veras R

⁷ Os indicadores específicos, não foram efetivos pelo Pacto da Vida e a COAP as ações estabelecidas pela PNSPI. O indicador passa a se confundir com o monitoramento do impacto das políticas públicas na prevenção e no controle das DCNT e em seus fatores de risco, sendo assim, não respondendo as necessidades dessa população

década de 1990 até a atualidade, demonstrando-se que as políticas gerais e específicas são ineficientes para esta população. (FERNANDES *et al.*, 2013)

3.2 PREVIDÊNCIA SOCIAL E O IDOSO

A área do Trabalho e Previdência Social - Art. 26/27 - assegura ao idoso o direito ao exercício de atividade profissional, a sua admissão em qualquer trabalho ou emprego, sendo vedada a discriminação e a fixação de limite máximo de idade. Prioriza o atendimento dos idosos na previdência social e, principalmente, determina a criação de programas que preparem os trabalhadores para se aposentarem. No Brasil, a previdência social do idoso é um direito conquistado de cidadania ao longo de sua vida, é um amparo social previsto na Lei Orgânica de Assistência Social (Loas)⁸. Não se requer contribuição para aquele idoso a partir dos 65 anos de idade que não consegue se sustentar.

A classe de rendimento de até 1/4 de salário mínimo per capita (cerca de R\$ 250), por sua vez, é o rendimento familiar máximo para acesso ao Benefício de Prestação Continuada da Lei Orgânica da Assistência Social - BPC-LOAS, direito assistencial constitucionalmente assegurado a idosos e pessoas com deficiência.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, em dezembro 2013, havia 23,5 milhões de idosos no Brasil. Destes, 21,52 milhões (81,9%) possuíam pensão ou outra assistência social. Desse total, 86,1% eram homens e 78,5% mulheres. (GLOBAL AGE WATCH, 2015)

3.3 O IDOSO E O DIREITO À EDUCAÇÃO E AO TRABALHO

Lei nº 10.741 de 01 de Outubro de 2003 dispõe sobre o Estatuto do idoso e dá outras providências no Art. 20. Sobre a Educação: “O idoso tem direito à educação”. No Art.21. “O

⁸A partir da Constituição, em 1993 temos a promulgação da Lei Orgânica da Assistência Social (LOAS), no 8.742, que regulamenta esse aspecto da Constituição e estabelece normas e critérios para organização da assistência social, que é um direito, e este exige definição de leis, normas e critérios objetivos. Disponível em> https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia_social/Normativas/LoasAnotada.pdf > Acesso: 02 ago,21

Poder Público criará oportunidades de acesso do idoso à educação, adequando currículos, metodologias e material didático aos programas educacionais a ele destinados”.

Num passado recente, nas aulas de geografia em escolas, era ensinado que o Brasil era um país jovem, com uma pirâmide demográfica com altas taxas de natalidade e de mortalidade. E assim a escola permanecia distante dos problemas sociais e os idosos – ou seja, aqueles que sobreviviam a tantas mazelas – eram percentualmente poucos e contavam com a família extensa para tudo o que necessitassem (Whitaker, 2007).

A proporção bastante elevada de pessoas sem instrução ou com fundamental incompleto nas faixas mais velhas, com análises do PNADC⁹ (2019), aponta que esse já é um legado da dimensão extremamente restrita das redes de ensino fundamental nas décadas de 1950, 1960 e 1970.

Na medida em que o nível de instrução nos grupos etários mais velhos é um resultado do histórico de desenvolvimento das redes de ensino do Brasil, as desigualdades no acesso à educação em décadas passadas traduzem-se no presente em níveis de instrução desiguais entre os diferentes grupos populacionais. Isso é demonstrado pela taxa de analfabetismo que sobe rapidamente nas faixas posteriores, até atingir 37,1% no grupo de 65 anos ou mais. (IBGE PNADC, 2018)

Segundo o Global Age Watch¹⁰ (2015), em 2009, 1,5 milhão de pessoas no Brasil eram analfabetas (IBGE). Os adultos mais velhos passaram em média 3,4 anos na educação (IBGE). Em 2019, entre as pessoas de 65 anos ou mais de idade, 69,6% não possuíam nível fundamental completo e somente 10,0% apresentavam nível superior. (IBGE PNADC, 2019, p.97)¹¹

No Brasil, houve um aumento da força do trabalho de pessoas acima de 60 anos entre 2012 e 2019. A reforma trabalhista regulamentada pela Lei n. 13.467, de 13.07.2017 introduziu no Direito do Trabalho brasileiro a modalidade de contratação intermitente, formalizando um tipo de ocupação em que o trabalhador é contratado com carteira assinada, mas sem a garantia de um mínimo de horas de trabalho, sendo chamado para o desempenho

⁹ IBGE, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua 2019. 2. POPULATION with tertiary education2018. In: ORGANISATION FOR ECONOMIC COOPERATIONS AND DEVELOPMENT. OECD.

¹⁰ O Índice Global do Envelhecimento foi criado em 2013 pelo HelpAge e seu objetivo é ter um ranking, através uma medida de bem estar econômica e social dos idosos, visando preparar os países para terem melhores políticas públicas locais voltadas a este público. <http://interageconsult.com.br/pt/206/>

¹¹ Data. Paris, 2020. Disponível em: <https://data.oecd.org/eduatt/population-with-tertiary-education.htm#indicator-chart>. Acesso em: jul. 2020.Dados referentes ao 2º trimestre da PNAD Contínua 2019

da atividade laboral de acordo com a necessidade do empregador ((AGÊNCIABRASIL, 2020)¹².

O empregado pode, inclusive, ficar meses totalmente sem trabalhar e sem remuneração, além de que, quando estiver trabalhando, será provável que o faça sem direitos assegurados e em condições precárias.

Já para o Brasil, segundo Scott (2002):

Há menos dependentes idosos, embora com um crescimento proporcional, mais jovens. A aceitação da aposentadoria por velhice, que já beira meio século, é muito grande, mas as instituições governamentais que sustentam este sistema estão repetidamente presentes nos noticiários por causa de escândalos e ‘rombos’ perpetrados por pessoas que manipulam os dados e direcionam os ganhos em benefício próprio. Questiona-se menos a justiça da idéia dessa redistribuição de renda e mais o próprio processo de designação dos beneficiados. (SCOTT, 2002.p.111)

No Brasil, de acordo com dados da Global Age Watch (2015), a principal fonte de renda familiar é a pensão e a previdência social. Segundo o secretário de Política Previdenciária, isso se deve ao alto índice de emprego informal e alta rotatividade de jovens no mercado de trabalho, o que significa que as famílias dependem da pensão como única renda fixa. O aumento de 8 pontos percentuais neste domínio para o Índice de 2015 reflete maior envolvimento dos idosos no mercado de trabalho, aliado à melhoria da realização educacional de novas gerações de adultos mais velhos com 60 anos ou mais. (THE GLOBAL AGE WATCH INDEX, 2015).

3.4 SER IDOSO NO BRASIL EM TEMPOS DE PANDEMIA COVID-19

Com a chegada da Pandemia em 2019, o que será que mudou no tratamento aos idosos? Em entrevista recente por telefone à BBC News Brasil, Goldenberg¹³ (2020), que

¹² CAMPOS, Ana Cristina. (2020). IBGE: informalidade atinge 41,6% dos trabalhadores no país em 2019. Acesso em 21/09/2020. Disponível em: <http://www.agenciabrasil.etc.com.br>

¹³ BARRUCO, Luís. Da BBC/NEWS em Londres (2020). Pandemia de coronavírus evidencia “velhofobia” no Brasil diz Antropóloga. Acesso em 02/08/2021. Disponível em: <http://www.bbc.com/portuguese/brasil-5242573>

pesquisa envelhecimento há 20 anos, diz que "estamos assistindo horrorizados a discursos sórdidos, recheados de estigmas, preconceitos e violências contra os mais velhos".

Segundo Goldenberg (2020):

Esse tipo de discurso já existia antes da pandemia: os velhos são considerados inúteis, desnecessários e invisíveis. Mas agora está mais evidente. Políticos, empresários e até o presidente da República já vieram a público dar declarações 'velhofóbicas"', diz Goldenberg (em março, o presidente Jair Bolsonaro chegou a defender apenas o isolamento da população idosa, em vez da população em geral). (BBC News Brasil em Londres, 2020)

O coitadinho, o mais fragilizado, o velho, o incapacitado, o aposentado e tantos outros adjetivos são atribuídos à velhice aqui no Brasil. Não deveria ser assim, pois são vidas em contínuo processo adaptativo, que com as mudanças demográficas logo irão representar a realidade de uma nação envelhecida.

Em síntese, mesmo com tantos avanços em termos de regulamentação de direitos, pode-se dizer com boa segurança que, no Brasil, ser idoso ainda representa viver em isolamento e distante de tudo e da sociedade, sendo mais comum ele ser retirado da convivência social e viver numa sociedade indiferente às suas experiências passadas que poderiam representar grande riqueza de saberes para todos. É esperar por uma aposentadoria em que o seu direito de conquista, tão esperado, é visto como um peso para o Estado e para a sociedade, lembrado mais como sinônimo de peso, de prejuízo, com elevados gastos públicos em aposentadorias e pensões.

3.5 ALGUNS ASPECTOS DO SER IDOSO NO CANADÁ E JAPÃO

O índice da Global Age Watch (2015) traz referências da situação do envelhecimento global e destaca alguns pontos, por exemplo, que a população idosa ainda é tratada do ponto de vista de perspectiva econômica por muitos países, e que, no entanto o bem estar desse grupo está ligado ao acúmulo de experiência de vida, e isso deveria ser levado em conta.

A exemplo disso, o Japão, um país em hiper-envelhecimento, tem um terço da sua população acima dos 60 anos e já nos anos 1960 adotou uma política social abrangente, introduzindo um sistema universal de saúde, uma pensão social universal, um plano para a redistribuição de rendimento e tributação progressiva, repercutindo em baixas taxas de

desemprego. Este investimento foi recompensado com uma força de trabalho mais saudável e uma maior longevidade. Conseqüentemente, o Japão é não só o país mais velho, mas também um dos mais saudáveis e ricos do mundo. (GLOBAL AGE WATCH, 2015.p.2)

O Japão é um país referência mundial na promoção de Políticas públicas com diversos parâmetros que são determinantes para o idoso se manter ativo. É um dos países mais envelhecidos, e que se preocupa em promover várias ações de cunho familiar e de maternidade, como por exemplo trabalho – família, e o valor social de ter filhos. É um país territorialmente pequeno e com alta densidade populacional com 126 milhões de habitantes e ainda assim ocupa o primeiro lugar na escala de desenvolvimento humano e qualidade de vida segundo a Organização Mundial da Saúde no ano 2000. Ele têm como característica sua produtividade, gestão e cooperação entre seu governo e as empresas. O idoso tem uma grande posição dentro do grupo familiar e na sociedade, sendo muito respeitado por todos. (RISSE et al., 2017)

Um das características marcantes do Japão é sua capacidade de reconstrução e de recuperação, como o que ocorreu em 2011, com o Grande Terremoto do Leste do país. Segundo Muramatsu (2011), eventos drásticos como este serviram de oportunidade para reconstruir comunidades, especialmente aos idosos, fazendo com que o país se prepare melhor para 2030, quando uma em cada três pessoas terá mais de 65 anos e uma em cada cinco pessoas terá mais de 75 anos. (MURAMATSU, 2011 apud 2009; World Health Organization, 2011).

Por sua vez, o Canadá também é um país referência no que diz respeito ao idoso, e tem tradição em planejar e pensar suas políticas públicas. Mesmo assim este país tenta melhorar o seu sistema de saúde com avaliações sucessivas de acordo com a evolução do conhecimento e tendências mundiais. (BRANDÃO, 2019.p.2). Porém existem inúmeros desafios que se apresentam do ponto de vista individual no atendimento primário para o médico de família¹⁴:

¹⁴ O profissional médico por excelência dessa rede aqui no Canadá é o médico de família. A atuação do médico de família é altamente centrada na clínica e focada no indivíduo, com uma perspectiva familiar variada (a escolha do médico de família sendo do indivíduo, não implica necessariamente que todos os membros familiares sejam vistos pelo mesmo profissional). Brandão JRM Cad. Saúde Pública 2018; 2019; 35(J):e 00178217 a atenção primária à saúde no Canadá: realidade e desafios atuais

O primeiro, reconhecido já faz anos, mas com poucas soluções propostas, refere-se à dificuldade de se aplicar diretrizes para o cuidado de pacientes com múltiplas morbidades, especialmente o idoso. Inclusão de mais médicos de família nos grupos que produzem as diretrizes é uma sugestão. Outra questão que me parece completamente fora dos radares canadenses refere-se à crescente formalização das exigências em relação à completude do prontuário médico.” (BRANDÃO,2019. p. 3)

Em países como no Japão, os mais velhos sentem a necessidade de se manter ativos, e umas de suas maiores motivações é poder passar aos mais jovens os seus valores através de suas raízes culturais, transmitindo hábitos de bem-estar físico, mental e espiritual assimilando a filosofia, religião e pensamento. (RISSE,2017)

No Japão, esta necessidade é abordada pelas universidades abertas à terceira idade, as quais evidenciam a premissa de que a educação é para toda a vida. Pensando assim, contribuem significativamente para o envelhecimento ativo com uma mistura entre a busca de harmonia, o cuidado do corpo, a mente e a natureza. (RISSE, 2017, p. 554)

O Canadá está experimentando um crescimento sem precedentes em sua população envelhecida. Estima-se que em 2031, um em cada quatro canadenses será um adulto mais velho (acima de 55 anos ou mais) e a demanda por universidades que ofereçam programas de ensino contínuos de nível superior para esses grupos tem aumentado, e isso acarretou mais responsabilidades às universidades que buscam atender essas mudanças demográficas com envelhecimento criando oportunidades de acesso aos mais velhos em programas de educação contínua, graduação, esporte e até aqueles que desejarem ter uma segunda carreira depois de aposentados.

No Canadá, existem as Universidades Amigas do Idoso (Age-Friendly University). São sete instituições que foram designadas com este título pela agência Global Network. A Ontario Tech University recentemente tornou-se uma das poucas universidades canadenses a receber a designação de Age-Friendly University¹⁵ (AFU) da AFU Global Network. E se comprometeu a se tornar mais amigáveis aos idosos em seus programas e políticas de ensino. As universidades designadas pela AFU, como a Ontario Tech, enriquecem a experiência do

¹⁵ Os princípios da AFU refletem o trabalho de uma equipe internacional e interdisciplinar convocada pelo professor Brían MacCraith, então presidente da Dublin City University (DCU), para identificar as contribuições distintas que as instituições de ensino superior podem dar em resposta aos interesses e necessidades de uma população em envelhecimento. Disponível em: <<https://www.geron.org/programs-services/education-center/age-friendly-university-afu-global-network>> Acesso em: 02 de ago. 2021.

aluno e melhoram a qualidade de vida dos adultos mais velhos na comunidade. (ONTARIO TECH UNIVERSITY, 2019)

No mercado de trabalho, com relação ao envelhecimento populacional, países como Japão e o Canadá estão cada vez mais preocupados em relação à forma como poderão operar dentro destas transformações demográficas permitindo-lhes ainda trazer oportunidades para que essa população continue ativa e trabalhando, desenvolvendo autonomia e independência em seu cotidiano. Para resumir, a sociedade japonesa, ao criar condições de garantir um envelhecimento saudável e trabalho bastante pleno para a sua população, olha os seus jovens na expectativa de poder contar com quem sustente tanto o país quanto os pais no futuro, e enxerga um problema de baixa fecundidade, que deseja corrigir. (SCOTT, 2002. p.107).

Segundo Scott (2002):

A enorme diferença nas oportunidades de trabalho marca profundamente a forma pela qual se vive o cotidiano. Por um primeiro índice, o de desemprego, constata-se, de um lado, um Japão que emprega a sua própria população e, de outro lado, um Brasil que não oferece oportunidades suficientes para absorver a sua própria população, mantendo muito alta a cifra de desempregados. (SCOTT, RP, 2002. p.109)

Com relação às Políticas Públicas de Proteção ao Idoso, o Japão tem um sistema segundo o qual todos os cidadãos japoneses recebem aposentadoria dentro de um sistema com quatro elementos: assistência pública, previdência social, serviços de bem-estar social e manutenção da saúde pública. É adquirido um seguro público a longo prazo, obrigatório, que foi adotado em 2000, o qual visa assegurar ao idoso sua independência, reduzindo assim as cargas de cuidadores e familiares.

Os beneficiários são pessoas entre 40 e 64 anos, com doenças advindas do envelhecimento, e ou a partir de 64 anos, e que podem eleger seu cuidador (a), ou serviços de assistência domiciliar. Essas iniciativas do governo vieram ajudar na prevenção de maiores gastos nos hospitais e os serviços à comunidade. Toda a prestação de serviços passa por uma comissão julgadora que autoriza os préstimos ao idoso necessitado de cuidados. (RISSE et al., 2017). Estes serviços tiveram uma ótima aceitação desde sua implantação, diminuindo muito casos de hospitalizações deste grupo.

Ainda mesmo que a cultura tradicional seja a base de preservação, as coabitações inter geracionais estão se perdendo e aumentando o número de idosos que residem sozinhos e

sem o apoio de seus familiares. Este comportamento é mais reforçado ainda pelo idoso que tem a expectativa de alcançar sua independência. (RISSE et al; 2017).

Por sua vez, as mulheres japonesas mais jovens são cada vez mais incluídas no mercado de trabalho, deixando assim o papel de cuidadora informal dedicado aos familiares mais velhos. A diminuição das taxas de natalidade leva à diminuição de familiares, o que não se difere muito dos países no ocidente, em que cada um tem que lutar por sobrevivência para adquirir seus recursos próprios, no individualismo, e levando os mais velhos a permanecerem na vida laboral. (RISSE et al., 2017)

Com as modificações socioeconômicas e a queda do modelo do *Ie*¹⁶, a convivência intergeracional resulta às vezes numa inversão que leva até o “isolamento e suicídio da geração mais antiga” (Meguro, 1985:13), quando antes era a geração mais nova a afetada pelos conflitos. Isso se reflete na composição de outras residências. (MEGURO, 1985 apud SCOTT, 2002.p.117)

Infelizmente, dentro deste cenário socioeconômico, a qualidade de vida dos idosos japoneses é afetada em sua economia, e o PIB (Produto Interno Bruto) é comprometido pelos altos índices de dívidas públicas e privadas com uma diminuição significativa do emprego fixo. E com a incapacidade das famílias para pagar os seguros sanitários e os tratamentos médicos muitos japoneses optam pelo suicídio, principalmente quando apresentam uma doença que a família não pode arcar com os cuidados necessários. (RISSE et al apud COBO, 2010). O que se projeta para o futuro do Japão é um ciclo de dependência em que o japonês que trabalha terá cada vez mais de sustentar os aposentados e com o governo tendo que redistribuir melhor essa renda. (SCOTT, 2000)

3.6 OS IDOSOS CUIDADORES DE OUTROS IDOSOS: UM FENÔMENO RECENTE

Acompanhar um familiar na idade mais avançada requer muita dedicação e cuidados com a saúde em suas dimensões física, emocional e mental. E não estamos nos referindo

¹⁶ Meguro (1985:1) caracteriza a instituição do *Ie*, historicamente relacionada aos Samurai, como uma instituição na qual “continuidade intergeracional tinha prioridade sobre ligações afetivas entre familiares. (...) sucessão de propriedade, linhagem e cuidado dos pais idosos se mantiveram como as preocupações principais da maioria” SCOTT, RP. Envelhecimento e juventude no Japão e no Brasil.<Available from SciELO Books > Acesso: 2 ago,21.

somente ao idoso que necessita de cuidados especiais, mas também aqueles que prestam os cuidados a este idoso, ou seja, o chamado cuidador informal, que pode ser um ente da família, que irá comprometer sua vida em favor dos cuidados com o outro.

Segundo Borges (2019), chama a atenção para a pessoa do cuidador e para a real necessidade de sua capacitação, tanto no aspecto físico da doença do idoso, como na preparação psicológica. Dentre as principais queixas dos idosos cuidadores destacam-se: depressão, estresse e insônia; e as maiores dificuldades enfrentadas por eles são as de ajuda de instituições formais com os idosos dependentes. Ainda conforme Borges (2019, p.10), “Há ainda um despreparo nas áreas de saúde, sociais, econômicas, entre outras, para lidar com esta mudança etária, fazendo com que o aumento da longevidade seja percebido como um problema”.

3.7 ATIVIDADES FÍSICAS E O SER IDOSO

Conforme o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741, promulgada em 01 de outubro de 2003), Artigo 20, “O idoso tem direito à educação, cultura, esporte, lazer e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade.

Investigações na área de gerontologia e enfermagem vêm demonstrando a eficácia dos exercícios físicos aos idosos no combate às doenças coronárias, sendo estas algumas das principais causas de óbitos no país e dos maiores agravos da Saúde Pública na atualidade. E em virtude disso, a prevenção ainda é a melhor estratégia a ser utilizada. As mudanças no estilo de vida, mesmo tardiamente, ainda continuam sendo um dos principais contributos na prevenção da doença (BARBOSA, et al., 2019).

3.8 PANDEMIA, ISOLAMENTO SOCIAL E O IDOSO

Sobre a Pandemia, um assunto tão recente e que envolve ainda tanta complexidade, ela traz uma grande reflexão sobre o idoso, sendo este o mais atingido pelo COVID-19 pela

vulnerabilidade às doenças (HAMMERSCHMIDT *et al.*, 2020). Segundo os autores Manso¹⁷; Comosako e Lopes (2018), o isolamento social pode ser considerado um dos maiores problemas a prejudicar significativamente a saúde do indivíduo, levando à mudança de hábitos e da rotina, podendo intensificar o sentimento de ansiedade, desamparo, tédio, solidão, tristeza, probabilidade de que ocorra doenças cardíacas e, consecutivamente, a pensamentos suicidas.

A velhice é uma fase da vida marcada por vários estereótipos como a passividade, a improdutividade, a assexualidade, a degeneração orgânica e psíquica, além da desvinculação com o futuro e a alienação. Dentre eles, o isolamento social é um dos que mais afeta o bem-estar do indivíduo idoso e reafirma a necessidade e importância da socialização e da convivência intergeracional. (MANSO; COMOSAKO; LOPES, 2018.p. 84)

Conforme recomendações da Fundação Oswaldo Cruz¹⁸ (2020), ressalta-se a importância de se manter a qualidade das relações já estabelecidas como forma de minimizar os efeitos do isolamento social devido à Pandemia.

3.9 TECNOLOGIA E O IDOSO

Conforme Miranda; Farias (2009), sobre as contribuições da Internet para os idosos, além do propósito de manter a cognição, ela vem sendo utilizada como ferramenta de estímulos cerebrais por meio de uma variada gama de opções: jogos interativos, música, vídeo, bibliotecas, ensino à distância, comunidades virtuais e outros. Muitos softwares estão à disposição dos idosos, tendo como objetivo a melhoria da memória, da atenção e, até, da audição (MIRANDA; FARIAS, 2009. p.383-94).

Para Freese, Rivas e Hargittai¹⁹ (2006), o uso da Internet auxilia na prevenção do envelhecimento cerebral, mantendo o cérebro cognitivamente ativo e dinâmico. E ainda afirmam que os resultados com idosos mostraram que estes possuem maiores habilidades cognitivas porque utilizam a Internet, ou aqueles que já possuem maiores habilidades sentem-se mais confortáveis em usar o ambiente virtual.

¹⁷ REVISTA PORTAL de Divulgação, n.58, Ano IX. Out/Nov/Dez. 2018. ISSN 2178-3454.
www.portaldoenvelhecimento.com/revista-nova

¹⁸ FIOCRUZ: uma instituição a serviço da vida <https://portal.fiocruz.br/pergunta/como-se-manter-ativo-durante-o-isolamento-gerado-pela-pandemia-de-covid-19>

¹⁹ FREESE, J.; RIVAS, S.; HARGITTAI, E. Cognitive ability and internet use among older adults. *Poetics*, v.34, n.4, p.236-49, 2006.

Na área de Educação Física, há novas possibilidades profissionais com as soluções por realidade virtual, que, segundo Sporkens (2020), mostraram não apenas benefícios nas capacidades físicas com o treinamento físico convencional, mas também enfatizaram melhora das capacidades cognitivas quando o treinamento foi associado à RV para os idosos que participavam dos estudos.

Dentro deste contexto, Leite ES *et al.* (2018) têm trazido muita esperança na tecnologia assistida. As novas tecnologias da informação vêm se tornando, de forma crescente, um importante instrumento de cultura na sociedade contemporânea, e sua utilização segundo SNLS²⁰ *et al* (2017) pelos idosos representa um meio concreto de inclusão e interação com o mundo, tornando-o ser ativo e influenciador do meio no qual está inserido.

Ainda com relação à tecnologia assistida, segundo Áfio²¹ ACE *et al* (2017), outros aspectos conhecidos que impedem que os idosos adotem esses dispositivos estão associados aos declínios naturais das habilidades físicas, espaciais e cognitivas, estas relacionadas com memória, concentração, raciocínio e velocidade de processamento, além da falta de aceitação e relutância em aprender a utilizar novas tecnologias.

Leite ES *et al* (2018) identificaram que a falta de conhecimento sobre a tecnologia por parte da pessoa idosa está relacionada à baixa escolaridade, aos problemas visuais e à vergonha de utilizar tal instrumento. Nesse sentido, tornou-se evidente a necessidade da oferta de atividades de serviço pelos profissionais para orientação sobre o uso correto da TA e sua aquisição. (LEITE ES, 2018.P.6).

Aplicações como o Instagram, com funções de comunicação, relatam um efeito positivo no combate à solidão. Conclui-se que a aprendizagem das TICs em idades avançadas traz uma melhoria significativa em aspectos como a depressão, a solidão, o isolamento, autocontrole e estimulação mental, indicando, assim, que o uso da Internet contribui para o bem-estar da pessoa idosa. (CARREIRA *et al.* 2020)

²⁰ Andreassen SLNS, Egsgaard LL, Lontis R, Gaihede M, Bentsen B. Wireless intraoral tongue control of an assistive robotic arm for individuals with tetraplegia. *J Neuroeng Rehabil* [Internet]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5674819/>

²¹ Áfio ACE, Carvalho AT, Carvalho LV, Silva ASR, Pagliuca LMF. Accessibility assessment of assistive technology for the hearingimpaired. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2016;69(5):781-7. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2016690503>

4. DADOS DESCRITIVOS E RELATOS ANALÍTICOS DA PESQUISA-AÇÃO

Neste capítulo final, pretende-se apresentar informações sobre as três pessoas idosas que foram as sujeitas de nossa pesquisa, bem como apresentar elementos que permitam compreender os procedimentos adotados nas atividades de orientação de atividades físicas pela via remota. Para tanto, serão expostos dados de campo sob duas formas: uma em quadros numerados de 1 a 10 com inserção de informações das três idosas que participaram de alguma forma do estudo, seguidos de figuras ilustrativas dos materiais utilizados em aulas; e outra em que são descritos com maior detalhamento os preparativos, os procedimentos, as falas estabelecidas entre a pesquisadora e uma das idosas participantes.

A articulação entre a teoria apresentada até o capítulo 3 com o referencial teórico e com o contexto de pandemia e de ensino em que a pesquisadora se encontrava será melhor desenvolvida nas conclusões do trabalho.

4.1 DADOS DESCRITIVOS

Quadro 1 – Programa de exercícios aulas presenciais

Aula presencial – alunas octogenárias / nonagenárias			
Nome	Nascimento	Início	Término com Pandemia Covid 19
Ametista	08/4/1923 97 anos	Outubro 2019	Março 2020
Esmeralda Irmã de Rubi	02/02/1933 88 anos	Fevereiro 2020	Março 2020
Rubi irmã de Esmeralda	27/10/1934 87 anos	Fevereiro 2020	Março 2020

Fonte: Elaborada pela autora (2020).

Quadro 2 – Evolução das aulas presenciais

Ametista - idade 97 anos
Foi a primeira, a fazer parte do programa de exercícios, com pelo menos um ano, e quatro meses à frente das outras. Apesar da idade avançada, entre todas foi a que mais apresentou um quadro de condições favoráveis de adaptação com todas atividades propostas, desde o início, demonstrando maior domínio, e facilidades de aprendizado. Atividades físicas, eram sempre bem aceitas, e com ótimo condicionamento, respeitando seus limites físicos, não tinha impedimentos, era a que mais suportava a atividade de força de membros inferiores de <i>sentar e levantar da cadeira</i> , com uma capacidade de impressionar. Nas atividades, de jogos e pintura, que foram desenvolvidas com objetivo de interação, houve maior motivação ainda com a chegada das outras duas irmãs, gostava de aprender, aquilo que não entendia bem, sempre aberta ao novo
Esmeralda - Irmã de Rubi – idade 88 anos
Apesar do pouco tempo, de participação com as atividades, um período de trinta dias, teve um bom desempenho, logo de início adaptou se bem com as atividades físicas, com os jogos de memória, e a <i>pintura que gostava bastante</i> . Se sentia desconfortável, na realização de alguns movimentos físicos, por conta da hérnia de disco, que a incomodava bastante, porém nada que a impedisse da realização dos exercícios. Acompanhava a irmã mais nova Rubi, que também participava das atividades, foi ela a sua maior motivação para iniciar o programa de atividades físicas. Durante as atividades notava -se que Esmeralda, se preocupava muito com a irmã, algo que já era de se esperar, afinal era ela a cuidadora da irmã mais nova, essa responsabilidade de cuidados, não foi diferente fora do ambiente de casa, trouxe para o ambiente de atividades no salão do prédio. Às vezes, o excesso de cuidados com a irmã Rubi, não deixava ela se concentrar nos exercícios, e também deixando a outra as vezes sem ação.
Rubi – irmã de Esmeralda – idade 87 anos
Apesar de sua fragilidade física, devido a problemas de saúde mais grave, teve um bom desempenho nas atividades físicas. Dominava os movimentos, mesmo com suas limitações e com a perda auditiva, precisava observar muito bem para melhor compreender os movimentos. Tinha <i>excelente habilidade para os jogos de memória</i> , entre todas elas foi a que mais se destacou, ela gostava muito de jogar, e até ensinava para as outras dando dicas de como jogar bem. Nas atividades de pintura, não gostava muito, achava que não tinha talento pra pintura, mas fazia assim mesmo.

Fonte: Elaborada pela autora (2020).

Quadro 3 – Programação para idosos - Modo Presencial

Tipo	Duração 60min	Objetivo
1.Mobilidade articular	15min	Lubrificação e movimentação ampla das articulações e suas estruturas, melhorando a qualidade do movimento dedos o pescoço até o calcanhar.
2.Aula principal	30min	Fortalecer membros superiores, e inferiores, com atividades variadas, no uso dos materiais, ativando a circulação e musculatura, estimular a coordenação motora esquelética, e coordenação fina, estimular a criatividade, a memória e o raciocínio lógico.
3.Volta a calma	15min	Alongar os membros superiores e inferiores, relaxar e aliviar o stress muscular do dia a dia, aumentando a amplitude, evitando lesões.

Fonte: Elaborada pela autora (2020)

Quadro 4 – Material utilizado

Material	Finalidade
Cadeira	Utilizar para atividades sentadas na maior parte do tempo, com atividades de força para membros superiores (MMSS), e membros inferiores (MMII).
Bastão	Fortalecer musculatura de membros superiores e inferiores – ativar circulação, e mobilidade articular.
Flutuador aquático	Fortalecer MMII – MMSS com uso do flutuador com brincadeiras
Bolinhas de massagem	Ativar circulação sanguínea e promover relaxamento, nas mão e pés
Brinquedo Vai e Vem	Interação entre elas, e fortalecer a musculatura do bíceps, e braços
Bolas média	Estimular a agilidade, percepção do espaço, reflexos e velocidade
Papel e livros de pintura	Estimular a coordenação, motora fina e a criatividade
Jogo da velha, jogo de dama, puzzels.	Estimular a memória, raciocínio lógico, déficit de atenção, concentração

Fonte: Elaborada pela autora (2020)

Quadro 5 – Frequência do programa presencial

Frequência	Início	Término	Localização
2 X por semana	Out. 2019	Mar. 2020	Prédio na região Central da Grande Florianópolis, SC

Fonte: Elaborada pela autora (2020)

Quadro 6 – Programação no modo remoto - chegada da Pandemia Covid 19

Aula remota – alunas octogenárias / nonagenárias			
Nome	Nascimento	Início do programa	Término do programa
Ametista	08/4/1923 97 anos	14 julho 2020	Até o presente
Esmeralda Irmã de Rubi	02/02/1933 88 anos	Setembro 2020	Novembro 2020
Rubi irmã de Esmeralda	27/10/1934 87 anos	Não participou	Não participou

Fonte: Elaborada pela autora (2020)

Quadro 7– Evolução das aulas no modo remoto

Ametista – 97 anos

Inicialmente, como era de se esperar houve muitas resistências, as adaptações com o modo remoto, e com essa aluna não podia ser diferente, a tristeza se abatia, e era muito visível, diante das vídeos chamadas, feito pela pesquisadora, na tentativas de retornar as atividades, que antes eram feitas presenciais. Depois de muito insistir com ela, e com o filho que a ajudasse convencê-la, ao retorno das atividades, conseguimos dar início em Julho de 2020, quatro meses depois da chegada da Pandemia, e paralisação das atividades presenciais.

Foi um processo longo de adaptação, de muitos altos e baixos, nesse novo modelo, ela se sentia muito desmotivada, com poucas semanas reclamava muitas dores musculares, certa ocasião teve que ir ao médico por dores na perna, causado por ciático inflamado, foi um período com muitas intervenções de problemas de saúde físico e psíquico emocional; foram seis meses de muita insistência com ela, e aos poucos incluindo as atividades físicas online, e sendo aceitas por ela em sua rotina. Uma observação, que chama atenção nas aulas, é sempre repetir os mesmos exercícios, ela os executa muito bem, é como se memorizasse cada detalhe de repetição.

Porém, na tentativa de, apresentar novos exercícios, nota se que ela se confunde muito e não consegue executar corretamente. Problemas como: O aparelho celular que pertence ao filho, a tela pequena pra visualizar, o barulho e conversa de outros no ambiente, (filho, nora, cuidadora), a preocupação com os afazeres da casa, ou até mesmo em abrir a porta se a campainha toca. São bem comuns, e que faz parte de uma rotina de aula virtual, e que Dona Ametista aprendeu a lidar muito bem, com uma segurança incrível, e sua facilidade de ser aberta à mudanças. Em outubro de 2020, alguns exercícios, como o de sentar e levantar da cadeira, e outros que ela ainda conseguia fazer em pé foram retirados provisoriamente a pedido do filho, pois acreditava que as dores nas pernas dela seriam esses exercidos a principal causa.

Ela se sai muito bem com esses exercícios, e o tempo foi reduzido de 60min para 45 min de aula, com frequência de duas vezes por semana. Em fevereiro, de 2021 o filho e a nora foram diagnosticados com COVID 19, nessa ocasião Dna. Ametista, já tinha tomado a primeira dose da vacina, assim mesmo contraiu o vírus na mesma época, as aulas foram suspensas durante um período de trinta dias, não tinha condições físicas, de tanta fraqueza muscular e indisposição. Aos poucos foi retornando, com as atividades, sendo um período pós contrair Covid 19 de muitos lapsos de memória, e muita confusão mental para a realização das atividades remotas, com maior cansaço, exigindo dela maior esforço físico e de respiração.

Assim, a partir de março/ 21 foi reduzido de 45min agora para 30min a duração da aula, e o exercício de sentar e levantar da cadeira, tinha sido introduzido novamente, estava indo muito bem, neste período, até o presente que a disposição dela, e vontade de fazer as aulas toda semana, tem aumentado, ou seja, um ano se passou desde a chegada da pandemia com bons resultados. Em Junho de 2021, relatou estar com a visão esquerda bem ruim dificultando enxergar bem as aulas, e foi retirado novamente o de sentar e levantar da cadeira, desta vez a pedido da nora acreditava que ela não fazia direito. O fato é que teve algum momento que Dna. Ametista reclamava de não estar com o calçado adequado, e isso atrapalhava ela executar os movimentos na cadeira, o que leva a crer ser essa a real explicação de não continuar fazendo.

O fato é que, aos 99 anos ela está no seu melhor a cada momento, surpreendendo com a capacidade de se adaptar ao novo e definitivamente provando que a idade não é empecilho às mudanças e os desafios tecnológicos que surgiram com a chegada da Pandemia no ano de 2021.

Continua

Cont. Quadro 8– Evolução das aulas no modo remoto

Esmeralda - Irmã de Rubi – 88 anos
<p>No início, encontrou muitas dificuldades no manuseio do aparelho celular, em alguns momentos, foi preciso utilizar expressão com gestos e desenhos, para ajudá-la no uso do aparelho celular durante as aulas remotas, com o tempo apresentou pouca evolução técnica. Passou aceitar melhor as atividades propostas, porém em poucas semanas, reclamava muitas dores musculares, havendo assim muita variação de humor, demonstrando mais insatisfação do que satisfação com as atividades remotas. Assim, com trinta dias, começou um processo de insatisfação constante, reclamava de tudo, da voz da ministrante das aulas, do barulho, e isso dificultou bastante a comunicação, entre ambas. Esmeralda, apresentava disfunções auditivas, fato esse que a deixava muito irritada de um lado, e do outro a ministrante fazendo de tudo para que aula fosse compreendida, sem ser entediante. Não houve sucesso. Enfim as atividades virtuais, não foram muito bem aceitas, assim, havendo desistência por parte dela. Alguns motivos como, os cuidados com a irmã que, estava bem e acamada, e com a chegada da pandemia só piorou o quadro, e que ela era a cuidadora; o seu quadro clínico de disco de hérnia também se agravou com o isolamento e a pandemia, e audição era algo que a deixava bem indisposta para as atividades remotas, e também os problemas de manuseio com o aparelho do celular. Obs.: no mês de fevereiro, do ano de 2021 contraiu covid 19, conseguindo- se recuperar e passa bem até o momento.</p>
<p>Rubi- irmã de Esmeralda – 87 anos</p> <p>Dna Rubi, não chegou a participar do programa de aulas no modo remoto, devido às suas condições de saúde, e medicações fortes ministrados, sentia muito cansaço, e tonteiras, e com a chegada da pandemia, o seu quadro se agravou mais, ficando acamada. A ministrante das aulas, chegou a falar com ela algumas vezes, por vídeo chamadas, neste período da pandemia, porém com funções auditivas comprometidas, dificultava bastante o entendimento e comunicação. Essa também foi uma condição que a impedia de participar das aulas, relatado pela própria irmã sua cuidadora. Obs.: Infelizmente, em fevereiro de 2021, contraiu a covid-19 não resistiu e veio a falecer</p>

Fonte: Elaborada pela autora (2020).

Quadro 9 – Programação para idosos no modo remoto

Início julho 2020 até o presente	Alunas octogenárias / nonagenárias		
Tipo	Duraçã o 30min	Objetivo	Material
1.Mobilidade articular com técnicas e respiração	10min	Lubrificação e movimentação ampla das articulações e suas estruturas, melhorando a qualidade do movimento desde o pescoço até o calcanhar. Aqui foi introduzido técnicas de respiração, tem sido de grande importância para a ventilação pulmonar, pós covid 19, e também para relaxamento e alívio físico e mental, tem surtido bons resultados.	Cadeira
2.Aula principal	10min	Durante o período da pandemia, todos os exercícios foram pensados em trabalhar a Mobilidade articular. Possibilitar os músculos executarem os movimentos, melhorando o desempenho nas funções básicas e fundamentais do corpo, propiciar melhora da coordenação motora e estabilização articular trazendo maior mobilidade física.	Flutuador aquático Bola média Bola pequena
3.Volta calma	10min	Alongar os membros superiores e inferiores, relaxar e aliviar o stress muscular do dia a dia, aumentando a amplitude, evitando lesões.	Cadeira

Fonte: Elaborada pela autora (2020).

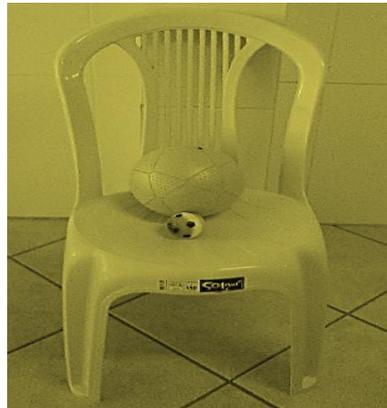
Quadro 10 – Frequência do programa remoto

Frequência	Duração para cada exercício	Início	Término	Localização
2 X por semana	45seg	Julho 2020	Ativo	Prédio na região Central da Grande Florianópolis, SC

Fonte: Elaborada pela autora (2020)

A Figura 2 apresenta, o material que eram utilizados pelas idosas no salão do prédio onde aconteciam as atividades presenciais: a cadeira, bola média e a bola pequena eram adaptadas para aula principal propiciando melhora da coordenação motora e estabilização articular trazendo maior mobilidade física

Figura 2– Cadeira de plástico com bola média e bola pequena



Fonte: Arquivo pessoal (2019).

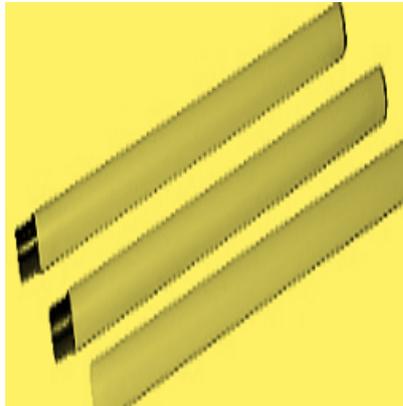
A Figura 3 e 4 apresentam o flutuador aquático, e o bastão de madeira que eram utilizados com as aulas presenciais nas atividades de força de membros superiores e inferiores, sendo adaptados para aula principal.

Figura 3 – Flutuador aquático



Fonte: Arquivo pessoal (2019).

Figura 4 – Bastão de madeira



Fonte: Arquivo pessoal (2019).

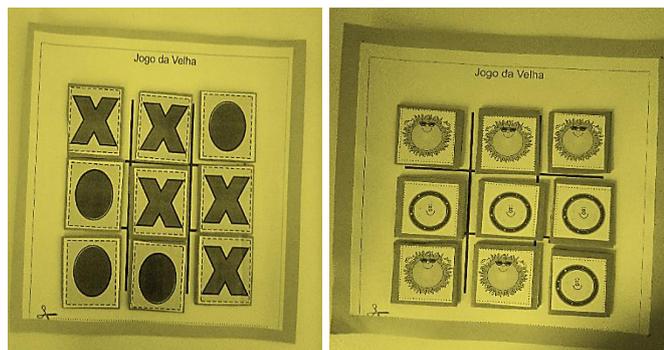
As Figuras 5, 6 e 7 demonstram os materiais que eram utilizados pelas idosas no salão do prédio com as atividades presenciais de lazer voltadas para artes e jogos de memória.

Figura 5 – Livros de desenhos para pintar



Fonte: Arquivo pessoal (2019).

Figura 6 – O Jogo da velha



Fonte: Arquivo pessoal (2019).

Figura 7– Puzzle, jogo de dominó e vai e vem



Fonte: Arquivo pessoal (2019).

As figuras 8 e 9 demonstram um momento de descontração entre as idosas no modo presencial com atividades de arte, pintura e jogos de memória, propiciando um momento de lazer, com o estímulo da memória e concentração.

Figura 8 – As idosas nas atividades de arte e pintura



Fonte: Arquivo pessoal (2020).

Figura 9 – Atividades com jogo da velha



Fonte: Arquivo pessoal -(2020).

Figura 10 Atividades entre as idosas no modo presencial com jogos em duplas, com uso do flutuador e da bola.

Figura 10 – Jogo em duplas com as idosas



Fontes: Arquivo pessoal (2020)

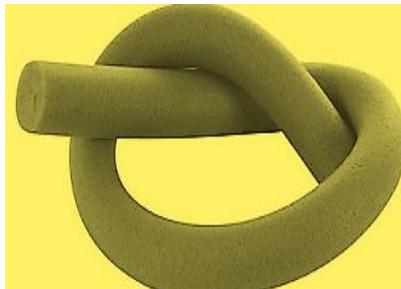
Figuras 11 e 12 - Material utilizado nas atividades remotas, que deram continuidade no ambiente onde residiam. No quadro 8 se encontra suas descrições com seus objetivos.

Figura 11 – Cadeira de plástico com bola média e bola pequena



Fonte : Arquivo pessoal (2020)

Figura 12– Atividades remotas com Flutuador aquático



Fonte : Arquivo pessoal (2020)

4.2 RELATOS ANALÍTICOS DA PESQUISA-AÇÃO

Às 9h00 da manhã nas segundas e quintas-feiras, desde meados de julho de 2020, aconteciam as aulas no modo remoto com a duração de trinta minutos, com a Dona Ametista. Sempre por volta de 8h33 da manhã, pouco antes de dar início às atividades do dia, era imprescindível a confirmação com o filho dela pelo celular enviando um SMS ou pelo WhatsApp.

Perguntava se ela se sentia disposta para fazer as aulas. Depois da confirmação por parte dele (filho): - “Sim, ela está disposta, ela quer fazer”; então a pesquisadora solicitava por SMS para que ele deixasse todo o material das atividades daquele dia bem próximo a ela.

Em vários momentos durante um período de adaptação ocorreu por parte dela de não querer fazer as aulas devido se sentir muito desmotivada. Às vezes o filho retornava por SMS ... “- ela disse que não vai fazer, não se sente disposta, está cansada e não dormiu nada de noite” ou “- está sentindo muitas dores nas pernas e não quer fazer”.

Geralmente, nas segundas-feiras, utilizávamos o flutuador aquático e nas quintas-feiras as bolas. Isso se tornou uma rotina que Dona Ametista se lembrava muito bem dos detalhes. Até porque já aconteceu de a ministrante das aulas trocar o material do dia e quando ela percebia a troca, falava com naturalidade o que deveria se usar naquele dia.

Então essa era a rotina com as aulas *online* que fazia parte da vida da pesquisadora. Levantava de manhã e a primeira coisa era se certificar de alguns detalhes: ligar o computador; colocar o celular pra carregar, e verificar os *rings light*²², com as luminárias, e posicioná-los adequadamente para as aulas; e colocar a caixa de som JBL pra carregar.

Já era um processo meio que automatizado, sempre repetindo as mesmas coisas, as mesmas tarefas em pelo menos cinco dias da semana com aulas no modo remoto, sendo dois dias dedicados à Dona Ametista. E era impressionante como as coisas aconteciam, era como se estivesse em uma cena de filme, um *replay instantâneo* repetindo a mesma cena exatamente igual todos os dias.

Hora do café da manhã e outros afazeres que me ocupavam rapidamente em casa. Então corria, me maquiava bem, arrumava o cabelo, olhos e boca, e as feições do rosto que ficam em maior destaque nos equipamentos e câmeras do celular; então era tudo no capricho, vestia as vestes de ginástica e calçados apropriados; sempre lembrava de colocar as cores vibrantes das roupas para melhor visualização de quem está do outro lado das câmeras assistindo, especialmente as aulas com as idosas, que encontravam maiores dificuldades de enxergar bem em telas de celulares. As unhas sempre bem pintadas com cores vibrantes, as quais geralmente eram preparadas aos domingos, pois elas aparecem muito nas câmeras quando se está fazendo movimentos com as mãos. E isso causava uma boa impressão.

²² Acessório que melhora a iluminação de fotos e vídeos. O produto nada mais é do que um círculo de luzes de LED ou de lâmpadas usado para iluminar o rosto da pessoa que aparece na gravação. Acesso: 10 de set.21.

No quarto onde dormia é onde tudo acontecia. E foi exatamente este local que foi transformado em meu *home office*,²³ onde a ministrante aprendeu nos momentos de isolamento social que precisaria adequar o ambiente de sua própria casa, agora com maior espaço, onde mudou-se com os dois filhos em meio à pandemia em maio de 2020, buscando uma saída para dar continuidade às aulas que antes eram presenciais. E não havendo outra alternativa, o quarto de dormir foi todo adaptado e transformado em um espaço mais iluminado e espaçoso para as aulas no modo remoto.

Antes de iniciar as atividades novamente certifica-se do material do dia (flutuadores, ou bolas), se estão ali bem próximos. Verifica-se os dois equipamentos que são usados para as aulas remotas, se estão funcionando bem, são *ring light profissionais com tripé para filmagem*, um fica ao fundo para iluminar o ambiente de fundo, com mais uma luminária junto às prateleiras brancas, e as plantas ao fundo, tudo para dar um aspecto mais tranquilo e harmonioso. E o outro *ring light com tripé de 1,90m*, o principal, que é onde o aparelho do celular ficava de frente à ministrante para dar início às aulas.

Com o computador ligado, conectado com um serviço de streaming de música clássica ambiente ligado a uma caixa de JBL, tentava-se apresentar; um ambiente mais harmonioso e muito silencioso, o cronograma *online* para a duração dos exercícios também já ficava pronto. Checava-se se as janelas e portas estavam fechadas, e esses cuidados não podiam faltar. Verificava-se mais uma vez se a cama estava arrumada, nada poderia aparecer na câmera do celular. Ajustava-se o brilho do aparelho celular, altura no tripé e volume, e a cadeira. Respirava profundamente, sentava adequadamente, lembrava de colocar um sorriso lindo no rosto pois é segunda-feira e tudo começa como em uma cena de filme: *Cena – ação!*

Às 9h00 pontualmente, fazia a vídeo- chamada com o celular através do WhatsApp para o aparelho celular do filho da Dona Ametista. Ele atende, sempre meio que se organizando no aparelho para colocar na bancada. Foi sugerido para ele adquirir um tripé para facilitar e colocar o aparelho que caia muito durante as aulas no passado.

Pesquisadora: - *Bom dia, tudo bem por aí? Como ela se sente, está bem hoje?*

Filho: *Bom dia... tá né ... às vezes respondia meio desanimado tentando colocar o celular no tripé, fica alguns minutos ali na tentativa, no fim dá tudo certo. Dona Ametista ao*

²³ Home office ou escritório em casa, também chamado de trabalho remoto, trabalho à distância ou tele trabalho, é uma tendência mundial que a cada ano ganha mais adeptos. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Home_office Acesso em: 10 de Set.21.

fundo está bem agasalhada por estar em um dia daqueles de muito frio (percebi que algumas vezes as roupas eram muitas pesadas e que com certeza isso iria limitar os movimentos dela).

- “Vamos lá?”

Pesquisadora: - *Bom dia Dona Ametista? Como se sente? Dormiu bem? Passou bem o final de semana? E que frio é esse? Dá umas boas risadas para deixar o clima bem animado...*

Dona Ametista: - *Bom dia, filha. É, tá indo né filha, a idade vai chegando. Já não estou mais tão nova assim. Vai levando né, uma hora chega, aí tem que partir. Afinal são 98 anos né filhota!?*

Pesquisadora: - *É verdade, mas a senhora tá muito bem ainda. E tá tão bonita hoje, fez as unhas, arrumou o cabelo. Pintou? Foi no salão? A senhora sempre me inspira... minha musa inspiradora, sabe disso né?*

Dona Ametista: - *São seus olhos, filhota... vamos começar então, pelo nariz né? Se referia ao início com as técnicas de respiração que ela fazia perfeitamente.*

Ela já está na cadeira, que era a mesma que usava nas aulas presenciais. Certifico se está com almofada no encosto da cadeira e se está com os pés apoiados no chão. Fica muito feliz ao me ver e eu perguntava se conseguia me ver bem. Ela dizia que sim. Mesmo sabendo que a visão dela, a esquerda, estava praticamente comprometida.

Novamente eu perguntava se estava ouvindo bem o áudio, a voz ... então ela demorava para responder, e eu percebia que ela não estava ouvindo, então mais uma vez eu repetia a pergunta. Até que alguém se aproximava do aparelho celular e perguntava repetindo para ela, que responde que sim, que estava me ouvindo bem.

As aulas aconteciam, ao que parecia, no ambiente da cozinha, que era visivelmente seguro, onde havia uma maior transição de pessoas, sempre atentos com ela; o filho passava de um lado para o outro com a xícara de café na mão; de um outro lado a nora estava lá e acompanhava a cuidadora nos afazeres, conversavam sobre as tarefas do dia e o cardápio. Podia-se ouvir bem os detalhes.

Do lado de cá dava pra ver bem no fundo a máquina de lavar roupas, que dava acesso à área de serviço e ao fundo uma mesa com algumas cadeiras. É sempre neste local que aconteciam as atividades e então conseguia-se ver bem esses detalhes do espaço físico.

Dona Ametista era atenta às aulas, de quando em vez desviava o olhar e acompanhava os que estavam ali ao redor; alguém chegava e corrigia os seus movimentos, porém ela era sempre muito segura do que estava fazendo, às vezes conversava com um, e

outro, mas não perdia o foco da aula. Era impressionante como ela conseguia se guiar rapidamente por tudo que se passava ao redor e ainda acompanhava as aulas direitinho.

Às vezes acontecia, não com frequência, que o sinal da Internet ficava ruim e a imagem tremia ou congelava, ou simplesmente parava quando entrava uma chamada para o filho. Aguardávamos e calmamente retornávamos de onde paramos. Perguntava à ela se conseguia mexer com as pernas, se tinha espaço para ela fazer os movimentos. Ela dizia que sim. Eu não conseguia ver os movimentos da cintura pra baixo. É que para isso acontecer ela teria que ficar mais afastada do celular, dificultando sua visão. Então, era melhor deixá-la mais próxima da câmera e imaginar que ela estaria fazendo os movimentos corretamente. Eu acreditava que sim, pois ela tinha uma facilidade grande de memorizar os movimentos e quando alguém se aproximava do celular me certificava se ela estava fazendo corretamente os movimentos. E geralmente respondiam que sim, em tom de risadas... “ela tá melhor do que imagina, fazendo direitinho”.

Nas aulas remotas utilizamos o áudio do próprio aparelho sem microfone ou fone de ouvidos. Existia uma conexão e comunicação de entendimento, entre aluna idosa e a ministrante, não havia interrupções. Por exemplo: já ocorreu de falhar o áudio do aparelho do celular de Dona Ametista, de ficar mudo, e conseguirmos nos comunicar somente por expressão, os movimentos e a fala, e a aula foi bem divertida, tudo correu perfeitamente.

Certa vez percebi uma tristeza em seu olhar. Dona Ametista estava mais distante, mais do que o normal naquele dia, tinha uma pessoa nova no ambiente, e me apresentaram na câmera que era a cuidadora que iria começar. Havia mais conversa no período da aula, estava mais desatenta do que o normal.

Pesquisadora: - *Bom dia, Dona Ametista, como se sente hoje? O dia está lindo lá fora, já viu o Sol hoje?* Não houve resposta, estava bem desatenta. Insisti de novo, até que ela calmamente respondeu as mesmas frases neste período em que se passavam as aulas remotas.

Dona Ametista: - *É, vou levando, né, minha filha!? Não dormi bem esta noite. Coisa de gente velha. Afinal já são quase 100 anos...uma hora vai, né?* Nesse dia a nora comentou que ela falava mais da morte.

Pesquisadora tentando alegrá-la. - *A senhora ainda tá muito bem, também não dormi bem, acredito que é essa mudança de clima...não é só da idade, são os momentos que estamos passando.* Naquele dia, segunda-feira cedo ainda, estava movimentado o apartamento. Ela

chegou próximo do celular, olhando de um lado para outro e cochichou bem baixinho com um misto de preocupação, curiosidade e ansiedade e perguntou: *“Quando vai retornar pra dar aula no salão? me parece que já está liberado.”*

Foi uma surpresa aquela pergunta. Percebi um certo desalento em seu comportamento, senti em seu gesto e olhar a vontade que ela tinha de retornar às atividades presenciais. Havia tanta movimentação dentro de casa naquele dia, com a nova cuidadora, o filho se apressando para sair para o trabalho, a nora determinando os comandos da casa. Percebeu que era hora de mudanças, já se sentia cansada. E nesse dia, a aula foi bem devagar e quase mecânica; de longe se via seu olhar de desconsolo.

Talvez ir para as aulas presenciais seria uma forma de refúgio que lhe faria bem a tanta movimentação, onde há quase um ano e sete meses as mudanças se faziam presentes a todo instante. E foi se tornando cansativo e rotineiro, onde os afazeres da casa que antes eram distração, agora se perdiam com outros que decidem por ela, tentando ajudá-la, claro, mas percebi que suas forças pra mudanças já estão se esgotando.

Pesquisadora justificando – *“precisamos esperar mais um pouco, ainda precisamos ter cuidados com o local, todos vacinados e precisamos ter calma e paciência. Logo retornaremos. E tudo voltará a ser como antes.”* Para alegrá-la tento lembrar de suas companheiras de atividades presenciais, falava um pouco de como elas se divertiam, ela mais animada relembra das suas colegas, as irmãs Esmeralda e Rubi. Mas evitava tocar no assunto daquela que faleceu com a Covid 19, a Rubi. E assim a aula prosseguia.

Iniciamos a nossa aula: O alarme *online* já ficava programado no computador para trinta minutos exatos de aula. Ao fundo a música clássica bem baixinho, iniciamos com os dez minutos para a mobilidade articular que inicia desde o pescoço até os pés.

Pesquisadora: - *Vamos começar então?!*

Dna Ametista: - *Pelo nariz, né minha filha?*

Pesquisadora: - *Isso mesmo, inspira pelo nariz e assopra pela boca bem devagar... como se estivesse assoprando uma vela... Lembra que faremos esse processo quatro vezes.*

Pesquisadora: *agora movimentar a cabeça, olha para o lado direito acima do ombro lá atrás ...isso mesmo (movimento do não); agora, olha para outro lado esquerdo – vamos repetir quatro vezes de novo...*

Pesquisadora: *agora deixa o pescoço cair pro lado direito; cai pro outro lado esquerdo; muito bem! Repete de novo, pescoço cai pro lado direito; lado esquerdo...faremos quatro vezes.*

Ela sempre muito atenta aos movimentos, qualquer vacilo da ministrante e Dona Ametista jamais se perdia, era tudo bem mapeado, cada movimento, cada gesto que ela já conseguiu visualizar desde o início do programa de atividades remotas e mentalizou.

Pesquisadora: - *eleva os ombros, inspira e agora deixa cair ...solta os ombros e expira pela boca. Muito bem! vamos repetir quatro vezes... isso, relaxa os ombros; agora os braços estendidos à frente do corpo...isso mesmo! Agora o movimento da chuva caindo com as mãos, dedos movimentando, com palmas da mão pra baixo, agora abre e fecha as mãos quatro vezes.*

Afasta a cadeira pra trás, ajusta a câmera pra que Dona Ametista possa visualizar melhor as pernas e pés da ministrante. Porém, as pernas de Dona Ametista se encontram por baixo de uma bancada, não é possível visualizá-las. Mas acredita-se que ela conseguia entender bem, até porque isso já foi verificado anteriormente, pois pelos gestos e expressões dela, demonstrava que estava entendendo. Ela diz que sim, e quem está próximo também afirmava que ela estava executando direitinho.

Pesquisadora: - *Agora pernas, vamos lá? perna esquerda, tira o pé do chão e levanta o joelho, agora perna direita, tira o pé do chão (repete quatro vezes). Agora abraça o joelho esquerdo, e circula com o pé de um lado e de outro...isso mesmo! Agora abraça o joelho direito e circula o pé de um lado e de outro, pra cima e pra baixo. Agora vamos lubrificar os joelhos...risos...se não enferrujam né? Movimenta pra frente e pra trás... isso mesmo, pedalinho, lembra??*

Aula principal dez minutos em uma quinta-feira.

Pesquisadora: - *Vamos lá então, pega o flutuador aquático pequeno ...este aqui, mostrando de frente para as câmeras e pra minha surpresa.*

Dona Ametista: - *Hoje é bola...já com o material organizado à sua frente na bancada.*

Pesquisadora: (risos) - *É verdade, sei que a senhora nunca esquece (se referindo à troca de material, pois ela tem uma excelente memória, sempre lembra que nas segundas-feiras é que são os flutuadores aquáticos e nas quintas-feiras são as bolas).*

Pesquisadora inicia os movimentos com os membros superiores. Lembra de programar o alarme *online* 45 segundos para cada movimento.

“- *Então vamos lá Dona Ametista, pega a bola grande. Isso mesmo, sobe e desce (à frente do rosto)*”.

Dona Ametista: - *Não consigo ir mais alto né filha? O dito cujo não ajuda ...risos de ambas... se referindo ao braço direito que possui limitações nos movimentos.*

Pesquisadora: - *Por isso é importante movimentá-lo (braço)... (risos)... o dito cujo, se não o motorzinho trava, né, Dona Ametista? Precisa lubrificar as articulações. (Muitas risadas pra quebrar um pouco a rotina da aula).*

Pesquisadora: *Próximo movimento: desce a bola na altura das pernas e sobe na altura do peito. Isso mesmo, lembra de inspirar parado e expirar no movimento.*

Dona Ametista jamais esqueceu a respiração a qual eu conseguia ouvir muito bem mesmo pelo vídeo; era impressionante, ela ficava o tempo todo inspirando e expirando ininterruptamente quando na execução dos movimentos, durante os 30 minutos de aula. Isso era uma técnica que ela aprendeu a fazer muito bem.

Pesquisadora *troca as bolas, agora pega a pequeninha.* A bola pequena lhe permitia fazer bem mais movimentos do que a grande. O manuseio ficava mais fácil, se comportava perfeitamente, as suas mãos que eram bem pequenas, na verdade era de acordo com a altura de Dona Ametista, de porte pequeno.

Pesquisadora: - *Vamos lá então!?* O alarme de 45 segundos pra cada movimento já ia correndo. E cada movimento era demonstrado na frente da câmera do celular e feito junto com ela, repetindo-se cada gesto.

Pesquisadora:

- 1) *O primeiro movimento massageia a bola com as duas mãos...isso mesmo espreme bem entre os dedos;*
- 2) *Próximo, passa de uma mão para a outra na frente do corpo passa bem devagar;*
- 3) *Vamos lá, agora com a mão direita segura a bolinha e faz o movimento de trocar a lâmpada, lembra? (Rotação do punho de um lado e de outro);*
- 4) *Agora passa a bolinha para a mão esquerda e leva a bolinha até o ombro direito; agora passa a bolinha pra mão direita e leva a bolinha até o ombro esquerdo (cruzando na frente do corpo);*
- 5) *Muito bem! Relaxa o pescoço, isso mesmo...agora passa a bolinha pra sua mão direita e desce e sobe o braço (flexão e extensão de cotovelos);*

- 6) *Passa a bolinha pra sua mão esquerda e desce e sobe o braço. Agora passa a bolinha pra sua mão direita e desce e sobe bem devagar até o ombro. Muito bem!!*
- 7) *Agora vamos fazer aquele que circula de um lado e de outro com os punhos, lembra? ... Relaxa o pescoço primeiro... isso mesmo, então vamos lá?! Segura a bolinha com mão direita e circula de um lado e de outro, tenta movimentar só os punhos em círculo... muito bom, tenta fazer agora com a outra mão, a esquerda, isso mesmo, rotação de punho, circula de um lado e de outro. Finalizamos aula principal de membros superiores.*

A pesquisadora, já está acostumada a não enxergar os movimentos de membros inferiores de sua aluna idosa, que estão debaixo da bancada, sempre imaginava que estava tudo bem. Então dava continuidade às atividades, afastando a sua cadeira pra trás – ajustando a sua câmera em declínio, para que Dona Ametista pudesse melhor visualizar os movimentos de membros inferiores da ministrante.

Pesquisadora: *agora pernas ...vamos lá então?!*

- 1) *Passa a bolinha por baixo do joelho direito, e agora por baixo do joelho esquerdo alternando. Muito bem !! vamos repetir o processo (aqui total 90seg);*
- 2) *Agora pega a bola grande, vamos colocá-la entre os joelhos. Isso mesmo, e vamos espremer, apertar bem ... inspira e aperta, expira e solta relaxando os joelhos (total90seg).*

Desde quando foi retirado o sentar e levantar da cadeira e outros movimentos como de abdução de quadril, adução de quadril, flexão de joelhos e extensão em pé com o uso da cadeira, a pedido do filho e nora, foram adicionados maior duração de 45 segundos para 90 segundos sentada nestes com a bola. Percebeu-se que os exercícios com bola e flutuador aquáticos feitos com membros inferiores eram muito limitados em comparação aos membros superiores, que são em média sete exercícios comparados aos membros inferiores, que ficam em torno de dois a três exercícios.

Aula finalizada, vamos agora para a **volta a calma**, pois que nos restavam apenas 5 minutos, pois o filho precisava sair para o trabalho e a aula precisava terminar exatamente às 9h30.

Ufa, vamos lá!

Pesquisadora: *Vamos fazer a volta a calma... membros superiores primeiro.*

- 1) *Alonga o pescoço de um lado ao outro;*
- 2) *Agora os ombros, inspira profundamente, eleva os ombros, agora expira ...solta o ar pela boca bem devagarinho...isso, e relaxa e desce os ombros;*
- 3) *Estende os braços e mãos lá na frente, agora alonga os punhos pra baixo e mãos pra cima e empurra os dedos pra trás;*
- 4) *Agora vamos puxar os dedos um por um de cada mão;*
- 5) *Mãos - abre e fecha várias vezes;*
- 6) *Agora pernas: cruza a perna esquerda em cima da direita, abraça os joelhos e inclina o tronco à frente, segura um pouquinho, e volta devagar; agora o outro lado, cruza a perna direita em cima da esquerda, abraça os joelhos, e vai inclinando bem devagar o tronco pra frente, segura um pouquinho e retorna devagar;*
- 7) *De novo, retorna na perna esquerda, cruza em cima da direita e faz um esquadro, empurra os joelhos pra baixo, e descruza. Agora o lado direito, cruza a perna direita em cima da esquerda e faz um esquadro, empurra os joelhos pra baixo com as mãos, aos poucos vai descruzando devagar;*
- 8) *Agora, perna direita em cima da esquerda, e abraça os joelhos direito, e circula o pé de um lado ao outro, pra cima, pra baixo. Ótimo, muito bom! Vamos pra o lado esquerdo, cruza a perna esquerda em cima da direita, e abraça o joelho esquerdo, e circula o pé esquerdo de um lado ao outro e pra cima e para baixo;*
- 9) *Agora pra terminar, vamos inspirar profundamente pelo nariz e soltar pela boca quatro vezes...*

As aulas terminavam sempre com palmas e elogios pela dedicação da idosa, reforçando que ela foi muito bem em todas as atividades. Ela respondia como sempre na mesma fala.

Dona Ametista: - *Fui aos trancos e barrancos, né minha querida? ... então até a próxima aula se Deus quiser né?*

Pesquisadora: - *E ele vai querer, Dona Ametista.*

Dona Ametista: - *Fica com Deus, abraços à toda sua família, à você, um grande abraço... e faz gestos de abraços na frente da câmera, manda beijos. Tudo de bom pra ti! (Sorrindo).*

Pesquisadora: - *Até a próxima... o filho vem e se despede, agradece e desliga.*

São 9h33 exatos, a aula termina, é quinta-feira, passou tudo tão rápido, como se os dias voassem e as aulas repetissem cada processo em cada detalhe toda semana. Já estão mapeados na memória e são projetados para a telinha do celular nas aulas de Dona Ametista.

Todos os movimentos são executados por ela sem ajuda, ela fica o tempo todo em uma cadeira, dificilmente irá reclamar de dores, uma vez ou outra reclama dores no ombro direito que possui limitações. Depois de ter contraído a Covid-19 em fevereiro de 2021 reclamou de fraqueza nas pernas, porém não é sempre. Também, em algum momento, quando um material cai no chão, como já aconteceu, ela precisava de ajuda para alguém pegá-lo, ou se precisasse afastar a cadeira um pouco mais para aquele ajuste no aparelho do celular, sempre tinha alguém com quem contar por perto. Havia momentos com muitas interrupções, com campainha tocando ou interfone no apartamento; a chegada de alguém. A cuidadora chegava logo pela manhã no momento das atividades, porém, isso não tirava a sua atenção, o foco dela nas atividades.

Houve uma ocasião em que ela ficou muito apreensiva, foi quando o filho e a nora contraíram a Covid-19, e ela também tinha contraído, chorou muito na frente da câmera dizendo que estava muito preocupada e que a doença era terrível porque ela estava sentindo muita dor pelo corpo todo, e foi um momento que realmente foi notado grande medo e preocupação.

Em alguns momentos percebeu-se que ela demonstrava um certo constrangimento, principalmente no início, quando algumas atividades eram feitas em pé e o filho geralmente era o que lhe ajudava nas execuções. Notava que ela era capaz de fazer, assim como era no presencial. Mas agora o filho ali perto tendo que ajudá-la notava-se algum constrangimento, afinal ela fazia esses movimentos sem ajuda quando estava na sala e no presencial.

Certa ocasião se sentiu um pouco constrangida ao tentar fazer o levantar e sentar da cadeira, talvez por ter que pedir ajuda, ou reclamar do calçado que estava inapropriado, preferiu aceitar que não conseguiria fazer. Teve ocasião também que foi fazer um movimento e realmente ela não conseguiu assimilar, ficou muito confusa e precisou de ajuda, notava-se algum desconforto.

Dona Ametista desde as aulas presenciais atendia às orientações para os movimentos com muita facilidade, respeitando seus limites físicos. Com o modo remoto, demonstrou interesse mesmo desmotivada em vários momentos devido à situação de desconforto,

mudança de ambiente, insegurança e os cuidados com o momento de pandemia; ela sempre procurou executar os movimentos de forma correta e com muita calma, sem que em nenhum momento perdesse o foco das aulas; é como se tivesse todo o manual dos movimentos, de cada detalhe, ali gravados em sua memória.

As aulas no modo remoto têm essa vantagem de se expressar melhor e de frente para as câmeras; você está ali ao vivo assistindo a sua aula, porque é a sua imagem projetada bem ali como se fosse um espelho. Então você também é seu expectador e avaliador, ali se consegue corrigir os movimentos, falhas, adequar a melhor posição, iluminar o ambiente, criar um ambiente de confiança pra quem estiver do outro lado, preparar sua aula rapidamente, e também sentir-se à vontade pra conversar, sorrir, mas tudo muito cronometrado. Também lhe dá maior oportunidade de conhecer melhor o ambiente de onde a aluna está fazendo as aulas, no que seria quase impossível no presencial.

Na verdade, estar ali em frente ao celular é como se olhasse no espelho, o que você representa ali na sua câmera é exatamente aquilo que está te vendo. Por exemplo: quando você diz pega a bola com sua mão direita, na verdade para quem está ministrando esse é o lado esquerdo dela... ou seja, é preciso cautelosa até quando você fala e aponta os lados de quem tá fazendo as aulas, e às vezes confunde-se, tem que ter muita atenção pra não errar.

Mas há uma grande diferença do presencial; sentávamos ali no corredor do hall de entrada do condomínio e às vezes conversávamos sobre coisas banais do dia, era muito bom; ela, Dona Ametista, estava sempre me esperando ali na entrada e sabia que era um momento muito especial para todas elas - Dona Ametista, Dona Esmeralda e Dona Rubi - descerem naquele momento para aula e presenciarem uma rotina diferente do ambiente de casa.

E era essa mudança que estava sendo levada pra essas alunas, a interação social, sair do isolamento em que elas se encontravam em seus apartamentos, algo diferente, o encontro entre elas, jogos, distração, bate-papo sobre coisas de casa, as atividades físicas em grupo, tudo isso com a expectativa de dar continuidade mesmo depois da pandemia que iniciou em Março de 2020, e nos retirou das atividades. E que com a chegada da pandemia e com o isolamento social, infelizmente, todas foram levadas para o ambiente de casa, cada uma na sua.

As irmãs Dona Esmeralda e a irmã Rubi, apesar do pouco tempo de participação com as atividades presenciais, adaptaram-se bem com as atividades no modo presencial, que aconteciam pouco antes da chegada da Pandemia em 2020. Já no modo remoto, não houve boa aceitação, sendo que a Dona Esmeralda encontrou muitas dificuldades no uso do aparelho

celular e, com o tempo, e com o isolamento e a pandemia, o seu quadro clínico de hérnia de disco só piorou, e a baixa audição também era uma condição que a deixava bem indisposta e irritada para as atividades remotas. Ela também era a cuidadora da irmã Rubi, que com a chegada da pandemia, o seu quadro clínico se agravou mais, ficando acamada. Infelizmente, em fevereiro de 2021, as duas irmãs contraíram a Covid 19 e Dona Rubi não resistiu e veio a falecer.

5. CONCLUSÕES

Tendo sido a pandemia Covid 19 e o decorrente isolamento social dois dos fenômenos mais marcantes em cerca de um século, é necessário que o *ser idoso* seja de fato um tema prioritário em nosso país, ao invés de, como tem ocorrido historicamente, serem os idosos praticamente relegados à própria sorte em meio a um emaranhado de leis não cumpridas.

Embora os dados de fontes seguras apontem para o crescimento dos grupos de idosos em todo o mundo, o Brasil ainda continua a tratar essas pessoas em desvalia, fato agravado neste momento em meio ao necessário isolamento social.

Este estudo teve como objetivo geral identificar e analisar quais as condições de vida que determinam as condições para as práticas de atividades físicas durante a pandemia Covid-19, tomando como principal referência o trabalho de orientação de exercícios por via remota (pesquisa-ação) de uma idosa nonagenária.

Neste contexto, o desenvolvimento de capacitação tecnológica de diferentes níveis serviu como elemento facilitador, no sentido de ser um recurso que permitiu a continuidade dos trabalhos antes realizados presencialmente. O trabalho por via remota permitiu, de muitas formas, superar a solidão da idosa que está, até o presente momento, vivendo de forma isolada com sua família e sem acesso a outros espaços que não o do próprio apartamento em que vive.

Ademais, os registros das aulas corroboram que o uso de tecnologias pelos idosos pode ser um elemento positivo no combate ao isolamento social mesmo em idade avançada e, sendo assim, a prática de exercícios e seus benefícios, mesmo nessas condições, não podem ser descartados.

Obviamente que, pela idade avançada, muitas dificuldades estiveram presentes nas atividades de orientação e representaram grande esforço de superação, tanto pela idosa quanto pela pesquisadora, tais como aspectos ambientais, do uso dos recursos da tecnologia e alguns constrangimentos percebidos que envolveram limitação da prática de atividades físicas somente dentro de casa, restringindo movimentos e liberdades de expressão dessa idosa, além de uma certa demonstração de constrangimento em algumas situações.

Em suma, o contato feito de maneira remota não irá absolutamente substituir o contato presencial em vários aspectos, mas também é preciso considerar que essa forma de trabalho, em algumas situações poderá amenizar os impactos causados pelo isolamento social com a chegada da Covid-19.

Em síntese, tentando responder ao objetivos específicos da pesquisa, no que se refere às dificuldades desse tipo de trabalho, destacamos aquelas dificuldades de visão, baixa audição, ambiente inapropriado às atividades, o constrangimento percebido, a falta de equipamentos adequados para gravar as aulas e limitação quanto à disponibilidade de equipamentos diversificados e seguros para manuseio.

Quanto aos efeitos dos exercícios na vida das idosas, no caso analisado de uma idosa nonagenária, ficou evidente o quanto as atividades são fundamentais neste seu momento de vida, apresentando-se regulamente as demonstrações de melhoria funcional pelos movimentos; no ânimo e na memória. E apesar de não ser possível isolar o trabalho realizado das demais contribuições que devem existir no contexto familiar – remédios, atenção dos parentes e cuidadores, alimentação -, os diálogos realizados durante as aulas demonstram a atribuição de importância às atividades realizadas pela própria idosa.

Por fim, torna-se também evidente que, neste caso, a pessoa em questão não se encontra em situação de penúria social tal como os/as milhões de brasileiros e brasileiras idosos e idosas que vão envelhecendo às margens da sociedade. Por outro lado, este estudo pode também representar que, mesmo com pouco investimento e uso de recursos tecnológicos acessíveis pelo Estado brasileiro, seria possível dar um atendimento a essas pessoas que representem o mínimo de atenção e que, de alguma forma, poderá trazer algum alento para o sofrimento que demonstra-se ser deliberado e arraigado culturalmente em nossa sociedade.

REFERÊNCIAS

ASCENSIO; PUJALS. **A influência do exercício físico sobre o nível de auto estima dos idosos.** 2015. 6 f. Revista UNINGÁ Review. Vol.24, n.1, pp.98-103 (Out - Dez 2015). Disponível em: <http://34.233.57.254/index.php/uningareviews/article/view/1666/1278>. Acesso em: 25 de julho 2020.

ANDREASEN SLNS, Egsgaard LL, Lontis R, Gaihede M, Bentsen B. **Wireless intraoral tongue control of an assistive robotic arm for individuals with tetraplegia.** Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5674819/>. Acesso em: 22 de jul.2020

ÁFIO ACE, Carvalho AT, Carvalho LV, Silva ASR, Pagliuca LMF. **Accessibility assessment of assistive technology for the hearing impaired.** Rev Bras Enferm Disponível em : http://www.scielo.br/pdf/reben/v69n5/en_0034-7167-reben-69-05-0833.pdf. Acesso: 20 de ago 2020.

BORGES, Luci Lemos Barbosa. **O cuidador do idoso no contexto familiar.** 2019. 74 f. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade Católica Portuguesa para obtenção do grau de (mestre em Gerontologia Social Aplicada), Brasília,2019. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/27856/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20de%20Mestrado%20Luci%20Lemos.pdf>. Acesso em: 20 de ago.2020.

BASTOS, Lília da Rocha; FERNANDES, Lúcia Monteiro; DELUIZ, Neise. **Manual para elaboração de projetos e relatórios de pesquisa, teses, dissertações e monografias.** 6. ed. Rio de Janeiro: S. A, 2003. 222 p.

BARBOSA, Alice Regina Costa. et al. **Significado atribuído por idosos com hipertensão arterial à realização de atividades física.** 2019. 14 f. Artigo original Periódico – Journal Health NPEPS - Núcleo de Pesquisa e Extensão em Política, Planejamento, Organização e Práticas (individual e coletiva) em Saúde, Brasil / município de Minas Gerais, em 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.30681/252610103706>. Acesso em: 18 jul.20.

BRANDÃO, José Ricardo de Mello. **A atenção primária à saúde no Canadá: realidade e desafios atuais.** Cadernos de Saúde Pública [online]. 2019, v. 35, n. 1 e 00178217. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00178217>. [Acessado 13 Julho 2021].

BARRUCHO, Luiz. **Pandemia de coronavírus evidencia 'velhofobia' no Brasil, diz antropóloga.** Da BBC News Brasil em Londres [online]. 2020, [Acessado 02 de agosto 2021]. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/brasil-52425735>>

CARREIRA, I F R et al. Tecnologia ao serviço do exercício e saúde. Exercício, pandemia covid 19 tecnologia Vs. isolamento social: 2020. 47 f. Dissertação (Mestrado em Prescrição do Exercício e Promoção da Saúde). Escola Superior de Ciências Sociais, Politécnico de Leiria, Portugal, 2020. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/jspui/handle/REPOSIP/343552>. Acesso em: 18 de ago. 2020.

CAMPOS, Ana Cristina. (2020). **IBGE: informalidade atinge 41,6% dos trabalhadores no país em 2019**. Acesso em 21/09/2020. Disponível em: <http://www.agenciabrasil.etc.com.br>

DEMO, P. **Introdução à metodologia da ciência**. São Paulo: Atlas,1985. Disponível em: <http://maratavarepsictics.pbworks.com>. Acesso em: 20 de julho 2020.

FIOCRUZ: **Uma instituição a serviço da vida**. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/pergunta/>. Acesso em: 17 de jul. 2020.

FRESE, J.; RIVAS, S.; HARGITAI, E. **Cognitive ability and internet use among older adults**. *Poetics*, v.34, n.4, p.236-49, 2006. Disponível em: <https://www.scholars.northwestern.edu/en/publications/cognitive-ability-and-internet-use-among-older-adults>. Acesso em: 22 de jul. 2020.

FERNANDES, Maria Teresinha de Oliveira e Soares, Sônia Maria. **O desenvolvimento de políticas públicas de atenção ao idoso no Brasil**. *Revista da Escola de Enfermagem da USP* [online]. 2012, v. 46, n. 6. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342012000600029>. Acessado 2 Julho 2021.

GASCON, redondo. **Brasil 2050: Desafios de uma nação que envelhece**. Estudos estratégicos| 8: In: CÂMARA DOS DEPUTADOS CENTRO DE ESTUDOS E DEBATES ESTRATÉGICOS CONSULTORIA LEGISLATIVA. Centro de Documentação e Informação Edições Câmara Brasília, DF – 2014.p 193. 2017. pp. 11-263 .

GLOBAL AGE WATCH INDEX de 2015.
<HTTP://INTERAGECONSULT.COM.BR/PT/206/>: Disponível em:<https://www.immi-canada.com/como-funciona-aposentadoria-no-canada/> (online) Acesso em: 2 ago. 21

GLOBAL - **Índice da Global AgeWatch 2015**: Sumário executivo Direitos de autor (copyright) © HelpAge International, 2015 Esta publicação está sob licença da Creative Commons Attribution- Non Commercial 4.0, <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0> Organização é registrado no. 288180 Traduzido do Inglês: Teresa Almeida Cravo Revisão: Litos J. Raimundo As anotações podem ser encontradas no site da Global AgeWatch. Disponível em: www.helpage.org/global-agewatch. Acesso em: 20 de set 20.

HAMMERSCHMIDT, Karina Silveira de Almeida et all. **Caminho da esperança nas relações envolvendo os idosos: olhar da complexidade sob a pandemia do covid-19**. 2020. 13 f. Artigo de Reflexão - SciELO - Scientific Electronic Library Online, Brasil / Paraná, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.281>. Acesso em: 20 ago.20

INFORMATIVA, Folha. **OPAS Envelhecimento e saúde folha informativa atualizada em fevereiro de 2018**: Organização Pan-Americana da Saúde – Organização Mundial da Saúde. Disponível em :<<https://www.paho.org/bra>>. Acesso: 16 out, 2020.

IBGE, **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua 2019. 2. POPULATION with tertiary education 2018**. In: ORGANISATION FOR ECONOMIC COOPERATIONS AND DEVELOPMENT. OECD Data. Paris, 2020. Disponível em:

<https://data.oecd.org/eduatt/population-with-tertiary-education.htm#indicator-chart>. Acesso em: jul. 2020.

LUDKE, M. & ANDRÉ, M. E. D. A. **Pesquisa em educação: Abordagens qualitativas**. São Paulo: EPU. Disponível em: https://moodle.ufsc.br/pluginfile.php/2431625/mod_resource. Acesso em: 18/09/20.

LEITE ES, Pimenta CJL, Costa MS, Oliveira FB, Moreira MASP, Silva AO. **Assistive technology and active aging according to professionals working in Community groups**. Rev Esc Enferm USP. 2018; 52:e03355. Disponível em: DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2017030903355>. Acesso em: 16 de ago.2020.

MARCONI MARINA, A; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Atlas S.A, 2009.p.190a.

MANSO; COMOSAKO; LOPES. **Idosos e isolamento social: algumas considerações**. Revista Portal de Divulgação, n.58, p. 82-86, Ano IX. Out/Nov/Dez. 2018. Disponível em: <[http:// www.portaldoenvelhecimento.com/revista-nova](http://www.portaldoenvelhecimento.com/revista-nova)>. Acesso em: 22 de set.de 2021.

MUCIDA, ANGELA. **Jornal Estado de Minas, Caderno Bem Viver**. Disponível em: https://grupoautentica.com.br/fique_por_dentro/noticias/angela-mucida-fala-sobre-sexualidade-e-velhice-em-entrevista-ao-estado-de-minas/34. Acesso: 13 de Nov. 2020

MURAMATSU, Naoko; AKIYAMA, Hiroko. **International Spotlight** [online]. The Author 2011. Published by Oxford University Press on behalf of The Gerontological Society of America. Vol. 51, No. 4, and 425–432 all rights reserved. For permissions, please e-mail: journals.permissions@oup.com. Disponível em: doi:10.1093/geront/gnr067 [Acessado 13 Julho 2021]

ONTARIO, Tech University creating a great learning environment for older adults: ‘AGE-FRIENDLY’ DESIGNATION REPRESENTS UNIVERSITY’S COMMITMENT TO DIVERSITY AND PROVIDING LIFELONG EDUCATIONAL OPPORTUNITIES [online]. Oshawa, Ontario – Canada: July 2, 2019. Disponível em: <https://news.ontariotechu.ca/archives/2019/07/ontario-tech-university-creating-a-great-learning-environment-for-older-adults>. Acesso em: 4 de ago.2020.

RISSE, Lea Sandra, et al., **As políticas públicas para o envelhecimento na Alemanha no Japão**. Revista Philologus, Ano 23, N° 69. Rio de Janeiro: CiFEFiL, set./dez.2017. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/34083>. Acessado em: 20 de set.20

SCOTT, RP. **Envelhecimento e juventude no Japão e no Brasil: idosos, jovens e a problematização da saúde reprodutiva**. In: MINAYO, MCS. and COIMBRA JUNIOR, CEA., orgs. Antropologia, saúde e envelhecimento [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2002. Antropologia & Saúde collection, pp. 103-127. ISBN: 978-85-7541-304-3. Available

from SciELO Books. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/d2frp/pdf/minayo-9788575413043-07.pdf>. Acesso em: 18 de ago. 2020.

SPORKENS MAGNA, Thaís. **Intervenção por realidade virtual e exercício físico no equilíbrio, mobilidade e cognição em idosos**. 2020. 71f. Mestrado - Programa de Pós-graduação em Gerontologia. Faculdade de Ciências Médicas. Universidade Estadual de Campinas, 2020. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/jspui/handle/>. Acesso em: 20 de ago. 2020.

Torres, Kellem Raquel Brandão de Oliveira et al. **Evolução das políticas públicas para a saúde do idoso no contexto do Sistema Único de Saúde**. *Physis: Revista de Saúde Coletiva* [online]. 2020, v. 30, n. 01. Disponível em: DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312020300113> [Acessado 2 Julho 2021], e300113.

THIOLLENT MICHEL, J. M. **Crítica metodológica, investigação social & enquête operária**. 3 ed. Polis. Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/>. Acesso em: 21/08/20

VERAS, Renato. **Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações** *Rev Saúde Pública* 2009;43(3):548-54. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/pmygXKSrLST6QgvKyVwF4cM/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 22 de julho 2020.

VELHO, F.D. & HEREDIA V. **O idoso em quarentena e o impacto da tecnologia em sua vida**. *Rosa dos Ventos Turismo e Hospitalidade*, 12 (3- Especial Covid-19), p. 1-14, 2020. Disponível em: DOI: <http://dx.doi.org/10.18226/21789061.v12i3a09>. Acesso em: 22 jul. 2020.

World Health Organization. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde** / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p.: il. Título original inglês: Active ageing: a policy framework. WHO/NMH/NPH/02.8 ISBN 1. Envelhecimento. 2. Política de saúde. I. Gontijo, Suzana. II. Organização Pan-Americana da Saúde. III. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>. Acesso em: 02 de agosto, 21

WHITAKER, Dulce Consuelo Andreatta. **O idoso na contemporaneidade: a necessidade de se educar a sociedade para as exigências desse "novo" ator social, titular de direitos**. *Cadernos CEDES* [online]. 2010, v. 30, n. 81 pp. 179-188. Disponível em: <http://www.cedes.unicamp.br>. Acessado em: 27 Julho 2021.



**APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO
LIVRE E ESCLARECIDO**



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

Eu, _____, aceito livremente participar do estudo “Ser idoso no Brasil e a prática de atividades físicas remotas de uma nonagenária no período de pandemia covid -19“, sob responsabilidade do Prof. Dr. Edgard Matiello Júnior, docente do Departamento de Educação Física do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina. O estudo tem como objetivo identificar e analisar quais as condições de vida que determinam as condições para a prática de atividades físicas neste período de pandemia covid-19.

Riscos: Estou ciente que o estudo não trará riscos para minha integridade física ou moral.

Benefícios: Estou ciente de que as informações obtidas com esse estudo poderão ser úteis cientificamente e de ajuda a outros estudos.

Privacidade: Minha identificação como participante será mantida em sigilo, mesmo que os resultados do presente estudo sejam divulgados em congressos e publicações científicas.

Participação: Minha participação é, portanto, voluntária, podendo desistir a qualquer momento do estudo, sem qualquer prejuízo para mim. Pela minha participação no estudo eu não receberei qualquer valor em dinheiro e terei a garantia de que todas as despesas necessárias para a realização da pesquisa não serão de minha responsabilidade.

Nome da pesquisadora para contato: Maria Madalena Mendes Brito

Número do telefone: (48) 996655078 / **E-mail:** madabrito@hotmai.com

Endereço: Rua Dom Daniel Hostin, nº 439, - Bairro Coloninha, Florianópolis/SC.

Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos – CEP SH

Prédio Reitoria II (Edifício Santa Clara)

Rua Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401, prédio Reitoria II - Trindade,
Florianópolis/SC. CEP 88.040-400. E-mail: cep.propesq@contato.ufsc.br. Telefone para
contato: (48) 3721-6094

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Declaro que fui informada sobre todos os procedimentos da pesquisa, recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto, fui esclarecida de que todos os dados a meu respeito serão sigilosos e posso me retirar do estudo a qualquer momento.

Nome por extenso:

Assinatura da participante

_____, ____/____/____

(Cidade)