

# METODOLOGIA E DIDÁTICA PEDAGÓGICA DA PROMOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS MEDIADA POR TECNOLOGIAS DIGITAIS - PROGRAMA FLUIR MOVIMENTO (PARTE II)

LUCILIANE CAVALCANTE MILHOME

Graduada em Educação Física pela Faculdade Regional da Bahia – UNIRB

Membro do Núcleo de Pesquisa em Motricidade e Saúde – Motris/UFBA

IZABELA SANTOS FREIRE

Estudante do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Bahia – UFBA

Membro do Núcleo de Pesquisa em Motricidade e Saúde – Motris/UFBA

CELESTE APARECIDA PRADO SANTOS

Estudante do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Bahia – UFBA

Membro do Núcleo de Pesquisa em Motricidade e Saúde – Motris/UFBA

WELINGTON PIRES VIEIRA

Estudante do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Bahia – UFBA

Membro do Núcleo de Pesquisa em Motricidade e Saúde – Motris/UFBA

DRA. MARCELA RODRIGUES DE CASTRO

Doutora em Ciências da Motricidade pela Universidade Estadual Paulista – UNESP

Professora do Departamento de Educação Física da

Universidade Federal da Bahia – UFBA

Coordenadora do Núcleo de Pesquisa em Motricidade e Saúde – Motris/UFBA

**Resumo** | Objetivou-se investigar a percepção de universitários e idosas a partir de sua experiência no programa de atividade física remota. Trata-se de pesquisa qualitativa cuja entrevistas foram submetidas à análise de conteúdo. Três categorias delinearão a percepção discente acerca do impacto dessa experiência sobre a sua formação: *insegurança ao romper paradigmas, necessidade de estabelecer novos parâmetros para mediação da atividade física e descoberta da práxis pedagógica*. As percepções das idosas acerca

do impacto da intervenção sobre sua saúde geral se configuraram em duas categorias: *físico-funcionais* e *aspectos psicossociais*. Podemos inferir que a prática da atividade física via tecnologia teve impacto positivo na formação acadêmica discente e na percepção da saúde geral de idosos.

**Palavras-chave** | Exercício físico; Treinamento domiciliar; Pandemia.

## **METHODOLOGY AND PEDAGOGICAL DIDACTIC OF THE PROMOTION OF PHYSICAL ACTIVITY FOR THE ELDERLY MEDIATED BY DIGITAL TECHNOLOGY - FLUIR MOVIMENTO PROGRAM (PART II)**

**Abstract** | The objective was to investigate the perception of university students and elderly women from their experience in the remote physical activity program. This is a qualitative research whose interviews were submitted to content analysis. Three categories outlined of students perception about the impact of this experience on their formation: *insecurity when breaking paradigms, the need to establish new parameters for the mediation of physical activity and the discovery of pedagogical praxis*. The perceptions of the elderly women about the impact of the intervention on their general health were configured in two categories: *physical-functional* and *psychosocial aspects*. We can infer that the practice of physical activity through technology had a positive impact on student academic education and on the perception of the general health of the elderly.

**Keywords** | Physical exercise; Home-based training; Pandemic.

## **METODOLOGÍA Y DIDÁCTICA PEDAGÓGICA DE LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES MEDIADOS MEDIANTE TECNOLOGÍA DIGITAL - PROGRAMA FLUIR MOVIMENTO (PARTE II)**

**Resumen** | El objetivo fue investigar la percepción de universitarias y ancianas a partir de su experiencia en el programa de actividad física a distancia. Se trata de una investigación cualitativa cuyo entrevistas fueron sometidas a análisis de contenido. Tres categorías esbozaron la percepción estudiantil sobre el impacto de esta experiencia en su formación: *la inseguridad al romper paradigmas, la necesidad de establecer nuevos parámetros para la mediación de la actividad física y el descubrimiento de la praxis pedagógica*. Las percepciones de las ancianas sobre el impacto de la intervención en su salud general se configuraron en dos categorías: *aspectos físico-funcionales* y *psicosociales*. Podemos inferir que la práctica de actividad física a través de la tecnología tuvo un impacto positivo en

la formación académica de los estudiantes y en la percepción de la salud general de los ancianos.

**Palabras clave** | Ejercicio físico; Entrenamiento en casa; Pandemia.

## **INTRODUÇÃO**

No texto anterior descrevemos o desenvolvimento de metodologia e didática pedagógica aplicada ao uso de tecnologias na mediação da atividade física para idosos em isolamento social em virtude do COVID-19. Tal proposta envolveu a capacitação de discentes, a construção e aplicação coletiva de um protocolo de intervenção específico para idosos. Neste, apresentaremos as percepções dos discentes acerca dos impactos sobre sua formação profissional e acadêmica provenientes dessa experiência. Discutiremos também as alterações percebidas pelas idosas sobre a sua saúde geral após participarem do programa de atividade física.

Prezamos pela a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão enquanto eixo articulador do conhecimento no seio universitário. Assim, o conhecimento acadêmico se torna significativo à medida que refina, a percepção discente das necessidades sociais que o cercam, o mobilizando a intervir de maneira crítica, reflexiva e articulada, sendo estimulado a divulgar os resultados obtidos, produzindo, assim, evidências científicas da ação realizada (Schön, 2000). Outro aspecto a ser considerado é a necessidade da inclusão digital do idoso, podendo contribuir para a manutenção do estilo de vida ativo, especialmente quando as restrições fazem acentuar a inatividade implicando em prejuízos à saúde (WHO, 2020; Lakicevic et al.2020; OMS, 2017).

## **METODOLOGIA**

### Amostra

Participaram da primeira e segunda fases 12 discentes (5 do sexo masculino e 7 do sexo feminino), todos já haviam cursado pelo menos um ano da sua graduação, das áreas do movimento (educação física,

fisioterapia e dança), provenientes do Programa Fluir Movimento há pelo menos um ano. Na segunda fase (aplicação do método proposto) participaram 24 idosas ( $67 \pm 7$  anos) inscritas no modelo presencial do projeto pouco antes da pandemia iniciar.

## **INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS**

Os encontros ocorreram por meio das plataformas digitais. Utilizamos um roteiro de entrevista semiestruturada. Aos discentes, perguntamos *“qual o impacto dessa experiência de ensino do movimento mediado por tecnologias em sua formação?”*. Às idosas, questionamos *“qual impacto da prática de atividade física via tecnologia sobre sua saúde geral?”*. Os discursos foram gravados, transcritos na íntegra, realizada leitura “flutuante” inicial e, na sequência, organizados de acordo com uma ordem temática e elencadas as categorias que emergiram (Bardin, 2011). Consideramos que as respostas não eram mutuamente excludentes, podendo-se obter, para uma mesma pergunta, mais de uma resposta por entrevista.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Buscamos suprir a demanda imposta pelo cenário pandêmico atual: capacitar discentes no uso de tecnologias para mediar atividade física, e manter ativos os idosos em isolamento (Lakicevic et al., 2020; Hammani et al., 2020) a partir de uma proposta adequada sob o ponto de vista metodológico, didático e pedagógico. Como resultados iniciais, pudemos verificar as primeiras impressões e percepções a partir das falas dos envolvidos.

Discentes: impactos sobre a formação

Três categorias emergiram delineando a percepção discente acerca do impacto dessa experiência sobre a sua formação: *“insegurança em mediar atividade física remota”*, *“necessidade de estabelecer novos parâmetros para mediação da atividade física”* e *“descoberta da práxis pedagógica”*.

Novos processos geram “**insegurança em mediar atividade física remota**”, mediante à crença de que a promoção da atividade física seja mais efetiva apenas quando as partes estão presencialmente interagindo, como destaca discente 6: “*estava meio que travada e não credibilizando a oportunidade de poder fazer o atendimento online*”. A razão para isto talvez esteja relacionada ao ineditismo do processo: “*foi uma experiência que ainda não tinha vivenciado*” (discente 3), o que os levaram a uma sensação de medo, como relata discente 4: “*pensar o ensino do movimento através de tecnologias digitais foi algo que inicialmente assustou, principalmente por ser com idosos que não tinham tanta habilidade com estas*”. Interessante notar que essa não é uma realidade nacional. Paulino e Vendrusculo (2020) em pesquisa semelhante, com idosos do sul do país, relatam ter se surpreendido com a familiaridade dos idosos com as tecnologias. Isso sugere trato didático pedagógico e metodologias específicas para o público a ser assistido.

O público idoso demandou também preocupação adicional pela falta de familiaridade com tais ferramentas, como relata o discente 1: “*mesmo com todas as dificuldades em ter que ensinar como se conectar no aplicativo, ligar a câmera e microfone, houve a preocupação em passar exercícios em que elas não se machucassem, mesmo nos dias de aula assíncrona*”. Ampliar o coletivo no processo, incluindo familiares, foi a estratégia utilizada para minimizar esses desafios.

Emerge, então, a “**necessidade de estabelecer novos parâmetros para mediação da atividade física**”, sendo urgente adaptar processos que aconteciam prioritariamente no presencial para o modelo remoto, o que “*(...) realmente foi desafiador, porque em diversos momentos a gente tinha que pegar algo que a gente tinha aprendido e adaptar porque no online não funcionava da mesma forma*” (discente 4). Foi preciso refletir sobre a prática docente em novo contexto, pois havia estratégias que não funcionavam: “*nós pensamos, testamos, corrigimos, pensamos novamente, inserimos e fomos corrigindo a cada momento*” (discente 2). Foi um processo de criação coletiva e permaneceu em um ciclo de refinamento contínuo.

A estruturação de planejamento nesse formato implica que o discente se reinvente, potencializando sua formação (Paulino e Vendruscolo, 2020).

O campo da experimentação fundamentado, permeado de dúvidas, incertezas, questionamentos e contradições, permitiu aos discentes a **“descoberta da práxis pedagógica”** expressa na fala: *“principalmente porque a gente não estava só fazendo, a gente estava fazendo e pensando sobre o nosso fazer, e isso faz diferença”* (discente 4). Schön (2000) destaca a importância do aprender fazendo. Ou seja, a prática reflexiva sobre o ato de ensinar potencializa a formação ao promover a superação nos estágios de desenvolvimento, passando um nível mais elevado em novas ações serão demandadas. Esse processo de apropriação é percebido pelo discente 2 quando afirma: *“nós demos aula online para idosos e fazendo pesquisa científica. Inovador! Eu me sinto extremamente feliz com isso. Não tem palavras que qualifiquem o quanto fomos incríveis”*.

Destaca-se também a relevância da tríade ensino-pesquisa-extensão, no qual o conhecimento acadêmico torna-se significativo à medida que a percepção do discente se refina acerca das necessidades do contexto social. Isso faz com que ele intervenha de maneira crítica, reflexiva e articulada (Schön, 2000) ilustrado pela discente 7: *“graças a essas experiências eu estou conseguindo ter uma visão mais ampla do que é possível, como futuro profissional e como estudante também, então isso está capacitando a enfrentar novos problemas que estão surgindo”*. A repercussão dessa vivência ajudou a estimular o processo criativo nos discentes, mexendo com sua imaginação, os fazendo *“pensar muito e descobrir um novo mundo de possibilidades que podemos fazer sem sair de casa”* (discente 1) abrindo uma janela de oportunidade imensa, *“porque a gente nunca iria pensar que seríamos capazes de dar aulas de movimento online. E mais: de forma intencional, de forma consciente, sabendo o que a gente está fazendo”* (discente 10).

As descobertas feitas pelos discentes por meio da práxis pedagógica, ofereceu oportunidade para que a contribuição ocorresse em via de mão dupla, como conta a discente 6: *“ter essa possibilidade de fazer a mediação por meio da tecnologia dentro da universidade dá uma segurança de que o*

*que eu faço fora é mais baseado em algo que está sendo estudado, está sendo controlado e tem mais respaldo”. Enquanto aprendiam fazendo, também contribuíam para o estudo de metodologias didáticas pedagógicas nas práticas educativas em saúde do movimento que mais se adequavam ao ambiente remoto, assim como trouxe em relato o discente 4: “Então pra mim, foi uma oportunidade de estar contribuindo com o estudo do movimento humano em um momento histórico, em que as tecnológicas foram fundamentais, e nós fizemos disso uma oportunidade de aprendizagem e difusão de conhecimento”.*

A construção coletiva da metodologia didática pedagógica nas práticas educativas em saúde do movimento oportunizou um processo de autocuidado, parceria entre os discentes e empatia mesmo a distância: *“aprendi a respeitar meu limite e o das idosas. Foram momentos que me fez reviver. Ver a alegria me alegrou. Ver o incentivo da minha dupla e do grupo fez com que eu não desistisse”* (discente 9). Isso mostra que, para além do conhecimento técnico, *“precisamos desenvolver um olhar amoroso, paciente, empático e generoso com o outro, e a importância de cuidarmos da nossa saúde física e principalmente mental”* (discente 8).

Apesar de todos os discentes concordarem que essa foi uma experiência positiva na formação de cada um deles, houve quem sentiu dificuldade: *“estar em casa, na frente de um computador por horas, foi uma experiência complicada. Fora que a demanda parece que aumentou”* (discente 5). Assim, como na pesquisa de Paulino e Vendruscolo (2020), as limitações de acesso digital adicionaram dificuldades ao processo, o que tal como fizemos, foi minimizado com articulação coletiva, na qual um colega supria as demandas daqueles que perdiam conexão ou apresentavam problemas com seus aparelhos eletrônicos.

Idosas: impactos sobre a saúde geral

As percepções das idosas acerca do impacto da intervenção sobre sua saúde geral se configuraram em duas categorias: **“físico-funcionais”** e **“aspectos psicossociais”**.

Com o envelhecimento há declínio de capacidade “**físico-funcionais**” que estão atreladas a aspectos controláveis (atividade física alimentação) e não controláveis (genética) (OMS, 2015; 2017). Todas idosas afirmaram “*alto impacto positivo*” (participante 4) sobre a saúde, sendo “*muito positivo para meu físico*” (participante 6) e deixando-as “*mais ágil*” (participante 5), relatam as participantes 6 e 5 respectivamente. Minimizar as perdas funcionais e físicas foi nossa meta ao incluir exercícios de força, coordenação, equilíbrio e flexibilidade (WHO, 2020), com supervisão profissional (Cadore et al., 2019) o que além de motivar e engajar os idosos (Paulino e Vendruscolo, 2020), potencializa os resultados e reduz riscos. Meta esta que foi alcançada na percepção da participante 14: “*isso melhorou meu rendimento, melhorou minha marcha, melhorou minha disposição*”. As restrições à movimentação, em virtude da pandemia, acentuaram o sedentarismo, fazendo que idosos reduzissem em até 1000 passos/dia, trazendo como consequências déficits musculares, de força, de equilíbrio, controle glicêmico e estado inflamatório (Lakicevic et al. 2020). Os discursos das idosas nos indicam que tais efeitos podem ter sido amenizados com a nossa proposta de atividade física remota.

A atividade física é recomendada como estratégia preventiva e de manejo dos declínios funcionais em idosos (WHO, 2020), especialmente em aspectos musculoesqueléticos que envolvem dor, muito presente nas falas, exemplificados nos trechos: “*tenho problemas no ombro, joelhos devido à falta de exercícios preventivos. Com as aulas melhorei bastante, principalmente os joelhos*” (participante 8); “*Eu tinha muitas dores no meu ombro direito, no meu nervo ciático, e melhorei muito, então minha saúde ficou bem melhor*” (participante 9); “*Quando eu estava fazendo direto as atividades, eu me senti bem melhor. Meus ossos não ficavam tão doloridos como estão agora*” (participante 10).

Alguns relatos superaram a melhor das nossas expectativas acerca das percepções sobre os aspectos “físico-funcionais”, expresso nas falas: “*eu estava em cima de uma muleta, eu tinha medo de andar na rua, porque eu não confiava em mim mesmo, era só na muleta. E depois que eu conheci vocês, eu perdi esse medo*” (participante 19); “*para atravessar a rua, eu tinha*



*medo, porque eu estava arrastando muito minha perna direita, porque eu tenho problema de artrose*” (participante 21); *“eu não podia fazer exercício sentada, hoje eu consigo fazer. Muitas coisas melhoraram*” (participante 22).

A participante 19 vai além, e comenta sobre o adiamento de uma cirurgia ortopédica e atribui tal fato à prática de atividade física orientada no modelo remoto: *“quando eu retornei pro meu médico em setembro, ele perguntou “o que foi que houve?”. Falei com ele o que estava fazendo e ele falou que continuasse e que eu não tinha nenhuma necessidade de fazer cirurgia esse ano. Eu fiquei tão feliz, tão feliz que passei três dias sem dormir. Pra mim foi ótimo!”* nos contou emocionada (participante 19). Obviamente que ponderamos que dada as recomendações das adaptações necessárias para a atividade física domiciliar remota (HAMMAMI et al, 2019) os efeitos relatados por essa participante são resultados de um conjunto de fatores, incluindo o tratamento medicamentoso já realizado. Porém, não podemos desconsiderar que, com doses mínimas de atividade física orientada, é possível amenizar quadros graves na saúde física-funcional do idoso (Lakicevic et al., 2020).

**“Aspectos psicossociais”** são elementos em alteração com o envelhecimento. *“A pandemia nos abala muito, não só fisicamente, mas mentalmente e emocionalmente também”* (participante 11), podendo desencadear ou agravar sintomas de ansiedade, depressão e distúrbios psiquiátricos (Jiménez-Pavón et al., 2020). Humor, sono e qualidade de vida foram as características psicológicas que, na percepção das idosas, apresentaram melhoras importantes: *“o humor melhorou bastante”* (participante 9); *“fiquei mais disposta, mais produtiva, eu fazia as tarefas aqui em casa com mais ânimos. Eu fiquei mais entusiasmada, eu dormia melhor, eu comia melhor, eu estava muito feliz”* (participante 15); *“eu estava com algumas dificuldades aqui e quando eu fazia os exercícios, eu dormia melhor. Era muito, muito bom, muito proveitoso”* (participante 10). Assim, o desenvolvimento de quadros de ansiedade pôde ser minimizado, como deixa clara a fala da participante 5: *“o movimento me tira da inércia, da preguiça, do sofá, diminui a ansiedade”*.

Sabemos que a socialização proporcionada por atividades coletivas favorece a aderência de idosos. A pandemia impôs a desconexão social, inclusive com familiares, quebra de vínculo com os serviços comunitários, tais como o de saúde, que foram suspensos (Chen, 2020). Tínhamos dúvidas se a prática remota não seria maçante e geradora de estresse, visto as dificuldades tecnológicas com *“a internet que não ajudava”* (participante 3), em *“não tem um aparelho competente pra tal tecnologia”* (participante 11) ou o fato de não saberem manusear as ferramentas, como comenta a participante 12: *“quando tinha as aulas, minha filha preparava o espaço e o celular para mim, pois não sei manusear”*. Pensando nisso, elas foram familiarizadas com as ferramentas antes de iniciar a intervenção e estivemos sempre dispostos para ajudá-las em qualquer dificuldade. *“A equipe de trabalho é muito paciente, me ajudava muito. Sempre que eu tinha alguma dificuldade, aí caía a linha, aí eu falava anotações, eu perguntava na outra aula e deu tudo certo”* (participante 10). Ainda com esse suporte, algumas tinham questões com a internet que falhava, as fazendo se sentir *“isolada e me sentia pouco motivada com as interrupções da internet”* (participante 10).

O uso de tecnologias nas práticas corporais facilitou o acesso a atividade física, pois *“se fossem os encontros presenciais, não sei se eu iria conseguir todos os dias”* (participante 13). Esse modelo permitiu que elas continuassem se *“exercitando, coisa que de outra forma não teria condição”* (participante 14). Apesar da elevada aderência, percebemos perfis que preferem aulas presenciais, tal como relatam as participantes: *“ainda prefiro no presencial, gosto de gente, de falar, de sair, de ir e voltar. Porém, no momento, de bom grado, aceito a tecnologia”* (participante 5); *“a tecnologia foi necessária, mas, pra mim, sempre é melhor o presencial”* (participante 11); *“tudo certo que presencialmente seria bem melhor, né? Teria muito mais efeito. Mas se tem a pandemia?!”* (participante 12).

Aos organizarmos os princípios que orientam essa prática (ver Edição anterior Cadernos RBCE) nos atentamos em humanizar o máximo possível essa intervenção, a partir da presença pedagógica. Foi muito satisfatório notar a percepção disso ao relatarem o caráter lúdico das

práticas, como comenta a participante 4: “em um momento de isolamento social a prática de exercícios se torna uma diversão também!” Aliado a isso, pertencer a um grupo (virtual) foi relatada como alívio ao distanciamento social, como expressam as participantes 2, 3 e 17, respectivamente: “estar com vocês todas as semanas nos fez sentir mais perto dos amigos e com menos distanciamento social”; “sinto muita falta só em ter o compromisso de estar terças e quintas me preparando pra reunir com outras pessoas que eu não conhecia pessoalmente, porém éramos amigas virtuais”; “não foi somente fazer os exercícios. Foi ter vocês como um companheiro, uma amiga, uma pessoa que estaria ali conosco com todos esses alunos duas vezes na semana”.

Embora houvesse predileção pelas aulas síncronas, tal como indicaram Paulino e Vendruscolo (2020), nossas aulas assíncronas foram muito bem recebidas e úteis, de modo que, mesmo com o intervalo do programa algumas continuam “fazendo o os exercícios com muito prazer” (participante 15); “eu continuo fazendo alguns vídeos que vocês postaram, que mandaram pra nós” (participante 17). Outras se exercitaram com alguns exercícios que aprenderam: “depois eu até fiquei exercitando algumas coisas que eu aprendi” (participante 13).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Podemos inferir que a experiência da prática da atividade física via tecnologia teve impacto positivo tanto na formação acadêmica quanto na percepção da saúde geral de idosos. Esse resultado abre espaço para novas possibilidades de estudo sobre a educação e saúde do movimento humano utilizando ferramentas digitais.

## **REFERÊNCIAS**

Bardin L. (2011). *Análise de conteúdo* (1ª ed.). São Paulo, São Paulo: Almedina Brasil

Cadore El, Sáez De Asteasu MI, Izquierdo M. Multicomponent exercise and the hallmarks of frailty: considerations on cognitive impairment and acute hospitalization. *Exp Gerontol*, v. 122, p. 10-14, 2019.

HAMMAMI, Amri, et al. Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. **Managing Sport and Leisure**, 2020.

Jiménez-Pavón, D. *et al.* Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 2020.

Lakicevic, Nemanja et al. Stay fit, don't quit: Geriatric Exercise Prescription in COVID-19 Pandemic. *Aging Clinical and Experimental Research*, v. 32, n. 7, p. 1209–1210, 2020.

OMS, Organização Mundial da Saúde. *Classificação Internacional da Funcionalidade, Incapacidade e Saúde*. 2015.

OMS, Organização Mundial da Saúde. *Global strategy and action plan on ageing and health*. 2017.

PAULINO, AC; VENDRUSCOLO, R. Vó sai do celular: um relato da proposta de aulas remotas de educação física para idosos durante a pandemia. *Cadernos de Formação RBCE*, v.12, n., 2021

Schön, Donald A. **Educando o profissional reflexivo**: um novo design para o ensino e a aprendizagem. Porto Alegre: ARTMED, 2000

WHO. *Health care considerations for older people during COVID-19 pandemic*; 2020.

WHO. *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020.

Recebido: 19 maio 2021  
Aprovado: 04 fevereiro 2022  
Endereço eletrônico:  
Luciliane Cavalcante Milhome  
luciliane.cavalcante@ufba.br