

PROMOVENDO SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM TEMPOS DE PANDEMIA

LUCA SCHULER CAVALLI¹; CLARA ZILLIG ECHENIQUE²; MARIANGELA DA ROSA AFONSO³

¹*Universidade Federal de Pelotas – lucacavalliesef@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – clara.zillig@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – mrafonso@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

No ano de 1979 a Coordenação de Aperfeiçoamento Pessoal de Nível Superior (CAPES) desenvolve o Programa Especial de Treinamento, que passa a ser chamado de Programa de Educação Tutorial (PET), em 1999. Assim, os alunos que o compõem são, informalmente, chamados de petianos. Além disso o programa deve seguir as diretrizes do Manual de Orientações Básicas (MOB), sendo estas: dedicar-se, em tempo integral, apresentar bom rendimento às atividades do curso de graduação e do PET, participando de todas atividades planejadas e durante a sua permanência deve atuar em atividades da tríade do ensino; publicar ou apresentar em evento de natureza científica, um trabalho acadêmico por ano, individualmente ou em grupo (BRASIL, 2006).

Em virtude do Coronavírus houve a necessidade do isolamento social para que a doença não se propagasse, sendo esta uma recomendação do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). Em consequência dessa medida, o nível de prática física diminuiu (CHEN, MAO, NASSIS, HARMER, AINSWORTH, & LI, 2020) e houve também, o aumento de transtornos mentais na população sendo a ansiedade a mais observada (SOUZA, 2020).

Por isso, a atividade física durante o período de isolamento torna-se tão essencial, a relação entre os efeitos positivos e os transtornos do humor é apontada em diversos estudos (ARAUJO, 2007). Logo, as recomendações de práticas na pandemia são de 5 a 7 dias por semana de exercícios aeróbios, fortalecimento muscular e de força em no mínimo 2 à 3 vezes semanais, além de exercícios de coordenação, equilíbrio e mobilidade. Porém, são contraindicados programas de treinamento prolongados ou de alta intensidade sem uma recuperação adequada, visto que, necessita-se evitar a imunodepressão e assim maior suscetibilidade às infecções (NOGUEIRA, et al. 2020).

Em vista disso, ressalta-se a importância de projetos de extensão, pois é uma forma de interação que deve existir entre a universidade e a comunidade na qual ela está inserida, dessa forma há uma relação de mutualismo, a qual os extensionistas aprendem na prática e os participantes usufruem dos serviços prestados (NUNES et al, 2011).

Por fim, este estudo tem como objetivo relatar atividades feitas pelo grupo PET da Escola Superior de Educação Física (PET/ESEF) para promoção de saúde e de qualidade de vida através de uma aproximação remota de exercícios físicos com a comunidade em um cenário do COVID-19.

2. METODOLOGIA

Durante o período de quarentena, o grupo PET/ESEF com o intuito de se manter ativo e seguindo as atividades propostas do seu planejamento anual, vem realizando atividades de modo on-line, através de suas plataformas de mídias sociais, como o Facebook (petesefufpel), Blog

(<http://petesefufpel.blogspot.com/>) e *Instagram* (@petesefufpel), assim disseminando todo conhecimento adquirido dentro da universidade para a comunidade.

Devido a inacessibilidade de realizar os eventos de forma presencial e corroborando com o objetivo do presente trabalho, foram criados dois eventos, realizados com frequência semanal. O “PETreino”, com a intenção de motivar a população a promoção de qualidade de vida e hábitos saudáveis através da atividade física; e o “PETzen” com a finalidade de manter o equilíbrio entre corpo e mente.

Figuras 1 e 2: Imagens das práticas



Fonte: *Instagram* do grupo PET/ESEF

Portanto, o “PETzen” apresentava técnicas respiratórias do Yoga (*pranayamas*) visando o controle da ansiedade (KIM, 2006); auto massagens que estimulam a circulação local (CASSAR, 2001) e a própria prática do Yoga que tende a desenvolver a flexibilidade e a tonicidade muscular (BARROS, 2014). Assim, essas propostas eram realizadas todos os domingos, para que os praticantes tivessem um início de semana “zen”.

O “PETreino” foi organizado de forma sistemática pelos alunos bacharéis em Educação Física, e disponibilizados no *Instagram* do grupo da seguinte maneira: todas as segundas-feiras, eram realizados treinos de membros inferiores de modo em geral; quartas-feiras, treino da região do core, englobando a musculatura do tronco e cardiorrespiratório; por fim, sexta-feiras, treinos de membros superiores de modo em geral. Todos foram divididos por grupos musculares e aliados a exercícios de mobilidade.

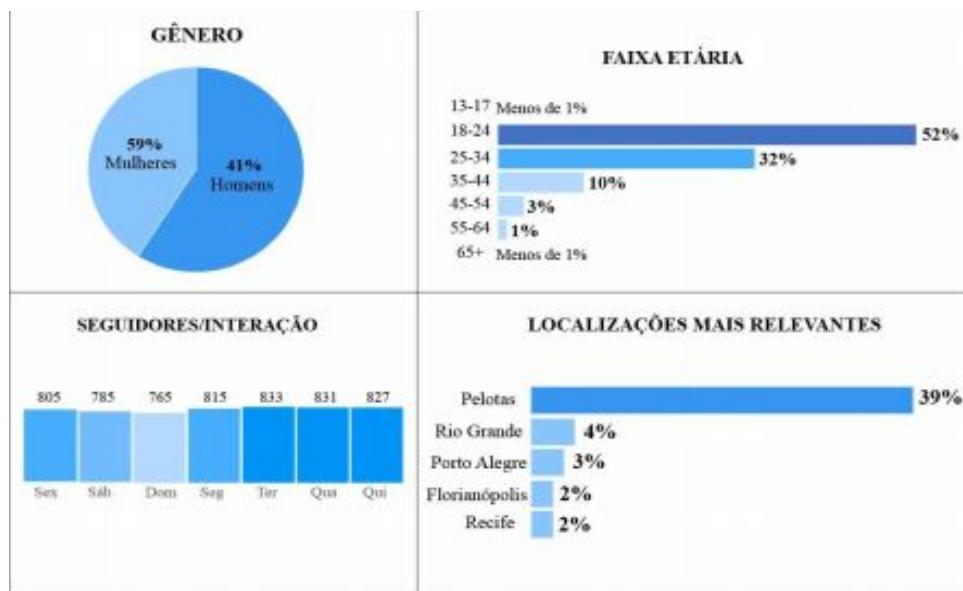
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dessa forma, o "PETZen" foi criado, com o propósito de aliar os treinos de flexibilidade e manter a mente em equilíbrio, visando o bem estar físico, mental e espiritual, através de práticas de meditação, respiração, alongamentos e força, trazidos pela prática do yoga. E para exercícios mais convencionais, o PETreino foi desenvolvido com intuito de diminuir os níveis de sedentarismo durante esse período, aliando treinamentos de força ao dia a dia da população.

Vale ressaltar que ambos estão salvos de forma contínua nos destaques do *Instagram* do grupo.

Os alunos responsáveis pelos treinos, estudaram, organizaram e pensaram nas melhores formas e horários das postagens dos treinos. Após um breve estudo do público seguidor do perfil do grupo no *Instagram*, foi constatado que, os seguidores eram majoritariamente mulheres (59%) da cidade de Pelotas-RS, com idade de 18 à 34 anos. Com relação aos dias e horários foi verificado que nos dias terça, quarta e quinta-feira nos horários de 12:00 até aproximadamente 18:00 eram os dias e horários com maior acesso respectivamente.

Figura 1: Perfil dos seguidores do *Instagram* do PET/ESEF



Fonte: *Instagram* do grupo

Nesta perspectiva Silva (2020), aponta para algumas das responsabilidades dos projetos de extensão para o atual momento que vivemos, como propor a diminuição da desigualdade e a transformação de localidades mais carentes, educação financeira, promover o conhecimento por meio das mídias sociais e ainda capacitação para uso de plataformas online. Então, com todas as transformações realizadas para que não se perdesse o contato com a comunidade, foi muito proveitoso a experiência adquirida para os participantes do projeto em montar atividades online.

4. CONCLUSÕES

Segundo dados obtidos através deste estudo, foi possibilitado ao grupo pensar em organizar os eventos citados acima, porém, de forma presencial quando possível, pois acredita-se que haverá um maior engajamento por parte da comunidade.

O PET/ESEF além de utilizar esse dois formatos de aproximação com a sociedade, outros eventos também tiveram o objetivo de criar vínculos com os estudantes universitários e membros da comunidade em geral. E isso resultou em uma visibilidade maior para o programa, bem como, o reconhecimento das

atividades propostas neste período tão difícil de pandemia. O grupo, além disso, conseguiu atingir uma meta de 1000 seguidores na plataforma do *Instagram*, gerando assim também um maior destaque.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAUJO, S. R. C; MELLO, M. T. ; LEITE, J. R. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Revista Brasileira Psiquiatria**, São Paulo, v.29, n.2, p.164-171, Jun; 2007.
- BARROS, Nelson Filice de et al. Yoga e promoção da saúde. **Ciência e saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v.19, n.4, p.1305-1314, Apr. 2014.
- BRASIL. Ministério da Educação, Secretaria de Educação Superior. **Manual de orientações básicas (MOB)**. Programa de Educação Tutorial. Brasília, 2006. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/pet>. Acesso em: 8 set. 2020.
- CASSAR, M.P. **Manual de Massagem Terapêutica**. 1ª Edição brasileira. São Paulo: Editora Manoel Ltda, 2001.
- CHEN, P., MAO, L., NASSIS, G. P., HARMER, P., AINSWORTH, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. **Journal of sport and health science**, Online, v.9, n.2, p.103–104, Feb. 2020.
- KIM, S.D. Effects of yogic exercises on life stress and blood glucose levels in nursing students. **Journal of Physical Therapy Science**. Online, v.26, n.12, Dec. 2006.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Recomendações Nº27**. Conselho Nacional de Saúde, Brasília, 22 abr. 2020. Acessado em 19 de set. 2020. Online. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/recomendacoes-cns/1132-recomendacao-n-027-de-2-2-de-abril-de-2020>.
- NOGUEIRA, C. J.; CORTEZ, A. C. L.; LEAL, S. M. O.; DANTAS, E. H. M. Precauções e recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa. **Scientific Eletronic Library Online**, Rio de Janeiro, 2020.
- NUNES, A.L., SILVA, M.B. A extensão universitária no ensino superior e a sociedade. **Mal-estar e sociedade**, Barbacena, v. IV, n.7, p.119-133, Dez. 2011.
- SOUSA, A. R. e al. Sentimento e emoções de homens no enquadramento da doença Covid-19. **Ciência e saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v.25, n.9, p.3481-3491, Set. 2020.