

EXERCÍCIO FÍSICO ONLINE NA VISÃO DOS PARTICIPANTES DO PROJETO ESCLEROSE MÚLTIPLA EM AÇÃO

UILHAM FERREIRA PINZ¹; ANDRESSA DA COSTA MARQUES²; DAIANA
CARVALHO BORGES³; JULIANA QUADROS SANTOS ROCHA⁴; FERNANDA
DE SOUZA TEIXEIRA⁵

¹Universidade Federal de Pelotas – uilhamferreirap@hotmail.com

²Universidade Federal do Rio Grande do Sul – andressa186.marques@hotmail.com

³Universidade Federal do Rio Grande – daianacbrh@gmail.com

⁴Universidade Federal do Rio Grande – julianaqrocha2@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – fsout@unileon.es

1. INTRODUÇÃO

Com a pandemia da COVID-19 criada pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2) foi instalado um caos mundial, por sua alta taxa de transmissão e não existência de vacinas (ZHU et al., 2020). Em todo mundo, foram investigadas formas de tentar conter a propagação da pandemia; no Brasil, como em vários outros países, a resposta foi em aderir ao distanciamento social, com a recomendação das pessoas ficarem em suas casas (SILVA et al., 2020; FIGUEIREDO et al., 2020). Com isso, as atividades exercidas no dia a dia de cada pessoa foram alteradas completamente, afetando as rotinas de trabalho, estudo, lazer, social, entre outros (HECKSHER, 2020; UNESCO, 2020). Buscando evitar a anulação de várias dessas atividades, algumas soluções foram encontradas mediante o uso das tecnologias e da internet. Pessoas trabalhando, estudando, conversando com familiares e amigos virtualmente está sendo considerado o “novo normal” em meio a pandemia. A realização de atividade física também foi afetada pelo distanciamento social, diversos locais rotineiros de prática foram fechados ou deixados de ser frequentados por apresentarem riscos de transmissão, assim foi necessário buscar uma forma de realizar dentro de casa, tendo destaque o treino online que vem apresentando um grande aumento na sua procura (GLOBO, 2020).

Importante se faz destacar que a população ou grupo de risco que já apresenta alguma doença crônica são mais suscetíveis ao vírus, com maior propensão a desfechos menos favoráveis caso venham a positivar. Dentre esses estão as pessoas com Esclerose Múltipla (EM), doença autoimune do sistema nervoso central (APOSTOLOS-PEREIRA et al., 2020), na qual o exercício físico está consolidado como uma forma auxiliar de tratamento para essas pessoas (HALABCHI et al., 2017).

Com esse pressuposto e sabendo da importância da manutenção da realização dos exercícios físicos, o projeto de extensão Esclerose Múltipla em Ação (PEMA), da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (UFPEl), que prescreve e orienta exercício físico individualizado a essa população, precisou ser repensado em sua forma de estabelecer os contatos, as avaliações, as prescrições e o acompanhamento dos pacientes. Tudo passou a ser online e levou em consideração as condições residenciais e de auxílio físico e tecnológico que cada participante necessitaria. A segurança foi um dos aspectos que recebeu mais atenção seguida da necessidade de focar em uma prescrição voltada a manutenção das capacidades físicas e a uma escuta terapêutica. Com isso, o objetivo deste estudo foi de conhecer como os

participantes perceberam o novo formato de projeto e como o avaliam frente ao previamente conhecido.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, de caráter descritivo realizado com os participantes do projeto PEMA que aceitaram participar das atividades virtuais. Com o seu consentimento foi disponibilizado um questionário online mediante a plataforma do Google Forms na semana entre os dias 21 e 25 de setembro deste ano, quando se completou doze semanas de exercícios físicos orientados. O questionário contou com 14 perguntas das quais apresentaremos 11 (conforme Tabela 1). Para aquelas perguntas de múltipla escolha, que versaram sobre o grau de motivação e satisfação dos participantes para as atividades do projeto, as opções de respostas poderiam ir de 0, considerado o pior resultado a 10 pontos, o melhor resultado. Os dados foram analisados por conteúdo conforme Bardin (2011).

Tabela 1. Questionário do Google Forms

Pergunta	Tipo Pergunta
Por que você decidiu seguir realizando treinamento físico durante a quarentena?	Dissertativa
Você considera que houve alguma dificuldade para treinar em casa? Justifique sua resposta.	Dissertativa
Tendo tido esta experiência de treinar em casa e havendo a possibilidade de retomada das atividades presenciais, gostaria de seguir treinando em casa? Justifique a sua resposta.	Dissertativa
Fazendo uma comparação entre o treino em casa e na ESEF/AABB quais as diferenças que você notou (além do próprio espaço físico)?	Dissertativa
Pensando na forma como era o projeto nos outros anos, você destacaria algo que sente falta do treino presencial que não tenha atualmente no online?	Dissertativa
Acredita que você conseguiu obter os mesmos benefícios com o treino online que com o treino presencial? Justifique a sua resposta.	Dissertativa
Você precisou fazer mudanças na sua casa para realizar o treino online? Caso tenha respondido de forma positiva, por favor informe que mudanças foram essas.	Dissertativa
Nos primeiros dias nesse novo formato do projeto:	
Qual seu grau de motivação para realizar os treinos em casa?	Múltipla Escolha
Qual seu grau de satisfação com o treinamento em casa?	Múltipla Escolha
Atualmente:	
Qual seu grau de motivação para realizar os treinos em casa?	Múltipla Escolha
Qual seu grau de satisfação com o treinamento em casa?	Múltipla Escolha

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo seis participantes com idade média de $57 \pm 5,6$ anos, com diagnóstico confirmado a pelo menos dez anos e que participam do projeto a pelo menos cinco anos. A partir das respostas ao questionário foi possível perceber que o grupo aceitou participar de forma online por entender que poderia resultar na melhoria da saúde geral, do bem estar corporal, bem como, por entenderem a importância da realização de atividade física e/ou exercícios físicos no dia a dia. Além disso, citam benefícios encontrados com a realização continuada dos exercícios como: o alívio de dores, melhora do equilíbrio, da marcha, na qualidade de vida, entre outros fatores físicos, mentais e emocionais.

Em relação a forma online proposta, cerca de 83% dos participantes não precisaram realizar adaptações em suas casas para participar, conseguindo destinar um local apropriado para a realização dos treinamentos, além disso, todos os participantes relataram não encontrar dificuldades para sua realização apesar da ausência de qualquer experiência previa similar.

Quando comparado com o treino presencial, realizados em outros anos na ESEF ou na antiga Associação Atlética do Banco do Brasil (AABB), cerca de 83% dos participantes relataram sentir falta dos equipamentos utilizados para os exercícios físicos nesses locais, destacando as máquinas de musculação. Para suprir essa ausência, foi necessária a improvisação e adaptação de materiais que possuíam em casa, como: garrafas de diferentes tamanhos, para substituir os halteres; tapetes e/ou cobertores ao invés de colchonetes; cadeiras, sofás, cabo de vassoura, entre outros materiais. Porém, mesmo ao relatar essa falta de equipamentos adequados, todos os participantes do projeto consideram ser possível obter benefícios com o treino online, e 33% deles acreditam não haver diferenças entre o treino online e presencial nesse quesito. Cabe destacar que para os profissionais de Educação Física e considerando a progressão dos treinos e o tipo de proposta sim que existem diferenças substanciais.

Neste comparativo entre experiência é importante destacar que todos relataram sentir falta do contato com as pessoas, conversas, abraços e todas outras relações restritas pelo distanciamento social. Mesmo pelos treinos serem individualizados, havia essa questão social dos participantes no momento de trocas de horários de treinos.

Em relação ao nível de motivação dos participantes com os treinos online, as pontuações variaram de 8 a 10, com a maioria considerando-se extremamente motivados para participar das atividades desde o início até o presente momento. Já para a satisfação, no início do processo de treinamento 50% indicaram satisfação máxima, 17% pontuação 9 e 33% pontuação 8, e com o passar das 12 semanas de treinamento 66% do grupo relatou plena satisfação (máxima).

Por fim, quando perguntados a partir da experiência de treinar em casa e havendo a possibilidade de retomada das atividades presenciais, como gostariam que venha a ser, as respostas destacaram pontos positivos e negativos que se seguem: a praticidade de estar em casa, a otimização do tempo, a ausência da necessidade de transporte e a economia gerada; por outro lado, a falta de contato social, a falta de equipamentos adequados para a prática dos exercícios físicos, prevaleceram para a continuidade dos treinos in loco.

4. CONCLUSÕES

A nova forma de treinamento físico online do projeto PEMA em 2020 em decorrência do distanciamento social, tem mostrado ser uma alternativa viável de realização de exercícios físicos. Explicado por todos os participantes não encontraram dificuldades para engajamento, relatam acreditar obter benefícios com ele, apresentam motivação e satisfação elevadas na sua implementação e após 12 semanas de treinamento.

A partir desse trabalho é de se destacar também os relatos dos participantes sobre o sentimento de carência de contato social, com isso objetivamos realizar encontros online com todos do grupo a cada duas semanas para amenizar essa situação, e contribuir de forma positiva no aspecto social de cada participante.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

APOSTOLOS-PEREIRA, S.L.; SILVA, G.D.; DISSEROL, C.C.D; FEO, L.B.; MATOS, A.M.B; SCHOEPS, V.A.; GOMES, A.B.A.G.R.; BOAVENTURA, M.; MENDES, M.F.; CALLEGARO, D. Management of central nervous system demyelinating diseases during the coronavirus disease 2019 pandemic: a practical approach. **Arq. Neuro-Psiquiatr**, São Paulo, v.78, n.7, p.430-439, 2020.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

FIGUEIREDO, A.M; CODINA, A.D.; FIGUEIREDO, D.C.M.M, SAEZ, M; LEÓN, A.C. Impact of lockdown on COVID-19 incidence and mortality in China: an interrupted time series study. **Bull World Health Organ**, 2020.

GLOBO. **Com quarentena, venda de itens para exercícios em casa cresce até 10 vezes**. Valor Investe, São Paulo, 06 Abr. 2020. Acessado em 21 Set. 2020. Disponível em: <https://valorinveste.globo.com/mercados/renda-variavel/empresas/noticia/2020/04/06/com-quarentena-venda-de-itens-para-exercicios-em-casa-cresce-ate-10-vezes.ghtml>.

HALABCHI, F.; ALIZADEH, Z.; SAHRAIAN, M.A.; ABOLHASANI, M. Exercise prescription for patients with multiple sclerosis; potential benefits and practical recommendation. **BMC Neurol**, 17(1):185, 2017.

HECKSHER M. **Cinco meses de perdas de empregos e simulação de um incentivo a contratações**. IPEA, Brasília, Nota Técnica; nº 87, 28 Ago. 2020. Acessado em 25 Set. 2020. Disponível em: https://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=36518&Itemid=9.

SILVA, L.L.S.; LIMA, A.F.R.; POLLI, D.A.; RAZIA, P.F.S.; PAVÃO, L.F.A.; CAVALCANTI, M.A.F.H.; TOSCANO, C.M. Medidas de distanciamento social para o enfrentamento da COVID-19 no Brasil: caracterização e análise epidemiológica por estado. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 36 (9), 2020.

UNESCO. **COVID-19 impact on education**. Acessado em 21 Set. 2020. Disponível em: <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>.

ZHU, N.; ZHANG, D.; WANG, W.; LI, X.; YANG, B.; DE JINGDONG, C.; ZHAO, X.; HUANG, B.; SHI, W.; LU, R.; NIU, P.; ZHAN, F.; MA, X.; WANG, D.; XU, W.; WU, G.; GAO, G.F.; TAN, W. A novel coronavirus from patients with pneumonia in China, 2019. **N Engl J Med**, 382(8): 727-733, 2020.