



PROJETO DE ATIVIDADE FÍSICA DE FORMA REMOTA PARA IDOSOS **#FIQUEEMCASA**

ANA LAURA HENNICKA¹; **FABIOLA SEGU COPELLO²**; **MILLEN GABRIELLE DA SILVA REIS³**; **ADRIANA SCHÜLER CAVALLI⁴**

¹*Universidade Federal de Pelotas – anaedf2020@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – fabiolacopello5@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas - millengabrielle@outlook.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – adriscavalli@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

O Núcleo de Atividades para a Terceira Idade – NATI é um projeto desenvolvido na Escola Superior de Educação Física (ESEF) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) que oferece atividades físicas (AFs) e de lazer para a comunidade 60+ da cidade de Pelotas desde 1993 (AFONSO et al., 2010).

O processo de envelhecimento é natural e contínuo, assim como a perda da capacidade funcional com o avançar da idade (DARDENGO, MAFRA, 2018). Manter a autonomia na execução das atividades de vida diária é primordial para a independência dos indivíduos. O processo de redução da capacidade funcional ocorre rapidamente; desse modo, duas semanas sem se exercitar podem ser suficientes para causar dificuldade na realização de atividades diárias (COSWIG et al., 2020). Estudos demonstram que a prática de AFs mantém a capacidade funcional dos sujeitos (SILVEIRA, FARO, OLIVEIA, 2011) e melhora a função imunológica, diminui a ansiedade e o estresse percebido (JOY, 2020).

De acordo com o Guia de Recomendações Globais de Atividade Física para a população brasileira (BRASIL, 2021), publicado pelo Ministério da Saúde em 2021, a atividade física perpassa quatro diferentes domínios, no âmbito do tempo livre; no deslocamento; nas atividades do trabalho ou do estudo; e também presente nas tarefas domésticas. É recomendada a realização de 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada, ou 75 minutos de atividade física de intensidade vigorosa por semana. Ademais, para idosos, é de suma importância a realização de AFs em dois ou mais dias por semana visando o fortalecimento dos principais músculos, quanto a melhora do equilíbrio, a fim de aumentar a capacidade de fazer as atividades do cotidiano e evitar possíveis quedas.

Entretanto com o advento da Pandemia da Covid-19 e a mudança do cenário mundial frente ao intenso combate do coronavírus, diversas medidas foram adotadas, entre elas a restrição social (OMS, 2020). Diante deste contexto, o Projeto social NATI da ESEF/UFPel, de acordo com o decreto nº 6.252, publicado pela Prefeitura de Pelotas no dia 20 de março de 2020 teve de cessar suas atividades presenciais. A adoção bem-sucedida de restrição social como medida de Saúde Pública trouxe redução da taxa de transmissão da COVID-19; entretanto, efeitos negativos, associados a essa restrição, tiveram consequências para a saúde, no médio e longo prazo (MALTA, 2020). Com o intuito de minimizar tais impactos, o projeto buscou retornar às atividades em 2021 de forma remota.

Embora a quarentena seja uma medida para proteger os idosos do COVID-19, uma redução do convívio social, pode levar a uma significativa diminuição da atividade física. Além disso, a preocupação exacerbada com a



própria saúde, a ansiedade e a solidão poderiam acelerar o declínio físico, cognitivo e mental em idosos (FINGERMAN et al, 2020).

As tecnologias, nesse período de isolamento, permitem que os idosos permaneçam conectados a amigos e familiares. Assim como, estes recursos tecnológicos podem atender as necessidades físicas, sociais e mentais diárias dos idosos, podendo ser utilizado para fins de saúde em geral, limitando a necessidade de deixarem suas residências e se exporem ao risco de contágio ao COVID-19 (BANSKOTA et al., 2020)

Sendo assim, este trabalho visa descrever como foram planejadas e desenvolvidas as ações do projeto NATI neste ano de 2021 junto à comunidade idosa com aulas de AFs no modo remoto. Nesse sentido, o projeto no formato remoto busca a participação dos idosos como forma de se manterem ativos, reencontrando colegas, evitando a solidão e o risco de fazerem qualquer tipo de AFs em ambientes externos.

2. METODOLOGIA

Em função da importância da atividade física no presente cenário, as aulas presenciais, no programa de extensão NATI, buscaram ser readaptadas para um formato remoto. Deste modo, o programa foi estruturado para manter ou melhorar a aptidão física - força muscular, a flexibilidade, o equilíbrio corporal e a resistência cardiorrespiratória dos idosos.

Este estudo é descritivo (THOMAS, NELSON, SILVERMAN, 2007) visando detalhar as ações desenvolvidas, algumas já executadas e outras ainda em construção, para junto aos idosos do projeto NATI.

O primeiro contato com os idosos ocorreu através de ligações telefônicas com os números do cadastro dos participantes do NATI, disponibilizados pela coordenação do projeto, questionando o interesse ou não em participar das aulas de AFs remotas. Por fim, houve a formação de um grupo através do aplicativo *Whatsapp*, intitulado Ativa Idoso.

A fim de informar aos idosos os vários benefícios da prática de AF, slides informativos, conforme as recomendações da OMS foram compartilhados, bem como o esclarecimento dos benefícios dos exercícios de flexibilidade, mobilidade articular; exercícios de força e de equilíbrio.

Em agosto será realizada uma anamnese de autopreenchimento online contendo questões sócio demográficas, bem como outras perguntas: 1) Você tem alguma doença?; 2) Algum médico já falou que você tinha alguma restrição pra prática de atividade física?; 3) Pratica ou já praticou alguma atividade física durante a pandemia?; 4) Mora com quem?; 5) Condição de saúde: (Ótimo/ Bom/ Regular/ Ruim/ Muito ruim); 6) O seu estado de saúde atual dificulta a prática de atividade física? Se sim: de que modo?; 7) Toma algum medicamento?

Para o início das aulas de forma remota será ainda realizada uma apresentação da equipe através de vídeos, da coordenação e das 3 acadêmicas do curso de Educação Física que fazem parte do projeto. Ademais, as aulas online serão realizadas a partir de meados de agosto, duas vezes por semana com treinos ao vivo, permanecendo os mesmos salvos para acesso dos que não puderem estar presente. Um dos fatores mais desafiadores e preocupantes nesse programa remoto é a falta de supervisão dos movimentos por partes dos ministrantes. Logo, para garantir um maior controle dos exercícios, cada acadêmica ficará responsável por um grupo de idosos, com o objetivo de auxiliar



os mesmos nas questões de dúvidas e dificuldade na execução dos movimentos, dores, entre outros fatores.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com a lista de participantes do projeto NATI em 2019, 36 idosos participavam das atividades de ginástica e 52 participavam do treinamento combinado. Através das tentativas de contato telefônico, ao final foram contactados 48 idosos e 40 idosos não atenderam as chamadas ou os números eram inexistentes. Destes, 22 idosos aceitaram participar das AFs remotas. Portanto, do grupo de 2019, o grupo em 2021 representa 25%, havendo uma diminuição significativa no grupo.

Conforme relatado, dos slides enviados para esclarecimentos quanto aos benefícios das AFs aos idosos, seguem alguns exemplos:



Figura 1 e 2 – Acervo dos autores deste trabalho.

No estudo de Possamai et al. (2020) foram realizadas intervenções remotas com 60 idosos através de uma rotina de atividade física. O programa já possuía um grupo fechado na plataforma de mídia social Facebook como meio de comunicação das atividades, logo, foi pelo formato de lives a realização das aulas, a qual permitiu que o material ficasse gravado para ser acessado em outro momento. Sendo assim, foram intituladas três aulas semanais, no entanto, não foram inseridas medidas a fim de haver uma maior aproximação quanto a supervisão dos movimentos, o que, presumimos ser um dos maiores desafios.

4. CONCLUSÕES

A organização do projeto se encontra em um processo contínuo e, a satisfação, motivação e adesão dos participantes nesta nova forma de atuação do projeto serão respondidas posteriormente ao início das aulas previsto para agosto. Posto isso, espera-se que essas ações proporcionem o aumento do nível de prática de atividade física e, consequentemente, a melhora da saúde dos idosos. De acordo com outros estudos, como de Possamai et al (2020) e Banskota, Healy, Goldberg (2020), os idosos parecem aceitar esta nova forma metodológica e, portanto, a equipe do projeto NATI está apostando no sucesso das aulas de forma remota para os idosos.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



AFONSO, M.R; CAVALLI, A.S; SILVA, M.C; ROMBALDI, A.J; CAMPOS, A.L.P. Do diagnóstico à ação: Núcleo de Atividade para a Terceira Idade (NATI) – trajetória e construção. Revista de Atividade Física e Saúde; vol 15, n.3, 2010.

BANSKOTA, S, HEALY, M., GOLDBERG, E. M. (2020). 15 aplicativos de smartphone para adultos mais velhos para usarem em isolamento durante a pandemia de COVID-19. The Western Journal of Emergency Medicine; 21 (3): 514–525; 2020.

COSWIG, V. S., BARBALHO, M., RAIOL, R., DEL VECCHIO, F. B., CAMPILLO, R., GENTIL, P. Effects of high vs moderate-intensity intermittent training on functionality, resting heart rate and blood pressure of elderly women. Journal of Translational Medicine, 18(1), 1- 11; 2020.

DARDENGO, C.F.R; MAFRA, S.C.T. Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição ou adaptação? Revista de Ciências Humanas, vol. 18, n. 2, 2018.

DECRETO nº 6.252, de 20 de março de 2020, Pelotas. Disponível em: <https://leismunicipais.com.br/a/rs/p/pelotas/decreto/2020/625/6252/decreto-n-6252-2020-declara-situacao-de-emergencia-no-municipio>.

FINGERMAN, K. L., HUO, M., CHARLES, S. T., UMBERSON, D. J. Variety is the spice of late life: Social integration and daily activity. The Journals of Gerontology: Series B, 75(2),377-388; 2020.

JOY, L. Staying Active During COVID-19. EIM Blog - Exercise is Medicine/American College of Sports Medicine; 2020.

MALTA, D. C. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal. Epidemiologia e Serviços de Saúde. 2020, v. 29, n. 4; 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19-11; 2020.

POSSAMAI, V. D., CARDOSO, S. P., ALBO, S, W., SANT, H. D. P., GRIEBLER, E. M., VARGAS, G. G, MARTINS, V.F; GONÇALVES, A. K. Uma nova realidade: aulas remotas de atividade física para idosos na pandemia de Covid-19. Revista Kairós-Gerontologia, 23, 77-98; 2020.

SILVEIRA, S.C; FARO, A.C.M; OLIVEIRA C.L.A. Atividade Física, Manutenção da Capacidade Funcional e da Autonomia em idosos: Revisão da Literatura e Interfaces do Cuidado. Estud. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento; Porto Alegre; V.16; n. 1; p. 61-77; 2011.

THOMAS, J. R., NELSON, J. K., SILVERMAN, S. Métodos de Pesquisa em atividade física. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.