

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA POR IDOSOS DURANTE A PANDEMIA

CRISTOPHER DE SOUZA RODRIGUES¹; THAÍS MONTIERRE RENCK², MILLEN GABRIELLE DA SILVA REIS³, MARCELO OLIVERA CAVALLI⁴, ADRIANA SCHÜLER CAVALLI⁵

¹Universidade Federal de Pelotas – *christopher.dsr@gmail.com*

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

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

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

⁵Universidade Federal de Pelotas – *adriscaavalli@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

A literatura científica preconiza que toda prática de atividade física ou exercício físico apresenta um gasto de energia em razão do corpo em movimento ou em uma série de movimentos corporais. A atividade física pode ser realizada de maneira planejada e organizada com o intuito da obtenção de resultados específicos e então é considerada como exercício físico (SAÚDE BRASIL, 2020).

A prática de atividade física é uma ferramenta na busca de bem-estar físico, psíquico e emocional, ou seja, muitos indivíduos a praticam na busca de saúde (GUIA DE RECOMENDAÇÕES GLOBAIS DE ATIVIDADE FÍSICA PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA, 2021). Os benefícios da sua prática têm sido atrelados à prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis (BOOTH; ROBERTS; LAYE, 2012), na melhoria das capacidades físicas (HILL et al., 2015), como também favorecendo a socialização através de atividades em grupo (CAREK; LAIBSTAIN; CAREK, 2011). Os benefícios dessas práticas têm sido amplamente demonstrados em outros estudos (HALLAL et al., 2012).

De acordo com o Guia de Recomendações Globais de Atividade Física para a população brasileira (BRASIL, 2021), publicado pelo Ministério da Saúde em 2021, 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 para um envelhecimento ativo e saudável. Além disso, é importante a realização de atividades de equilíbrio e força em dois ou mais dias por semana visando o fortalecimento dos principais músculos e a melhora do equilíbrio, com o objetivo de aumentar a capacidade de realização das atividades do cotidiano e evitar possíveis quedas.

Sendo assim, o objetivo deste estudo tem a finalidade de descrever as atividades físicas realizadas pelos idosos do projeto Núcleo de Atividades para a Terceira Idade – NATI durante os últimos 3 meses antes das aulas presenciais na Escola Superior de Educação Física, da Universidade Federal de Pelotas, que se iniciaram em março de 2022.

2. METODOLOGIA

Este estudo descritivo (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007) contou com a participação de idosos de ambos os sexos, com 60 anos ou mais de idade, da cidade de Pelotas/RS.

A amostra foi intencional e constituída por 49 idosos. Os participantes realizavam atividades físicas na modalidade de musculação ou ginástica e se

encontravam devidamente matriculados no projeto de extensão universitária NATI em 2022. As aulas do projeto aconteceram com periodicidade de dois dias na semana, com duração de 60 minutos cada sessão.

Antes da pandemia, em março de 2020, o total de idosos no projeto NATI era de 88 idosos, de ambos os sexos, sendo que 36 idosos participavam das atividades de ginástica e 52 participavam de musculação. No período da pandemia, foram ofertadas aulas on-line de exercícios físicos aos idosos que faziam parte do NATI. Através das tentativas de contato telefônico, ao final foram contactados 48 idosos, sendo que 40 idosos não atenderam as chamadas ou os números eram inexistentes. Destes, 22 idosos aceitaram participar das atividades físicas remotas. Portanto, do grupo de 2019, o grupo em 2021 representou 25%, havendo uma diminuição significativa no grupo (HENNICKA et al., 2021).

Em março de 2022 os idosos que participavam do projeto NATI foram novamente contactados por ligações telefônicas para a realização das atividades físicas do projeto presencialmente nas dependências da Escola Superior de Educação Física (ESEF). Para a análise dos dados foram utilizados valores absolutos e percentuais.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em março de 2022 com a volta das atividades presenciais da Universidade Federal de Pelotas (UFPEl) foram realizadas ligações telefônicas para os idosos cadastradas no projeto NATI em 2020 a fim de convidá-los a retornarem suas atividades físicas nas dependências da ESEF/UFPEl. Destes, 49 idosos responderam as ligações sendo 18 mulheres na modalidade de ginástica e 31 idosos da musculação, compreendendo 18 mulheres e 13 homens. Entre aqueles que não foi conseguido contacto pelos bolsistas, no total de 39 pessoas, 14 idosos o contato telefônico era inexistente, 14 deles após diversas tentativas não atenderam ao chamado e 11 idosos não foram contactados por outros motivos.

No retorno as aulas, os idosos de ambas as modalidades foram questionados sobre as atividades físicas realizadas durante o período de pandemia, mais precisamente nos últimos 3 meses que antecederam as aulas presenciais. Da ginástica 13 mulheres realizaram atividades físicas na pandemia correspondendo a 72,2%. E da modalidade de musculação, 15 mulheres (83,3%) e 9 homens (69,2%) realizaram atividades físicas. O tempo médio de atividades físicas semanal foi de 191,15 minutos para as idosas da ginástica, 213,33 minutos para as mulheres da musculação e 311,11 minutos para os homens da musculação. Os dados revelaram que 12 idosos (24,5%) não realizaram atividades físicas durante a pandemia.

Das atividades realizadas pelos idosos durante a pandemia, as mais realizadas foram: caminhada (n=27); ginástica e/ou exercícios físicos (n=11); bicicleta (n=4); fisioterapia (n=3); dança (n=1) e musculação (n=1). O resumo das atividades físicas realizadas pode ser observado no Quadro 1 abaixo.

Com o intuito de enaltecer os benefícios da prática de atividade física e motivar os idosos a praticarem, foi criado no projeto NATI uma atividade especial para o mês de julho, considerado então como o mês da Promoção da Saúde. Para tanto foi criada uma Cartilha com diferentes atividades a serem efetuadas pelos idosos como um complemento as aulas do NATI. Na Cartilha estava descrito os benefícios da prática de Atividade Física, foi anexado um calendário com os dias da semana do mês de julho/2022 a serem marcados os dias que os idosos realizaram atividades de caminhada e/ou exercícios físicos. Na Cartilha continha também

exercícios com fotos dos bolsistas para desenvolvimento de força para membros superiores e inferiores, flexibilidade e equilíbrio, conforme Figura 1 abaixo. No início do mês de agosto os idosos foram questionados se gostaram da Cartilha e a equipe do projeto ainda está contabilizando os resultados da mesma.

Figura 1. Cartilha elaborada pelos bolsistas e coordenação Projeto NATI. Exercícios para os membros superiores.



Quadro 1. Atividades físicas realizadas pelos idosos do NATI durante a pandemia nas diferentes modalidades oferecidas no projeto.

| Alunos que retornaram em 2022 | Ginástica | Musculação feminina | Musculação masculina |
|---|-----------|---------------------|----------------------|
| Feminino | 18 | 18 | 0 |
| Masculino | 0 | 0 | 13 |
| Média minutos por modalidade semana | 191,15 | 213,33 | 311,11 |
| Realizaram Atividade física na pandemia | 13 | 15 | 9 |
| Não realizaram Atividade física na pandemia | 5 | 3 | 4 |

4. CONCLUSÕES

Mesmo passando por um período pandêmico, onde toda a população brasileira teve muitas restrições, a maioria dos idosos do projeto NATI que foram

contatados para o retorno das atividades presenciais nas dependências da ESEF/UFPEL, se manteve ativo. Infelizmente não conseguimos contatar todos os idosos que estavam matriculados em 2020 para o retorno em 2022. Das atividades realizadas a caminhada, ginástica e exercícios físicos foram as mais mencionadas até mesmo porque muitos estabelecimentos estavam impossibilitados de atenderem seus clientes para modalidades específicas.

No mês de julho para intensificar a prática de atividade física, foi criada pelos bolsistas e coordenação, uma Cartilha bem ilustrativa e explicativa, com atividades para os idosos praticarem em casa além das atividades do projeto. Foi uma boa prática para os bolsistas e acadêmicos do curso de Educação Física em formularem estas atividades da Cartilha, atendendo as necessidades dos idosos e colocando em prática o conhecimento teórico que receberam na sua formação acadêmica.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAREK, P. J.; LAIBSTAIN, S. E.; CAREK, S.M. Exercise for the treatment of depression and anxiety. **The International Journal of Psychiatry in Medicine**, v. 41, n. 1, p. 15-28, 2011.

BOOTH, F. W.; ROBERTS, C. K.; LAYE, M. J. Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. **Comprehensive Physiology**, v. 2, n. 2, p. 1143-1211, 2012.

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. 2021. **Ministério da Saúde**. Brasília - DF. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em abril 2022.

HALLAL, P. C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 247-257, 2012.

HENNICKA, A.L.; FABIOLA S. C.; MILLEN G.S. R.; ADRIANA S. C. **PROJETO DE ATIVIDADE FÍSICA DE FORMA REMOTA PARA IDOSOS #FIQUEEMCASA**. Anais 7 SIIPE, UFPEL.

HILL, K.D. et al. Individualized home-based exercise programs for older people to reduce falls and improve physical performance: a systematic review and meta-analysis. **Maturitas**, v. 82, n. 1, p. 72-84, 2015.

SAÚDE BRASIL. **Eu quero me exercitar**. 2020. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br>. Acessado em 10 agosto 2022.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K.; SILVERMAN, S.J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Editora Artmed, 2007.