



PROMOÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS VIRTUAIS PARA IDOSAS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Francivaldo da Silva ¹

Pedro Carlos Silva de Aquino ²

Naerton José Xavier Isidoro ³

INTRODUÇÃO

Diante do cenário de propagação do novo coronavírus (SARS-Cov-2), desencadeada em dezembro de 2019 na cidade chinesa de Wuhan, a Organização Mundial da Saúde (OMS), em março de 2020, classificou como pandemia em função dos níveis alarmantes de transmissão, apontando para a gravidade da referida doença em escala global (WHO, 2020a). O primeiro caso no Brasil foi confirmado em fevereiro de 2020 (KNUTH, CARVALHO e FREITAS, 2020).

Governantes dos estados e municípios brasileiros, seguindo as recomendações internacionais, adotaram o distanciamento social como a principal medida de prevenção e controle da doença. Decretaram a paralisação das atividades nas instituições de ensino, diminuição dos fluxos comerciais e de transportes, direcionamento das tarefas laborais para ambiente domiciliar e o fechamento dos espaços de práticas de atividades físicas e esportivas (KNUTH, CARVALHO e FREITAS, 2020; RAIOL, 2020; SOUZA FILHO e TRITANY, 2020).

Foram, portanto, tomadas medidas para restringir o fluxo de pessoas em espaços públicos, recomendando-se a permanência em casa para evitar a contaminação em massa. Maiores cuidados em relação ao novo coronavírus foram tomados entre os grupos considerados mais vulneráveis com potencial maior de agravamento da doença, entre os quais encontram-se as pessoas com doenças crônicas não transmissíveis, aqueles com

¹Graduando em Licenciatura Plena em Educação Física, Universidade Regional do Cariri, francivaldo.silva@urca.br

² Graduando em Licenciatura Plena em Educação Física, Universidade Regional do Cariri, pedro.carlos@urca.br

³ Professor do Departamento do curso em Licenciatura Plena em Educação Física, Universidade Regional do Cariri, naerton.isidoro@urca.br



condições pulmonares e com o sistema imunológico comprometidos e os idosos (JIMÉNEZ–PAVÓN, CARBONELL-BAEZA, LAVIE, 2020; SOUZA FILHO e TRITANY, 2020).

Nesse contexto, as atividades presenciais nas instituições de ensino superior do estado do Ceará foram interrompidas, repercutindo no desenvolvimento das ações de extensão universitária voltadas às comunidades. Para continuar sua execução mesmo durante a pandemia passaram a ser realizadas de forma virtual (DIÁRIO OFICIAL DO ESTADO, 2020a).

As práticas de atividades físicas em espaços públicos e privados foram, também, afetadas em função da necessidade de evitar a circulação e aglomeração de pessoas, diminuindo assim o risco de contaminação pelo novo coronavírus (DIÁRIO OFICIAL DO ESTADO, 2020b).

Ferreira et al. (2020) enfatizam que é fundamental manter uma rotina fisicamente ativa em ambiente domiciliar como medida preventiva de saúde no período de isolamento social, ressaltando a necessidade e a importância de orientação profissional para prescrição dos exercícios físicos.

O presente estudo tem como objetivo relatar a experiência vivenciada pela equipe extensionista na promoção de atividades físicas virtuais através do uso de recursos tecnológicos para a manutenção das atividades físicas de idosas participantes de um projeto de extensão universitária.

MATERIAIS E MÉTODO

O estudo delinea-se como descritivo do tipo relato de experiência com uma abordagem qualitativa. O trabalho em questão foi desenvolvido entre julho e dezembro de 2020, durante a pandemia do novo coronavírus (COVID-19) por três alunos-monitores do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri - URCA e um professor coordenador da referida Instituição de ensino. A ação extensionista contemplou 30 idosas residentes na cidade de Crato-CE, participantes do Projeto de Extensão Universitária Mais Vida, vinculado ao Centro de Atividades Físicas e Práticas Esportivas (CENAPES) e Pró-Reitoria de Extensão da URCA.



Para o desenvolvimento da ação extensionista foram selecionados o Google Meet, WhatsApp e YouTube, no qual eram tecnologias digitais comuns as idosas e equipe extensionista em ambiente domiciliar.

O Google Meet é um serviço gratuito de comunicação por vídeo desenvolvido pelo Google, que permite vários participantes possam estar numa sala virtual, por meio de acesso a um link, gerado por um administrador, possibilitando a interação síncrona.

Já o WhatsApp e YouTube são mídias sociais acessíveis e de fácil utilização pela maioria da população. O primeiro é um aplicativo gratuito para smartphones, sendo possível realizar trocas de mensagens em texto, chamadas de voz e vídeo entre pessoas ou grupos. Este foi usado para o contato entre a equipe extensionista, acompanhamento e divulgação das atividades para as integrantes do projeto. Já o YouTube é uma plataforma gratuita de compartilhamento de vídeos na internet que possibilita a publicação e divulgação das videoaulas gravadas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante do cenário pandêmico, o referido projeto de extensão suspendeu as atividades presenciais e direcionou para o meio virtual, respeitando as recomendações para a realização do distanciamento e isolamento social.

No projeto em questão, verificou-se que todas as participantes tinham celulares do tipo Smartphone com acesso à internet em suas moradias, facilitando assim o contato entre os membros da ação extensionista.

Dessa maneira, a equipe extensionista por meio de encontros virtuais, através do Google Meet, organizou e desenvolveu as práticas de atividades físicas, utilizando tecnologias digitais para comunicação entre os integrantes e as participantes, assim como a criação, publicação e divulgação de videoaulas numa plataforma de compartilhamento de vídeos com práticas e orientações de exercícios físicos para serem realizados em casa pelas integrantes do projeto.

Para a produção das videoaulas, foram escolhidas previamente diversas práticas de atividades físicas para serem aplicadas semanalmente ao longo do período mencionado anteriormente. Os três alunos-monitores revezaram-se na gravação e edição dos vídeos, utilizando o celular para facilitar a compreensão das idosas durante a realização das práticas em casa. Após esse processo, os vídeos eram enviados ao professor coordenador



para serem armazenados no canal do projeto “Cenapes Mais Vida URCA” no YouTube e compartilhado em formato de link no grupo do WhatsApp.

As sessões de exercícios físicos realizadas pelas idosas em ambiente domiciliar aconteciam numa frequência de duas vezes por semana. As videoaulas gravadas com duração de aproximadamente trinta minutos, contemplavam como conteúdos: atividades de alongamento muscular; automassagem; dança; ginástica aeróbica; ginástica postural; treinamento com peso corporal; treinamento funcional e treinamento de força. Os conteúdos repassados foram adaptados à realidade das idosas, utilizando os espaços e objetos domiciliares disponíveis.

O WhatsApp possibilitou uma relação intergeracional, caracterizada pela convivência e interação social entre indivíduos de diferentes gerações, contribuindo para minimizar a sensação de solidão e abandono durante o isolamento social, permitindo também avaliar continuamente as atividades desenvolvidas através das informações repassadas semanalmente.

Garollo et al. (2020) relataram o desenvolvimento de uma estratégia de comunicação virtual em meio à pandemia para promover o cuidado e saúde de idosos participantes de um projeto de extensão de uma universidade em Minas Gerais. Utilizaram o WhatsApp para orientar condutas de saúde biopsicossocial e auxiliar no planejamento das atividades diárias e de lazer virtual. A equipe extensionista buscou parceria com discentes e docentes do Curso de Educação Física para gravarem vídeos explicativos de exercícios físicos para serem realizados em domicílio pelos idosos.

Possamai et al. (2020) através de um projeto de extensão de uma universidade no Rio Grande do Sul voltado para a promoção de atividade física para 250 idosos durante a pandemia da COVID-19, desenvolvido em formato remoto pela plataforma Facebook, avaliaram a adesão de 60 idosos participantes, verificando que o sexo feminino é o público com maior aderência em relação à participação em grupos de atividade física voltados para idosos, assim como foi observado no projeto extensionista CENAPES/Mais Vida.

A criação de canais de comunicação virtual entre profissionais e os idosos tem se mostrado bastante eficaz no sentido de manter a prática de exercícios físicos em isolamento domiciliar, evidenciando-se como uma excelente estratégia para preservar a saúde física e mental, prevenção de agravos das doenças crônicas, redução do



comportamento sedentário e inatividade física (FAUSTINO e NEVES, 2020). Especialmente aqueles na faixa etária a partir dos sessenta anos, a praticarem atividades físicas em casa através da utilização de vídeos com apoio e orientação profissional.

O exercício físico pode contribuir para o tratamento de inúmeras doenças crônicas não transmissíveis, melhorando a saúde física e mental do indivíduo. Especialmente para a população idosa, a prática de atividade física permite um envelhecimento saudável, evitando a fragilidade, o risco de quedas, aumento da autoestima e diminuição do declínio cognitivo (JIMÉNEZ-PAVÓN, CARBONELL-BAEZA, LAVIE, 2020).

A prática regular de exercícios físicos em casa pode ser uma excelente estratégia para reduzir os efeitos desencadeados na saúde física e mental do idoso em função do isolamento social e domiciliar, utilizando para este fim diversas tecnologias digitais como ferramentas benéficas e baratas para a promoção da saúde, acesso às informações, comunicação e socialização dos idosos (LADAGA et al., 2020; RAIOL, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em decorrência da pandemia do novo coronavírus, foi necessária a adoção de medidas de distanciamento e isolamento social para evitar a transmissão do vírus e contaminação da população, principalmente na faixa etária a partir dos sessenta anos.

O trabalho desenvolvido pela referida equipe extensionista em 2020, possibilitou a continuação das ações do projeto mesmo diante do cenário de pandemia, garantindo a promoção de atividades físicas virtuais para as idosas participantes, mantendo-as fisicamente ativas mesmo durante o período de isolamento domiciliar.

REFERÊNCIAS

DIÁRIO OFICIAL DO ESTADO. **Decreto nº 33.510, de 16 de março de 2020.**

Decreta situação de emergência em saúde e dispõe sobre medidas para enfrentamento e contenção da infecção humana pelo novo coronavírus. Fortaleza: Casa civil do Ceará, ano XII, n. 053, p. 1-1, 16 mar. 2020a. Disponível em: <https://www.ceara.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/DECRETO-N%C2%BA33.510-de-16-de-mar%C3%A7o-de-2020.pdf>. Acesso em: 23 maio 2021.

DIÁRIO OFICIAL DO ESTADO. **Decreto nº 33.519, de 19 de março de 2020.**

Intensifica as medidas para enfrentamento da infecção humana pelo novo coronavírus. Fortaleza: Casa civil do Ceará, ano XII, n. 056, p. 1-2, 19 mar. 2020b. Disponível em: <https://www.ceara.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/DECRETO-N%C2%BA33.519-de-19-de-mar%C3%A7o-de-2020.pdf>. Acesso em: 23 maio 2021.



IX COLÓQUIO
CORPO, CULTURA E SOCIEDADE
Educação Física Escolar em Tempos de Pandemia



FAUSTINO, A. M.; NEVES, R. Atividade Física, Pessoas Idosas e Isolamento Social – um olhar a partir de vídeos do Youtube. **Revista Kairós-Gerontologia**, São Paulo, v. 23, n. 28, p. 167-183, 2020.

FERREIRA, M. J.; IRIGOYEN, M. C.; CONSOLIM-COLOMBO, F.; SARAIVA, J. F. K.; DE ANGELIS, K. Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. **Arq Bras Cardiol.** v. 114, n. 4, p. 601-602. 2020.

GAROLLO, C. M.; NOGUEIRA, I. S.; VALENTIM, D. G. B.; DIAS, J. R.; FARIAS, H. G.; MANSANO, V. A. N.; LOPES, L. P.; SANTOS, V. M. A.; GRATÃO, B. M.; SOUZA, C. M.; JAQUES, A. E.; BALDISSERA, V. D. A. Integração intergeracional utilizando tecnologias de informação e comunicação para o cuidado e saúde de idosos em meio a pandemia coronavírus. In: SILVA, R. H. (org). **Inovação e tecnologia para o cuidar em enfermagem**. Ponta Grossa, PR: Atena, 2020. Cap. 5, p. 55-67. ISBN 978-65-5706-321-7. Disponível em: <https://www.atenaeditora.com.br/post-artigo/37289>. Acesso em: 8 maio 2021.

JIMÉNEZ-PAVÓN, D.; CARBONELL-BAEZA, A.; LAVIE, C. J. “Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people published online a head of print”. **Journal of Physical Activity and Health**, vol. 63, n. 3, 2020.

KNUTH, A. G.; CARVALHO, F. F. B. de. FREITAS, D. D. Discursos de instituições de saúde brasileiras sobre atividade física no início da pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde.** v. 25, p. 1-9, set. 2020.

LADAGA, F. M. A.; ANDRADE, G. R.; SARTORI, A. C.; YAMAGUCHI, M. U. WhatsApp, uma ferramenta emergente para a promoção da saúde. **Enciclopédia Biosfera.** v.15, n. 28, p. 1370-84, 2018.

POSSAMAI, V. D.; CARDOSO DA SILVA, P.; ALBO DA SILVA, W.; SANT’HELENA, D. P.; GRIEBLER, E. M.; VARGAS, G. G. DE; MARTINS, V. F.; GONÇALVES, A. K. Uma nova realidade: aulas remotas de atividade física para idosos na pandemia de Covid-19. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 23, n. 28, p. 77-98. 2020.

RAIOL, R. A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Braz. J. Hea. Rev.**, Curitiba, v. 3, n. 2, p. 2804-2813 mar./apr. 2020.

SOUZA FILHO, B. A. B.; TRITANY, E. F. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. **Cad. Saúde Pública**, v. 36, n. 5, p. 1-5. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO Director-General’s opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020.** [S. l.], 11 mar. 2020a. Disponível em: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>. Acesso em: 19 abr. 2021.