

PROMOÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA IDOSOS EM TEMPOS DE PANDEMIA NO IFRN, CAMPUS MACAU

Nerijane de Almeida Monteiro ¹

RESUMO

Este estudo objetivou avaliar a importância de um programa de atividades físicas direcionado à idosos de modo remoto, durante a pandemia de COVID-19. Trata-se de uma pesquisa descritiva, e de cunho qualitativo, com características de relato de experiência, onde os participantes fazem parte de um projeto de extensão do Instituto Federal de educação, ciência e tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN), Campus Macau. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário virtual com questões sobre adesão às aulas, percepção sobre distanciamento social, e o papel da atividade física. A partir dos resultados foi possível perceber que o programa teve uma boa adesão por parte dos idosos, e as aulas configuraram-se em uma importante ferramenta no combate a ociosidade durante a pandemia e sobre os efeitos psicossociais do isolamento.

Palavras-chave: COVID-19; Idosos; Aulas Remotas; Atividade física, Extensão.

INTRODUÇÃO

Em março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS), decretou o estado de pandemia em consequência do COVID-19. E rapidamente foi possível observar um alto índice de letalidade relacionada à doença, acometendo de modo mais grave os considerados grupos de risco (WHO, 2020).

Os idosos foram considerados grupos de risco para o COVID-19 por frequentemente, já apresentarem algumas comorbidades como o diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e doenças cerebrovasculares, sendo, portanto, recomendados a ficar em isolamento social (ONDER; REZZA; BRUSAFERRO, 2020).

O isolamento, embora extremamente necessário, pode acarretar no desenvolvimento de transtorno psicológicos e físicos, aumentando o risco de depressão, disfunções cognitivas, doenças coronárias e de mortalidade (KIM et al., 2020).

Segundo Botero et al. (2021), houve uma diminuição na prática de atividade física e um aumento na exposição excessiva as telas, prevendo-se o aumento de doenças crônicas nos indivíduos, destacando-se os idosos. A qualidade de vida dos idosos pode ser gravemente afetada em virtude do isolamento, visto que, há uma tendência a redução das atividades de vida

¹ Ma. Em Educação. Professora de Educação Física do Instituto Federal de educação, ciência e tecnologia do Rio Grande do Norte, Campus Macau, nerijane.monteiro@ifrn.edu.br;

diária (AVD), levando os idosos a serem mais sedentários, elevando o risco de fragilidade e diminuindo a mobilidade (GOETHALS, et al., 2020).

A OMS passou a recomendar a realização de atividades físicas regulares de forma remota. O Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM) divulgou diretrizes recomendando atividades aeróbicas moderadas de 150 a 300 minutos por semana e treinamento de força duas vezes na semana durante o período pandêmico (LUSIGNAN et al., 2020). Nesse contexto, a prática da atividade física sistematizada deve ser implementada pois contribui de forma positiva no sistema cardiovascular, metabólica e no sistema imunológico (PITANGA; BECK; PITANGA, 2020).

Através da manutenção de um estilo de vida ativo é possível ao idoso minimizar e prevenir o aparecimento de doenças crônicas, depressão e o risco de quedas, além de fortalecer o sistema imunológico, diminuindo a ocorrência de infecções virais, contribuindo para a redução dos efeitos negativos físicos e mentais que podem afetar os idosos durante o isolamento social, imposto por infecções virais como o COVID-19. (CAMPBELL; TURNER, 2018).

Diante desse contexto de pandêmico, este estudo objetivou avaliar a importância de um programa de atividades físicas direcionado à idosos de modo remoto. Os participantes da pesquisa fazem parte de um projeto de extensão desenvolvido no IFRN, Campus Macau.

METODOLOGIA

Este estudo configura-se como pesquisa descritiva e de cunho qualitativo. A Pesquisa qualitativa examina evidências baseadas em dados verbais e visuais para entender um fenômeno em profundidade. Portanto, seus resultados surgem de dados empíricos, coletados de forma sistemática (GIL, 2002).

O estudo em tela apresenta características de um relato de experiência que caracteriza-se como a descrição de uma experiência vivida que pode contribuir com a construção de conhecimento na área de atuação. (DALTRO; FARIA, 2019).

A corrente pesquisa foi realizada a partir de um projeto de extensão (Projeto de Extensão 50 +: o exercício físico como vetor de promoção de saúde e qualidade de vida) que oferece atividades físicas regulares a cerca de 30 idosos do município de Macau/RN, nas instalações do IFRN, Campus Macau.

O projeto já é executado no campus há mais de cinco anos e durante a pandemia necessitou ser readaptado para o formato remoto. Tem como objetivo proporcionar saúde e

lazer através de aulas de hidroginástica e natação, que são realizadas duas vezes por semana, bem como encontros sociais de confraternizações de aniversários e datas comemorativas.

Como consequência da pandemia, o desenvolvimento das atividades do projeto necessitou ser alterado. As aulas presenciais foram substituídas por aulas remotas de atividades físicas direcionadas para idosos, enviadas regularmente, sempre às segundas-feiras pela manhã, através de um grupo no aplicativo WhatsApp, durante o período de março de 2020 a abril de 2022.

As aulas foram produzidas pela equipe de professores e estagiários de educação física do IFRN, Campus Macau, objetivando promover melhoria nos níveis de capacidade funcional dos praticantes. Todas as atividades desenvolvidas foram planejadas com precaução a fim de prevenir riscos musculares e danos físicos devido ao ambiente não específico para prática de atividades físicas.

Os alunos foram orientados a fotografar e filmar suas práticas e enviarem para a equipe do projeto, assim foi possível acompanhar e orientar os idosos, como também manter o contato, fazendo com que eles se sentissem estimulados a continuar se exercitando mesmo em período de isolamento.

A amostra foi composta por 17 idosos que participavam das aulas remotas. Os critérios de inclusão foram: estar ativo no grupo nos anos de 2020 e 2021, participando das aulas remotas; critério de exclusão: não responder ao instrumento da pesquisa. Com a aplicação desses critérios a amostra foi constituída por 17 idosos.

Como instrumento de coleta de dados, foi utilizado um questionário de autopreenchimento (através do aplicativo WhatsApp) com perguntas abertas a partir das variáveis de estudo: adesão às aulas on-line, percepção sobre distanciamento social durante a pandemia COVID-2019, papel da atividade física no contexto pandêmico.

As respostas foram analisadas através do método de análise de conteúdo de Bardin (2011). De acordo com Bardin (2011, p. 15):

O que é a análise de conteúdo atualmente? Um conjunto de instrumentos metodológicos cada vez mais sutis em constante aperfeiçoamento, que se aplicam a 'discursos' (conteúdos e continentes) extremamente diversificados. O fator comum dessas técnicas múltiplas e multiplicadas - desde o cálculo de frequências que fornece dados cifrados, até a extração de estruturas traduzíveis em modelos - é uma hermenêutica controlada, baseada na dedução: a inferência.

Os procedimentos éticos seguiram a Resolução do Conselho Nacional de Saúde (resolução 466 de 12 de dezembro de 2012) sobre as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de



Pesquisa Envolvendo Seres Humanos. Todos participantes assinaram o Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e autorizaram a divulgação de suas respostas no estudo. Para preservar a identidade dos participantes, optamos por identifica-los por números.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 17 participantes, sendo estes, 16 mulheres e 01 homem, em idades variado de 60 a 84 anos. Todos participavam do projeto em seu formato presencial e mantiveram-se ativos no grupo durante o período pandêmico. Os dados reforçam resultados já levantados por Caporicci e Neto (2011), que indicam a prevalência de mulheres em programas de atividade física voltados para idosos.

No que diz respeito à adesão às aulas remota, foi realizado um levantamento a partir do número de idosos matriculados no projeto, seguido do número de pessoas participantes do grupo de WhatsApp que enviaram seus registros de participação nas aulas.

De um total de 30 idosos que frequentavam o projeto de modo presencial, 17 mantiveram-se ativos no durante o formato remoto, o que corresponde a 56,66% da quantidade de alunos matriculados. Os resultados convergem com os estudos de Possamai et al. (2020), que afirmam que aulas remotas passaram a constituir uma nova realidade para os idosos frente a pandemia e demonstraram a adesão dos participantes às aulas remotas.

Percebe-se que 13 idosos, o que corresponde a 43,33 % dos idosos, não mantiveram sua participação de modo ativo no projeto durante o período considerado no estudo. Quando procurados pela equipe do projeto, os idosos que não participaram ativamente relataram ter dificuldade em utilizar celular e outras tecnologias, como também não terem Internet em casa.

Esses dados estão em conformidade com um estudo realizado na cidade de São Paulo que demonstrou que a faixa etária está altamente relacionada ao uso da internet, sendo mais limitada a pessoas com 60 anos ou mais, assim como a classe social e a escolaridade, porém, os idosos vêm buscando maior inserção na utilização das ferramentas digitais (SENNE et al., 2019).

Quando indagados acerca da percepção do impacto do isolamento social em suas vidas, os idosos relataram ter sentido medo, solidão, angústia e saudades dos familiares e amigos, conforme podemos observar nas transcrições a seguir:

Senti medo de morrer todos os dias. Chorei, perdi o apetite, achei que nunca mais ia conseguir abraçar um filho meu! (PARTICIPANTE 2).



Eu me sentia uma prisioneira, sem direito de ver a luz do sol, só podia no meu quintal. Também só via meus netos por celular e isso quase me matou de tristeza e desgosto. Nunca pensei em viver uma situação tão difícil dessa na vida! (PARTICIPANTE 10).

Não poder sair de casa é uma sensação horrível, além de que as notícias na televisão me deixaram em pânico, uma sensação de impotência e derrota, como se não fosse possível sobreviver a essa desgraça de doença que se espalhou pelo mundo (PARTICIPANTE 8).

Me senti muito pressionada pois meus filhos não me deixavam fazer nada, passavam o dia todo falando do risco de morte para os velhos. Eu já estava com vontade de comprar meu próprio caixão do tanto que se falava em morte de velho nessa casa e no jornal. Nunca rezei tanto para tomar uma vacina! (PARTICIPANTE 1).

Quando questionados acerca da importância das aulas remotas no período pandêmico os idosos relataram que a prática de atividades físicas os ajudou na manutenção do bem-estar físico e psicológico, visto que estavam sentindo-se muito sedentários e tristes sem poder sair de casa e após as aulas era possível identificar uma sensação de relaxamento e bem-estar.

A importância conferida ao projeto durante o período pandêmico pode ser constatada diante da resposta de alguns participantes conforme a transcrição a seguir:

Esse projeto colabora para gerar bem-estar e para melhorar a nossa saúde. É uma ótima experiência participar do grupo e estar em movimento (PARTICIPANTE 11).

As aulas ajudaram a aliviar meu desconforto que eu sentia nos joelhos, na coluna, e também me ajudou mentalmente, pois controlou o estresse e ansiedade, e me fez sentir mais revigorada durante esse tempo sem poder sair de casa e ver minha família de perto (PARTICIPANTE 4).

Considero o projeto uma maravilha, proporciona bem-estar e ajuda bastante na melhoria da minha saúde (PARTICIPANTE 6).

As aulas me ajudaram a controlar minha ansiedade. Com tanta notícia ruim eu já estava acima do peso de tanto comer, angustiada e presa. As aulas fizeram com que gastasse energia um pouco e me sentisse menos pesada (PARTICIPANTE 2).

No início da pandemia eu chorava todos os dias de desgosto. As aulas me ajudaram a sentir um pouco de esperança de que conseguiria sair um dia dessa situação com vida e saúde e me sentir menos triste e abandonada pelo mundo na minha casa (PARTICIPANTE 17).

Ao final de quase dois anos de execução do projeto em formato remoto, foi possível perceber que apesar das dificuldades impostas pela pandemia, boa parte dos alunos manteve sua rotina de atividades físicas orientadas, além de terem mantido o contato social, mesmo que de forma remota, com os demais membros do grupo, onde puderam conversar, interagir, algo imprescindível em um momento de isolamento social, onde todos ficaram deslocados do cotidiano ao qual estavam adaptados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo objetivou identificar o índice de adesão a um programa de atividades físicas orientadas no formato remoto, como também o sentimento quanto ao distanciamento social e a importância da atividade física na percepção dos idosos participantes de um projeto de extensão realizado no Instituto Federal de educação, ciência e tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN), Campus Macau durante o período pandêmico.

Os resultados do estudo demonstram que mais de cinquenta (50%) dos idosos que faziam parte do projeto de modo presencial aderiram ao projeto adaptado ao modo remot. Os idosos que não permanecerem no projeto de forma remota relataram não dominar as novas tecnologias ou nem mesmo ter acesso à Internet. O que demonstra a necessidade de políticas que propiciem a propagação da Internet à população idosa, como também projetos que favoreçam a inclusão digital dos idosos.

Os idosos relataram o desenvolvimento de diversas sensações ao longo do período de distanciamento social, dentre elas tristeza, medo da morte, solidão, sensação de aprisionamento, falta de esperança, saudades, ansiedade durante o período de isolamento social.

Através da prática regular de atividades físicas propiciadas pelo envio de aulas remotas, os idosos relataram que puderam manter-se ativos, além de perceberem uma sensação de bem-estar físico e mental que os ajudou a lidar melhor com isolamento social.

Tais resultados demonstram que um programa regular de atividades físicas orientadas para idosos durante a pandemia, mostrou-se como uma estratégia satisfatória para ajudar essa população a manter um padrão de atividades físicas, impactando positivamente nas condições de saúde física e mental dos idosos durante o período de isolamento social.

AGRADECIMENTOS

Ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte, Campus Macau;

Ao setor de Educação Física do IFRN, Campus Macau;

Ao professores e estagiários de Educação Física membros do projeto de extensão 50 +: o exercício físico como vetor de promoção de saúde e qualidade de vida;

Ao idosos participantes do projeto de extensão 50 +: o exercício físico como vetor de promoção de saúde e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- BOTERO, J. P. *et al.* Impacto da permanência em casa e do isolamento social, em função da COVID-19, sobre o nível de atividade física e o comportamento sedentário em adultos brasileiros. **Einstein (São Paulo)**, v. 19, 2021.
- CAMPBELL, J. P.; TURNER, J. E. Debunking the myth of exercise-induced immune suppression: redefining the impact of exercise on immunological health across the lifespan. **Frontiers in immunology**, p. 648, 2018.
- CAPORICCI, S.; NETO, M. F. de O. Estudo comparativo de idosos ativos e inativos através da avaliação das atividades da vida diária e medição da qualidade de vida. **Motricidade**, v. 7, n. 2, p. 15-24, 2011.
- DALTRO, M. R.; FARIA, A. A. de. Relato de experiência: uma narrativa científica na pós-modernidade. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 19, n. 1, p. 223-237, 2019.
- DE LUSIGNAN, S. *et al.* Risk factors for SARS-CoV-2 among patients in the Oxford Royal College of General Practitioners Research and Surveillance Centre primary care network: a cross-sectional study. **The Lancet Infectious Diseases**, v. 20, n. 9, p. 1034-1042, 2020.
- FERREIRA, R. C. *et al.* Portugal Doenças Cérebro-Cardiovasculares em Números, 2015. **Portugal Doenças Cérebro-Cardiovasculares em Números, 2015**, p. 7-90, 2016.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, Ed.4, 2002
- GOETHALS, L. *et al.* Impact of home quarantine on physical activity among older adults living at home during the COVID-19 pandemic: qualitative interview study. **JMIR aging**, v. 3, n. 1, p. e19007, 2020.
- 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. **Progress in cardiovascular diseases**, v. 63, n. 3, p. 386, 2020.
- KIM, L. *et al.* Hospitalization rates and characteristics of children aged < 18 years hospitalized with laboratory-confirmed COVID-19—COVID-NET, 14 states, March 1–July 25, 2020. **Morbidity and Mortality Weekly Report**, v. 69, n. 32, p. 1081, 2020.
- ONDER, G.; REZZA, G.; BRUSAFERRO, S.. Case-fatality rate and characteristics of patients dying in relation to COVID-19 in Italy. **Jama**, v. 323, n. 18, p. 1775-1776, 2020.
- PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 114, p. 1058- 1060, 2020.
- POSSAMAI, V. D., DA SILVA, P. C., DA SILVA, W. A., SANT, D. P., GRIEBLER, E. M., DE VARGAS, G. G., GONÇALVES, A. K. Uma nova realidade: aulas remotas de atividade física para idosos na pandemia de Covid-19. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 23, p. 77-98, 2020.



SENNE, J. *et al.* Computed tomography guided radio-frequency ablation of osteoid osteomas in atypical locations. **Indian Journal of Radiology and Imaging**, v. 29, n. 03, p. 253-257, 2019.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2020. Disponível em: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-openingremarks-at-the-media-briefing-on-covid>. Acessado em 14 jun de 2022.