

Relato de Experiência

Prescrição e acompanhamento de exercícios físicos à comunidade em tempos de pandemia

Prescribing and monitoring physical exercises for the community in pandemic times

José Vitor Vieira Salgado¹ orcid.org/0000-0002-5205-9341

Laís de Paula Leite² orcid.org/0000-0002-4980-6414

Ana Júlia Dias² orcid.org/0000-0003-1503-0459

Adão Messias Fernandes² orcid.org/0000-0003-0546-4392

Isadora Gomes Alves Mariano² orcid.org/0000-0001-5906-420X

Thayane Fávero Silveira² orcid.org/0000-0001-7391-0644

Isabella Carolina Silva Pereira² orcid.org/0000-0002-1752-1721

Roseli Silva de Oliveira² orcid.org/0000-0003-3006-493X

¹Doutor, Universidade do Estado de Minas Gerais, Divinópolis, Minas Gerais, Brasil

²Graduanda, Universidade do Estado de Minas Gerais, Divinópolis, Minas Gerais, Brasil

E-mail da autora correspondente: lais.depaula.leite@hotmail.com

Submissão: 08/12/2020

Aprovação: 19/03/2021

RESUMO

Em 2020, em virtude da pandemia provocada pelo coronavírus (SARS-CoV-2), inúmeras restrições foram impostas acarretando mudanças comportamentais, e, conseqüentemente, refletindo na realização de atividades físicas e esportivas. Este estudo deriva das adaptações do projeto de extensão “Caminhar e Correr para Viver Melhor” para o meio virtual, objetivando proporcionar à comunidade uma oportunidade em manter-se fisicamente ativa por meio da orientação de exercícios físicos sistematizados de forma síncrona e assíncrona na rede social *Instagram*. De maio a dezembro, foram realizadas mais de 120 publicações, duas vezes por semana, em formato de vídeos gravados ou *lives* com orientação, descrição e quantificação das atividades a serem realizadas, além de publicações informativas sobre saúde física e mental. Ocorreram capacitações dos discentes envolvidos, viabilizando a orientação na prescrição de exercícios físicos e as formas de divulgação durante o período de isolamento social. O número de participantes foi aumentando gradativamente mediante as publicações. Apesar de as limitações em relação ao acompanhamento mais próximo do desempenho dos participantes, bem como o uso de ferramentas que permitissem verificar melhorias da qualidade de vida e da composição corporal, as adaptações desse projeto de extensão para o meio virtual possibilitaram a adesão e a realização sistemática de exercícios físicos orientados para a comunidade.

Descritores: COVID-19; Exercício físico; Isolamento Social; Saúde Mental

ABSTRACT

In 2020, due to the pandemic caused by the coronavirus (SARS-CoV-2), numerous restrictions were imposed causing behavioral changes and consequently reflecting on the performance of physical and sports activities. In this sense, this study derives from the adaptations of the extension project “Caminhar e Correr para Viver Melhor” (Walk and Run to Live Better) for the virtual environment. The program aimed to provide the community with an opportunity to remain physically active through the orientation of systematic physical exercises in a synchronous and in an asynchronous manner on the Instagram social network. The development of the project took place between the months of May to December, and in this time more than 120 publications were made and posted twice a week. The proposed activities were made available by means of recorded videos or by live videos with instructions, description, and quantification of the activities to be carried out, in addition to informative content on physical and mental health. In order to instruct the students involved in the project, tutoring sessions were carried out, which enabled guidance on the prescription of physical exercises and the forms of disclosure during the period of social isolation. The number of participants gradually increased throughout publications. Despite the limitations in relation to the closer monitoring of the participants regarding performance, as well as the use of tools that allow to verify improvements in

quality of life and body composition, the adaptations of this extension project to the virtual environment made possible the adherence and the systematic realization of community-oriented physical exercise.

Keywords: COVID-19; Exercise; Social Isolation; Mental Health.

1. INTRODUÇÃO

A pandemia causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), cuja doença recebeu o nome de COVID-19, representa atualmente um dos problemas de saúde mais agudos e graves das últimas décadas, que se configura como quadro de emergência de saúde pública mundial.¹ Como medida de prevenção para a contaminação, as autoridades sanitárias determinaram o isolamento social, que é uma das ferramentas mais antigas e eficazes para proteger a população da exposição ao risco de doenças contagiosas.²

No entanto, essa medida pode estar associada a efeitos negativos para a saúde mental do indivíduo, ocasionando sentimentos como solidão e desamparo, que afetam diretamente suas condições de saúde, alterando o estado de humor e a qualidade de vida.³ Nesse contexto, manter-se fisicamente ativo tornou-se um grande desafio.

A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) estabelece a prática corporal e a atividade física (PCAF) em ações da rede básica de saúde para a comunidade, preconizando iniciativas que ofereçam essas práticas, bem como orientações para mudanças do estilo de vida, para toda a população.⁴ A prática da atividade física regular está associada ao envelhecimento saudável, à diminuição de doenças cardiovasculares, além de melhorar a qualidade de vida.⁵ O exercício físico, por sua vez, gera uma sobrecarga fisiológica ao organismo exigindo mudanças funcionais e adaptações autonômicas, sendo utilizado para prevenir ou retardar um processo patológico.⁶

No atual contexto pandêmico, marcado pelas limitações de interações sociais presenciais, nota-se a necessidade de reestruturação e reorganização do processo de trabalho e de assistência em saúde.⁷ Assim, as novas tecnologias, como as plataformas digitais, atuam como fator importante para a promoção da saúde durante este momento.

O projeto de extensão “Caminhar e Correr para Viver Melhor” buscou proporcionar à comunidade uma forma de manter-se fisicamente ativa, em sua residência, promovendo benefícios à saúde e qualidade de vida por meio da orientação de exercício físico no formato virtual. Assim, oportunizou a manutenção de hábitos saudáveis e promoveu o bem-estar físico e mental durante o isolamento social.

2. PERCURSO METODOLÓGICO

Sabendo dos impactos benéficos da prática regular de exercícios para a saúde e para a qualidade de vida dos praticantes,⁵ objetivou-se a oferta de prescrição e de orientação de exercícios físicos de forma virtual através da publicação de conteúdos na rede social *Instagram* (@corridaecominhadauemg), dirigidos à população em geral, com número de vagas ilimitado, visando a abranger principalmente os que se encontram em isolamento social devido à COVID-19.

Inicialmente, realizou-se uma pesquisa *online* no *Instagram* do projeto “Caminhar e Correr para Viver Melhor” para verificar o interesse do público, por meio de uma enquête disponibilizada pelo aplicativo. Posteriormente, foram realizadas reuniões orientadas pelo corpo docente do projeto, nas quais as contribuições foram traçadas e direcionadas à equipe multi-

disciplinar, composta por membros das áreas de Educação Física, Fisioterapia e Psicologia, alinhando-se às suas competências e especificidades.

Em seguida, ocorreu a divulgação da proposta nas mídias sociais e *homepage* do projeto e da instituição de origem. O conteúdo foi produzido e postado pelos estudantes, com supervisão do orientador, em formato de vídeos, *lives*, imagens e textos informativos, disponibilizados na plataforma do *Instagram*. A prescrição dos exercícios físicos seguiu um planejamento que ocorreu de forma sistematizada e progressiva.⁶ As sessões específicas de exercícios ocorreram com uma frequência de duas vezes por semana, no formato assíncrono e síncrono, com uma duração média de 50 minutos, contendo circuitos com predomínio de estímulos aeróbios intercalados entre treinamento de força com a própria massa corporal ou objetos do cotidiano de fácil acesso, com intensidades moderadas baseadas na percepção individual de esforço. Ainda, os participantes foram encorajados a realizar no seu dia a dia atividades rotineiras que promovessem o movimento corporal como: fazer a limpeza da casa, cuidar das plantas ou do jardim, subir escadas, dentre outras.

Além disso, ocorreram envios de publicações informativas, motivacionais, de entretenimento, entre outras, em forma de fotos ou vídeos, bem como de orientações que contribuíssem com benefícios biopsicossociais. Buscou-se respeitar a individualidade biológica e a condição física específica dentro das circunstâncias atuais.

Na equipe interprofissional de trabalho, os professores atuaram na formação e capacitação dos alunos envolvidos. Os profissionais de Educação Física foram os responsáveis pela capacitação e pela orientação dos estudantes referente à

anamnese, ao planejamento, à sistematização, à prescrição e sobre os cuidados diários com a saúde. Realizaram-se também orientações por meio de *lives* na rede social com o intuito de sanar possíveis dúvidas e promover a disseminação de informações.

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Unidade Divinópolis, sob o número 2.857.261, para atividades presenciais. No entanto, em virtude do cenário de pandemia, foram feitas adaptações para que ocorressem de maneira virtual, seguindo todas as diretrizes e recomendações dos órgãos de saúde.

3. RESULTADOS

O perfil do projeto “Caminhar e Correr Para Viver Melhor”, no *Instagram*, contou com mais de 470 seguidores a partir da nova proposta. O número de participantes aumentou gradativamente mediante as publicações. Nessa mídia social, encontram-se mais de 120 publicações que variam de conteúdos informativos, orientações de hábitos saudáveis e contribuições para a qualidade da saúde mental, com predominância na orientação, descrição e quantificação dos exercícios físicos a serem realizados em casa.

A partir dos dados ofertados pela plataforma *Instagram*, foi possível identificar uma maior participação entre as idades de 18 a 34 anos (tabela 1). Em relação ao gênero, 72% dos seguidores se identificam como sendo do gênero feminino e 28% do masculino.

Tabela 1. Perfil dos seguidores da página do *Instagram* de acordo com a idade. Divinópolis, MG.

Idade (anos)	18-24	25-34	35-44	45-54	>55
Seguidores (n)	142	143	110	58	20

Obteve-se o engajamento virtual dos seguidores com comentários, curtidas e compartilhamentos (tabela 2). O *feedback* recebido demonstrou o interesse do público com a realização das propostas e a interação nas informações.

Tabela 2. Engajamento nas mídias sociais. Divinópolis, MG.

Variáveis	n
Seguidores	479
Comentários	40
Curtidas	659
Compartilhamentos	93

4. DISCUSSÃO

A Extensão Universitária, que compõe o tripé da universidade com o ensino e a pesquisa, é marcada pela interdisciplinaridade, em um processo educativo, cultural, científico e político. Dessa forma, promove a interação entre a universidade e a comunidade,⁸ além de beneficiar o território e fomentar o diálogo e a troca de saberes.⁹

Para os universitários que compõem a equipe, essa experiência contribui tanto para a formação profissional quanto pessoal, ao propiciar o intercâmbio de conhecimento, o aprimoramento de qualidades como o trabalho em equipe multidisciplinar e o desenvolvimento em grupo. Além do planejamento de ações e da elaboração de estratégias, promove, ainda, a ex-

pansão do conhecimento inter e multidisciplinar.

O presente projeto fomenta a prática regular de exercício e/ou atividade física, seus efeitos benéficos para a saúde¹⁰, como também atua na promoção da qualidade de vida. Desta forma, se configura como uma iniciativa de grande relevância atualmente, uma vez que as possibilidades de manutenção da saúde em ambientes externos ao doméstico estão tão limitadas.

O comportamento sedentário predispõe o surgimento de alterações fisiológicas nos indivíduos, com resultados a curto prazo. Com isso, os efeitos deletérios ao organismo incluem menor sensibilidade à insulina, redução da aptidão cardiorrespiratória e de massa magra e aumento na gordura corporal total, gordura hepática e colesterol LDL.¹⁰ Logo, durante o período de isolamento social, estar fisicamente ativo torna-se necessário para assegurar os níveis de saúde física e mental.

A iniciativa proporcionou orientações de atividade física e de cuidado pessoal com a saúde e o bem-estar do participante, além de propor estratégias que colaborassem para amenizar a tensão, as angústias e os medos. Dessa forma, ao disponibilizar os conteúdos de forma digital, contribui-se para a criação de uma percepção social maior de participação e de autocuidado, ampliando as estratégias de educação em saúde.

Assim, as atividades ofertadas pelo projeto pretendem promover efeitos benéficos na condição cardiorrespiratória e musculoesquelética. Com isso, foi possível contribuir para a prevenção de doenças cardíacas, distúrbios produzidos pelo estresse, bem como beneficiar o processo de equilíbrio da composição corporal. Além disso, proporcionar melhorias do sono e favorecer a autoestima.¹¹ Desse modo, ocorreu a promoção da saúde pro-

piciando hábitos saudáveis mesmo diante das atuais circunstâncias.

No entanto, as limitações decorrentes da impossibilidade de realização das atividades presenciais dificultam a utilização de ferramentas mais precisas para o acompanhamento dos benefícios supracitados. Também se torna um desafio manter um vínculo próximo aos participantes. Contudo, as devolutivas recebidas demonstram que as contribuições do projeto se sobressaem aos empecilhos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto alcançou seu objetivo de promover a saúde dos participantes por meio da orientação de atividade física em casa, diante da necessidade de isolamento social.

Essa adaptação foi importante tanto para os indivíduos que realizaram as atividades quanto para a formação dos discentes participantes do projeto. Nesse sentido, possibilitou praticar os conhecimentos adquiridos durante a formação acadêmica e desenvolver a capacidade de recriar formas de atuação profissional no momento do isolamento social.

A partir do conteúdo disponibilizado virtualmente, o público demonstrou-se mais interessado e engajado, conforme comentários e participação. Isso demonstra um envolvimento entre a comunidade acadêmica e a sociedade, que favorece a construção de um diálogo que visa tanto o bem-estar do participante como agrega na formação do extensionista.

É importante ressaltar que diante o isolamento social, o exercício físico pode ser uma forma de proporcionar uma melhor qualidade de vida, além de apresentar vários benefícios para a saúde física e mental.

REFERÊNCIAS

1. LIPSITCH, M.; SWERDLOW, D.; FINELLI, L. Defining the epidemiology of COVID-19: studies needed. **The New England Journal of Medicine**, Waltham, v. 382, n. 13, p. 1194-6, 2020. Disponível em: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJM2002125>. Acesso em: 18 mar. 2021.
2. FARO, A. *et al.* COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estud. psicologia (Campinas)**, Campinas, v. 37, e200074, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100507&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 8 jul. 2020.
3. ORNELL, F. *et al.* Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. **Revista Debates in Psychiatry**. Rio Grande do Sul, p. 2-7. 2020. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/ufrgs/noticias/arquivos/pandemia-de-medo-e-covid-19-impacto-na-saude-mental-e-possiveis-estrategias/view>. Acesso em: 22 jun. 2020.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. 3. ed. Brasília; 2010. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf. Acesso em: 10 ago. 2020.
5. SILVA, C. A. A.; TOLENTINO, G. P.; VIDAL, S. E.; SIQUEIRA, G. D. J.; SILVA, I. O.; PEREIRA, L. C. G.; VENÂNCIO, P. E. M. Motivação à prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 15, n. 01, p.119-

- 126, 2016. Disponível em:
https://www.researchgate.net/profile/Ira-nse-Oliveira-Silva/publication/301531753_MOTIVACAO_A_PRATICA_DE_MUSCULACAO_EM_ADULTOS_JOVENS_DE_18_A_25_ANOS/links/571780ae08aeb56278c46ba3/MOTIVACAO-A-PRATICA-DE-MUSCULACAO-EM-ADULTOS-JOVENS-DE-18-A-25-ANOS.pdf.
 Acesso em: 8 jul. 2020.
6. SILVA, R. S. *et al.* Atividade física e qualidade de vida. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 115-120, jan. 2010. Disponível em:
https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232010000100017&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 8 jul. 2020.
7. HELIOTERIO, M. C *et al.* COVID-19: Por que a proteção de trabalhadores e trabalhadoras da saúde é prioritária no combate à pandemia? **Trab. educ. saúde**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, e00289121, 2020. Disponível em:
https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1981-77462020000300512&script=sci_arttext. Acesso em: 8 jul. 2020.
8. FÓRUM DE PRÓ-REITORES DE EXTENSÃO DAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS BRASILEIRAS. **Política nacional de Extensão Universitária**. Manaus: FORPROEX, 2012. Disponível em:
<https://proex.ufsc.br/files/2016/04/Pol%C3%ADtica-Nacional-de-Extens%C3%A3o-Universit%C3%A1ria-e-book.pdf>.
 Acesso em: 8 jul. 2020.
9. NUNES, A. L. P. F.; SILVA, M. B. C. A extensão universitária no ensino superior. **Revista Mal-Estar e Sociedade**, Barbacena, ano 4, n. 7, 2011. Disponível em:
<https://revista.uemg.br/index.php/gtic-malestar/article/view/60>. Acesso em: 8 jul. 2020.
10. DAVIES, K. A. *et al.* Reduced physical activity in young and older adults: metabolic and musculoskeletal implications. **Therapeutic Advances in Endocrinology and Metabolism**, S. I., v. 10, n. 2042018819888824, 2019. Disponível em:
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2042018819888824>. Acesso em: 8 jul. 2020.
11. WEISS, CV *et al.* A importância da caminhada na perspectiva da equipe de redutores de dados. **J Nurs Health**, Pelotas (RS), v. 2, n. 1, p. 44-9, jan. jun. 2012. Disponível em:
<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/3455>.
 Acesso em: 8 jul. 2020.

Agradecimentos

Agradecemos aos voluntários, a UEMG, Unidade Divinópolis, e ao órgão de financiamento Programa Institucional de Apoio à Extensão – PAEX/UEMG.

Fomento

Programa Institucional de Apoio à Extensão – PAEX/UEMG.