

5

**Promoção do
Bem-Estar para
Pessoas Idosas no
Grupo de Ginástica
para Todos (GPT)
Durante a Pandemia:
Metodologia,
Estratégias e
Resultados**

[Artigo 5, páginas 74 a 89]



Carla Andréia Pereira Silva

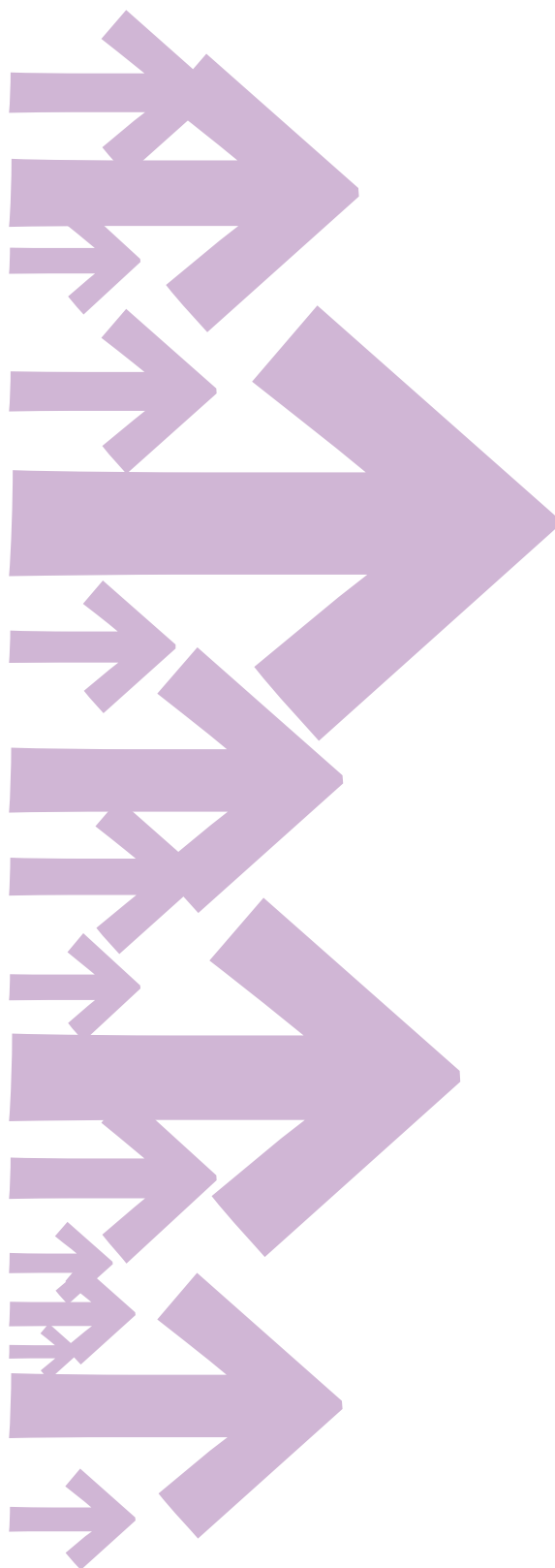
Educadora de atividades físico-esportivas do Sesc Belenzinho, pós-graduada em saúde do idoso (Unifesp) e fisiologia do exercício (UGF) e graduada em educação física (USJT).

carla.andreia@sescsp.org.br

Thais Cristina dos Santos Rodrigues

Educadora de atividades físico-esportivas do Sesc Belenzinho, pós-graduada em dança e consciência corporal (FMU) e graduada em educação física (Unicastelo).

thais.cristina@sescsp.org.br



Artigo 5

Promoção do Bem-Estar para Pessoas Idosas no
Grupo de Ginástica para Todos (GPT)
Durante a Pandemia: Metodologia, Estratégias e Resultados

RESUMO

A pandemia de covid-19 provocou alterações no formato das aulas presenciais, que foram adaptadas a uma nova realidade, com aulas remotas, dentro de um contexto considerado desafiador para as pessoas idosas. **Objetivo:** o presente estudo teve como objetivo apresentar estratégias metodológicas das aulas on-line desenvolvidas durante o período de isolamento social com o grupo de Ginástica para Todos (GPT) – de pessoas idosas - do Sesc Belenzinho. **Metodologia:** a construção de um planejamento de maneira participativa levou em consideração as expectativas e necessidades do grupo. O foco foi na educação integral, nos aspectos cognitivo, físico, social e afetivo, sempre pautado nas diretrizes da Federação Internacional de Ginástica (FIG), no documento norteador do Programa Sesc de Esportes (PSE) e nas necessidades das pessoas idosas. As atividades denominadas de "desafios ginásticos e criativos" foram enviadas pelo aplicativo WhatsApp aproximadamente duas vezes por semana, além dos encontros virtuais realizados semanalmente via aplicativo Zoom. **Resultado:** quanto à aderência, houve a participação de 18 alunos, ou seja, 75% (n=24) do grupo realizaram as atividades de modo assíduo. Segundo relatos dos alunos, na medida do possível, eles conseguiram manter a capacidade funcional preservada e diminuir a sensação de angústia, estresse e solidão através da rede de apoio socioafetiva. **Conclusão:** as atividades propostas impactaram positivamente no bem-estar integral das pessoas idosas durante o isolamento social.

Palavras-chave: envelhecimento; pessoas idosas; depressão; institucionalização; ILPI.

ABSTRACT

The covid-19 pandemic caused changes in the format of face-to-face classes, which were adapted to a new reality, with remote classes, within a context considered challenging for the old people. Objective: the present study aimed to present methodological strategies of online classes developed during the period of social isolation with the group Gymnastics for All (GPT) - for old people - from Sesc Belenzinho. Methodology: the construction of planning in a participatory way took into account the expectations and needs of the group. The focus was on comprehensive education, in the cognitive, physical, social, and affective aspects, always guided by the guidelines of the International Gymnastics Federation (FIG), the guiding document of the Sesc Sports Program (PSE), and the needs of the old people.

The activities called "gymnastic and creative challenges", were sent through the Whatsapp application approximately twice a week, in addition to the virtual meetings held weekly via the Zoom application. Result: as for adherence, 18 students participated, that is, 75% (n=24) of the group performed the activities assiduously. According to the students' reports, as far as possible, they managed to keep their functional capacity preserved and reduce their feeling of anguish, stress, and loneliness through the socio-affective support network. Conclusion: it is concluded that the proposed activities positively impacted the integral wellness of the old people during social isolation.

Keywords: aging; old people; depression; institutionalization; ILPI.

INTRODUÇÃO

Em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a ocorrência de uma pandemia pelo novo coronavírus, sendo uma doença de rápida disseminação e de difícil contenção. Como a principal forma de contágio da covid-19 acontece pelo contato próximo, uma das medidas de contenção da disseminação da doença foi o isolamento social.

O isolamento social é definido como a falta generalizada de contato ou comunicação social, de participação em atividades sociais ou de contato com um confidente. Comumente associada ao isolamento social, a solidão emocional é uma experiência pessoal de falta de contatos significativos, que dá origem a sentimentos negativos como desinteresse, tédio, fadiga e apatia, além de provocar a potencialização de dores, problemas de sono, perda de apetite e inatividade física (MENEC, 2020).

Com as medidas de distanciamento social, o isolamento físico e os sofrimentos mentais tornaram-se um importante problema de saúde pública, especialmente em pessoas idosas em todo o mundo (WONG et al., 2020).

A OMS define como envelhecimento saudável processos de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permitem que a idade avançada seja vivida da melhor forma possível (DÉCADA, 2020). A prática de atividade física regular é fundamental para prevenir e controlar diversas doenças crônicas, promovendo também melhora significativa nos sintomas de depressão e ansiedade, e também a melhora da memória e saúde mental, mantendo a autonomia do indivíduo durante o envelhecimento. Em relação ao ambiente social, a OMS aponta que a solidão e o isolamento social são fatores comuns nesta fase e podem influenciar na diminuição da saúde da pessoa idosa. Logo, a promoção de redes de contato social deve compor as estratégias que objetivam o envelhecimento ativo (OMS, 2005; 2015). No decorrer da pandemia de covid-19, dentre diversos impactos ocasionados, observou-se que houve a diminuição da atividade física e do exercício físico, mesmo com todos os seus benefícios na capacidade funcional, como a redução dos níveis das taxas que favorecem a análise de uma homeostasia do organismo e depressão, e a melhora das funções cognitivas, musculares, cardiovasculares e imunológicas, que são indispensáveis para a conservação da saúde em tempos de pandemia (MATTOS et al., 2020). Observa-se, portanto, que práticas corporais associadas à socialização podem se configurar como uma forma de promover o bem-estar integral durante o processo de envelhecimen-

Artigo 5

Promoção do Bem-Estar para Pessoas Idosas no
Grupo de Ginástica para Todos (GPT)
Durante a Pandemia: Metodologia, Estratégias e Resultados

to. Dentre diversas práticas corporais possíveis ao público idoso, destacamos a GPT (Ginástica Para Todos), como uma alternativa que atende às necessidades desse público.

A GPT é classificada como uma prática livre e está voltada para o lazer, a vivência corporal, a criatividade e a diversidade, características que a tornam apropriada à promoção da saúde, priorizando a elaboração coletiva de coreografias, elementos gímnicos e culturais de forma lúdica e cooperativa, contribuindo no aumento do nível de atividade física e promoção da saúde. Logo, a coletividade e a interação social correspondem a aspectos bastante evidenciados nesta prática corporal, independentemente do público ao qual se destina (MENEGALDO; BORTOLETO, 2020). O trabalho grupal é o que caracteriza a GPT, pois é por meio da interação pessoal que o conhecimento é construído e que as experiências são compartilhadas (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016).

De acordo com a Federação Internacional de Ginástica (FIG), órgão que a criou, reconheceu e renomeou, a GPT é uma prática que oferece uma variedade de atividades adequadas para todos os gêneros, grupos etários, habilidades e experiências culturais. Ela contribui para a saúde pessoal, o condicionamento e o bem-estar – físico, social, intelectual e psicológico (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA, 2019).

O isolamento social gerou novas demandas que se tornaram possibilidades virtuais. Segundo Meisner et al. (2020), os espaços de comunicação virtual, como chats de vídeo, ganharam destaque no contexto da pandemia e auxiliaram no controle dos níveis de depressão. As tecnologias digitais têm sido fortes aliadas no enfrentamento da solidão e do isolamento social, e uma alternativa à forma como a atividade física era praticada, uma vez que, durante a pandemia, os vários locais de prática estavam fechados. De acordo com os principais guias de orientação, a atividade física on-line é uma estratégia para manter pessoas idosas fisicamente ativas (OMS, 2020), além de proporcionar um espaço de interação social contribuindo para a saúde mental do grupo.

Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo apresentar as estratégias metodológicas das aulas on-line desenvolvidas durante o período de isolamento social com o grupo GPT – Idosos do Sesc Belenzinho.

METODOLOGIA

A pesquisa caracteriza-se como qualitativa, pois visa a descrição, compreensão e interpretação do fenômeno em estudo (GODOY, 2005). Tem capacidade de descrever em profundidade e procura compreender as experiências vividas no cotidiano. Como instrumento utilizamos um questionário com perguntas abertas, em que o sujeito responde livremente usando linguagem própria. Marconi e Lakatos (2003) definem um questionário como sendo um instrumento de coleta de dados, constituído por uma série ordenada de perguntas, que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do entrevistador, possibilitando respostas mais ricas e variadas.

A amostra deste estudo foi composta de 18 alunos com média etária de 75 anos, praticantes de GPT – Idosos na unidade do Sesc Belenzinho, cidade de São Paulo. Com a paralisação das aulas presenciais, surgiu a necessidade do seu desenvolvimento de forma on-line, no qual além dos conteúdos da GPT, atividades intelectuais e sociais foram inseridas como forma de amenizar os efeitos do isolamento social, visto que muitos alunos relataram morar sozinhos. As aulas tiveram início em março de 2020 e foram mantidas até outubro de 2021, data em que os alunos retornaram às atividades presenciais.

No início do programa de aulas on-line, a grande maioria dos alunos apresentava dificuldades no uso das tecnologias e, para possibilitar o acesso por maior parte do grupo, foram enviados tutoriais ensinando como utilizar o WhatsApp, filmar, realizar videochamadas e se conectar ao aplicativo Zoom. A didática escolhida para o momento teve como objetivo proporcionar o desenvolvimento físico, possibilitar a socialização e a inclusão das pessoas idosas de uma forma mais ampla. Para isso, o planejamento das aulas foi dividido em atividades físicas, atividades reflexivas, atividades criativas e atividades em vídeo, possibilitando aprofundar o conhecimento da modalidade, seja no contexto histórico, na promoção de debates e na qualidade de vida através de temas transversais que fizessem o aluno refletir e se desenvolver integralmente.



A prática de atividade física regular é fundamental para prevenir e controlar diversas doenças crônicas, promovendo também melhora significativa nos sintomas de depressão e ansiedade, e também a melhora da memória e saúde mental durante o envelhecimento.

Artigo 5

Promoção do Bem-Estar para Pessoas Idosas no
 Grupo de Ginástica para Todos (GPT)
 Durante a Pandemia: Metodologia, Estratégias e Resultados

Tabela 1 - Conteúdo das atividades

Físicas	Reflexivas	Criativas	Vídeo
Abdominal/Core	Amigo secreto virtual	Biofilia	Aprender a filmar
Amplitude articular	Atividade intergeracional	Composições coreográficas	Assistir a lives sobre AF
Automassagem	Áudio meditativo	Confecção de materiais	Como usar o Zoom
Caminhada coletiva	Caça-palavras sobre GPT	Fotos criativas da GPT	Coreografias on-line
Circo	Competências socioemocionais	Livro de receitas FIT	Dia do Desafio
Coordenação motora	Dia da Família	Oficinas	Festival virtual de GPT
Danças	Isolamento social	Origami coletivo	Filmes sobre envelhecimento
Elementos ginásticos	Mapa antipedras	Personalidade do traço	Filmes sobre ginástica
Equilíbrio	Música que mais gosta		Gymnaestrada
Expressão corporal	Nível de atividade física		Processo coreográfico
Flexibilidade	Palavras- cruzadas sobre saúde		Semana de Prevenção de Quedas
Força	Quiz sobre GPT		Sarau virtual I
Ginástica aeróbica	Quiz sobre saúde		Sarau virtual II
Ginástica artística			
Ginástica rítmica			
Manifestação popular			
Meditação			
Musicalidade			
Yoga			

O planejamento das aulas foi construído de maneira participativa através da escuta dos alunos e das suas expectativas, sempre levando em consideração a complexidade do momento e do contexto pandêmico. Os temas apresentados foram de encontro às necessidades e características do grupo, além de estarem pautados nas diretrizes da FIG, nos princípios que direcionam a prática da GPT (*fun, friendship, fitness e fundamentals*), nos seus conteúdos e no documento norteador do PSE que usa o esporte como fator de desenvolvimento humano respeitando cinco princípios básicos: inclusão, construção coletiva, diversidade, educação integral e autonomia.

Para a realização das aulas foram utilizados recursos tecnológicos pessoais (celular e notebook) e os aplicativos WhatsApp e Zoom, sendo um recurso para ampliar o acesso e a participação dos idosos. As atividades foram enviadas através dos aplicativos duas vezes por semana, além de haver encontros virtuais síncronos realizados semanalmente. Durante a realização de cada ação, os alunos foram incumbidos de tirar fotos e fazerem vídeos das práticas. Logo após, respondiam a alguns questionamentos como forma de avaliação sobre a atividade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A aderência às atividades propostas durante a pandemia foi bastante significativa, já que participaram 75% do grupo. No decorrer das aulas, foi nítido o progresso na demonstração de engajamento nas atividades.

Os programas de atividades físicas que podem ser realizados em casa são considerados eficientes, de fácil acesso e seguros, e quando executados de forma adequada, de acordo com cada indivíduo, podem promover aptidões físicas direcionadas à saúde e às habilidades, o que impacta de forma positiva na funcionalidade e na qualidade de vida (MATIAS, et al., 2018; SOUZA, et al., 2019).

Segundo Wang (2020), com o fechamento momentâneo de locais específicos para a prática de exercício físico, as pessoas necessitaram se adaptar a esta nova realidade e limitar suas atividades ao seu ambiente domiciliar, interferindo nos fatores motivacionais para a prática. Para McDonough et al. (2021), as mudanças geradas pela pandemia também acarretaram o surgimento de novas barreiras para a participação das pessoas idosas em programas de exercícios físicos.

A utilização das tecnologias durante o contexto da pandemia demonstra um cuidado com a saúde no envelhecimento, proporcionando atividades que concedem autonomia e melhorias no cotidiano

Artigo 5

Promoção do Bem-Estar para Pessoas Idosas no
Grupo de Ginástica para Todos (GPT)
Durante a Pandemia: Metodologia, Estratégias e Resultados

de pessoas idosas (SOARES, et al., 2021). Por isso, o foco foi trabalhar com diferentes tipos de atividades, sendo elas: **físicas, reflexivas, criativas e com vídeo.**

Atividade Física – As pessoas idosas beneficiam-se de uma forma geral, especialmente com exercícios para melhoria da postura, mobilidade e eutonização da musculatura, respiração e resistência, aumento dos reflexos, da coordenação e equilíbrio. Com o advento da pandemia de covid-19, programas de exercícios domiciliares no formato on-line, com essas características, trazem estratégias para a redução das perdas de aptidão física e inatividade das pessoas idosas (CHAABENE et al., 2021).

De acordo com os principais guias de orientação, o exercício físico (atividade física regular, planejada e supervisionada) on-line é uma estratégia para manter as pessoas idosas fisicamente ativas. A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020) indica a realização de exercício físico on-line, assim como o Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM, 2020).

Corroborando com essa ideia, um estudo apresentou os benefícios de se manter ou elevar o nível de atividade física durante a pandemia de covid-19, destacando o controle do risco cardiovascular, a manutenção da capacidade física e funcionalidade, a atenuação de sintomas e distúrbios mentais e o aumento da qualidade de vida geral (PINTO, DUNSTAN, OWEN, BONFÁ & GUALANO, 2020). Por isso a necessidade de apresentar diferentes tipos de exercícios físicos, sempre de forma prazerosa e com o propósito de estimular o sistema neuromotor.

Atividades Reflexivas – possibilita a descoberta de novas habilidades, aumentando a percepção de si mesmo, para que reconheça e utilize suas habilidades (emocional, cognitiva e comportamental). Os exercícios cognitivos para as pessoas idosas são responsáveis por estimular as atividades mentais do cérebro, como a atenção, memória, linguagem e percepção, reduzir os impactos das doenças mentais, melhorar o controle emocional e promover um impacto positivo psicologicamente.

O declínio cognitivo ocorre como um aspecto normal do envelhecimento. Segundo estudos, declínios nas habilidades cognitivas de idosos levam a um aumento no risco de dificuldades no desempenho de atividades instrumentais de vida diária (STUCK, 1999; ROYALL, 2005). Esta redução pode comprometer o desempenho noutros domínios cognitivos, tais como exercer uma influência negativa nas competências sociais que dependem da capacidade de comunicação e interação com os outros. Por isso, o estímulo à realização de exercícios mentais e físicos está intrinsecamente relacionado à longevidade e à qualidade de vida.

Pesquisas sobre intervenções cognitivas apontam que o treino cognitivo pode aumentar as habilidades cognitivas de idosos normais (WILLIS, 2006). A implementação de estratégias de preservação ou promoção de uma boa função cognitiva no envelhecimento deverão ser assumidas como uma prioridade.

Atividades Criativas – estimulam a imaginação, o pensamento lateral, o surgimento de novas ideias, a capacidade de ser flexível e encontrar novas alternativas para um mesmo problema. Pouco se fala sobre a importância da criatividade para o idoso. Através da arte, o idoso é convidado a se expressar e a perceber lembranças e desejos, colocando suas habilidades em prática. No entanto, para desenvolver a criatividade e aprender algo novo na velhice é fundamental que a pessoa encontre satisfação e, principalmente, o sentido de autorrealização e protagonismo.

De acordo com Godoy (1996), a criatividade se manifesta em todas as áreas da atividade humana, entre elas as relações interpessoais, o desempenho no trabalho, a participação social, a busca espiritual e a educação. Relatos sobre o desempenho criativo na meia-idade e velhice são encontrados na literatura internacional, bem como sua relação com saúde mental e satisfação com a vida (AADLANDSVIK, 2007). Procura-se, então, promover o engajamento em uma atividade que estimule a criatividade e ative os sentimentos positivos. Estudos confirmam a ligação entre expressão criativa e bem-estar geral. As pessoas reduzem seu estresse quando têm alguma forma de dar vazão à sua criatividade.

Yassuda e Silva (2010) encontraram relação entre o desempenho cognitivo, o humor e a satisfação com a vida para pessoas idosas participantes de programas de terceira idade. Como consequência dessas atividades, ocorre melhora na comunicação, no relacionamento com os outros, na articulação, na emoção e no pensamento.

Atividades com Vídeo – importante ferramenta para favorecer a expressão e comunicação no grupo. É fundamental incentivar as pessoas idosas a praticarem atividades que exijam mais de sua capacidade intelectual, preservando e melhorando suas funções cerebrais, seja para aprender, se desenvolver e/ou refletir sobre um tema relevante. Os alunos puderam assistir a vídeos sobre a modalidade GPT e seus conteúdos, vídeos institucionais que trouxeram mensagens e dicas de segurança, atividade física e autocuidado para pessoas idosas, tutoriais em que aprenderam a filmar e gravar vídeos, além de participarem de videochamadas em grupo.

Artigo 5

Promoção do Bem-Estar para Pessoas Idosas no
Grupo de Ginástica para Todos (GPT)
Durante a Pandemia: Metodologia, Estratégias e Resultados

PREVITALI et al. (2020) apontam que o acesso à tecnologia, bem como à alfabetização digital, demonstrou ser um elemento-chave na capacidade de lidar com os desafios impostos pela quarentena. Através da internet torna-se mais fácil manter os contatos sociais, ter acesso a uma série de serviços a distância e a informações atualizadas, um aspecto essencial nos dias atuais. As tecnologias digitais têm sido fortes aliadas no enfrentamento da solidão e do isolamento social, além de trazerem recursos para ampliar o acesso e a participação das pessoas idosas. Mesmo sendo uma ferramenta didática bastante nova para os idosos, CAMACHO (2020) destaca que esse recurso deve ser apresentado como um meio de troca de conhecimento, manutenção e facilitação do contato com o meio externo em uma época de pandemia.

Mesmo com todas as vantagens apresentadas Santos et al. (2020) destacam dificuldades de acesso devido ao custo e à dificuldade na manipulação da ferramenta. Estudos sugerem que as redes sociais e videoconferências ao vivo, individualmente ou em grupo, têm se revelado promissoras para mitigar os efeitos negativos do distanciamento social (COHEN-MANSFIELD et al., 2021; SCHWARTZ et al., 2021).

Conforme recomendações da Fundação Oswaldo Cruz (2020), ressalta-se a importância de manter a qualidade das relações já estabelecidas como forma de minimizar os efeitos do isolamento social devido à pandemia. Nesse momento, o suporte familiar e o apoio de amigos próximos podem auxiliar na manutenção do bem-estar psicológico e mental, mesmo na não presença. É preciso reforçar que os laços sociais são essenciais para incentivar os idosos a realizarem e permanecerem na atividade física (ZHONG, CHEN, TU & CONWELL, 2017), sendo indicado como um dos principais fatores de adesão à atividade física por pessoas idosas (HAUSER, GONÇALVES, MARTINS & BLES-MANN, 2014; RIBEIRO et al., 2012). A tecnologia não é uma realidade para muitos idosos, porém, com um processo de educação, é possível ensinar como processar novas informações e conhecimentos para o uso de programas e aplicativos durante as aulas.

Todas essas atividades, através da troca de experiências e orientações para uma atuação crítica e transformadora, podem ser muito importantes para manter o corpo e a mente saudáveis no processo de envelhecimento.

A seguir, alguns relatos dos alunos sobre as atividades:

“Hoje caprichei nos exercícios. Tenho dificuldade em alguns, mas a cada dia que passa eu sinto mais facilidade. A verdade é que vocês passam muita segurança para a gente. Agradeço a vocês por aliviarem este isolamento com dedicação e amor.” (Ida Batista, 82 anos)

“Ensinaamentos, incentivo e coragem para passar pela pandemia com menos estresse. Vocês nos animam em todas as fases da nossa vida.” (Rachel Filippini, 79 anos)

“Não tenho palavras para expressar a minha gratidão. Não sei o que seria de mim se vocês não aparecessem no meu caminho. Descobri tanta coisa a meu respeito que nunca havia pensado. Vocês não imaginam o bem que me fazem.” (Nilda Ribeiro, 78 anos)

“Tudo muito bom, desde a ideia, a organização, tudo. Nós fomos apenas pecinhas que vocês juntaram para criarem estes momentos tão lindos. Foi uma terapia maravilhosa. Me esforcei muito mesmo e me ocupei todos estes dias. Todos nós temos nossas histórias de vida, e com certeza hoje estamos sendo profundamente acarinhadas e respeitadas. Cada um de nós tem motivos para agradecer profundamente esse carinho. Tenho muito respeito por esse trabalho de vocês.” (Josefa Fernandes, 73 anos)

“Não deixo de fazer meus exercícios. Corro uma hora todos os dias. Temos que cuidar da nossa saúde para quando tudo isso acabar, voltarmos firmes e fortes.” (Neusa Martiena, 72 anos)

“Tive a oportunidade de fazer diversas reflexões e experimentar coisas que me desafiaram o físico e a mente. Encontramos vocês que enfaticamente dizem que podemos fazer tudo, nos corrigem de forma gentil e positiva, reafirmando em momentos oportunos ‘vocês são capazes, se esforcem, vocês podem muito mais’. Ouvir isso é muito mais do que um incentivo em vencer uma dificuldade momentânea, é mexer com a autoestima e reeducar, é a ressignificação de uma linda fase da vida. Vocês fazem a diferença na vida da gente.” (Wanderley Andrade, 66 anos)

“A companhia de vocês nas atividades para mim é uma necessidade. Que alegria fazer parte disso tudo, tendo vocês como nossas incentivadoras. Caprichei ao máximo, dentro das minhas capacidades.” (Rosa Batista, 82 anos)

“Grata por nos proporcionar esses momentos únicos. Vocês são responsáveis por toda alegria e entrosamento do nosso grupo. É uma benção fazer parte disso tudo.” (Neusa Morgado, 74 anos)

*“Gostei muito de fazer os exercícios. Obrigada pelo incentivo. Fiz a caminhada por 20 minutos. O meu filho marcou o tempo para mim.”
(Nina Lima, 78 anos)*

“Que sorte fazermos parte desse grupo e termos pessoas tão dedicadas e carinhosas como vocês. Gratidão.” (Maísa Gaspar, 60 anos)

“Realmente a pandemia serviu não só para nos aproximar, mas como um aprendizado através de vocês. Quanto ao uso e a exploração dos aplicativos do celular, hoje todos já conseguem fazer filmagens. Antes do recolhimento, muitos não tinham essa habilidade. Vocês foram além da ginástica e merecem nosso reconhecimento e carinho. Vocês estão abrindo horizontes na nossa vida.” (Suzete Pomar, 71 anos)

CONCLUSÃO

Conclui-se que as atividades repercutiram de forma positiva no bem-estar integral das pessoas idosas durante o período de isolamento social. Muitos foram os impactos na vida desses indivíduos durante esse momento em que sentimentos como solidão, estresse, ansiedade, tristeza, depressão, entre outros transtornos, tendem a ser despertados, além da redução nos níveis de atividade física, trazendo um alerta para o agravamento de doenças crônicas, diminuição da capacidade funcional e consequentemente impactando negativamente na qualidade de vida.

Fazem-se necessárias medidas de atuação para a saúde das pessoas idosas durante o período pandêmico, fornecendo opções para a promoção do bem-estar, possibilidades de interação social e auxílio socioafetivo. O uso das tecnologias tornou-se grande aliado nesse contexto.

Através dos depoimentos coletados ao longo do programa, participar das aulas on-line possibilitou que o isolamento social se tornasse mais ativo, e também promoveu maior interação social, tornando-se uma rede de apoio em que foi possível dividir angústias e incertezas. Manter o grupo ativo proporcionou a conexão com atividades que já eram rotineiras antes da pandemia, além de possibilitar a manutenção da capacidade funcional dos idosos, contribuindo para sua autonomia e saúde. Durante o desenvolvimento das aulas tivemos uma constante necessidade de adaptação, porém os alunos se demonstraram realizados ao se familiarizarem com novas tecnologias.

A avaliação dos alunos foi positiva, considerando os relatos de benefícios importantes para a manutenção do bem-estar, interação social, saúde física e mental, além de manter o grupo unido e engajado até que o retorno presencial fosse possível.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AADLANDSVIK, R. Education, poetry, and the process of growing old. *Educational Gerontology*, n. 33(8) p. 665-678, 2007.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE. *Staying physically active during the Covid-19 Pandemic*, 2020. Disponível em: <https://www.acsm.org/readresearch/newsroom/newsreleases/newsdetail/2020/03/16/staying-physically-active-during-covid-19-pandemic>. Acesso em: 3 fev. 2022.
- CAMACHO, A. C. L. F.; THIMOTEO, R. S.; SOUZA, V. M. F. Tecnologia da informação ao idoso em tempos de covid-19. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 6, p. e124963497, 2020.
- CHAABENE, H. H.; PRIESKE, O.; HERZ, M.; MORAN, J.; HOHNE, J.; KLIEGL, R.; RAMIREZ-CAMPILLO, R.; BEHM, D. G.; HORTOBAGYI, T.; GRANACHER U. Home-based exercise programmes improve physical fitness of healthy older adults: a PRISMA-compliant systematic review and meta-analysis with relevance for Covid-19, 2021. *Ageing Res. Rev.*, v. 67, May 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33571702/>. Acesso em: 3 fev. 2022.
- COHEN-MANSFIELD, J.; MUFF, A.; MESCHIANY, G.; LEV-ARI, S. Adequacy of web-based activities as a substitute for In-person activities for older persons during the COVID-19 pandemic: survey study. *J. Med. Internet. Res.*, 23(1), 2021. Acesso em: 3 fev. 2021.
- FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. *Gymnastics for all regulations manual*: 2019 edition. Disponível em: http://fedecolgin.co/gpt/en_Gymnastics%20for%20All%20Manual,%20Edition%202019.pdf. Acesso em: 21 mar. 2022.
- FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. *Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia de covid-19*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020.
- GODOY, M. de F. G. *Criatividade e integração vital com idosos* (Dissertação de mestrado) Pontifícia Universidade Católica de Campinas, São Paulo, 1996.
- GODOY, A. S. Refletindo sobre critérios de qualidade da pesquisa qualitativa. *GESTÃO. Org. – Revista Eletrônica de Gestão Organizacional*, Recife, v. 3, n. 2, p. 80-89. jan.-abr. 2005. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/gestaoorg/article/view/21573/18267>. Acesso em: 12 abr. 2022.
- HAUSER, E.; GONÇALVES, A. K.; MARTINS, V. F.; BLESSMANN, E. J. Motivos de desistência em um programa de atividades físicas para idosos. *Revista Kairós-Gerontologia*, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 43-56, jun. 2014. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/21256>. Acesso em: 16 abr. 2022.

Artigo 5

Promoção do Bem-Estar para Pessoas Idosas no
Grupo de Ginástica para Todos (GPT)
Durante a Pandemia: Metodologia, Estratégias e Resultados

- MCDONOUGH, D. J. et al. Effects of a remote, YouTube-delivered exercise intervention on young adults' physical activity, sedentary behavior, and sleep during the COVID-19 pandemic: randomized controlled trial. *Journal of Sport and Health Science*, 2021. Disponível em: <https://search.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/en/covidwho-1327087>. Acesso em: 16 jun. 2022.
- MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. *Fundamentos de metodologia científica*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.
- MATIAS, G. H. L. et al. Repetibilidade e reprodutibilidade de um manual de exercícios físicos domiciliares. *Fisioterapia Pesquisa*, São Paulo, v. 25, p. 209-16, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ftp/a/rtX8xdgQgVMQQZ5c9WrFSBs/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 13 ago. 2021.
- MATTOS, S. M. et al. Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1-12, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/349349748-Recomendacoes_de_atividade_fisica_e_exercicio_fisico_durante_a_pandemia_Covid19_revisao_de_escopo_sobre_publicacoes_no_Brasil. Acesso em: 16 mar. 2022.
- MEISNER, B. et al. Interdisciplinary and collaborative approaches needed to determine impact of COVID-19 on older adults and aging: CAG/ACG and CJA/RCV Joint Statement. *Canadian Journal on Aging / La Revue Canadienne Du Vieillissement*, v. 39, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32408910/>. Acesso: 2 fev. 2022.
- MENEC, V. H.; NEWALL, N. E.; MACKENZIE, C. S.; SHOOSHARI, S.; NOWICKI, S. Examining social isolation and loneliness in combination in relation to social support and psychological distress using Canadian Longitudinal Study of Aging (CLSA) data. *PLoS One*, 2020;15(3):e0230673. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230673>. Acesso em: 30 mai. 2022.
- MENEGALDO, F. R.; BORTOLETO, M. A. C. Ginástica para todos e coletividade: nos meandros da literatura científica. *Motrivivência*, v. 32, n. 61, p. 1-17, jan.-mar., 2020.
- PINTO, A. J. et al. Combating physical inactivity during the COVID-19 pandemic. *Nature Reviews Rheumatology*, 1-2. 2020. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41584-020-0427-z>. Acesso em: 22 mai. 2022.
- PREVITALI, F.; ALLEN, L. D.; VARLAMOVA, M. Not only virus spread: the diffusion of ageism during the outbreak of COVID-19. *J Aging Soc Policy*, 2020;32(4-5):506-14.
- RIBEIRO, J. A. B. et al. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Florianópolis, v. 34, n. 4, p. 969-984, out.-dez. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbce/v34n4/v34n4a12.pdf>. Acesso em: 23 jan. 2022.
- ROYALL, D. R.; PALMER, R.; CHIODO, L. K.; POLK, M. J. Normal rates of cognitive change in successful aging: the freedom house study. *J International Neuropsychol Soc*. 2005; 11:899-909.

- SANTOS JUNIOR, V. B.; MONTEIRO, J. C. S. Educação e covid-19: as tecnologias digitais mediando a aprendizagem em tempos de pandemia. *Revista Encantar Educação, Cultura e Sociedade*, v. 2, p. 1-15, 2020.
- SCHWARTZ, H.; HAR-NIR, I.; WENHODA, T.; HALPERIN, I. Staying physically active during the COVID-19 quarantine: exploring the feasibility of live, online, group training sessions among older adults. *Translational Behavioral Medicine*, 11(2), 314-322, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/348520596_Staying_physically_active_during_the_COVID-19_quarantine_Exploring_the_feasibility_of_live_online_group_training_sessions_among_older_adults. Acesso em: 16 jun. 2022.
- SOARES, S. M. et al. Tecnologias digitais no apoio ao cuidado aos idosos em tempos da pandemia da COVID-19. In: *Enfermagem gerontológica no cuidado do idoso em tempos da covid-19*. 171 p. (Enfermagem e Pandemias, 5). Brasília, DF: Editora ABEn, 2021.
- STUCK, A. E. et al. Risk factors for functional status decline in community-living elderly people: a systematic literature review. *Soc. Sci. Med.*, 1999;48(4):445-69, 6.
- TOLEDO, E.; TSUKAMOTO, M. H. C.; CARBINATTO, M. V. Fundamentos da ginástica para todos. In: NUNOMURA, Myrian (org.). *Fundamentos das ginásticas*. 2. ed. Várzea Paulista: Fontoura, p. 21-48, 2016.
- WANG, X. et al. Bidirectional influence of the COVID-19 pandemic lockdowns on health behaviors and quality of life among Chinese adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020; 17 (15).
- WILLIS, S. L. et al. Long-term effects of cognitive training on everyday functional outcomes in older adults. *Jama*, 2006; 296(23):2.805-14.
- WONG, S. Y. S. et al. Impact of COVID-19 on loneliness, mental health, and health service utilization: a prospective cohort study of older adults with multimorbidity in primary care. *British Journal of General Practice*, v. 70, n. 700, p. 817-824, 2020. Disponível em: <https://bjgp.org/content/70/700/e817.short>. Acesso em: 4 mar. 2022.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Stay physically active during self-quarantine*, 2020. Disponível em: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirusCovid19/technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>. Acesso em: 3 fev. 2022.
- YASSUDA, M. S.; SILVA, H. S. Participação em programas para a terceira idade: impacto sobre a cognição, humor e satisfação com a vida. *Estudos de Psicologia*, 27(2), 207-214, 2010.
- ZHONG, B. L.; CHEN, S. L.; TU, X.; CONWELL, Y. Loneliness and cognitive function in older adults: Findings from the Chinese longitudinal healthy longevity survey. *The Journals of Gerontology*, series B, 72(1), 120-128, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27013536>. Acesso em: 12 mar. 2020.