



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

THAYLENE MICHELLE COSTA ARRUDA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO
PERÍODO DE QUARENTENA REALIZADAS NO PROGRAMA MEXE
CAMPINA**

**CAMPINA GRANDE – PB
2020**

THAYLENE MICHELLE COSTA ARRUDA

RELATO DE EXPERIÊNCIA: OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO PERÍODO DE QUARENTENA REALIZADAS NO PROGRAMA MEXE CAMPINA

Trabalho de conclusão de curso – TCC, de natureza “relato de experiência”, apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção de título de graduação no curso de bacharelado em Educação Física.

ORIENTADOR: Prof. Dr. JOSENALDO LOPES DIAS

**CAMPINA GRANDE – PB
2020**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

A779r Arruda, Thaylene Michelle Costa.

Relato de experiência [manuscrito] : os benefícios da atividade física no período de quarentena realizadas no Programa Mexe Campina / Thaylene Michelle Costa Arruda. - 2020.

11 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.

"Orientação : Prof. Dr. Joseinaldo Lopes Dias, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."

1. Atividade física. 2. Pandemia. 3. Qualidade de vida. I.

Título

21. ed. CDD 613.71

THAYLENE MICHELLE COSTA ARRUDA

RELATO DE EXPERIÊNCIA: OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO PERÍODO DE QUARENTENA REALIZADAS NO PROGRAMA MEXE CAMPINA

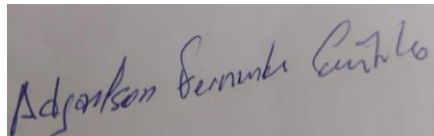
Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado a Coordenação do Curso de Bacharelado do Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, da Universidade Estadual da, Campina Grande – Campus I, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel.

Aprovado em: 04/12/2020.

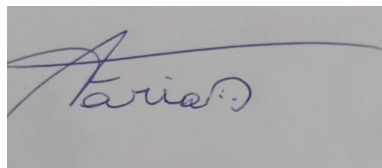
BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)
Orientador



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)
Examinador



Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)
Examinador

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	5
2.1 Atividade Física no período de quarentena.....	6
2.2 O aumento da obesidade no período da quarentena.....	7
3 METODOLOGIA.....	7
4 RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	8
4.1 Programa mexe campina.....	8
5 CONCLUSÃO.....	10
REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	10

RELATO DE EXPERIÊNCIA: OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO PERÍODO DE QUARENTENA REALIZADAS NO PROGRAMA MEXE CAMPINA

EXPERIENCE REPORT: THE BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE QUARANTINE PERIOD PERFORMED IN THE PROGRAM MEXE CAMPINA

Thaylene Michelle Costa Arruda¹
Josenaldo Lopes Dias²

RESUMO

O objetivo desse relato de experiência é descrever os benefícios da atividade física para os usuários do programa mexe campina no período da pandemia do corona vírus. Teve início no dia 9 de abril a 30 de outubro. Participaram do projeto 40 mulheres com idades entre 29 a 50 anos. A metodologia das aulas foi composta por atividades físicas específicas como: aula de dança, alongamento e treinamento funcional de forma remota, visto que, estávamos no período de distanciamento social. A partir das vivências práticas nesse período da pandemia, pode ser constatada uma melhora significativa no bem-estar físico, emocional e de ansiedade das mulheres ocasionadas pelo período de distanciamento social. Espera-se que este relato de experiência sirva de fundamentação teórica de futuros estudos voltados para os benefícios da atividade física.

Palavras-chave: Pandemia. Atividade Física. Qualidade de Vida. Mexe campina.

ABSTRACT

The aim of this experience report is to describe the benefits of physical activity for users of the campine stir program in the period of the corona virus pandemic. It started on April 9 to October 30. Forty women aged between 29 and 50 years participated in the project. The methodology of the classes was composed of specific physical activities such as: dance class, stretching and functional training remotely, since we were in the period of social distancing. From the practical experiences in this period of the pandemic, a significant improvement in the physical, emotional and anxiety well-being of women caused by the period of social distancing can be observed. It is expected that this experience report will serve as a theoretical basis for future studies focused on the benefits of physical activity.

Key Word: Pandemic. Physical activity. Quality of life.

¹ Graduada em Licenciatura em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba (Campus I).
Graduada em Bacharelado em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba (Campus I).
E-mail: thaylene_michelle@hotmail.com.

² Professor do Departamento de Educação Física. Doutorado em Ciências da Motricidade pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. E-mail: josenaldo.ld@uol.com.br.

1 INTRODUÇÃO

O mundo foi surpreendido com a descoberta de um novo vírus. O coronavírus como ficou conhecido, começou a se espalhar em uma cidade da China nos últimos meses do ano de 2019, após os casos serem registrados na china, o vírus tomou grandes proporções se espalhando pelo mundo, e com sua velocidade de contágio ocasionou um colapso na saúde, lotações nos hospitais e mortes. Sendo classificado como pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Para que não houvesse um aumento da doença o mundo foi obrigado a "parar". Escolas paralisaram suas atividades, academias de ginásticas, locais públicos foram fechados, eventos cancelados, estabelecimentos de comércio, o mundo esportivo interrompeu o seu calendário, ou seja, serviços que lidam com o público foram impossibilitados de funcionarem.

O mundo inteiro entrou na quarentena estado de total isolamento social. Segundo Loureiro et al (2020) a pandemia do COVID-19 tem se apresentado como um dos maiores desafios sanitários em escala global deste século. Na metade do mês de abril, poucos meses depois do início da epidemia na china em fins de 2019, já haviam ocorrido mais de 2 milhões de casos e 120 mil mortes no mundo por COVID-19.

Com o crescimento do COVID-19 muitos indivíduos passaram por mudanças bruscas em suas vidas para ficar em isolamento social, mudanças essas que atingiu de forma negativa a saúde mental da população de todo o mundo. Filgueiras et al (2020) realizou uma pesquisa com o objetivo de entender como a pandemia pode mudar a saúde mental de pessoas sob regime de isolamento. O resultado da pesquisa revelou que alguns hábitos de vida, assim como os fatores sociodemográficos podem ser positivos, enquanto outros podem ser negativos no desenvolvimento de doenças mentais como estresse, depressão e ansiedade. Fatores como pertencer ao sexo masculino, ter uma dieta equilibrada, fazer algum tipo de atividade física, possuir um acompanhamento psicoterápico on-line, ter filhos em casa e possuir maior escolaridade foram positivos, diminuindo o risco para o desenvolvimento e agravamento de doenças. Por outro lado, os fatores de maior risco mentais durante a quarentena foram: ser jovem, pertencer ao sexo feminino, morar com pessoas idosas, precisar sair de casa para trabalhar e possuir qualquer fator de risco para Covid-19.

Desta forma a participação em programas de atividade física, como o programa mexe campina realizado na cidade de campina grande desenvolveu através de plataformas online uma forma de mulheres participarem das atividades em suas próprias residências, através de atividades físicas específicas a fim de proporcionar benefícios físicos e mentais durante o período de quarentena.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Entende-se por atividade física qualquer movimento corporal que eleve o gasto calórico. Exercícios físicos são atividades físicas estruturadas com objetivo específico de melhorar a saúde e a aptidão física. Dentre os tipos de exercício, o aeróbico envolve atividades com grandes grupos musculares, contraídos de formas cíclica, em intensidade leve a moderada, e os resistidos são aqueles em que há contração muscular de um segmento corporal (MEDINA et al, 2010).

A prática regular de atividade física tem característica essencial para uma boa qualidade de vida do indivíduo. Silva et al 2010 a inatividade física e um estilo de vida

sedentário estão relacionados a fatores de risco para o desenvolvimento ou agravamento de certas condições médicas, tais como doenças coronarianas ou outras alterações cardiovasculares e metabólicas. O que afirma que a prática de atividades físicas regulares e/ou exercícios físicos promove a prevenção de doenças e reduz custos de tratamentos médicos. Essa prática pode ser um fator protetor as diversas doenças crônicas, entre os quais se destaca a obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, osteoporose e depressão (DEPARTAMENT OF HEALTH, PHYSICAL ACTIVITY, HEALTH IMPROVEMENT AND PREVENTION, 2004).

Segundo Oliveira et al 2011, a atividade física regular é o melhor suporte para prevenção de doenças e promoção da saúde. Em relação aos efeitos e respostas imediatas no organismo, vale ressaltar a relação direta entre a atividade física e o relaxamento. Os indivíduos vivenciam o relaxamento de maneira diferente alguns relaxam ocupando-se de grandes atividades motoras como esportes, corridas ou exercícios físicos. Outros ainda usam técnicas tais como exercícios respiratórios e relaxamento progressivo para aliviar o estresse.

É de grande importância que haja políticas públicas de saúde que oportunizem a toda a população a ter acesso a prática de atividade física o que colabora com Moretti et al 2009, onde afirma que o desenvolvimento das políticas de promoção da saúde cresceu para combater o aumento do sedentarismo, da obesidade e de doenças infectocontagiosas e crônicas.

2.1 Atividade Física no período de quarentena

Durante o isolamento social uma das medidas indicadas pelas autoridades de saúde, agravou mais ainda o nível de sedentarismo entre a população. A predominância de algumas comorbidades é fator que agrava para COVID 19, algumas doenças bem como diabetes, hipertensão, obesidade, doenças respiratórias entre outras são consideradas como fatores de risco. Os danos não se restringem somente aos aspectos físicos, mas também aos aspectos mentais, com aumento do estresse, da ansiedade e da depressão.

Segundo a Organização mundial da saúde o nível de sedentarismo já era bem alto antes da pandemia do coronavírus e respondia por 53 milhões de mortes por ano, ou seja, em torno de 14 mil mortes por dia, e, infelizmente, se acentuou ainda mais durante a pandemia. O sedentarismo é responsável por vários danos à saúde o qual podemos ressaltar: A perda muscular que afeta a homeostase da glicose, reduz a sensibilidade a insulina e a potência aeróbica é prejudicada em todos os níveis, a diminuição da queima calórica durante a inatividade física facilita o aumento de gordura.

De acordo com Matsudo et al (2020) inúmeros são os benefícios da prática da atividade física durante o isolamento social por causa da pandemia, dos quais podemos destacar :a) a atividade física reduz a gravidade da COVID 19, pois músculos ativados produzem substâncias que melhoram a imunidade e diminuem a inflamação; b) a atividade física reduz o risco de comorbidades e as trata, reduzindo a gravidade e o risco de morte de COVID, sendo esse um dos grandes benefícios, ou seja, fazermos exercícios durante a pandemia; c) a atividade física reduz o estresse mental, a ansiedade e o risco de depressão; d) a atividade física reduz o risco de desequilíbrio do cortisol, uma vez que esse desequilíbrio aumenta o risco de depressão imunológica e a inflamação.

Em 16 de março a Organização mundial da Saúde (OMS) decretou oficialmente a COVID-19 como situação de pandemia. Ressaltou também a importância de que

mesmo em situação de quarentena, as instituições, os governos e as pessoas atentassem para a importância da manutenção da atividade física, ainda que no âmbito de suas residências. O American college of Sports medicine, a mais conceituada instituição científica da área, veio também imediatamente ao público pelo programa "Permaneça ativo durante a pandemia".

2.2 O aumento da obesidade no período da quarentena

Num estudo recente de Oliveira et al (2020) relata que o tecido adiposo serve como repositório do vírus e isso ajuda a entender por que indivíduos obesos têm maior risco de desenvolver a forma grave do covid-19. Fora isso, indivíduos obesos tendem a ter níveis menores de inrisina, assim como maiores quantidades da molécula receptora do vírus, quando comparados a indivíduos não obesos. Durante o período de quarentena foi recorrente o relato de indivíduos que tiveram os seus percentuais de gordura elevado decorrente da falta de atividade física, assim como também, recorrente a efeitos emocionais como ansiedade e depressão.

Dietz et al (2020) cita em seu estudo que vários relatórios em todo o mundo identificaram a obesidade como fator de risco pois a maioria dos indivíduos também tinham doenças subjacentes, como doença pulmonar crônica, incluindo asma, problemas cardíacos e diabetes. A obesidade estar associada à diminuição do volume de reserva expiratória, capacidade funcional e complacência do sistema respiratório. O que corrobora de fato para a doença do coronavírus causada pela síndrome respiratória aguda grave altamente patogênica coronavírus , demonstra alta morbidade e mortalidade causada pelo desenvolvimento de uma síndrome respiratória aguda grave associada a extensa fibrose pulmonar.

A atividade física diminui a prevalência de hospitalização associada a COVID-19, um estudo realizado comprova que níveis suficientes de atividade física comprova isto. Praticar pelo menos 150 minutos semanais de atividades física de intensidade moderada ou 75 minutos semanais de atividade física vigorosa reduz essa prevalência (SOUZA et al, 2020). Diante dos diversos estudos é fato que a atividade física bem orientada é benéfica no período de quarentena e diante da situação o " mundo digital" teve grande importância a partir de plataformas online foi possível fazer uma adaptação para que as pessoas pudessem continuar ativos durante o período de isolamento social.

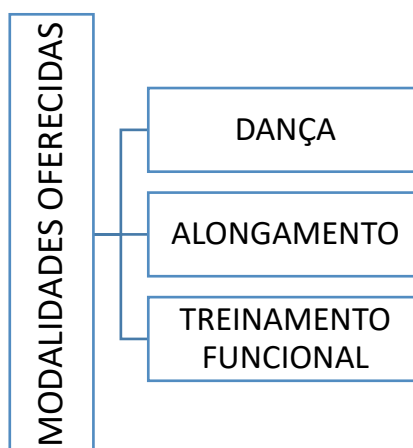
Desta forma a participação em programas de atividade física, como o programa mexe campina, realizado na cidade de campina grande desenvolveu através de plataformas online uma forma de mulheres participarem das atividades de suas próprias casas através de atividades físicas específicas a fim de proporcionar benefícios físicos e mentais durante o período de quarentena.

3 METODOLOGIA

Com o distanciamento social, fechamentos de parques e academias a população ficou impossibilitada de praticar as atividades presenciais, no entanto, foi a partir de plataformas digitais que o programa mexe campina deu continuidade as atividades de forma remota. O tempo de intervenção compreendeu-se de 9 de abril de 2020 a 30 de outubro de 2020 de forma remota. As atividades propostas pelo programa foram: aulas de dança, alongamento e treinamento funcional; cada atividade tinha uma plataforma específica. Participaram dessa intervenção 40 mulheres que

foram divididas em dois grupos de 20. As atividades aconteciam 3 vezes na semana em dois horários pela manhã e no final da tarde em horários fixos, as aulas aconteciam de forma online e também através de gravações de vídeos com dicas de exercícios para se fazer em casa.

Diagrama 1 - Atividades desenvolvidas no Programa mexe campina



Fonte: Elaborada pelo autor, 2020

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

4.1 Programa mexe campina

O ministério da saúde em conjunto com a prefeitura de campina grande -PB, por intermédio da secretaria de saúde, da secretaria de juventude esporte e lazer e da secretaria de educação, implantou o programa mexe campina, criado em julho de 1997, a mais de 20 anos, e reformulado para promover a prática de atividades físicas nos espaços públicos de lazer, atingindo uma grande camada da população.

Esse programa trata-se de um projeto gratuito que abrange ações de promoção a saúde com a prática de exercícios diários para a população. Teles Albuquerque deu o pontapé inicial para que o programa acontecesse, onde o seu objetivo era que o programa fosse uma ação contínua, que desse prioridade aos usuários do SUS (Sistema único de Saúde), mas que hoje atinge toda a população.

O programa possui 8 polos onde acontece as atividades, as academias populares e um trabalho multidisciplinar com uma equipe de saúde, o programa tornou-se uma referência na cidade levando para toda a população, a oportunidade de vencer o sedentarismo, promovendo saúde de forma organizada, profissional e efetiva.

Com a parada das atividades presenciais o programa mexe campina teve que se adaptar ao mundo digital criando estratégias para realizações das atividades, visto que, o exercício físico é de grande importância no período de distanciamento social,

foram utilizadas plataformas como WhatsApp, onde as alunas participaram de um grupo com todas as integrantes interessadas em participar da intervenção, Instagram onde aconteciam as aulas de dança online através de lives e também google meet plataforma essa que possibilitava uma maior interação entre todas as participantes pois possibilitava a imagem do outro, assim como também o diálogo possibilitando assim uma interação social e onde aconteciam as aulas de alongamento e treinamento funcional.

De início foi feito um pequeno questionário com 5 perguntas para se obter informações com relação a aspectos físicos e emocionais de cada participante durante o período de quarentena. O questionário foi composto pelas seguintes perguntas:

- 1) Durante este período de isolamento social você tem conseguido praticar atividade física regularmente?**
- 2) Se a resposta da pergunta anterior for sim, o nível de atividade física que você vem realizando é o mesmo de antes da pandemia?**
- 3) Como você está se sentindo com relação a aspectos físicos durante o período de distanciamento social?**
- 4) Como você está se sentindo com relação a aspectos emocionais durante o período de distanciamento social?**
- 5) Quais fatores lhe incentivou a participar da nova forma de aulas do programa mexe campina?**

Através da análise das respostas desse simples questionário podemos obter respostas frequentes de relatos de que o distanciamento social corroborou para aspectos como aumento de peso, inatividade física, ou a não regularidade na atividade física, assim como também desregularidade na alimentação, ansiedade os participantes relataram que estavam ociosos, depressão e um quadro de tristeza elevado devido a situação drástica que estamos passando, má qualidade do sono causando muitas vezes insônia, ou seja, aspectos que colabora de forma negativa para a saúde geral do indivíduo.

Após essa análise foram iniciadas as atividades remotas que aconteciam todas as segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira, em dois horários fixos 08:30 da manhã e 17:00 da tarde da seguinte forma:

segunda- feira	Quarta-feira	Sexta-feira
<ul style="list-style-type: none"> •Dança •08:30/ 17:00 	<ul style="list-style-type: none"> •Alongamento •08:30/ 17:00 	<ul style="list-style-type: none"> •Treinamento funcional •08:30/ 17:00

Fonte: Elaborada pelo autor, 2020

De início as participantes passaram por adaptações e tendo que superar muitas vezes problemas como a baixa da internet devido o uso intenso da internet por grande parte da população, onde muitas vezes as empresas de internet passavam por problemas de rede, também problemas nas plataformas digitais que aconteciam, mas que foram sendo superados. A experiência de aulas remotas no programa mexe campina no período de quarentena foi além dos conhecimentos acadêmicos, permitiu

o convívio de forma bem diferente na qual estávamos acostumados, desafios a serem vencidos, aprendizados e benefícios que foram além do que esperávamos que pudessemos proporcionar para as participantes do projeto. Contudo, esses motivos ratificam a nossa responsabilidade profissional de nos tornarmos profissionais qualificados e dispostos a vivenciar experiências novas, mas que possibilita aos nossos alunos o bem-estar geral contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida.

5 CONCLUSÃO

As experiências adquiridas no Programa Mexe campina no período de quarentena me proporcionou o convívio com as mais diversas realidades sociais e histórias de vida. Foi de grande importância perceber que o meu trabalho proporcionou bem-estar para os participantes do projeto, receber a confiança e afeto das participantes tornou as atividades desenvolvidas ainda mais agradável, embora os encontros não eram presenciais podíamos contribuir de forma positiva na vida dos outros participantes sejam com incentivos, pensamentos positivos e apoio uns dos outros diante da grande situação drástica que o covid-19 proporcionou no mundo inteiro.

Assim, posso chegar à conclusão que participar do Programa Mexe campina no período de quarentena foi uma experiência única e de muito aprendizado que ficaram marcados por toda vida. Contudo, proporcionou e sustentou a importância do trabalho realizado pelo profissional de Educação Física perante a sociedade nos aspectos de saúde geral e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- DIETZ,W;BURGO,S. **Obesidade e suas implicações para a mortalidade por covid-19.**Obesidade (2020), 10.1002/oby.22818.
- FILGUEIRAS, Alberto. STULTS-KOLEHMAINEN, Matthew. A relação entre fatores comportamentais e psicossociais entre brasileiros em quarentena devido ao COVID-19 (31/03/2020).
- MATSUDO,V.K.R;SANTOS,M;OLIVEIRA,L.C. **Quarentena sim! Sedentarismo não! Atividade física em tempos de coronavírus.** Dign tratamento. 2020;25(3):116-20.
- MEDINA, F.L;LOBO,F.S;SOUZA,D.R;ELOIA,M.T.C;TÂMIA,S.Q.L. **Benefícios da atividade física para saúde mental.** Saúde coletiva 2011;08(50)
- OLIVEIRA, N.D.E;ALMEIDA,R.C;ELOIA,M.T.C;TÂMIA,S.Q.L. **Benefícios da atividade física para saúde mental.** Saúde coletiva 2011;08 (50):126-130.
- OLIVEIRA,M;MATHIAS,L.S;RODRIGUES,B.M. **Os papéis da triiodotironina e da irisina na melhoria do perfil lipídico e no direcionamento do escurecimento das células subcutâneas adiposas humanas.** mol célula.endocrinol,506(2020), p 110744,101016/j.mce.2020.110744.
- SILVA,R.S;SILVA,I;SILVA,R.A;SOUZA,L;TOMASI,E. **Atividade física e qualidade de vida.** Ciência e saúde coletiva,15(1):115-120,2010.
- SOUZA,F.R;SANTOS,D.M;SOARES,D.M ET AL. **Atividade física diminui a prevalência de hospitalização associada a covid-19.**

WERNECK,G.L;CARVALHO,M.S. **A pandemia de covid-19 no Brasil: crônica de uma crise sanitária anunciada.** 2020.