

Relato de experiência no IFPR ou Externo - ação/ projeto de enfrentamento ao Coronavírus (Covid-19)

PROMOVENDO A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NAS REDES SOCIAIS: ALCANCE DA AÇÃO “PREVINA-SE, MAS NÃO FIQUE PARADO”

Leandro Martinez Vargas; Any Caroline de Almeida; Thaianie Moleta Vargas

Instituição: Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG) - Campus Uvaranas

Palavras-chave: Exercício físico; Pandemia; Treinamento online; Redes sociais; Alcance

Introdução

A Coordenadoria de Desportos e Recreação (CDR), órgão responsável pelo planejamento e condução de ações extensionistas relacionadas ao esporte e lazer da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), apresentou no mês de março de 2020 o Projeto de Extensão UEPG+Ativa com o objetivo de oferecer a comunidade interna (Acadêmicos, Agentes Universitários e Docentes) e Externa (população de Ponta Grossa) a prática recreacional orientada de esportes e exercícios físicos nas instalações esportivas do *Campus* de Uvaranas da UEPG. Matricularam-se ao todo 350 alunos nas cinco modalidades ofertadas: Dança, Hidroginástica, Musculação, Natação e Pilates solo. No entanto, duas semanas após o início das atividades, decretou-se no estado do Paraná a suspensão de todas as atividades acadêmicas. Esse decreto foi acompanhado pela administração da UEPG, que determinou a suspensão de todo e qualquer tipo de atividade prática não essencial no interior dos *campi* da instituição.

A partir de então deu-se início o projeto institucional de Combate à Covid-19, por meio do qual outras iniciativas menores e relacionadas começaram a surgir. Dentre elas, a ação “Previna-se, mas não fique parado”, vinculada ao Projeto de Extensão UEPG+Ativa. A intenção era de, por meio de orientações, informações e recomendações publicadas nas redes sociais da CDR, incentivar a prática regular de exercícios físicos e bons hábitos de saúde pela comunidade interna e externa da UEPG. Tal ação atendeu ainda as Políticas de Extensão da instituição, uma vez que buscou fortalecer e ampliar as ações extensionistas, promovendo a participação da comunidade universitária nas diferentes dimensões de atuação da extensão.

Objetivos

- Incentivar a prática regular, sistematizada e orientada de exercícios físicos e de bons hábitos de saúde pelos integrantes das comunidades internas e externas da UEPG.
- Oferecer canais de comunicação de qualidade por meio das redes sociais que visem a promoção da prática regular de exercícios físicos e a adoção de bons hábitos de saúde.

Metodologia

Em atenção ao projeto institucional de combate a

pandemia do SARS-CoV-2 (Covid-19), a Ação “Previna-se, mas não fique parado” do Projeto de Extensão UEPG+Ativa realizou publicações por meio das redes sociais com as intenções de orientar, informar e recomendar as melhores práticas de exercícios físicos e hábitos de saúde baseadas em evidências científicas. Para tanto, foram feitas publicações acerca de programas de exercícios físicos que poderiam ser realizados em casa ou no trabalho, com o auxílio de cadeiras, sofás e outros materiais domésticos, para que as pessoas que estavam ativas antes do confinamento ou pessoas sedentárias pudessem se manter em boa condição física. As publicações foram disponibilizadas nas redes sociais da CDR - *Instagram* (@cdr.uepg) e *Facebook* (/cdruepg/)

Também foram realizadas republicações de pesquisadores da área da saúde – Educação Física, Nutrição, Medicina e Fisioterapia – a respeito de pesquisas científicas que versavam sobre exercícios físicos, hábitos nutricionais, imunidade, Covid-19, prevenção de doenças e outras condições de saúde.

O público-alvo do projeto foram os 981 seguidores dos perfis da CDR nas redes sociais dentre os quais parte deles é formada pelos 350 alunos matriculados nas atividades práticas, composta por acadêmicos, servidores e professores da UEPG (comunidade interna) e indivíduos pertencentes a comunidade externa. Ambas as comunidades estão concentradas no município de Ponta Grossa no Estado do Paraná e cidades da região dos Campos Gerais. No entanto, como os perfis da CDR nas redes sociais são públicos e, por isso, não requerem de autorização prévia para ter seus conteúdos acessados, amigos e seguidores do público-alvo também foram alcançados pelas publicações da ação “Previna-se, mas não fique parado”.

Resultados

No mês de Abril de 2020 foram realizadas as primeiras publicações. A primeira postagem ocorreu no dia 10 de abril com informações referentes ao início da ação (Tabela 1 e Figura 1). No dia 22 de abril foi postado a primeira sessão de treinamento *online*, com exercícios resistidos para membros inferiores, com explicações e imagens de como realizar cada exercício. As publicações envolvendo a recomendação de exercícios físicos foram organizadas de modo que cada publicação fosse direcionada para um grupamento muscular, ou seja, ou recomendava-se exercícios para membros inferiores, ou para membros superiores ou para o corpo inteiro

através de treinos intervalados de alta intensidade (TABATA, 1997). Intercalando entre os treinos, publicou-se notícias ou artigos científicos sobre a prática de exercícios físicos e saúde.

Tabela 1 – Publicações informativas do Projeto de Extensão UEPG+Ativa, ação “Previna-se, mas não fique parado” e respectivos Alcances das redes sociais da CDR.

Data	Tema da Publicação	A - FB	A - IG	Total
10/04/2020	Lançamento da ação Previna-se, mas não fique parado!	429	628	1057
13/04/2020	Opções de estilo de vida para aumentar a Imunidade.	368	576	944
14/04/2020	Evidências biomecânicas aplicadas ao Treino de Força.	275	595	870
15/04/2020	Como a prática de exercícios físicos podem ajudar nos estudos?	560	439	999
17/04/2020	Exercício e Imunidade.	672	926	1598
20/04/2020	Alimentação saudável durante a pandemia da COVID-19.	136	321	457
22/04/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	550	456	1006
24/04/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	98	398	496
27/04/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	87	430	517
29/04/2020	Obesidade e COVID-19.	219	300	519
29/04/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	77	334	411
01/05/2020	Exercício físico e Diabetes.	224	357	581
01/05/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	71	359	430
04/05/2020	Exercício físico e Colesterol.	665	317	982
04/04/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	0	350	350
06/05/2020	Não fomos feitos para ficarmos parados.	459	286	745
06/04/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	0	247	247
08/05/2020	Mantenha-se ativo na pandemia da COVID-19!	534	275	809
08/05/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	74	275	349
11/05/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	444	286	730
11/05/2020	Dormir Bem - 10 dicas para uma boa noite de sono.	764	308	1072
13/05/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	76	262	338
13/05/2020	Como acontece a queima de gordura?	844	258	1102
15/05/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	108	313	421
15/05/2020	Função da insulina.	276	244	520
18/05/2020	Bora treinar?! Protocolo Tabata.	234	308	542
18/05/2020	Amplitude de movimento pode interferir no aumento da força.	354	299	653
20/05/2020	Bora treinar?! Protocolo Tabata.	293	498	791
20/05/2020	Tecido adiposo do indivíduo obeso.	413	300	713
22/05/2020	Exercício físico e Depressão.	342	235	577
22/05/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	219	403	622
25/05/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	184	411	595
25/05/2020	Condromalácia patelar.	299	350	649
27/05/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	216	316	532
27/05/2020	O que é o exercício Burpee?	383	306	689
29/05/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	469	369	838
01/06/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	326	367	693
01/06/2020	HIIT: queimando calorias.	448	327	775
03/06/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	293	390	683
03/06/2020	Homens e mulheres tem coxas diferentes?	389	317	706
05/06/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	244	331	575
05/06/2020	Como a obesidade acontece?	455	147	602
08/06/2020	Bora treinar?! Protocolo Tabata.	246	291	537
08/06/2020	O exercício é o melhor remédio?	373	281	654
10/06/2020	Bora treinar?! Protocolo Tabata.	194	362	556

Continuação ->

Data	Tema da Publicação	A - FB	A - IG	Total
10/06/2020	Dor nas costas: como evitar esse problema na pandemia da COVID-19.	490	264	754
12/06/2020	Treino de Casal	0	294	294
12/06/2020	Tudo sobre a Vitamina D.	402	174	576
15/06/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	230	260	490
15/06/2020	Quanto mais tempo parado, menos massa muscular.	147	331	478
17/06/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	180	233	413
17/06/2020	O Idoso e a Atividade Física	559	243	802
19/06/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	203	285	488
19/06/2020	Por que tendemos a engordar do que emagrecer?	283	401	684
22/06/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	187	377	564
22/06/2020	Treino intenso diminui a sua fome.	316	251	567
24/06/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	184	276	460
24/06/2020	Musculação e o efeito nas articulações.	172	229	401
26/06/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	230	281	511
26/06/2020	Os efeitos sobre a perda de peso corporal.	96	354	450
29/06/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	232	257	489
29/06/2020	Efeito do volume de treino sobre a espessura e força muscular.	81	281	362
01/07/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	53	264	317
01/07/2020	Exercício físico com máscara – contra COVID-19.	1001	500	1501
03/07/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	187	279	466
03/07/2020	Orientações para treinos com máscara contra COVID-19 - continuação.	347	246	593
06/07/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	259	244	503
06/07/2020	Aeróbico x Musculação.	302	246	548
08/07/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	55	230	285
08/07/2020	É possível pegar COVID-19 treinando?	286	188	474
10/07/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	48	212	260
10/07/2020	Volume de treinamento resistido melhora a hipertrofia muscular.	60	242	302
13/07/2020	Bora treinar?! Protocolo Tabata.	298	307	605
13/07/2020	Efeitos da interrupção do exercício físico no tecido adiposo.	291	202	493
15/07/2020	Bora treinar?! Protocolo Tabata.	190	359	549
15/07/2020	Exercícios com peso diminuem mortalidade.	359	230	589
17/07/2020	Bora treinar?! Protocolo Tabata.	42	272	314
17/07/2020	Exercício físico combate a depressão.	313	310	623
20/07/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	197	248	445
20/07/2020	Sedentarismo aumenta risco de morte por câncer.	254	219	473
22/07/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	166	287	453
22/07/2020	Posso treinar gripado?	175	285	460
24/07/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	193	254	447
24/07/2020	Exercício aeróbico diminui a dor de cabeça.	310	246	556
27/07/2020	Exercícios combinados geram melhor oxidação de gorduras.	66	179	245
27/07/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	42	252	294
29/07/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	46	218	264
29/07/2020	O que é mais fácil: Dieta, exercício físico ou desculpas?	166	310	476
31/07/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	206	256	462
31/07/2020	Exercícios intensos fortalecem a memória.	176	244	420
03/08/2020	Treino com máquina ou peso livre?	299	219	518
05/08/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	193	248	441
05/08/2020	AF é fator determinante para um envelhecimento saudável.	230	206	436
07/08/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	53	216	269
07/08/2020	Bater "pelada" faz bem a saúde.	407	230	637

Continuação ->

Data	Tema da Publicação	A - FB	A - IG	Total
10/08/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	43	269	312
10/08/2020	Aeróbio ou musculação para emagrecer?	377	287	664
12/08/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	212	239	451
12/08/2020	Por que tem gente que passa fome e não emagrece?	92	302	394
14/08/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	56	276	332
14/08/2020	Irisina, o hormônio do exercício, e a COVID-19.	607	251	858
17/08/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	58	234	292
17/08/2020	Brasileiro está se alimentando de forma mais saudável.	308	195	503
19/08/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	41	221	262
19/08/2020	Treino de calistenia ajuda a controlar a hipertensão.	199	167	366
21/08/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	56	231	287
21/08/2020	Sprints ajudam a comer de forma mais saudável.	373	236	609
24/08/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	0	239	239
26/08/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	56	232	288
26/08/2020	Participação no programa Destaque/Rede Massa/SBT.	3.063	315	3378
28/08/2020	Isometria pode maximizar os ganhos de massa muscular.	356	256	612
28/08/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	56	205	261
31/08/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	60	238	298
02/09/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	49	192	241
04/09/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	53	180	233
07/09/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	81	257	338
07/09/2020	Sem dor, sem ganhos? Fundamentação científica.	0	202	202
09/09/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	483	200	683
12/09/2020	Bora treinar?! Protocolo Tabata.	46	257	303
14/09/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	0	254	254
16/09/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	33	210	243
16/09/2020	Leite é melhor que whey protein.	144	273	417
18/09/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	31	262	293
18/09/2020	Treino pefeito para posteriores de coxa.	233	256	489
21/09/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	31	222	253
21/09/2020	Agachamento livre é melhor que no Smith.	310	258	568
23/09/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	36	198	234
23/09/2020	Intervalo de recuperação e hipertrofia: novos achados.	44	239	283
25/09/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	37	184	221
25/09/2020	Exercício físico hipertrofia o cérebro.	492	253	745
28/09/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Inferiores.	326	114	440
28/09/2020	Musculação e TRX.	300	61	361
30/09/2020	Bora treinar?! Treino de Membros Superiores.	39	317	356
30/09/2020	Pessoas obesas tem mais probabilidade de contrair COVID-19.	47	237	284
21/10/2020	Projeto UEPG + Ativa presente no 18° CONEX e 3° EAEX - UEPG.	131	341	472
23/10/2020	Monitores podem ajudar no emagrecimento.	89	268	357
28/10/2020	Boa notícia para quem não pode se exercitar todo dia.	102	350	452
11/11/2020	Musculação e Osteoporose.	69	296	365
07/12/2020	Obesidade, questão de saúde ou aceitação?	336	435	771
29/12/2020	Lista de tendências do Fitness 2021 - Brasil.	107	476	583
18/01/2020	COVID-19 vs Obesidade.	151	441	592
Total		35459	41013	76472

Legenda:

A: Alcance; FB: Facebook; IG: Instagram.

A métrica "Alcance" de uma publicação indica o número de pessoas que viram a publicação ao menos uma vez, tendo feito algum tipo de interação (curtida, compartilhamento ou comentário) ou não.

As postagens durante os meses seguintes seguiram o mesmo modelo do primeiro mês, com três publicações por semana. Também foram publicados vídeos com informações relevantes a respeito da relação entre a prática de exercícios físicos e a prevenção de doenças. No mês de abril percebeu-se um aumento da métrica “alcance” nos perfis da CDR, assim como o aumento no número de seguidores, demonstrando o impacto positivo da ação “Previna-se, mas não fique parado”.

Conforme o período de quarentena imposta pela pandemia foi avançando, decidiu-se que publicações a respeito da Covid-19, sobretudo aquelas relacionadas à prática de exercício físico e hábitos de saúde, passariam a ser prioridade. Duas dessas publicações específicas sobre Covid-19 fizeram bastante sucesso e merecem destaque. A primeira, publicada no dia 17 de abril de 2020, tratou a respeito do efeito da prática de exercícios físicos sobre a imunidade frente à pandemia e alcançou 1.598 pessoas (Figura 2). A segunda, publicada no dia 1º de julho de 2020, apresentou as recomendações das autoridades sanitárias sobre a prática de exercícios

físicos com máscara – contra a Covid-19 e alcançou 1.501 pessoas (Figura 3).

Durante os meses de julho de 2020 a janeiro de 2021 os “posts” evoluíram em qualidade de imagem e ficaram mais informativos em comparação aos meses anteriores. Procurou-se, também, priorizar a publicação de resultados de artigos científicos para dar maior credibilidade às informações repassadas à comunidade. A sequência de postagens continuou sendo três vezes por semana.

As ações empreendidas durante o período de execução do projeto foram reconhecidas quando recebemos o convite para participar do programa Destaque da Rede Massa (Figura 4). Na ocasião, a Profª. Any falou sobre uma das publicações do projeto que informara sobre um estudo que sugere que o hormônio irisina, liberado pelos músculos durante a atividade física, pode ter efeito terapêutico em casos de Covid-19 (DE OLIVEIRA, 2020). A reportagem foi postada nas redes sociais e foi a publicação com maior alcance entre os seguidores (3.378).

“2021 vai ser o ano para o fitness e para a Educação Física e a área da saúde no geral, esse ano que passamos serviu para mostrar a importância do exercício físico e do estilo de vida saudável e consciente...”

Jackson treinador

REFERÊNCIAS

DE OLIVEIRA, M. *et al.* Irisin modulates genes associated with severe coronavirus disease (COVID-19) outcome in human subcutaneous adipocytes cell culture. **Molecular and Cellular Endocrinology**, v. 515, p. 1109-17, 2020.

TABATA, Izumi *et al.* Metabolic profile of high intensity intermittent exercises. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 29, n. 3, p. 390-395, 1997.