

## Eficácia de um programa de exercícios físicos online no estilo de vida de idosos durante pandemia de COVID-19

*Nadyson Clayton Abreu da Silva<sup>1</sup>, Heloísa Landim Gomes<sup>3</sup>, Cristiane Brasil Francisco<sup>2</sup>, Elizabeth Landim Gomes Siqueira<sup>2</sup>, Mariana Manhães do Amaral Peixoto<sup>1</sup>, Maurício Rocha Calomeni<sup>2</sup>.*

*(1) Acadêmicos do curso de Educação física do ISECENSA; (2) Pesquisadores Colaboradores - Laboratório de Biociências da Motricidade Humana; (3) Pesquisadora Orientadora - Laboratório de Biociências da Motricidade Humana- Institutos Superiores de Ensino do CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil*

A prática de exercício físico moderado e periódico induz a proteção das células contra infecções virais, devido ao equilíbrio entre a resposta imune celular, mediada diretamente pelos linfócitos T, e humoral na qual participam anticorpos específicos, produzidos pelos linfócitos B maduros. Os países membros da Organização das Nações Unidas (ONU) aprovaram o Plano Internacional de Ação sobre o Envelhecimento (PIAE) onde é previsto aplicação de estratégias que favoreçam a prevenção de transtornos mentais, o tratamento de doenças senis, bem como o fortalecimento de uma rede de cuidados e apoio aos idosos com o envolvimento da família, voluntários e comunidade. Seguindo a tendência e orientação da ONU, o poder municipal da cidade de Campos dos Goytacazes/RJ implementou o Projeto 60+ Saúde desenvolvido pela superintendência dos Direitos do Idoso, dentro da proposta do envelhecimento saudável e ativo para promoção de um estilo de vida ativo para população idosa. Diante disto o objetivo do estudo foi verificar e efetividade da prática de exercícios físicos prescritos de forma virtual no estilo de vida individual de idosos. 458 indivíduos de ambos os sexos, com idade acima de 60 anos foram inseridos no estudo. 356 idosos aderiram do programa de exercícios físicos, e 102 não aderiram às práticas virtuais. Como instrumento de coleta de dados do estudo usou o questionário de Perfil de Estilo de Vida Individual conhecido como o Pentáculo do bem-estar, base conceitual para a avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. Vídeos com as propostas de exercícios físicos foram postados na plataforma do Youtube e também enviados diretamente para os idosos em isolamento social imposto pelo COVID-19, através de aplicativo de mensagem. Diante dos resultados obtidos pode-se afirmar que a prática de atividade física com prescrição e orientação remota/online impactou positivamente na qualidade de vida dos idosos adeptos ao projeto 60+ Saúde, tornando evidente a importância da prática de atividade física durante a pandemia de COVID-19.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Isolamento Social. Exercício Físico. COVID-19.  
**Apoio:** ISECENSA.