

Atividade Física, Pessoas Idosas e Isolamento Social – um olhar a partir de vídeos do Youtube

*Physical Activity, Elderly People and Social Isolation
- a look from YouTube videos*

*Actividad física, Personas Mayores y Aislamiento Social
- una mirada a los videos de YouTube*

Andrea Mathes Faustino
Rui Neves

RESUMO: O estudo teve como objetivo analisar o conteúdo dos vídeos de apoio à Atividade Física (AF) de pessoas idosas em isolamento social, disponíveis no *Youtube* durante a pandemia da Covid-19. Estudo exploratório, qualitativo, realizado com base em vídeos disponíveis na plataforma de compartilhamento do *YouTube*. Dos vinte vídeos analisados, observou-se elevado número de visualizações e uma preocupação com a metodologia em apresentar os exercícios a pessoas idosas revelando, assim, um cuidado ajustado às capacidades funcionais desse grupo.

Palavras-chave: Idoso; Filme e Vídeo Educativo; Atividade Motora; Covid-19.

ABSTRACT: *The study aimed to analyze the content of the videos to support PA of elderly people in social isolation, available on Youtube during the Covid-19 pandemic. Exploratory, qualitative study, based on videos available on the YouTube sharing platform. Of the twenty videos analyzed, there was a high number of views and a concern with the methodology of presenting the exercises to elderly people, thus revealing a care adjusted to the functional capacities of this group.*

Keywords: *Aged; Instructional Film and Video; Motor Activity; Covid-19.*

RESUMEN: *El estudio tuvo como objetivo analizar el contenido de los videos de apoyo a la AF de personas mayores en aislamiento social, disponibles en Youtube durante una pandemia de Covid-19. Estudio exploratorio, cualitativo, basado en videos disponibles en la plataforma de intercambio de YouTube. De los veinte videos observados, hubo un alto número de visualizaciones y una preocupación por la metodología de presentación de los ejercicios a las personas mayores, revelando así los cuidados necesarios como resultado de este grupo.*

Palabras clave: *Anciano; Película y Video Educativos; Actividad Motora; Covid-19.*

Introdução

À medida que a pandemia da doença de coronavírus 2019 (Covid-19) continua, um número crescente de países e territórios vem adotando medidas restritivas baseadas no distanciamento físico ("social"), com o objetivo de impedir a transmissão de humano para humano e, assim, limitar a propagação do vírus. Os bloqueios em vários países como o Brasil, incluindo a quarentena em massa sob as leis de permanência em casa, já foram comprovadamente eficazes para conter o surto de Covid-19 em alguns países (Lippi, Henry, Bovo, & Sanchis-Gomar, 2020).

Contudo, uma estadia prolongada nos domicílios também pode estar associada a possíveis efeitos colaterais, que podem comprometer a saúde das pessoas e, portanto, devem ser reconhecidos e mitigados de maneira a não violar as leis locais para o controle da pandemia (Lippi, Henry, Bovo, & Sanchis-Gomar, 2020).

Algumas das consequências indesejáveis mais importantes da estadia prolongada e de estar mais sedentário neste período de isolamento podem ser a ocorrência da inatividade física, ganho de peso, distúrbios de dependência comportamental, exposição insuficiente à luz solar e isolamento social (Lippi, Henry, Bovo, & Sanchis-Gomar, 2020).

Apesar dos grandes desafios impostos pela pandemia, com as recomendações de isolamento social atualmente em vigor em vários países, se faz necessário incentivar a manutenção de uma rotina de vida fisicamente ativa por parte da população, em especial entre idosos, como uma medida preventiva relacionada a outras complicações para a saúde física e mental (Ferreira, Irigoyen, Consolim-Colombo, Saraiva, & Angelis, 2020).

Assim, faz-se fundamental manter uma rotina de realização de práticas ativas, incluindo exercícios físicos que possam manter a saúde física e mental em momentos tão específicos em

que o mundo todo passa. Entre a população idosa, manter-se fisicamente ativo deve ser algo a ser implementado nas rotinas diárias de cuidados com o corpo, pois comprovadamente apresentam mais comorbidades associadas e, assim, maior risco cardiovascular, além de serem mais vulneráveis a Covid-19 (Ferreira, Irigoyen, Consolim-Colombo, Saraiva, & Angelis, 2020).

Além disso, a falta de Atividade Física (AF) prejudica a saúde dos idosos, a independência funcional, e a qualidade de vida, e estes impactos prejudiciais podem ser agravados em indivíduos com algum tipo de comprometimento funcional ou com incapacidades físicas que dificultem sua locomoção e afetem diretamente sua independência (Middleton, Simpson, Bettger, & Bowden, 2020).

Infelizmente durante o período da pandemia, pôde-se observar de forma mais agravada comportamentos sedentários, como permanecer sentado, assistindo à TV, ou passando tempo em frente a dispositivos eletrônicos, e isso pode ser associado a aumento do peso corporal, aumento marcante do risco de mortalidade cardiovascular e piora da qualidade de vida, o que coloca em risco principalmente adultos e idosos que já possuam alguma doença crônica (Ferreira, Irigoyen, Consolim-Colombo, Saraiva, & Angelis, 2020).

Novas demandas para programas que melhorem o acesso a oportunidades de AF a essa população em risco podem crescer à medida que regiões ao redor do mundo respondem à pandemia atual e aplicam protocolos de distanciamento social e quarentena (Middleton, Simpson, Bettger, & Bowden, 2020).

Sob estes aspectos, incentivar a prática de AF, em especial entre a população idosa, mesmo a distância, no domicílio, por meio da utilização de vídeos de apoio, ou de programas de AF disponíveis on-line, pode ser uma ferramenta muito útil neste momento tão peculiar em que passamos pela pandemia da Covid-19.

Canais de mídia que disponibilizam conteúdos de vídeos como o caso do *YouTube*, permitem que algo de pouco alcance possa ser disseminado rapidamente para muitos, espalhando informações, criando conhecimento e mudando atitudes. O *YouTube* é um "canal de comunicação híbrido", pois é uma mídia de massa, mas que estimula também a interação social. Assim o *Youtube* pode ser considerado uma forma de "cultura participativa" na qual "consumidores antigos" ou o público em geral gradualmente se torna produtor e distribuidor de novos conteúdos. Desta maneira, a AF para idosos em formato de vídeo pode ter um alcance significativo quando se pensa em interação social, disseminação de conteúdos informativos e

motivação para a prática das pessoas idosas no atual contexto de isolamento social (Oró-Piqueras, & Marques, 2017).

Objetivo

Analisar o conteúdo dos vídeos de apoio à AF de pessoas idosas em isolamento social, disponíveis no *Youtube* durante a pandemia Covid-19.

Método

Trata-se de pesquisa do tipo exploratória, com abordagem qualitativa, realizada com base em vídeos disponíveis na plataforma de compartilhamento do *YouTube*. A escolha do sítio do *YouTube* se deu por este ser, atualmente, o sítio de compartilhamento de vídeos mais difundido entre os usuários da Internet (Chiavone, Ferreira, Salvador, Martins, Alves, & Santos, 2016; Tourinho, Medeiros, Salvador, Castro, & Santos, 2012).

O estudo seguiu o protocolo de pesquisa composto das etapas: i) elaboração de questão norteadora; ii) estratégia de pesquisa; iii) seleção dos vídeos; iv) avaliação crítica dos vídeos; e v) apresentação dos resultados.

A questão norteadora da presente pesquisa foi: Quais são os tipos de vídeos produzidos no Brasil e que tratam do *apoio à pessoa idosa em relação à prática da AF em domicílio durante o período da pandemia da Covid-19?*

Para a estratégia de busca dos vídeos realizada no sítio *YouTube*, através da URL <https://www.youtube.com/>, foram adotados os seguintes critérios de inclusão:

- a) ser vídeo de origem brasileira;
- b) apresentar AF de apoio à pessoa idosa durante o período de isolamento social, tanto em seu título, quanto em seu conteúdo e sua descrição;
- c) estar entre os 20 vídeos com o maior número de visualizações ou de maior relevância.

A relevância em sites de busca é dada pelo uso do algoritmo PageRank, que é uma ferramenta de busca para posicionar *websites* entre os resultados de suas buscas. Este *software* de pesquisa mensura a importância de um *site*, analisando a quantidade e a qualidade de *links* apontando para ela, que por sua vez, também será analisada, o que também é conhecido como *back links*. O *pagerank* permite ao usuário uma maior comodidade e melhor qualidade na busca pela informação (Oliveira, Bovoloni, Filho, & Menezes, 2016).

Foram excluídos vídeos duplicados, bem como vídeos oriundos de reportagens jornalísticas e/ou de programas de televisão aberta, e vídeos que não apresentavam a imagens e/ou mensagens promotoras de AF em si (Chiavone, *et al.*, 2016; Tourinho, Medeiros, Salvador, Castro, & Santos, 2012).

A data da coleta dos vídeos se deu nos dias 12 e 13 de maio de 2020. Os vídeos incluídos para a análise deveriam ter sido postados no sítio entre o período de 11 de março de 2020, data de declaração da Pandemia do novo coronavírus pela Organização Mundial da Saúde (OMS), até a data de 11 de maio de 2020.

Inicialmente, os descritores ou palavras-chave, extraídos dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) foram digitados no campo de busca do sítio do *Youtube*. A combinação de palavras-chave ou de descritores em saúde utilizados foram as seguintes: "Atividade Física" + "Idoso" + "Coronavírus" ou "Covid-19"; e a segunda estratégia de busca foram as palavras "Atividade Física" + "Idoso" + "Isolamento Social".

Os filtros do Youtube utilizados para a seleção dos vídeos foram: 1) *data do upload* "este ano"; 2) *tipo* "vídeo; e 3) *classificar por* "contagem de visualização" ou por "relevância".

Os *links* dos vídeos resultantes dessa busca inicial foram salvos para posterior análise, a fim de não comprometer a seleção da amostra, já que o sítio se caracteriza pela adição contínua de novos conteúdos.

Os dados obtidos foram organizados, numerados, conferidos e tabulados. A análise dos indicadores se deu por meio de análise descritiva. Quanto à identificação dos vídeos foi sistematizada sob os seguintes aspectos:

- a) sítio de postagem, título do vídeo;
- b) descrição do conteúdo do vídeo;
- c) data de publicação;
- d) tempo de duração do vídeo.

Em relação às variáveis de análise consideradas para o tratamento do conteúdo de cada um dos vídeos selecionados, estas seguiram os seguintes critérios:

- a) tipo de AF apresentada e promovida no vídeo;
- b) objetivo explícito e/ou implícito do vídeo;
- c) presença ou ausência de vínculo institucional do produtor/autor do vídeo;
- d) observações gerais sobre os pesquisadores em relação ao vídeo.

Não se fez necessária a aprovação em comitê de ética, uma vez que a pesquisa não está envolvida diretamente com seres humanos, utilizando material de natureza documental e de completo domínio público.

Resultados

A busca por vídeos se deu pela realização de quatro estratégias de busca no sítio do *Youtube*. Nas primeiras três combinações de palavras-chave e descritores, foram utilizados filtros do próprio *site* do tipo: 1) *data do upload* “este ano”; 2) *tipo* “vídeo; e 3) *classificar por* “contagem de visualização”. A primeira estratégia de busca: “Atividade Física” and “Idoso” and “Coronavírus”, resultou em nove vídeos, sendo apenas três incluídos.

A segunda estratégia de busca foi por meio da utilização da seguinte combinação: “Atividade Física” and “Idoso” and “Isolamento social”, o que identificou 12 vídeos, sendo somente dois incluídos. A terceira combinação utilizada foi com as palavras-chave “Atividade Física” and “Idoso” and “COVID-19”, sendo encontrados seis vídeos, dos quais foram incluídos dois.

Para a quarta estratégia de busca, foi alterado um dos filtros que fazia a classificação dos vídeos, ficando assim: 1) *data do upload* “este ano”; 2) *tipo* “vídeo; e 3) *classificar por* “relevância”. E a combinação de descritores utilizado foi “Atividade Física” and “Idoso” and “Coronavírus”. Neste método foram encontrados mais de 100 vídeos que, após análise, 13 foram incluídos, totalizando, assim, 20 vídeos na amostra final (Quadro 1).

Quadro 1. Distribuição dos vídeos segundo título, data de publicação, tempo de vídeo, número de visualizações, categoria e tipo de produção (n=20), 2020

N.º	Título	Data de Publicação	Tempo	Número de visualizações (até 14/05/2020)	Categoria / Tipo de produção
1	Coronavírus e atividade física: idosos devem se movimentar mesmo em isolamento doméstico (Parte 3)	15/04/2020	12m 34s	20	Pessoas e blog / Privada
2	Coronavírus e atividade física: idosos devem se movimentar mesmo em isolamento doméstico (Parte 2)	09/04/2020	6m 04s	8	Pessoas e blog / Privada
3	Coronavírus e atividade física: idosos devem se movimentar mesmo em isolamento doméstico (Parte 1)	09/04/2020	6m 01s	6	Pessoas e blog / Privada
4	Faço em casa - Atividade física para os idosos	06/04/2020	8m 0s	104	Educação / Público

5	Atividade física para idoso fazer em casa! - [Alongamento e fortalecimento de joelhos na cama]	20/04/2020	1m 38s	40	Pessoas e blog / Organização Não-Governamental
6	Exercício/atividade física em casa (Idosos, deficiência auditiva, visual e cadeirantes)	07/04/2020	10m 05s	112	Esportes / Privada
7	Treino específico para idosos, vol.1	22/04/2020	10m 11s	21	Pessoas e blog / Privada
8	Exercícios para idosos em casa - treino completo para a Terceira Idade em Quarentena!	03/04/2020	25m 44s	437.814	Guia e estilos / Privada
9	Melhores exercícios para idosos em quarentena - Exercícios para a terceira idade em casa	24/03/2020	7m 54s	252.886	Guia e estilos / Privada
10	Exercícios para a quarentena da terceira idade. Faça em casa com toda a família	19/03/2020	24m 14s	102.580	Entretenimento / Privada
11	Filha ensina pais idosos a fazerem exercícios em casa	24/03/2020	3m 39s	12.032	Notícias e política / Privada
12	Exercícios respiratórios para terceira idade e para os novinhos também!	24/03/2020	9m 47s	2.031	Esportes / Privada
13	Convivência Interativa Pessoa Idosa - Vídeo 24 - Atividade física	13/04/2020	2m 54s	586	Pessoas e blog / Público
14	Exercícios físicos para idosos fazerem em casa	18/04/2020	10m 28s	517	Pessoas e blog / Privada
15	Convivência Interativa Pessoa Idosa - Vídeo 37 - Atividade física 4	20/04/2020	2m 30s	431	Pessoas e blog / Público
16	Exercício para idoso longevo ...treinando em casa	17/04/2020	14m 08s	362	Educação / Privada
17	Convivência Interativa Pessoa Idosa - Vídeo 33 - Atividade física 3	16/04/2020	2m 39s	300	Pessoas e blog / Público
18	Ginástica para Idosos	03/04/2020	6m 37s	271	Educação / Privada
19	Dicas de exercícios físicos para idosos fazerem em casa	05/04/2020	5m 07s	24	Entretenimento / Organização Não-Governamental
20	Coronavírus atividade física e treino para a terceira idade	18/03/2020	12m 18s	131	Esportes / Privada

Legenda: m= minutos; s= segundos

Quanto ao tipo de produção dos vídeos, 70% (n=14) pertencem à iniciativa privada, principalmente de profissionais autônomos que mantêm canais próprios no *Youtube*, como forma de divulgação de seus trabalhos. A média de visualizações dos vídeos foi em torno de 40.513,8, sendo o vídeo com menor número de visualizações com 6 e o com mais 437.814. Quanto à data da postagem foi predominante o mês de abril de 2020, com 75% (n=15) dos vídeos. Quanto à média de tempo dos vídeos, foi de aproximadamente 8 minutos de duração, sendo o vídeo mais curto com 1 minuto 38 segundos; e o mais longo com 25 minutos e 44 segundos (Quadro 1).

No quadro 2 apresentamos os dados dos vídeos segundo o tipo de exercício, objetivo do vídeo, segundo a descrição e as observações dos pesquisadores, em relação se houve uso de materiais de apoio, apresentação do instrutor, interação com o público durante o vídeo entre outras.

Quadro 2. Distribuição dos vídeos segundo tipo de exercício, objetivo do vídeo pela descrição, observações dos pesquisadores (n=20), 2020

N.º	Tipo de Exercício	Objetivo do vídeo (descrição)	Observações
1	<ul style="list-style-type: none"> — Aquecimento (corrida no lugar) — Flexão de biceps — Triceps Frances — Sentar e levantar — Crucifixo peitoral — Elevação de braços lateral 	Fortalecer o sistema imunológico, queimar gordura e melhorar o condicionamento físico	<ul style="list-style-type: none"> — Instrutor não se identificou — Vídeo gravado em casa (sala) — Vídeo somente com imagem e música ao fundo — Sem interação do instrutor com o público — Executor do exercício fez série completa — Executor do exercício utilizou garrafas pet como carga para o exercício
2	<ul style="list-style-type: none"> — Elevação frontal de MMSS — Supino MMSS — Puxada alta costas 	Fortalecer o sistema imunológico, queimar gordura e melhorar o condicionamento físico	<ul style="list-style-type: none"> — Instrutor não se identificou — Vídeo gravado em casa (sala) — Vídeo somente com imagem e música ao fundo — Sem interação do instrutor com o público — Executor do exercício fez série completa — Executor do exercício utilizou cabo de vassoura como carga para o exercício
3	<ul style="list-style-type: none"> — Flexão Lateral de Tronco — Agachamento com apoio — Flexão de biceps 	Fortalecer o sistema imunológico, queimar gordura e melhorar o condicionamento físico	<ul style="list-style-type: none"> — Instrutor não se identificou — Vídeo gravado em casa (sala) — Vídeo somente com imagem e música ao fundo — Sem interação do instrutor com o público — Executor do exercício fez série completa — Executor do exercício utilizou cabo de vassoura como carga para o exercício
4	<ul style="list-style-type: none"> — Alongamento de MMSS e MMII — Alongamento de Cabeça e Tronco 	Exercitar em casa, durante período de isolamento social	<ul style="list-style-type: none"> — Instrutor identificado na descrição do vídeo como Educador Físico — Vídeo gravado em casa (quintal / área externa da casa) — Vídeo com música ao fundo — Com interação do instrutor com o público — Instrutor fez série completa — Instrutor utilizou toalha, cadeira e parede
5	<ul style="list-style-type: none"> — Alongamento de quadril — Alongamento de parte posterior da perna — Extensão / flexão da perna — Elevação de quadril 	Colaborar e manter os idosos e seus cuidadores com o máximo de funcionalidade motora e cognitiva, e equilíbrio emocional	<ul style="list-style-type: none"> — Instrutor não se identificou — Vídeo gravado em casa (quarto) — Vídeo com música de fundo e voz guia de exercícios — Instrutor não aparece / não há interação com o público — Executor do exercício não fez série completa — Executor do exercício utilizou uma toalha e realizou todos os movimentos deitado em uma cama
6	<ul style="list-style-type: none"> — Alongamento de MMSS e MMII — Flexão de biceps — Elevação de braços lateral — Triceps Frances — Isometria de MMSS — Cadeira extensora sem carga 	Ajudar o grupo de idosos nesse período da Covid-19 a se exercitarem em casa, juntamente com atividade para	<ul style="list-style-type: none"> — Instrutor se identificou como <i>Personal Trainer</i> — Vídeo gravado em casa (sala) — Vídeo com legendas — Com interação do instrutor com o público — Instrutor fez série completa

	<ul style="list-style-type: none"> — Contração de panturrilha — Flexão de braços — Remada unilateral — Descompressão lombar 	cadeirantes e deficientes auditivos e visuais	— Instrutor utilizou toalha, cadeira e sacos de feijão em sacolas
7	<ul style="list-style-type: none"> — Flexão de biceps — Sentar e levantar — Elevação de MMSS lateral e acima do ombro — Agachamento de sumô — Extensão e flexão de MMII e quadril — Rotação lateral de tronco — Perdigueiro — Abdominal simples — Equilíbrio dinâmico — Alongamento 	Manter a autonomia de idosos em casa	<ul style="list-style-type: none"> — Instrutor não se identificou e não há informação na descrição — Vídeo gravado em casa (quintal / área externa da casa) — Vídeo com demonstração do exercício sem música — Com interação do instrutor com o público — Instrutor fez série completa — Instrutor utilizou banco, cabo de vassoura e tapete
8	<ul style="list-style-type: none"> — Aquecimento articular (MMSS e MMII, quadril e tronco) — Sentar e levantar — Agachamento com apoio — Peitoral — Remada — Elevação lateral de MMII — Elevação de pernas para trás com apoio — Flexão de MMSS 	Manter a saúde do idoso em casa durante a quarentena	<ul style="list-style-type: none"> — Instrutor identificado como professor universitário e doutorando — Vídeo gravado em casa (sala) — Vídeo com execução do exercício pelo instrutor — Instrutor interage o vídeo todo com o público — No início do vídeo há uma orientação para que o público escolha uma música de preferência para realizar os exercícios — Instrutor fez série completa
	<ul style="list-style-type: none"> — Abdominal sentado — Exercícios respiratórios — Equilíbrio dinâmico e estático 		— Instrutor utilizou toalha, peso em sacola (bananas), e cadeira.
9	<ul style="list-style-type: none"> — Sentar e levantar — Panturrilha — Flexão de MMSS em pé — Alongamento 	Manter a saúde do idoso em casa durante a quarentena	<ul style="list-style-type: none"> — Instrutor se identifica na descrição do vídeo como Personal Trainer — Vídeo gravado em casa (sala) — Vídeo com execução do exercício pelo instrutor — Vídeo sem música — Instrutor interage o vídeo todo com o público — Instrutor faz série completa — Instrutor utilizou poltrona
10	<ul style="list-style-type: none"> — Aquecimento — Alongamento — Panturrilha — Flexão de joelho — Elevação lateral de MMII — Elevação de pernas para trás com apoio — Agachamento curto com apoio — Corrida sentada — Rotação interna e externa de MMII sentado — Elevação e extensão da perna sentado — Exercícios respiratórios — Exercícios articulares — Sentar e levantar 	Exercitar e animar idosos e todos da família	<ul style="list-style-type: none"> — Instrutor se identificou como Fisioterapeuta — Vídeo gravado em casa (sala) — Vídeo com execução do exercício pelo instrutor — Vídeo com música — Instrutor interage o vídeo todo com o público — Instrutora fez série completa — Instrutor utilizou cadeira
11	<ul style="list-style-type: none"> — Flexão de joelhos em pé com apoio — Equilíbrio dinâmico — Polichinelo com apoio — Panturrilha — Flexão de tronco 	Exercitar idosos em casa para evitar ida à rua em tempos de coronavírus	<ul style="list-style-type: none"> — Instrutor identificada como filha dos idosos que participam do vídeo. Identificou-se como Fisioterapeuta — Vídeo gravado da rua para a sala da casa do idoso – mostrando o distanciamento da filha com os pais durante os exercícios

	— Extensão de braços com carga		— Vídeo com execução do exercício por idosos — Instrutor interage com idosos o tempo todo – estimulado-os para a realização dos exercícios — Executor do exercício faz série completa — São utilizados para os exercícios cabo de vassoura, litro de óleo
12	— Exercícios respiratórios (Respiração das narinas alternadas, respiração diafragmática, apneia)	Fortalecer a musculatura pulmonar	— Instrutor se identificou como Best Trainer — Vídeo gravado em casa (quintal) — Vídeo com execução do exercício por outra pessoa. — Vídeo com música — Instrutor interage o vídeo todo com o público — Executor do exercício faz série completa — Instrutor utilizou cadeira e uma toalha
13	— Alongamento (tronco, MMSS, MMII)	Promover a convivência on-line, a autonomia, a inclusão digital, e estimular o idoso a operar com os recursos tecnológicos, oferecendo atividades motivadoras para os atendidos em situação de isolamento	— Instrutor se identificou como Educadora Social de Educação Física — Vídeo gravado em casa (sala) — Instrutora não fez série completa — Instrutor utilizou cadeira e um cabo de vassoura
14	— Extensão e flexão de pés — Extensão e flexão de MMII — Extensão e flexão de mãos — Alongamento articular de MMSS, ombros, cabeça e pescoço — Extensão e rotação de articulação de punhos — Rotação de tronco — Flexão de biceps — Elevação de MMSS — Sentar e levantar — Elevação de pernas para trás com apoio	Manter a forma de idosos independentes, sem precisar sair de casa	— Instrutor foi identificado na descrição do vídeo como Professor (sem especificar a formação) — Vídeo gravado em casa (quintal) — Som do vídeo ficou ruim, pois há ruídos do ambiente (cão latindo, vento, e risadas de quem filmava) — Instrutor só demonstra, uma vez ou duas, o exercício e não executa série completa — Instrutor utilizou cadeira, sacos de alimento de 1kg, almofada, um cabo de vassoura
15	— Flexão de biceps alternado — Flexão de biceps — Triceps Frances — Crucifixo — Elevação lateral de MMSS — Remada com inclinação do corpo — Elevação frontal de MMSS	Promover a convivência on-line, a autonomia, a inclusão digital, e estimular o idoso a operar com os recursos tecnológicos, oferecendo atividades motivadoras para os atendidos em situação de isolamento	— Instrutor se identificou como Educadora Social — Vídeo gravado em casa (sala) — Instrutora não fez série completa — Com interação do instrutor com o público — Instrutor utilizou caixa <i>tetrapack</i> de leite
16	— Aquecimento — Treino de resistência aeróbica — Coordenação motora	Promover atividade física para idosos durante o isolamento social	— Instrutor é identificado como professor na descrição do vídeo mas não há especificação da formação — Vídeo gravado em casa (sala) — Instrutor que é idoso é acompanhado de outra idosa

			<ul style="list-style-type: none"> — Com interação do instrutor com o público — Instrutora fez série completa — Instrutor não utiliza material
17	<ul style="list-style-type: none"> — Elevação de braços e pernas — Rotação lateral de tronco — Flexão de tronco — Alongamento 	Promover a convivência online, a autonomia, a inclusão digital, e estimular o idoso a operar com os recursos tecnológicos, oferecendo atividades motivadoras para os atendidos em situação de isolamento	<ul style="list-style-type: none"> — Instrutor se identificou como Educadora Social de Educação Física — Vídeo gravado em casa (área externa) — Com interação do instrutor com o público — Instrutora não fez série completa — Instrutor utilizou um cabo de vassoura e colchonete
18	<ul style="list-style-type: none"> — Alongamento, sentado — Extensão de joelho, sentado — Rotação dos pés 	Promover atividade física para idosos durante o isolamento social	<ul style="list-style-type: none"> — Instrutor se identificou como professora universitária com formação em Educação Física — Vídeo gravado em casa (sala e quarto)
	<ul style="list-style-type: none"> — Alongamento de tronco, em pé — Flexão de joelho em pé, com apoio — Mobilidade e alongamento do pescoço, deitada — Elevação de braços e pernas, deitada 		<ul style="list-style-type: none"> — Instrutora faz menção à segurança do ambiente antes de iniciar a atividade física — Com interação do instrutor com o público — Instrutora não fez série completa — Instrutora utilizou sofá e cadeira, e cama
19	<ul style="list-style-type: none"> — Treino de mobilidade (flexibilidade de posteriores) — Cow / cat — Rotação de cervical — Agachamento — Flexão de quadril — Escalador reverso — Elevação do quadril — Crucifixo inverso — Deslocamento lateral — Agachamento unilateral 	Praticar treinos físicos para uma melhora/manutenção corporal e mental em idosos	<ul style="list-style-type: none"> — Instrutor se identificou como Educador Físico — Vídeo gravado em casa (sala) — Vídeo com música ao fundo — Sem interação do instrutor com o público durante os exercícios — Instrutor não fez série completa — Instrutor utilizou tapete de EVA, cadeira
20	<ul style="list-style-type: none"> — Sentar e levantar — Flexão de biceps com carga — Agachamento de sumô — Isometria de pernas com apoio — Peitoral — Tríceps frances — Prancha abdominal 	Promover atividade física para idosos durante o isolamento social	<ul style="list-style-type: none"> — Instrutor se identificou como <i>personal trainer</i> — Vídeo gravado em casa (sala) — Instrutor faz uma introdução sobre o COVID-19 e como se cuidar — Vídeo com música ao fundo — Com interação do instrutor com o público — Instrutor não fez série completa — Instrutor utilizou sofá, saco de 1kg de alimento

Legenda: MMSS= membros superiores; MMII=membros inferiores

Com relação ao tipo de AF apresentada no vídeo, foi muito diversificado, indo desde alongamentos, aquecimentos, exercícios para equilíbrio, mas o predomínio foi de exercícios sentados, com movimentação de membros superiores e inferiores. O objetivo principal dos vídeos foi o de promover a manutenção de AF para idosos em casa, como ação de promoção da saúde frente à pandemia do novo coronavírus (Quadro 2).

Relativamente às observações foi possível identificar que, em alguns vídeos, o instrutor da AF era um profissional da área de Educação Física. Todos os vídeos foram gravados em ambiente domiciliar, reforçando a orientação e a necessidade de se fazer o isolamento social; também houve a execução de música durante a prática da AF. Em apenas um dos vídeos, a instrutora se preocupou em falar da necessidade de garantir a segurança do ambiente e o preparo do mesmo antes da realização dos exercícios e, assim, prevenir acidentes (Quadro 2).

Na maioria dos vídeos, observa-se a preocupação do instrutor em interagir com o público, conversando e reforçando a AF e estimulando os participantes a continuar as atividades. Em grande parte dos vídeos, o instrutor realiza, junto, a série de exercícios de forma completa. E no que se refere aos materiais utilizados para a realização da AF, muitos instrutores utilizaram, como apoio, materiais de fácil acesso que se tem em casa como cadeira, cabo de vassoura, toalha e embalagens de alimentos como carga para os movimentos (Quadro 2).

Discussão

Em alguns países, academias de ginástica e outros locais onde as pessoas normalmente estão ativas permanecerão temporariamente fechados devido à situação da pandemia da Covid-19. Ficar em casa por períodos prolongados pode representar um desafio significativo para permanecer fisicamente ativo (WHO, 2020, Hammami, Harrabi, Mohr, & Krusturup, 2020).

Ficar em casa pode levar a muito estresse, ansiedade e sofrimento mental. A melhor maneira de superar esses problemas de saúde é substituir as atividades ao ar livre por atividades domésticas, como treinamento com peso corporal e exercícios aeróbicos baseados em dança e, se possível, exercícios aeróbicos de alta intensidade. Essas atividades podem ser combinadas, mas não substituídas por alongamentos e jogos ativos (Hammami, Harrabi, Mohr, & Krusturup, 2020).

Apesar da situação de isolamento social que a pandemia do COVID-19 impõe à sociedade atual, mesmo em casa deve-se estimular a prática de AF entre idosos; os benefícios são inúmeros, pois a prática regular de AF, além de proporcionar benefícios físicos, neste momento de pandemia favorece também a melhora no estado de humor, prolongando a independência, com melhora da autoestima, da capacidade funcional e cognitiva em desempenhar tarefas de vida diária (Faustino, & Neves, 2020).

A manutenção da AF irá apresentar benefícios imediatos e também a longo prazo na saúde de quem a pratica, bem como diminuir os efeitos nocivos da imobilidade que o isolamento

físico impõe, controlar complicações de doenças crônicas, além de favorecer o aumento da resposta imunológica a infecções, podendo, assim, impactar diretamente no prognóstico do quadro clínico de pacientes com Covid-19, tudo isso associado à diminuição do estresse e ansiedade relacionados à crise gerada pela pandemia (Filho, & Tritany, 2020).

Muitas pessoas estão atendendo devidamente ao conselho de se autoisolar, de ficar em casa, mas essas ações afetam negativamente os comportamentos de AF das pessoas, com mais tempo sentadas, assistindo a telas (televisão, celular e computador) com um impacto subsequente na saúde física, no bem-estar, padrões de sono e qualidade de vida (Hammami, Harrabi, Mohr, & Krstrup, 2020).

Manter a prática da AF entre idosos, em momentos de reclusão domiciliar, utilizando como ferramenta vídeos disponíveis na internet, pode ser uma estratégia de prevenção de agravos de doenças crônicas. Assim, ações de divulgação de práticas orientadoras de AF devem ser estimuladas em todos os contextos sociocomportamentais, como forma de manter a autonomia e, conseqüentemente, a qualidade de vida entre a população envelhecida (Camões, *et al.*, 2016).

A implementação de um programa de treinamento físico adaptado em casa durante o período da pandemia, que pode se estender de semanas a meses, diminuirá o impacto fisiológico e psicológico negativo dos comportamentos sedentários (Hammami, Harrabi, Mohr, & Krstrup, 2020).

Destaca-se que o ambiente domiciliar e familiar deve se tornar propício, adequado e seguro para a prática da AF, a fim de se evitar o comportamento sedentário durante a quarentena. Utilizar os espaços domiciliares e fazer uso de utensílios disponíveis para se movimentar devem ser recomendados a toda a população, em especial às pessoas idosas (Ferreira, Irigoyen, Consolim-Colombo, Saraiva, & Angelis, 2020).

Portanto, é recomendável que as pessoas permaneçam ativas, exercitando-se em casa, em especial a população de idosos. Para esse fim, vários modos de exercício podem ser aplicados, incluindo exercícios aeróbicos, usando equipamentos como bicicletas ergométricas ou o treinamento de força com o próprio peso corporal, exercícios baseados em dança e jogos ativos. Para adultos e idosos (> 17 anos), a Organização Mundial da Saúde, recomenda AF por pelo menos 75 min / semana com intensidade de exercício aeróbico vigoroso, ou 150 min / semana de intensidade aeróbica moderada, com fortalecimento muscular e ósseo, duas vezes por semana (Hammami, Harrabi, Mohr, & Krstrup, 2020).

As técnicas de AF e relaxamento podem ser ferramentas valiosas para que as pessoas possam se manter com saúde mental, e ainda continuar a proteger sua saúde física durante esse

período. As recomendações da prática de AF podem ser realizadas em casa, sem equipamento especial e com espaço limitado (WHO, 2020).

Apesar da ausência de estudos sobre esta temática, um estudo de um consórcio de cinco universidades em Portugal, coordenada pelo Instituto Português do Desporto e Juventude revela que 45% das pessoas, de todas as idades, que não praticavam AF antes da pandemia, passaram agora a fazê-lo. As razões apontadas pelos autores focam na existência de uma muito maior disponibilidade temporal por parte das pessoas. O estudo refere ainda que os programas de treino autorecreativos e aqueles disponibilizados pelas redes sociais, foram as opções mais utilizadas para realizar exercício físico diariamente (IPDJ, 2020).

A criação de canais de comunicação remotos entre profissionais e usuários é uma iniciativa que indica resultados favoráveis em relação à situação de confinamento domiciliar. São ações que podem ser desenvolvidas por vários segmentos de profissionais da área de Educação Física, incluindo profissionais liberais, como *personal trainers*, bem como por estabelecimentos de saúde e atividade física, públicos e privados. Para atingir toda a população, os profissionais de educação física vinculados às unidades de atenção primária em saúde, podem desenvolver programas de atividade física, baseados em materiais instrucionais e comunicação remota, de acordo com o grupo a que se pretende atingir, como grupos de pacientes hipertensos ou diabéticos, a fim de favorecer a continuidade do cuidado com a saúde e vínculo estabelecido antes da pandemia (Filho, & Tritany, 2020).

Considerações Finais

No presente estudo, observou-se uma elevada disponibilização de vídeos de apoio à promoção da AF em isolamento social, o que evidencia uma preocupação geral de profissionais liberais, organizações sociais e governamentais da área de Educação Física em relação à situação da pandemia e às consequências de uma condição de sedentarismo imposta pelo confinamento físico.

Assim foi alcançado o objetivo geral do presente estudo, ao analisar os vídeos de apoio à AF para pessoas idosas em isolamento social, disponíveis no *Youtube*, durante a pandemia do novo coronavírus. Destacamos que o tipo de exercício físico mais apresentado nos vídeos foi o exercício sentado, direcionado à movimentação de membros superiores e inferiores. Quanto ao objetivo dos vídeos, a maioria reforçou a promoção e a manutenção da prática da AF mesmo durante o isolamento social que a pandemia impôs; além disso, é importante ressaltar a presença

de um instrutor da área de Educação Física, em muitos dos vídeos disponíveis, o qual realizava a interação com o público, reforçando os movimentos mais adequados, bem como o estímulo à prática de AF.

Além disso, os vídeos analisados neste estudo mostram uma preocupação com a metodologia quanto a apresentar os exercícios destinados à pessoa idosa, com especificidades relacionadas às condições físicas impostas pelo processo de envelhecimento, revelando, assim, um cuidado ajustado às capacidades funcionais desse grupo de pessoas.

Destaca-se, ainda, o elevado número de visualizações dos vídeos, o que mostra o possível alcance que a ferramenta tecnológica (*Youtube*) pode ter junto à população em geral e em especial a pessoas idosas. E apesar de haver diferenças entre as características da própria estrutura de cada vídeo no que se refere à proposta, atitude e participação do instrutor na execução dos exercícios, é louvável a divulgação de práticas de AF em um momento tão peculiar nas sociedades humanas.

Referências

- Camões, M., Fernandes, F., Silva, B., Rodrigues, T., Costa, N., & Bezerra, P. (2016). Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais. *Motriz*, 12(1), 96-105. Recuperado em 18 maio, 2020, de: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2016000100010&lng=pt.
- Chiavone, F. B. T., Ferreira, L. L., Salvador, P. T. C. O., Martins, C. C. F., Alves, K. Y. A., & Santos, V. E. P. (2016). Análise de vídeos do YouTube sobre a técnica de cateterismo urinário de demora masculino. *Investigación y Educación en Enfermería*, 34(1), 171-179. Recuperado em 18 maio, 2020, de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072016000100019&lng=en&nrm=iso.
- Faustino, A. M., & Neves, R. (2020). Benefícios da prática de atividade física em pessoas idosas: revisão de literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 12(5), e3012. Recuperado em 18 maio, 2020, de: <https://doi.org/10.25248/reas.e3012.2020>.
- Ferreira, M. J., Irigoyen, M. C., Consolim-Colombo, F., Saraiva, J. F. K., & Angelis, K. D. (2020). Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. *Arq. Bras. Cardiol, ahead of print*. Epub Apr 09, 2020. Recuperado em 18 maio, 2020, de: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2020005006201&lng=en.
- Filho, B. A. B. S., & Tritany, E. F. (2020). COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. *Cad. Saúde Pública*, 36(5), e00054420. Recuperado em 18 maio, 2020, de: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00054420>.
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krstrup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training, *Managing Sport and Leisure*, DOI: 10.1080/23750472.2020.1757494. Recuperado em 18 maio, 2020, de: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23750472.2020.1757494>.

Instituto Português do Desporto e Juventude. (IPDJ). (2020). *Sistema nacional de vigilância e monitorização da atividade física e desportiva: análise dos padrões de atividade física e comportamento sedentário em situação de isolamento social e confinamento físico*. Recuperado em 18 maio, 2020, de: https://ipdj.gov.pt/c/document_library/get_file?uuid=89ab4f90-2a59-6910-e680-ec44e95af2d0&groupId=20123.

Lippi, G., Henry, B. M., Bovo, C., & Sanchis-Gomar, F. (2020). Health risks and potential remedies during prolonged lockdowns for coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Diagnosis*, 7(2), 85-90. Recuperado em 18 maio, 2020, de: https://www.degruyter.com/view/journals/dx/7/2/article-p85.xml?tab_body=pdf-74962.

Middleton, A., Simpson, K. N., Bettger, J. P., & Bowden, M. G. (2020). COVID-19 Pandemic and Beyond: Considerations and Costs of Telehealth Exercise Programs for Older Adults With Functional Impairments Living at Home-Lessons Learned from a Pilot Case Study. *Physical Therapy*, pzaa089. Recuperado em 18 maio, 2020, de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32372072/>.

Oliveira, M. V., Bovoloni, J. O., Filho, E. S. L., & Menezes, G. (2016). Page rank: o funcionamento da ferramenta de busca do Google. *Ciências exatas e tecnológicas*, 3(3), 73-84. Recuperado em 18 maio, 2020, de: <https://periodicos.set.edu.br/index.php/cadernoexatas/article/view/3571>.

Oró-Piqueras, M., & Marques, S. (2017). Images of old age in YouTube: destabilizing stereotypes. *Continuum: Journal of Media & Cultural Studies*, 31(2), 257-265. Recuperado em 18 maio, 2020, de: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10304312.2016.1265098?JournalCode=ccon20>.

Tourinho, F. S. V., Medeiros, K. S., Salvador, P. T. C. O., Castro, G. L. T., & Santos V. E. P. (2012). Análise de vídeos do YouTube sobre suporte básico de vida e reanimação cardiopulmonar. *Rev. Col. Bras. Cir.*, 39(4), 335-339. Recuperado em 18 maio, 2020, de: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-69912012000400015&lng=en.

WHO, Europe. (2020). *Stay physically active during self-quarantine*. Recuperado em 19 maio, 2020, de: www.euro.who.int/.../stay-physically-active-during-self-quarantine.

Recebido em 23/05/2020

Aceito em 30/08/2020

Andrea Mathes Faustino – Enfermeira. Mestre em Enfermagem Fundamental. Doutora em Ciências da Saúde. Docente, pesquisadora, no Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento, Sociedade e Cooperação Internacional (PPGDSCI/CEAM/UnB, Professora Adjunta do Departamento de Enfermagem, Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, UnB, Brasília, Distrito Federal, Brasil. Pesquisadora atuante na área da Gerontologia. E-mail: andreamathes@unb.br

Rui Neves – Professor Auxiliar, Pesquisador, Departamento de Educação e Psicologia, Centro de Investigação em Didática e Tecnologia na Formação de Formadores, Universidade de Aveiro, UA, Campus de Santiago, Aveiro, Portugal.

E-mail: rneves@ua.pt