



INTERVENÇÃO COM TREINAMENTO FUNCIONAL ONLINE PARA IDOSAS COM DOENÇA VENOSA CRÔNICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

¹ Hiuanlyellen da Silva Xavier; ² Wesley da Silva Torres; ³ Daniela Karina da Silva Ferreira.

¹ Graduanda em Bacharelado em Educação Física pela Universidade Federal de Pernambuco – DEF/CCS/UFPE; ² Graduado em Bacharelado em Educação Física pela Universidade Federal de Pernambuco – DEF/CCS/UFPE; ³ Docente no Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco – DEF/CCS/UFPE

Área temática: Temas transversais

Modalidade: Comunicação Oral Presencial

E-mail dos autores: hiuanlyellen.xavier@ufpe.br¹; wesley.storres@ufpe.br²; daniela.karina@ufpe.br³

RESUMO

INTRODUÇÃO: Diante da pandemia do novo COVID-19, o distanciamento social atingiu a população mundial, com recomendações e limitações, sobretudo para pessoas em grupos de risco, como idosos e doentes crônicos. Nesse panorama, o estilo de vida da maioria da população foi alterado, com a adoção de comportamentos que impactaram de forma negativa na qualidade de vida. **OBJETIVO:** Descrever a aplicação de intervenção com treinamento funcional online para idosas com diagnóstico de DVC durante o período do distanciamento social provocado pela COVID-19. **MÉTODOS:** Trata-se de um relato de experiência de uma intervenção com exercício físico online, sob supervisão para 13 idosas (≥ 60 anos). No total foram 24 sessões, duração de 45 minutos, três sessões/semanais, com três momentos: aquecimento (mobilidade, alongamento); parte principal (cardiorrespiratório e resistência muscular localizada com foco em membros inferiores); volta à calma (alongamento). **RESULTADOS:** Favoreceu uma experiência inovadora para os graduandos, resultou em relatos positivos na funcionalidade; na redução das queixas dos sintomas da DVC, principalmente “sensação de peso nas pernas” e “diminuição da mobilidade do tornozelo”. Além disso, houve um aprendizado básico ao acesso à internet para as sessões online, fortaleceu os relacionamentos. **CONCLUSÃO:** A intervenção foi um estímulo importante para a prática de atividades físicas durante o distanciamento social, atuou na melhoria da funcionalidade, redução de sintomas de DVC e bem-estar. Possibilitando um aprendizado inovador para os estudantes de graduação em Educação Física.

Palavras-chave: Insuficiência Venosa, Exercício Físico, Idosos.





1. INTRODUÇÃO

Diante da pandemia do novo COVID-19 o decreto para distanciamento social atingiu a população mundial, com recomendações e limitações para pessoas que se enquadram em grupos de risco, como os idosos (BRASIL, 2020). Desta forma, as tarefas cotidianas e o modo de viver deste grupo da população ficaram limitados para preservação de sua saúde, predispondo a adoção de comportamentos negativos de saúde impactando na qualidade de vida (POSSAMAI *et al.*, 2020).

As mudanças no estilo de vida de idosos, durante o distanciamento, favoreceram o aumento de sintomas e gravidade de problemas de ordem fisiológica, psicológica e social (FREITAS; MEDEIROS; MEDEIROS, 2020; OLIVEIRA *et al.*, 2022). Principalmente naqueles diagnosticados com Doenças Crônicas não transmissíveis, como a Doença Venosa Crônica (DVC), que já apresentavam um histórico de baixos índices na qualidade de vida (DIAS *et al.*, 2014; CARVALHO, 2020), antes mesmo do cenário de distanciamento social.

A Doença Venosa Crônica (DVC), uma anormalidade do sistema venoso periférico, caracterizado por veias varicosas, ou até mesmo úlceras, somado a sintomas de formigamentos, dores, câimbras musculares e inchaço que dificultam o retorno venoso dos membros inferiores (SBACV, 2015). Segundo Carvalho (2020), a atividade física pode fornecer benefícios nas características abrangentes da DVC reduzindo sintomas devido à melhora da aptidão física, somados a bem-estar social e psicológico (POSSAMAI *et al.*, 2020), isto fornece efeitos positivos na qualidade de vida (PINTO *et al.*, 2020; MELO *et al.*, 2022).

Com o distanciamento social foram necessárias novas estratégias para fornecer a prática de exercício físico na pandemia, com uso de tecnologia e supervisão (POSSAMAI *et al.*, 2020; PINTO *et al.*, 2020). Por isso, este relato de experiência teve como objetivo descrever a aplicação de intervenção com treinamento funcional online para idosas com diagnóstico de DVC durante o período do distanciamento social provocado pela COVID-19.

2. MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência da aplicação de uma intervenção online com exercício físico, a partir de videochamadas, sob supervisão de um profissional de educação física e três estudantes de graduação. Aplicado para idosas previamente cadastradas no projeto de extensão Vida Ativa vinculado ao Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). A aplicação do projeto de forma online foi necessária, devido às medidas de



distanciamento social, para viabilizar a participação das idosas com DVC que já participavam de forma presencial do projeto antes da pandemia do COVID-19.

Participaram 13 idosas, com idade acima de 60 anos. O convite foi realizado por *fone*. Destaca-se que houve um aprendizado básico prévio ao acesso à internet para viabilizar a participação nas sessões online. Além disso, antes do início da intervenção foi realizada uma anamnese de saúde, avaliação do estilo de vida e da qualidade de vida. s as sessões de treinamento de acordo com o protocolo elaborado.

As intervenções foram realizadas durante oito semanas, de outubro a dezembro de 2021, na plataforma do *Google Meet*, totalizando 24 sessões, com duração de 45 minutos distribuídas em três sessões/semana. No total foram 24 sessões, com duração de 45 minutos, em três sessões/semana. As sessões com três momentos: aquecimento (mobilidade, alongamento); parte principal (cardiorrespiratório e resistência muscular localizada com foco em membros inferiores); volta à calma (alongamento). A partir disso, as sessões foram divididas em quatro protocolos com progressão de intensidade e complexidade na realização do movimento, utilizando exercícios com o peso do próprio corpo e uso de equipamentos alternativos encontrados nas residências (cadeira, sacos de alimentos e cabo de vassoura). Ressaltando que o treinamento funcional aplicou exercícios voltados para atuar na redução dos sintomas da DVC e maior funcionalidade e independência nas atividades físicas cotidianas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Sabe-se que a prática de exercício físico propõe benefícios nos diversos aspectos físicos, sociais e psicológicos, tornando-se essencial na construção da qualidade de vida (POSSAMAI *et al.*, 2020; MELO *et al.*, 2022). Um programa de treinamento quando voltado para as idosas no cenário pandêmico, mesmo com uma finalidade específica, pôde contribuir para efeitos além dos cuidados da DVC, uma vez que idosos ativos exercem um poder de autonomia e qualidade de vida maior para atividades diárias (MEDEIROS *et al.*, 2022).

Pode-se destacar algumas dificuldades na assiduidade para participação nas sessões de treinamento, por dificuldade do uso de tecnologias e/ou por problemas de acesso à rede da internet. A pouca familiarização com os recursos digitais, a limitação de auxílio familiar devido ao distanciamento social, e as demandas domiciliares tornaram-se um grande desafio para a presença regular nos horários programados e acordados. Neste sentido, a participação dos estudantes de





graduação foi fundamental para auxiliar nas dificuldades e desenvolver uma aprendizagem básica para acesso a essa ferramenta.

Promover a população idosa o maior contato com o acesso à internet gerou a possibilidade de atividades físicas online durante o distanciamento social tornando crucial para a manutenção da saúde e cuidados de diversas patologias, sensação de aprisionamento e saudade (POSSAMAI *et al.*, 2020). Fortalecendo os achados de Pinto *et al.* (2020), onde o exercício físico supervisionado em plataformas online de chamada de vídeo durante 12 semanas trouxe estabilidade a domínios de fadiga relacionados ao câncer de mama em mulheres, propondo o fortalecimento a criação de programas de exercício físico online para diminuir agravos na saúde ou outras disfunções (OLIVEIRA *et al.*, 2022).

Nesta intervenção, observou-se que o treinamento funcional contribuiu para relatos positivos relacionados à DVC, com a redução das queixas dos sintomas da DVC, principalmente “sensação de peso nas pernas” e “diminuição da mobilidade do tornozelo”. Bem como, as participantes referiram melhorias na funcionalidade das atividades cotidianas. Segundo Freitas, Medeiros e Medeiros (2020) a proposta de inovações para manter a presença de exercício físico foi importante para as idosas, pois trouxe à tona também um pouco de expectativa para manter a rotina saudável e a sensação de segurança, já que assegurar a rotina ativa foi apresentado como formas de combater o contágio do vírus da COVID-19.

Outro aspecto relevante foi o reencontro mesmo virtual com as colegas sendo um momento de descontração, apoio social e autocuidado minimizando a solidão e as limitações durante o distanciamento social. Possibilitando um aprendizado inovador para os estudantes de graduação em Educação Física, em como atuar de forma virtual na orientação de exercícios físicos. Desde o aprendizado com o uso adequado das videochamadas, como a forma de planejar e intervir durante as sessões online.

4. CONCLUSÃO

A participação de mulheres idosas em um programa de treinamento funcional contribuiu para a redução dos sintomas da Doença Venosa Crônica (DVC), também proporcionou oportunidade de explorarem o acesso à tecnologia como um meio de melhorar sua qualidade de vida. Além disso, essa participação facilitou o desenvolvimento de aspectos sociais, considerando a intervenção em grupo como uma forma de interação entre as participantes. A intervenção foi um





estímulo importante para a prática de atividades físicas em ambiente doméstico durante o distanciamento social, além disso atuou na melhoria da funcionalidade, redução de sintomas de DVC e bem-estar das idosas. Possibilitando um aprendizado inovador para os estudantes de graduação em Educação Física, em como atuar de forma virtual na orientação de exercícios físicos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 188, de 03 de fevereiro de 2020**. Declara Emergência em Saúde Pública de Importância Nacional (ESPIN) em decorrência da infecção humana pelo novo coronavírus (2019-nCoV) [Internet]. Diário Oficial da União 04 Fev. 2020; Seção1, Extra. Disponível em: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-188-de-3-de-fevereiro-de-2020-241408388>. Acesso em: 07 jun 2023.

CARVALHO, I. C. **Programas de exercícios físicos para pessoas com Doença Venosa Crônica: treinar condicionamento geral ou membros inferiores?** Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/38895>. Acesso em: 29 mai 2023.

DIAS, T. Y. A. F. *et al.* Avaliação da qualidade de vida de pacientes com e sem úlcera venosa. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 22, n. 4, p. 576-581, 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692014000400576&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 27 mai 2023.

FREITAS, E. P. S.; MEDEIROS, A. C. T.; MEDEIROS, F. A. L. **Reflexões Sobre o Enfrentamento da Dor Crônica durante a Pandemia da Covid-19**. In: Santana, R.F. (Org.). *Enfermagem gerontológica no cuidado do idoso em tempos da COVID 19*. Brasília, DF: Editora ABen; 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.51234/aben.21.e05.c16>. Acesso em: 07 jun 2023.

PINTO, S. S. *et al.* Exercício físico remoto e fadiga em sobreviventes do câncer de mama: uma intervenção em tempos do COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 25, p. 1-9, 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14413>. Acesso em: 07 jun 2023.

MEDEIROS, I. *et al.* Efeito do exercício físico no envelhecimento: diferenças nas aptidões físicas entre idosos ativos e sedentários. **JIM - Jornal De Investigação Médica**, v.3, n.1, p. 49–61. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.29073/jim.v3i1.591>. Acesso em: 19 jun 2023.

MELO, E. O. *et al.* Estilo de Vida, Saúde Física e Mental dos Idosos no Contexto da Covid-19. **Investigação, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 11, n.15, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i15.37329. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37329>. Acesso em: 26 jun. 2023.





OLIVEIRA, M. R. *et al.* Covid-19 and the impact on the physical activity level of elderly people: A systematic review, **Experimental Gerontology**, v. 159, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111675>. Acesso em: 26 jun 2023.

POSSAMAI, V. D. Uma nova realidade: aulas remotas de atividade física para idosos na pandemia de Covid-19. **Revista Kairós-Gerontologia**, v.23, n. 128, p.77-98. 2020. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/50997/33390>. Acesso em: 29 mai 2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ANGIOLOGIA E DE CIRURGIA VASCULAR (SBACV). **Insuficiência Venosa Crônica /Varizes dos Membros Inferiores**. Doenças Vasculares. São Paulo, 23 fev 2015. Disponível em: <https://sbacvsp.com.br/insuficiencia-venosa-cronica-varizes-dos-membros-inferiores/>. Acesso em: 29 mai 2023.

