



ATIVIDADE FÍSICA REMOTA PARA PESSOAS IDOSAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

*Letícia Aparecida Calderão Sposito**

Lourenzo Volpi da Silva Oswaldino

Ana Carolina Daquila Garcia

Jean Augusto Coelho Guimarães

Eduardo Kokubun

DOI: <https://doi.org/10.23901/1679-4605.2022v18n1p253-263>

RESUMO

Buscando encorajar iniciativas de manutenção da Atividade Física (AF) para a população idosa de maneira remota, o objetivo deste relato de experiência é compartilhar as atividades do projeto de extensão Saúde Ativa em tempos de COVID-19. Os recursos tecnológicos utilizados foram o envio de vídeos curtos pelo grupo de WhatsApp® e aulas-Lives pelo Facebook®. Participaram 72 pessoas idosas, sendo 83% do sexo feminino e 55% com hipertensão. As atividades tiveram adesão de 30% e as principais barreiras elencadas foram dificuldades ou falta de acesso às tecnologias, internet e não gostar de atividades no modo online. Os alunos que participaram das atividades remotas relataram como pontos positivos o respaldo dos professores, o aprendizado das tecnologias, o preenchimento dos dias, o sentimento de pertencimento ao grupo e a variedade de oferta em atividades. Concluímos que, apesar das dificuldades impostas à essa faixa etária, é imprescindível a oferta de AF remota, sobretudo pela manutenção das capacidades físicas e, principalmente, pelo apoio social estabelecido por meio das tecnologias.

Palavras-chave: Atividade física. Aulas online. Idosos. COVID-19.

REMOTE PHYSICAL ACTIVITY FOR THE ELDERLY: AN EXPERIENCE REPORT

ABSTRACT

To encourage initiatives to maintain physical activity (PA) of the elderly population remotely, this experience report describes the activities of the Active Health extension project during the COVID-19 period. The technological resources used were the sending of short videos using WhatsApp® and the delivery of live classes using Facebook®. Seventy-two elderly people participated, with 83% being female and 55% presenting hypertension. The activities were accessed by 30% of the individuals, with the main barriers to participation being difficulties in accessing the technologies and the internet, and disliking online activities. The students who participated in the remote activities reported that positive aspects were the support of the teachers, learning of the technologies, ways to occupy time, the feeling of

*Pós-doutoranda pelo programa de pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Florianópolis. Doutora em Ciências da Motricidade pela UNESP. Contato: sposito.ef@gmail.com.

belonging to a group, and a variety of contributions during the activities. The findings showed that despite the difficulties faced by this age group, the provision of remote PA is important for the maintenance of physical capacities and, especially, for the social support that can be established using technological tools.

Keywords: Physical activity. Internet access. Elderly people. COVID-19.

ATIVIDADE FÍSICA REMOTA PARA ADULTOS MAIORES: INFORME DE EXPERIÊNCIA

RESUMEN

Buscando incentivar iniciativas para mantener la Actividad Física (AF) para la población de más edad de forma remota, el objetivo de este estudio fue compartir las actividades del proyecto de extensión Salud Activa en tiempos del COVID-19. Los recursos tecnológicos empleados fueron el envío de videos cortos por parte del grupo WhatsApp® y Lives-clases por Facebook®. Participaron 72 ancianos, 83% mujeres y 55% hipertensos. Las actividades tuvieron un 30% de adherencia y las principales barreras encontradas fueron: 1. dificultades o falta de acceso a los recursos tecnológicos como el internet, o dificultad para realizar las actividades en la modalidad online. 2. Los alumnos que participaron en las actividades a distancia reportaron como puntos positivos el apoyo de los profesores, el aprendizaje de las tecnologías, el aprovechamiento del tiempo, el sentimiento de pertenencia al grupo y la variedad de actividades que se ofrecen. Se concluye, que a pesar de las dificultades impuestas a este grupo de edad, la oferta de AF remota es fundamental, sobre todo, para el mantenimiento de las capacidades físicas y principalmente para el apoyo social que se establece a través de las tecnologías.

Palabras clave: Actividad física. Clases en línea. Anciano. COVID-19.

INTRODUÇÃO

As últimas décadas têm expressado um envelhecimento populacional crescente e contínuo ([OMS, 2021](#)). Nesse sentido, torna-se imprescindível a preocupação com as necessidades e demandas da população idosa, principalmente no âmbito da saúde e qualidade de vida.

Evidências científicas relatam que o envelhecimento ativo por meio da prática de atividade física é um fator de proteção e promoção à saúde, o qual, além de impactar positivamente sobre as Doenças Crônicas Não Transmissíveis, auxilia na manutenção das capacidades físicas, na redução de quedas, bem estar geral e qualidade de vida nos domínios físico, psíquico e social ([MORA; VALENCIA, 2018](#); [MARZETTI et al., 2018](#)).

Entretanto, desenvolver programas e projetos comunitários, que atendam às necessidades dos idosos e auxiliem na adoção e manutenção de um estilo de vida ativo já é considerado desafiador em tempos comuns, devido às especificidades inerentes a esse público. Todavia, no contexto da pandemia causada pela COVID-19, essa população tornou-se o centro das atenções, em razão de as evidências científicas demonstrarem maior mortalidade pela infecção do novo coronavírus ([ZHOU et al., 2020](#); [GRASSELLI et](#)

[al., 2021](#)), o que reafirmou fortemente a necessidade do distanciamento social e a permanência dentro casa.

Dessa forma, viabilizar a prática de atividade física regular de forma remota e segura tem sido uma estratégia para garantir minimamente a manutenção das capacidades físicas, além de ser uma ação de acolhimento e apoio social durante longos períodos de distanciamento social ([OLIVEIRA et al., 2020](#); [NOVAES et al., 2020](#)).

Diante deste contexto, a proposta do presente relato de experiência é compartilhar as atividades, vivências e relatos dos alunos participantes do projeto de extensão Saúde Ativa Rio Claro – SP durante o ano de 2020, o qual promoveu atividade física regular para idosos, de maneira remota.

CARACTERIZANDO O PROJETO SAÚDE ATIVA RIO CLARO-SP

O projeto Saúde Ativa Rio Claro – SP atua desde 2001, coordenado pelo Núcleo de Atividade Física, Esporte e Saúde (NAFES), vinculado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual Paulista (UNESP), de Rio Claro. Inicialmente, o projeto destinava-se a oferecer práticas de atividade física em Unidades de Saúde, com o envolvimento do profissional de Educação Física dentro da Atenção Básica à Saúde da cidade. Em 2014, o projeto Saúde Ativa Rio Claro incorporou o projeto de Atividade Física para Idosos (PROFIT), idealizado em 1981 igualmente dentro da UNESP.

As ações com o público idoso antes da pandemia ocorriam em espaços como quadra esportiva, sala de ginástica, sala de lutas, academia de musculação e em uma Unidade de Saúde duas vezes na semana, no período da manhã (7h às 8h). Em 2020, o projeto atendia 129 alunos com idade média de 71 ± 12 anos, alguns dos quais acompanham o projeto há mais de 10 anos. São oferecidas cinco atividades (grupos) diferentes: (1) Atividade Geral (exercícios para promoção de todas as capacidades físicas); (2) Atividade Aeróbica (atividades com foco na capacidade cardiovascular); (3) Dança, (4) Musculação e (5) Atividade na Unidade de Saúde “Vila Cristina”, localizada próximo à Universidade, com foco em exercícios para promoção de todas as capacidades físicas. Também são realizados testes físicos, em quatro momentos distintos ao longo do ano, no qual se avaliam força dos membros superiores e inferiores, capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade, agilidade e coordenação, com o retorno dos resultados para cada aluno participante.

Além das aulas, o projeto estimula o sentimento de pertencimento e vínculo ao projeto, por intermédio de ações anuais da “Semana do Idoso”. Nela são oferecidas palestras de saúde, aulas especiais, visitas ao asilo municipal para atividades e, principalmente, uma semana destinada para que os idosos apresentem danças, teatros, recitem poesia, desfilem, cantem e se divirtam, de forma que a família dos alunos é convidada a prestigiar esse momento importante.

AÇÕES DO PROJETO SAÚDE ATIVA OFERECIDAS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

A quarentena motivada pela pandemia foi decretada no dia 24 de março de 2020 no Estado de São Paulo, com apenas uma semana de atividade presencial no câmpus da Universidade, onde se desenvolviam a maioria das atividades do projeto. Inicialmente houve o receio de “O QUE FAZER” para que pudéssemos agregar o maior número de

alunos idosos do projeto e pensou-se muito sobre “COMO FAZER”, especialmente, sobre as atividades práticas, para que nossa segurança fosse garantida, remotamente.

Dessa forma, foi criado um grupo “Geral” do projeto Saúde Ativa no WhatsApp® no dia 17 de março. Os alunos foram inseridos a partir do contato prévio que existia entre os professores com os grupos das modalidades (cinco tipos diferentes), há cerca de dois anos. Muitos alunos já possuíam experiências no uso do WhatsApp® para envio e recebimento de mensagens de texto, voz ou imagens com amigos e familiares. Contudo, o grande desafio foi sobre como usarmos o grupo “Geral” para atividades profissionais e como eles entenderiam isso, pois a dinâmica seria diferente do que eles estavam acostumados, de modo que utilizamos o recurso de apenas os coordenadores/professores enviarem mensagens e, quando havia a necessidade, o grupo era aberto para que os alunos enviassem perguntas e dúvidas.

Embora tenha sido explicado como o grupo funcionaria, no começo foi muito difícil, pois havia divergências de pensamentos quanto a sua funcionalidade. Todavia, não se criou nenhum tipo de restrição, sendo as situações adversas contornadas pelo envio de algum conteúdo útil relacionado à saúde, música ou algum desafio. Fechávamos, então, o grupo com essa informação. Dessa forma, os participantes foram entendendo o propósito do grupo, de modo que em um determinado momento não houve mais a necessidade de manter o grupo fechado.

Diante da dúvida sobre enviar dicas/sugestões de exercícios físicos ou não, no dia 1º de abril começamos por conteúdos mais genéricos como tomar sol regularmente, evitar ficar muito tempo sentado/deitado e técnicas de respiração, por exemplo. Em seguida, duas vezes na semana, iniciamos o envio de exercícios de alongamento, mas logo entendemos que precisaríamos sistematizar as ações de prática corporal.

Dessa forma, no dia 21 de abril iniciamos o desenvolvimento de vídeos curtos e didáticos de exercícios com envios diários, atividade que ficou a cargo do aluno bolsista (discente de graduação supervisionado por um professor). Produzimos 62 vídeo-aulas didáticas de, no máximo, quatro minutos, contendo instruções para a realização de atividades físicas com duração de 30 a 40 minutos. Foram disponibilizadas e enviadas duas atividades diferentes ao longo da semana: (1) segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira e (2) terça-feira, quinta-feira e sábado, sendo periodizadas com foco no atendimento das capacidades físicas para a saúde, especialmente por meio de exercícios de resistência muscular, aeróbios e de alongamento. Para tanto, utilizaram-se implementos caseiros como rodo de limpeza, toalha de banho, cadeira, embalagens de alimento, garrafas com água e faixa elástica. Os vídeos eram encaminhados no Whatsapp® Geral do projeto, no período da manhã, pelo fato dos alunos já estarem adaptados com atividades físicas nesse horário durante o projeto presencial, além de serem carregados no canal do Youtube®, com acesso pelo link <<https://www.youtube.com/channel/UC0K7enCGtgrdxnNKCLYPQMw>>.

Sabendo da necessidade de interação dos nossos alunos, iniciamos no dia 15 de maio com uma frequência de duas vezes na semana (terça-feira e quinta-feira) as aulas-Lives de “15 minutos de Alongamento” no período da tarde, às 16:30h, por meio do Facebook® do aluno bolsista e, posteriormente, pelo Facebook® do projeto. Acesso: <<https://www.facebook.com/saudeativa>>.

Vale pontuar que as aulas-Lives mudaram de horário no mês de setembro, passando a ocorrer no período da manhã, o que não impactou na adesão dos alunos; pelo contrário, alguns alunos que antes não participavam, começaram a acompanhar a atividade. Ainda, as aulas-Lives de alongamento passaram a ter adição de exercícios de resistência muscular

e aeróbicos e um incremento no tempo de duração, totalizando cerca de 30 minutos de aula. Parte interessante dessas aulas-Lives era a interação via chat do Facebook®, pois sempre antes de iniciarmos os exercícios nós conversávamos descontraidamente e, no término das aulas, eram recolhidos os *feedbacks* e dados alguns recados. Era notório o interesse dos alunos para que o bolsista lesse os comentários e era o marco dentro das aulas-Lives, a interação pelo *chat*. Foram realizadas cerca de 59 aulas-Lives via Facebook®.

Uma outra ação, mas com baixa adesão foi o “Café com Prosa” semanal, na qual os alunos eram convidados a se reunirem para um bate papo descontraído. A iniciativa usou recursos do Google Meet® e do Facebook® com o objetivo de estabelecer conexão de vídeo. Foram encaminhados tutoriais em vídeo produzidos pelos professores a fim de incentivar o acesso, além de comunicações de modo particular, mas a maioria não se adaptou à proposta. Nessa ação, o bate papo era descontraído e cada um podia falar livremente.

Também, entre as vídeo-aulas enviadas ao WhatsApp® diariamente, as Lives pelo Facebook® e o Café com Prosa, ocorreram desafios (como, por exemplo, enviar recordações de uma aula presencial do projeto que agradou muito, fotos da infância, compartilhar uma receita, etc.), incentivo à música e a arte (com envio de alguma programação ou um texto informativo sobre um determinado assunto) e, principalmente, o combate constante a *Fake News* sobre curas e prevenções milagrosas da COVID-19.

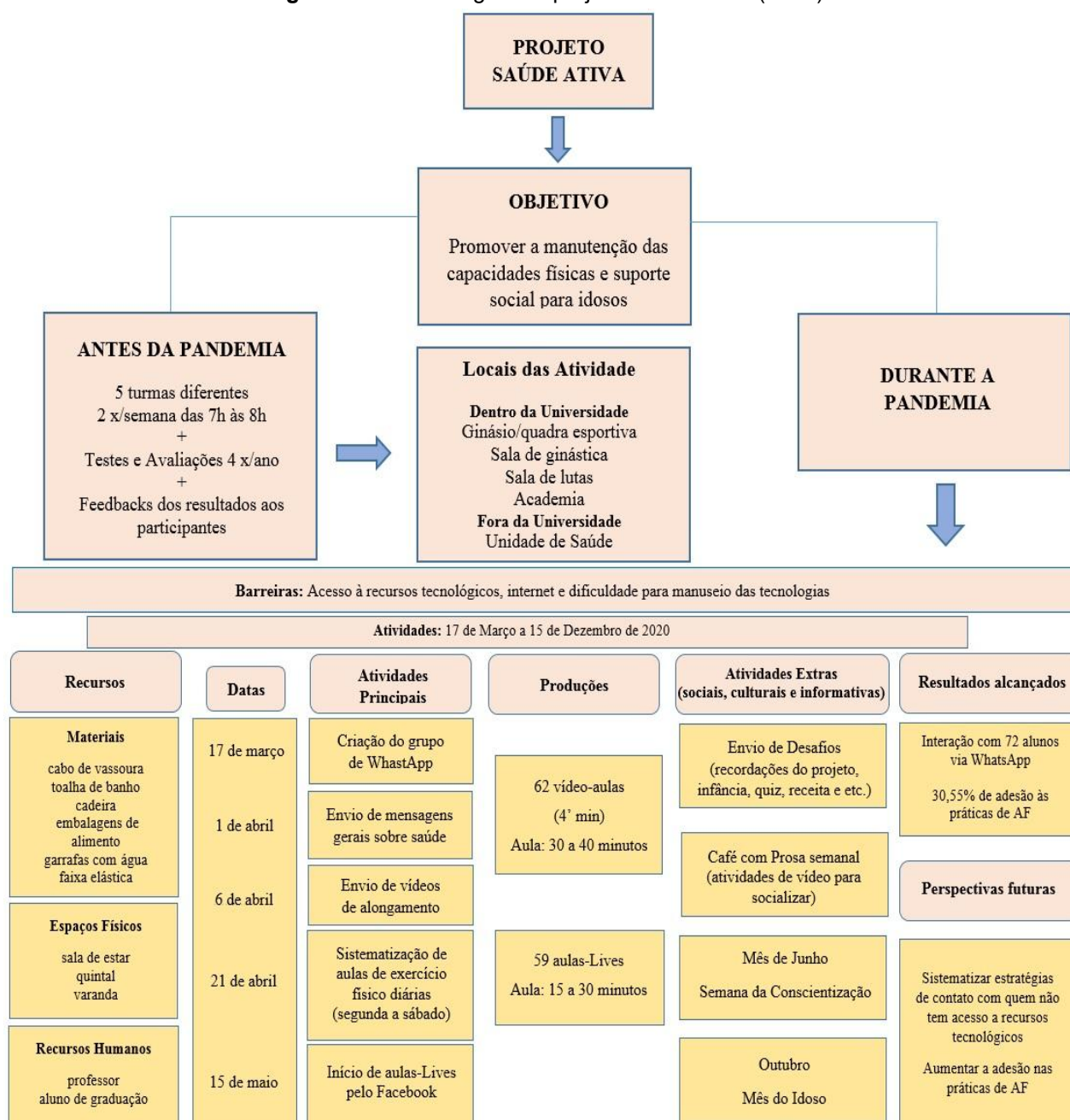
Tal situação culminou na “Semana da Conscientização”, no mês de junho, com aulas-Lives especiais e o envio de vídeos curtos de no máximo 10 minutos por profissionais de diferentes áreas do conhecimento, como biólogos, enfermeiros, profissionais de educação física e músicos. Também realizamos a inserção do profissional de biologia no grupo de WhatsApp® para que as dúvidas sobre as estratégias de prevenção à COVID-19 fossem sanadas. A situação foi bem interessante, pois despertou bastante curiosidade nos alunos, com dúvidas que pensávamos já estarem esclarecidas e criando interação com a profissional.

Dessa forma, devido ao feedback positivo da ação, solicitamos à profissional que em outros momentos enviasse vídeos e voltasse ao grupo para esclarecer novas dúvidas.

Antes da pandemia, era realizada no mês de outubro a “Semana do Idoso”, que compreende apresentações e atividades culturais, sociais, visitas, viagens e outras diferentes da atividade física sistematizada. Contudo, durante a pandemia, esse evento foi comemorado por meio de vídeos curtos sobre temas de saúde, a cargo de convidados especialistas no assunto. Ainda, para que eles matassem a saudade das edições anteriores, produzimos um vídeo, com fotos do grupo junto aos seus amigos durante a semana festiva, e, inserimos a gravação da “Semana do Idoso de 2019” no Youtube® do projeto, para que eles e seus familiares pudessem rever um momento considerado muito importante para o grupo.

Abaixo, é possível observar o modelo lógico estabelecido pelo projeto durante a pandemia de COVID-19 (Figura 1).

Figura 1. Modelo Lógico do projeto Saúde Ativa (2020).



Fonte: Autores, 2020.

Legenda: AF: Atividade Física.

CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES DO PROJETO SAÚDE ATIVA NA ESTRATÉGIA REMOTA

As informações a seguir foram levantadas a partir da base de dados de cadastro do projeto, por meio de mensagens via Whatsapp® e ligações telefônicas, respeitando-se as diretrizes éticas de pesquisa com seres humanos (protocolo: 4.140.493).

O grupo no Whatsapp® reuniu 72 alunos, dentre os quais 39% (n=28) fazem parte do projeto Saúde Ativa há menos de 5 anos e 33% (n=24) há mais de 10 anos, sendo

composto majoritariamente por mulheres (83%), assim como é característico no modo presencial. A evasão do grupo foi menor que 10% (n=7) dos alunos adicionados. Nos relatos de desistência, os alunos alegaram defeitos no celular, não utilização do smartphone, celular sobrecarregado. Também, um aluno relatou que não gostaria de participar do grupo por motivos pessoais, além de respostas que não obtivemos.

As atividades remotas tiveram adesão de 30% (n=22) dos participantes e os motivos mais relatados por aqueles que não participaram foram (a) dificuldade em escrever no celular; (b) achar os vídeos do Saúde Ativa; (c) celular apenas para ligações; (d) não ter internet em casa; (e) ter apenas o telefone residencial e (f) não achar interessante utilizar as ferramentas *online*.

Ao observarmos as características sociodemográficas e condições de saúde dos participantes do projeto *online* na Tabela 1, verificou-se que a maioria possui renda de até 3 salários mínimos (82%), escolaridade nível fundamental incompleto (39%), estado civil casado (57%) e mais da metade dos participantes faz tratamento para hipertensão arterial (55%).

Tabela 1. Características sociodemográficas e condições de saúde dos participantes do projeto Saúde Ativa na estratégia remota (n=72, Rio Claro, 2020).

Variáveis Sociodemográficas	n	%
Renda		
Até 3 salários mínimos	59	82%
4 salários mínimos	7	8%
Outros	3	6%
Prefere não falar	3	4%
Escolaridade		
Fundamental incompleto	28	39%
Médio incompleto	12	17%
Médio completo	6	10%
Superior completo	17	22%
Outros	6	8%
Não estudou	3	4%
Estado civil		
Casado (a)	41	57%
Viúvo (a)	19	26%
Solteiro (a)	7	10%
Divorciado (a)	5	7%
Condições de Saúde		
Hipertensão	40	55%
Diabetes	15	21%
Colesterol alto	8	11%
Hipotireoidismo	2	3%
Não possui doenças	7	10%

Fonte: Autores, 2020.

RELATO DOS PARTICIPANTES DO PROJETO SAÚDE ATIVA NA ESTRATÉGIA REMOTA

A seguir foram estabelecidos quatro tópicos que mais se relacionaram com o discurso dos idosos, sendo eles: (1) Desafios: contém diálogos que caracterizam a prática de atividade física e o uso das tecnologias; (2) Pontos Positivos: relatam os ganhos e oportunidades ofertadas pelo meio remoto; (3) Aulas-Lives: contextualiza o uso do Facebook®, expondo os benefícios que esse recurso gerou e, (4) Feedbacks: finaliza com apontamentos de sentimentos sobre a realização das aulas remotas durante o ano de 2020 (Quadro 1).

Quadro 1. Descrição de relatos dos participantes do projeto Saúde Ativa na estratégia remota (n=5, Rio Claro, 2020).

TEMA	RELATOS
Desafios	Aluna A Teve dificuldades com as tecnologias, demorou um pouco para aprender sobre como acessar as aulas-Lives no Facebook, mas que com a ajuda dos professores, conseguiu se acertar e aprender a manejar as redes sociais, usando até para outras atividades além do Saúde Ativa; Aluna B Gostou muito do que realizou durante o ano, principalmente as aulas-Lives, mas conta que não acessou todas as aulas por não gostar muito de celular e computador e, às vezes, por não ter disponibilidade no horário das aulas. Conta também que sente muita falta das aulas presenciais, por ser uma pessoa ativa, que gosta de caminhar, conversar, reunir amigos e família e que isso prejudicou muito seu psicológico; Aluna C Conta também que teve muitas dificuldades com as tecnologias e cita um episódio em que precisou de ajuda durante um dia inteiro para acessar a atividade proposta e, que fomos muito pacientes e atentos às dificuldades e necessidades deles; Aluna D Relatou que enxerga muitas vantagens nas aulas <i>online</i>, principalmente pelo momento que vivemos de isolamento social, mas que não era sempre que conseguia acessar, já que precisava cuidar das rotinas domésticas.
Pontos positivos	Aluna A Disse que ficou muito grata pelo empenho de todos os professores do projeto, já que muitos outros projetos de terceira idade encerraram as atividades, pois os colegas ficaram isolados em casa sem poder realizar nenhuma atividade física, sem ter com quem conversar, sem ter informações seguras sobre tudo que estava acontecendo e que nossa persistência em ajudar e mantê-los respaldados foi muito positivo na visão dela e de todos com quem compartilhou informações. Ainda, completa

	dizendo que as companhias, aulas variadas e diferentes professores foram outros pontos positivos; Aluna C Ressaltou a importância de as atividades não terem parado. Caso houvesse a paralisação do projeto de forma geral, regrediriam suas capacidades físicas e que perderiam muita qualidade de vida. Além da necessidade da prática de atividade física, a aluna agradeceu muito a companhia feita durante todo esse período e que tudo aquilo que foi proposto foi de extrema importância para preencher os dias. Ela se sentiu muito privilegiada de participar de um projeto com tantas pessoas responsáveis, que mantiveram o contato e respaldaram os alunos de todas as formas durante esse período; Aluna D Disse que sentiu benefícios em relação aos exercícios durante a pandemia, sendo que não gostava de ficar parada sem se exercitar e que fez bem para o seu corpo e mente.
Aulas-Lives	Aluna A Coloca que, próximo ao fim do ano de 2020, quando o projeto entrou em recesso (21 dezembro a 8 de janeiro), sentiu diferença no seu corpo, principalmente no enrijecimento de articulações pela falta dos alongamentos e exercícios, fazendo uma comparação, que se ao longo do ano não tivesse sido acompanhada pelo projeto, estaria em uma situação muito ruim. Ainda, apontou que o projeto e principalmente as aulas-Lives ajudaram muito a preencher os dias e os momentos livres em casa, em que se sentia sozinha e atrapalhada pelo momento vivido; Aluna C Apontou pontos interessantes como o empenho dos professores, a variedade de atividades, além de poder assistir novamente as aulas-Lives ou aproveitar para assistir em outro horário, pois às vezes possuía algum compromisso, sendo excelente o recurso de acessá-las a qualquer momento; Aluna E Apontou que além dos benefícios das práticas para a saúde do corpo e mente, há a sensação de bem estar e que, acompanhar as aulas e socializar com o professor e os colegas pelo chat do Facebook®, é motivador.
Feedbacks	Aluna A Gostou muito de todas as atividades propostas pelos participantes do projeto e disse que se emocionou com o vídeo de encerramento do ano, no qual reviu como acontecia o projeto antigamente e como vivemos com

as novas atividades atualmente, revelando que se sente agradecida por tudo que realizamos. Incontestavelmente sente muita falta do projeto presencial, mas compreende a importância do que foi feito, entendendo que seria muito pior se não fossem realizadas atividades de forma remota e não escondeu sua gratidão. Agradeceu por toda atenção, profissionalismo e principalmente pela companhia que fizemos em meio ao caos;

Aluna D

Disse que recebeu ajuda da família para vencer a barreira de manejo da tecnologia e que hoje se sente segura para navegar e participar de tudo o que é proposto. Salientou todas as informações culturais que receberam e que mesmo com tudo que aconteceu se considera vencedora. Apesar de tudo, sente falta das caminhadas e de ser mais ativa, onde fazia tudo sozinha e passeava muito pelas ruas. Ela entende que o momento pode não passar tão rapidamente e sabe que é de suma importância a familiaridade com as novas tecnologias para se comunicar com o resto do mundo e continuar vivendo a vida, quando o cotidiano exige domínio principalmente das redes sociais e navegação na internet dentre outras atividades na web. Sente-se muito agradecida pelo nosso apoio, principalmente nesse quesito;

Aluna E

Disse que enxerga todas as atividades desenvolvidas como positivas e que gostou mais das aulas-Lives e o café com prosa pelas tardes. Não escondeu que o projeto presencial faz muita falta, mas entende que se for necessário, pelo momento vivido, o projeto deve se manter assim, mesmo sentindo saudade do calor humano e de sua rotina ativa.

Fonte: Autores, 2020.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A adesão às práticas de atividade física foi limitada pelas barreiras tecnológicas e de conhecimento para sua utilização. Segundo dados do [IBGE](#) de 2017 e 2018, as pessoas com 60 anos ou mais são as que menos utilizam a internet no Brasil. Diante desse desafio e sabendo da necessidade de manutenção das capacidades físicas da população idosa, foi imprescindível a oferta de atividades físicas remotas e a condução do grupo via WhatsApp® para apoio social.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos nossos alunos que bravamente se desafiaram às atividades online, a Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” e a PROEX, ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico e a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior.

SUBMETIDO EM: 27/03/2021.

ACEITO EM: 20/07/2024.

REFERÊNCIAS

- [GRASSELLI, G. et al.](#) Risk Factors Associated With Mortality Among Patients With COVID-19 in Intensive Care Units in Lombardy, Italy. **JAMA Internal Medicine**, v. 180, n. 10, p. 1345, out. 2020.
- [IBGE](#). **Acesso à Internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal 2018**: PNAD Contínua. [S.l.], 2020. (Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios). Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101705_informativo.pdf. Acesso em: 4 jan. 2021.
- [MARZETTI, E. et al.](#) Physical activity and exercise as countermeasures to physical frailty and sarcopenia. **Aging Clinical and Experimental Research**, Basel, v. 29, n. 1, p. 35–42, fev. 2017.
- [MORA, J. C.; VALENCIA, W. M.](#) Exercise and Older Adults. **Clinics in Geriatric Medicine**, Philadelphia, v. 34, n. 1, p. 145–162, fev. 2018.
- [NOVAES, C. R. M. N. et al.](#) Protocolo de atividade física remoto para grupos de Academia da Saúde e Estratégia de Saúde da Família. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 25, p. 1-6, dez. 2020.
- [OLIVEIRA, G. S. et al.](#) Implementation of the Remote Activities of the Programa Academia Da Cidade in Times of COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, Florianópolis**, v. 25, p. 1-6, dez. 2020.
- [ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE](#). **Resumo**: Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde. Genebra, 2015. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf?%3Bjsessionid=E95F087ED36450E8F2731F28D03856BE?sequence=6. Acesso em: 4 jan. 2021.
- [ZHOU, F. et al.](#) Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. **Lancet**, London, v. 395, n. 10229, p. 1054-1062, 2020.