



[HTTPS://](https://quarantrain.org) **QUARANTRAIN**.ORG

Projecto para a Prevenção das Consequências da Inatividade e do Isolamento Social em Jovens no contexto da Pandemia COVID-19

Vitor Hugo Azevedo¹
Tiago Canhoto¹
Ricardo Martins¹
João Amaro¹
Joana Gouveia¹
Catarina Gouveia¹
António Alves Lopes¹
Meike Geurtsen²
Joost van Wijchen²

¹Escola Superior de Saúde do Alcoitão, Portugal
²HAN University of applied Sciences, Nijmegen, Netherlands

INTRODUÇÃO E OBJECTIVOS

A Atividade Física é definida como qualquer movimento corporal produzido por músculo esquelético que requer dispêndio de energia. O contexto pandémico (COVID-19) promoveu uma diminuição da Atividade Física, aumentando o Comportamento Sedentário e o Isolamento Social.

Com o objetivo de prevenir as consequências identificadas, foi criado um programa de educação para a Saúde, por alunos de várias instituições internacionais - o projecto QuaranTrain (quarantrain.org).

MATERIAL E MÉTODOS

Para ser incluído neste projeto, foi desenhado um programa com o intuito de promover e guiar a prática de Atividade Física em casa, em 5 dimensões diferentes:

- Capacidade aeróbia
- Força
- Flexibilidade
- Controlo ventilatório
- Técnicas de relaxamento

Foram também incluídas no programa 3 outras dimensões:

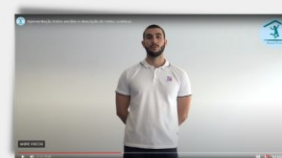
- Nutrição
- Saúde mental/autogestão emocional
- Recomendações gerais de Atividade Física

Foi criada informação escrita e vídeos educativos que foram implementados no website internacional do projecto (quarantrain.org). No mesmo, é possível ao utilizador, após auto-avaliação, determinar o seu nível, construir o seu programa de exercício de diferentes intensidades, categorizado por cores (verde, amarelo e vermelho).

O programa foi divulgado através de e-mail entre os alunos do ensino superior (ESSAlcoitão) durante o 2º semestre do ano letivo 20/21, tendo sido criado um questionário online para a avaliação de satisfação dos utilizadores com dimensões relacionadas com o objectivo, design/layout, conteúdos e usabilidade.



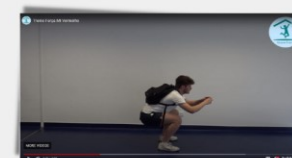
AValiação DA CONdição FíSica



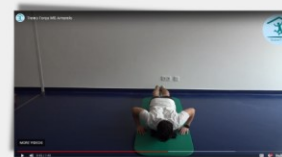
TREINO Aeróbio CONTÍNUO DE INTENSIDADE MODERADA



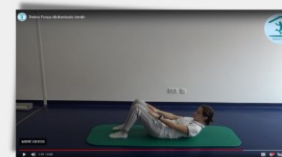
TREINO Aeróbio INTERVALADO



TREINO FORÇA MEMBROS INFERIORES



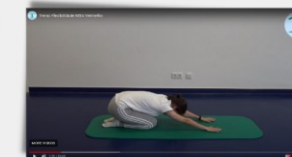
TREINO FORÇA MEMBROS SUPERIORES



TREINO FORÇA ABDOMINAIS



FLEXIBILIDADE



FLEXIBILIDADE



CONTROLO VENTILATÓRIO



RELAXAMENTO

RESULTADOS

Obteve-se 32 respostas ao questionário distribuído pelos 4 anos dos cursos da ESSA (1º Ano - 18,8%, 2º Ano - 25%, 3º Ano - 43%, 4º Ano - 12,5%), onde foi reportado um grau de satisfação elevado relativo ao objectivo do projecto (71%) e design/layout (71%); e moderado relativamente aos conteúdos (59%) e usabilidade (59%).

CONCLUSÕES

Programas de educação são de extrema importância para a promoção de um estilo de vida saudável e na gestão da saúde de cada indivíduo. Assim a criação, implementação e utilização deste tipo de estratégias por alunos poderá ter interesse no contexto académico e profissional.

Autor para correspondência:
Vitor Hugo Azevedo
Escola Superior de Saúde do Alcoitão
vitorhazevedo@hotmail.com

