

João Pedro Bonaparte  
Universidade Federal de Sergipe/UFS  
<https://orcid.org/0000-0001-6780-4386>

Tamires Nunes dos Santos  
Universidade Federal de Sergipe/UFS  
<https://orcid.org/0000-0001-9433-0008>

Augusto César Alves dos Santos  
Universidade Federal de Sergipe/UFS  
<https://orcid.org/0000-0002-7470-5105>

José Bergson Santana Santos  
Universidade Federal de Sergipe/UFS  
<https://orcid.org/0000-0003-3574-7289>

Marcelo Haiachi  
Universidade Federal de Sergipe/UFS  
<https://orcid.org/0000-0002-9361-9018>

Editores do dossiê:

Vinicius Denardin Cardoso (<https://orcid.org/0000-0003-4669-4290>)

Isabella Coutinho Costa (<https://orcid.org/0000-0002-2586-8928>)

# DESAFIOS DO DISTANCIAMENTO SOCIAL PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA: PROGRAMA DESAFIO ROTINA SAUDÁVEL.

CHALLENGES OF SOCIAL DISTANCE FOR PEOPLE WITH DISABILITIES: HEALTHY ROUTINE CHALLENGE PROGRAM



**Resumo:** O distanciamento e isolamento social durante a pandemia do novo Coronavírus, está mudando a rotina e hábitos de pessoas em todo o mundo. É comum que algumas pessoas apresentem comportamentos de ansiedade, estresse e angústia e entre essas pessoas temos as Pessoas com Deficiência (PcD) que também precisam estar no centro das discussões, principalmente em relação ao seu acolhimento. É neste momento que a boa orientação serve para esclarecer dúvidas sobre como manter uma rotina saudável e bons hábitos. Por isso no Brasil, uma proposta foi desenvolvida pelo Projeto Paradesportivo de Sergipe (PPd/SE) da Universidade Federal de Sergipe, com uma assistência realizada de forma multidisciplinar, buscando acolher as pessoas com deficiência e propondo atividades durante o período de quarentena, para amenizar a carga emocional que todos estão sendo submetidos durante este período. O objetivo do presente estudo é descrever as atividades desenvolvidas pelo Programa Desafio Rotina Saudável e o impacto desta ação na vida dos envolvidos com o PPd/SE. Tendo em vista esse cenário, foi elaborado um programa, para trazer à comunidade informações e atividades da área da saúde para construir de forma progressiva hábitos e rotinas saudáveis gerando assim melhorias na saúde física e mental dos participantes. Das atividades, o maior destaque a regularidade do sono. Conclui-se que o impacto do programa foi positivo, pois obteve-se a construção de hábitos saudáveis que muitos alunos apresentaram durante as propostas.

**Palavras-chave:** Projeto Paradesportivo; Hábitos Saudáveis; Qualidade de Vida; Saúde Mental.

**Abstract:** The distance and social isolation during the pandemic of the new Coronavirus, is changing the routine and habits of people around the world. It is common for some people to exhibit behaviors of anxiety, stress and anguish and among these people we have People with Disabilities (PwD) who also need to be at the center of discussions, especially in relation to their welcoming. It is at this point that good guidance serves to clarify doubts about maintaining a healthy routine and good habits. Therefore, in Brazil, a proposal was developed by the Sergipe Paradesport Project (PPd / SE) of the Federal University of Sergipe, with assistance carried out in a multidisciplinary way, seeking to welcome people with disabilities and proposing activities during the quarantine period, to ease the emotional burden that everyone is being subjected to during this period. The purpose of this study is to describe the activities developed by the Healthy Routine Challenge Program and the impact of this action on the lives of those involved with the PPd / SE. In view of this scenario, a program was developed to bring health information and activities to the community in order to progressively build healthy habits and routines, thus generating improvements in the physical and mental health of the participants. Among the activities, the main highlight is sleep regularity. It is concluded that the impact of the program was positive, since it was obtained the construction of healthy habits that many students presented during the proposals.

**Keywords:** Paralympic Project; Healthy habits; Quality of life; Mental health.



ISSN: 1981-4127

## INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) foi informada pela China em dezembro de 2019 sobre o surto de uma nova doença, chamada COVID-19. Seu transmissor foi identificado como Coronavírus (Bezerra et al., 2020).

O coronavírus é uma família de vírus que causa infecções respiratórias e diversos sintomas dos mais leves ao mais graves (febre, tosse seca, dor de garganta, perda de paladar ou olfato, dificuldade de respirar, falta de ar, dentre outros) (Ministério da Saúde, 2020).

O desconhecimento sobre o novo vírus, assim como sua velocidade de disseminação e capacidade de provocar morte em populações vulneráveis, gera incertezas quanto à escolha das melhores estratégias a serem utilizadas no seu enfrentamento. No Brasil, além de todas as incertezas, enfrentamos o contexto da desigualdade social e demográfica, as condições precárias de habitação e saneamento, a instabilidade no acesso a água, a aglomeração de pessoas dos grandes centros urbanos e a alta prevalência de doenças crônicas pela população (Barreto et al., 2020).

Em meio a tantas incertezas, é necessário termos cautela, promovermos a assistência e ampliar as orientações destinada a população para não sobrecarregar o sistema de saúde (hospitais e unidades de atendimento) que precisa se preocupar com o atendimento dos pacientes graves.

Nesse sentido, é preciso adotar medidas de quarentena, isolamento, distanciamento social e de contenção comunitária visando retardar a disseminação da infecção e reduzir a intensidade da epidemia evitando o colapso no sistema de saúde para ganhar tempo para o desenvolvimento de tratamentos e vacinas (Kissler et al., 2020). Medidas de saúde pública não farmacêutica têm sido utilizadas para controlar epidemias, especialmente durante o momento de ausência de vacinas e medicamentos antivirais (Wilder-smith; Freedman, 2020). Como estratégia de precaução e proteção, o estabelecimento de protocolos de higienização visam resguardar o maior número de pessoas, para então evitar o contágio (Mont'alverne, 2020).

As medidas citadas anteriormente exigem engajamento da população que em muitos países não estão acostumados com a situação de contenção das suas atividades rotineiras. O isolamento domiciliar e o distanciamento social requerem paciência para conter a aproximação entre pessoas, principalmente nas localidades distantes dos grandes centros urbanos e é comum que as pessoas apresentem comportamentos de ansiedade, estresse

e angústia (Bittencourt, 2020). Sendo assim faz-se necessário buscar meios de minimizar os impactos na saúde mental, física e financeira das pessoas (Kissler et al., 2020).

Como lidar com o acúmulo de tarefas desencadeadas pelo isolamento? *Home Office*, atividades remotas dos filhos, quebra da rotina, alimentação desregulada e sedentarismo. E no caso de pessoas com algum tipo de deficiência? A deficiência sensorial, cognitiva, motora, as síndromes e os transtornos precisam também estar no centro das discussões, principalmente em relação ao seu acolhimento seja pelo poder público, pela iniciativa privada ou pelos veículos de comunicação. Os desafios são enormes tanto para as pessoas com e sem deficiência (Castro et al, 2010).

No momento atual, a construção de uma rede de apoio serve para a manutenção da saúde, juntamente com a autoestima, o senso de controle e o domínio sobre a própria vida (Gonçalves et al, 2011). Os efeitos do COVID19 causam um impacto grande em alunos de programas e projetos de atividade física e esportiva. O desafio das atividades remotas através da utilização de plataformas online, canais tradicionais de comunicação e aplicativos de interação social esbarram na conectividade disponível para população.

Este problema gera outra discussão que é como fazer o “Brasil Remoto” funcionar para toda população se a infraestrutura de tecnologias digitais e de telecomunicações ainda mostra fragilidade e não é acessível a toda população brasileira (Nedel, 2020).

A assistência realizada de forma multiprofissional, pode amenizar a carga emocional que todos estão sendo submetidos durante o período de pandemia e uma boa orientação serve para o esclarecimento de dúvidas sobre como manter uma rotina saudável durante o período de distanciamento social (Carvalho, 2006). Programas e Projetos que possuem o caráter multidisciplinar, precisam acolher seus alunos para que juntos seja possível construir uma rede de combate aos efeitos da pandemia.

A Universidade Federal de Sergipe (UFS), através do seu projeto de extensão Projeto Paradesportivo de Sergipe (PPd/SE), se lançou na missão de criar o Programa Desafio Rotina Saudável. O PPd/SE além de preencher uma lacuna fundamental para a democratização do acesso da pessoa com deficiência à prática esportiva também se mobiliza para combater o distanciamento social a partir da construção de uma rotina saudável para todos os envolvidos nas suas atividades (alunos, discentes e docentes).

Desta forma, o estudo tem como objetivo descrever as atividades desenvolvidas pelo Programa Desafio Rotina Saudável e o impacto desta ação na vida dos envolvidos com o PPd/SE.

## **METODOLOGIA**

Este estudo é caracterizado como descritivo, por apresentar características que buscam a apresentação da caracterização das populações ou fenômenos além de explicitar o comportamento das variáveis ou seus comportamentos (Gaya, 2016). Seu caráter qualitativo se verifica pela relação da realidade com o objeto de estudo, obtendo interpretações de uma análise indutiva por parte do pesquisador (Dalfovo; Lana; Silveira, 2008).

O PPd/SE têm como missão desenvolver atividades esportivas para pessoas com deficiência no Estado de Sergipe. Idealizado em 2013 pelo Departamento de Educação Física da UFS como uma atividade de extensão, nasceu a partir do trabalho multidisciplinar de discentes e docentes dos cursos de educação física, medicina, fonoaudiologia, nutrição e psicologia (Haiachi et al, 2018). Participam como parceiros a Liga Acadêmica Desportiva, Paradesportiva e Traumo-Ortopédica (LADEPTO) e a Liga Acadêmica em Psicologia da Saúde (LAPS) de forma complementar as atividades desenvolvidas no projeto.

O PPd/SE atende aproximadamente 100 alunos com algum tipo de deficiência distribuídas pelas modalidades de PARABADMINTON (PBD), ATLETISMO E HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS. Como objeto do estudo foi utilizado apenas os atletas da modalidade PBD que antes da pandemia eram 20 atletas, dos quais 14 são mulheres representando 70%, 14 são usuários de cadeira de rodas representando 70%, dois possuem ensino superior (jornalismo e educação física) representando 20% e sete estão em formação na UFS (farmácia, fonoaudiologia, pedagogia, jornalismo e educação física) representando 35%.

O desafio ocorreu no período de 25 de maio até 26 de junho de 2020, totalizando cinco semanas. Participaram do trabalho 11 alunos ativos e a equipe do desafio que foi formada por quatro bolsistas da educação física, um consultor da fisioterapia e o coordenador do projeto. Tivemos problemas com nove alunos que não foi possível fazer contato no início do programa sendo que dois deles voltaram para sua cidade natal (outro estado), quatro residem no interior do estado e tem problemas de

conectividade (móvel e internet) e três ainda são adolescentes e os pais não dominam as tecnologias necessárias para realizar a interação.

Para iniciar as atividades do programa, os participantes foram contactados (contato telefônico ou plataforma online) para que fossem identificadas a rotina deles durante o período da pandemia (manhã, tarde, noite, final de semana). A partir deste contato foi criado um canal de comunicação (grupo privado) a partir de uma plataforma online (WhatsApp) visando orientar e servir de apoio em relação aos cuidados básicos com a saúde. As atividades foram divididas em semanas (tabela 1) e para cada atividade foi estabelecido uma meta para ser monitorada no meio da semana (geralmente às quartas-feiras) a partir de um contato realizado por um dos integrantes da equipe organizadora do desafio.

**Tabela 1:** Distribuição das atividades desenvolvidas no Programa Desafio Rotina Saudável no período de 25 de maio a 26 de junho de 2020.

SEMANA	PERÍODO	ATIVIDADE
1 <sup>a</sup>	25 de maio até 29 de maio	Monitoramento do Sono
2 <sup>a</sup>	01 de junho até 04 de junho	Hábito de Leitura
3 <sup>a</sup>	08 de junho até 12 de junho	Hábito da Escrita
4 <sup>a</sup>	15 de junho até 19 de junho	Exercício e Hidratação
5 <sup>a</sup>	22 de junho até 26 de junho	Jogo de Xadrez

**Fonte:** Elaborado pelos autores.

Em relação ao monitoramento sono, foi proposto aos alunos uma meta de dormir por um período de sono de sete horas, com um horário fixo para acordarem a partir da rotina individual de cada um. Já em relação ao hábito da leitura, foi proposta a leitura diária de pelo menos cinco páginas de algum livro de interesse, seja ele físico ou digital. No hábito da escrita, foi proposto que eles escrevessem, diariamente, sobre um determinado assunto de interesse, seja sobre sua rotina, história de vida, um estudo ou um poema. Na semana do exercício, foi proposto uma série de movimentos de simples execução (alongamentos das articulações funcionais e mobilidade articular) como o foco na respiração, realizando uma progressão

a cada dia.

Nesta mesma semana foi realizada uma orientação quanto a importância da hidratação e a quantidade de água a ser ingerida por dia. Para esta atividade foi utilizada a fórmula peso corporal x 35ml de água seguindo a recomendação de Rocha (2014). Por fim, para o jogo de xadrez o objetivo inicial foi a aprendizagem do jogo de tabuleiro para incentivar as capacidades cognitivas a partir da resolução de problemas, estratégia e concentração.

O monitoramento e acompanhamento das atividades foi realizado a partir do envio de fotos, vídeos e áudios na plataforma criada para promover a interação entre alunos e equipe organizadora do desafio. A partir da interação dos alunos foi possível identificar aqueles que precisavam de uma maior atenção e/ou cuidado facilitando a evolução dos mesmos nas atividades. Esta estratégia serviu para acompanhar o progresso do aluno nas atividades e identificar se o aluno precisaria de algum outro tipo de atenção e/ou cuidado.

Como dito anteriormente, semanalmente um dos integrantes da equipe do desafio entrava em contato com os participantes utilizando uma vídeo chamada, ligação ou gravação de áudio para ter uma socialização e um contato mais próximo com eles, conversando um pouco sobre suas respectivas rotinas, o que estavam fazendo, qual a impressão deles sobre o desafio, pois nesse momento de quarentena, muitos não tinham com quem conversar e ou sentiam falta de conversar com alguém mais próximo. Todos os contatos foram registrados, transcritos e inseridos em uma planilha de dados para uma posterior análise facilitando desta forma o monitoramento dos alunos.

Após estas cinco semanas, foi realizada uma reunião online com todos os envolvidos no desafio para obter um *feedback* e ver as dificuldades, avanços e sugestões para os próximos desafios.

A pesquisa seguiu as normas da resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, referente à pesquisa com seres humanos em que os alunos entrevistados concordaram em participar após a apresentação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelo pesquisador. Foi feito os devidos esclarecimentos referentes aos possíveis riscos e benefícios da sua participação na pesquisa.

No sentido de possibilitar a reprodução fiel da fala dos alunos todas as

interações promovidas foram registradas (vídeo chamada, ligação, gravação de áudio e da postagem de imagens), sendo preservada a confiabilidade, o sigilo e a privacidade do aluno de acordo com TCLE, que confirmou seus aceites de forma verbal. Foi dada ao aluno a possibilidade de, a qualquer momento, ter acesso às informações obtidas nas interações e poder, da mesma forma, retirar seu consentimento sem prejuízo algum ou constrangimento.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta seção serão apresentados os resultados mais relevantes encontrados durante cada semana do desafio, assim distribuídos: contexto, 1ª semana, 2ª semana, 3ª semana, 4ª semana, 5ª semana, com a palavra os atletas. Para preservar a identidade dos alunos do PPd/SE os mesmos serão identificados pela letra A (aluno) e um número para diferenciá-los, A1, A2, A3 e assim sucessivamente.

### Contexto

Os atletas envolvidos com o PPd/SE já estavam a aproximadamente 70 dias em isolamento ou distanciamento social, pelo fato de ter começado dia 17 de março às medidas oficiais de proteção. Era necessário construir de forma progressiva hábitos e rotinas, a partir de orientações de profissionais envolvidos no projeto, gerando assim melhorias na saúde física e mental.

De acordo com Cardoso (2011), a prática de atividades desportivas para pessoas com deficiências, além de proporcionar todos os benefícios para seu bem estar e qualidade de vida, também é a oportunidade de testar seus limites e potencialidades, prevenir as enfermidades secundárias à sua deficiência e promover a integração social e a reabilitação da pessoa com deficiência.

O distanciamento social é importante para a diminuição do contágio do COVID-19 e as pessoas estão buscando formas de aproximação através dos meios tecnológicos, mas ocorre uma exclusão de uma considerável parcela da sociedade, que são as pessoas com deficiências (BARBOSA et al, 2020).

Ao serem contactados pela primeira vez os alunos relataram que tinham uma rotina agitada no período da manhã, que os abrigavam a acordar cedo e realizar atividades como trabalhar, estudar, tarefas domésticas ou lazer. No período da tarde, o A1 levava o filho para escola antes de ir aos treinos de PBD. O A2 antes do projeto ia somente para a

fisioterapia e quando possível passava para participar dos treinos. O A3 quando não estava no treino, fazia atividades fora de casa como fazer pagamentos ou compras. O A4 quando não ia para os treinos realizava alguma leitura. Já o A5 nos dias em que não treinava estava em uma associação esportiva em outra cidade, auxiliando nas atividades que eram realizadas no local. A rotina do A6 ia para o treino e do treino ia para casa, alguns dias da semana ia para fisioterapia, A7 quando não ia aos treinos, ia para casa dos familiares. O A8 quando não estava nos treinos se dedicava aos estudos e A9, A10 e A11 participavam dos treinos regularmente (segunda, terça, quinta e sexta-feira).

No período da noite, o A1 e o A8 continuavam na universidade, pois tinham aula. O A2 ia para a igreja alguns dias na semana ou ficava em casa. Já o A3 chegava do treino, tomava banho, lanchava e ficava na navegando na internet. O A4 geralmente saía enquanto que o A5 quando não estava na associação, ficava em casa. O A6 realizava atividades que tinha que entregar no dia seguinte pela manhã. O A7 brincava e o A9 e A10 organizavam as coisas da casa. O A11 após os treinos, realizava as tarefas da universidade para o dia seguinte e quando não ia treinar dormia cedo, reiniciando assim o ciclo de suas rotinas diárias.

No final de semana, o A1 dedicava o tempo à família enquanto que A3, A4, A6 e A8, às vezes, tiravam o dia para passear, visitar familiares e amigos. O A5 tinha uma rotina agitada, pois participava de um grupo de dança. Já A10 auxiliava os pais e demais membros da família.

Com a quarentena, ocorreram mudanças na rotina de todos principalmente em relação ao sono. Eles encontraram dificuldades por não ter uma rotina definida muitas vezes acordando tarde e indo dormir tarde por criarem o hábito de assistir séries, filmes ou ler livros até tarde. Este hábito aumentava a ansiedade e o estresse por conta da dificuldade da dificuldade em estabelecer uma rotina saudável em relação ao sono.

Para o A2 a rotina foi perdida pelo fato de ter que gerenciar a rotina dos filhos fato este que ocupava todo seu tempo, dificultando muitas vezes sua participação no programa. O A3 e A4 se mantiveram ativos pela manhã fazendo exercícios, e estudando. Já o A5 foi o único a falar que manteve sua alimentação regrada, sendo que os demais estavam se alimentando de forma desordenada e sem controle. É claro que este descontrole fez muitos aumentarem o peso e perderem a motivação para fazer os exercícios sozinhos.

A falta de atividades e rotinas relatado por eles gerava um aumento na quantidade de horas que eles passavam assistindo televisão e/ou procurando notícias que neste período não era muito positiva, principalmente quanto ao possível retorno das atividades. Este sentimento de incerteza, a falta de estímulos e o isolamento teve um impacto muito grande na auto-estima de todos. Nos finais de semana como eles relataram já ter como rotina estar com os familiares, eles não identificaram muita diferença neste período de pandemia.

Após os relatos, montamos uma estratégia para o programa buscando a retomada da rotina de sono, reduzindo danos a saúde mental e dos efeitos negativos provocados pela quarentena.

## Semana 1

Na primeira semana realizamos uma atividade voltada para regularização do sono, como forma de reduzir riscos de stress, ansiedade e depressão que estão correlacionados com o índice de qualidade do sono, pois muitos não tinham horário para dormir e nem acordar, foi pensando nesse desafio como forma de auxiliar os atletas (Certo, 2016). Estipulamos um protocolo ao acordar que era saírem da cama, lavar o rosto e se arrumar, pois teriam que enviar as fotos e vídeos de quando acordassem para ser feito o acompanhamento e muitos chegavam a publicar de 03 a 04 fotos diariamente desejando bom dia, através de selfies, fotos do jardim de sua casa ou outras paisagens, eles ficaram livres para criar e durante a atividade chegamos a 81,8% de participação e ainda continuam mandando fotos e vídeos mostrando que realmente conseguiram estabelecer uma rotina de sono e ainda estão cumprindo esse desafio, mas agora de forma natural, pois já se adaptaram à rotina de sono.

## Semana 2

Na segunda semana, acrescentamos a leitura, para que as pessoas pudessem adquirir conhecimentos, estimular a sua imaginação e, também ampliar o vocabulário, e isso é capaz de abrir portas e ampliar os horizontes dos leitores (Rocha, 2018). Então, foi proposto aos nossos participantes, que eles poderiam ler livros físicos ou eletrônicos para despertar a imaginação e criatividade, e enviassem uma foto ou vídeo contando um pouco sobre o livro que estavam lendo.

Durante essa atividade tivemos participação de 54,5% e alguns participantes falaram que foi uma das atividades que mais gostaram, por ter

sido muito prazeroso poder cumpri-la, pois estava há algum tempo sem ler algum livro e foi positivo voltar a ter o hábito de leitura, utilizar a imaginação mantendo a mente ocupada com bons pensamentos.

### **Semana 3**

Na terceira semana, foram somadas as atividades anteriores à realização da escrita, buscando auxiliar a expressarem seus sentimentos, ideias e opiniões, formular conceitos e conhecimentos, para registrar vivências e projetos pessoais (Barbeiro; Pereira, 2007).

Além disso, estimular a criatividade dos atletas através de seus manuscritos, já que atualmente devido a tecnologia que cria meios cada vez mais rápidos para se comunicar e conseqüentemente aumenta a prática de abreviações de palavras no ambiente online. Porém tivemos apenas adesão de 36,3% dos atletas e a maioria das fotos que encaminharam era referente a poemas e estudos que estavam realizados no momento.

### **Semana 4**

Na quarta semana, com a nova rotina montada, foram adicionados os exercícios que tiveram a adesão de 45,4%, onde foram propostos uma séries de movimentos tendo como foco a respiração em cada um deles, realizando uma progressão a cada dia e foi estabelecido o tempo 30 minutos ou mais de atividade física com intensidade moderada por pelo menos cinco dias por semana, que é a recomendação de manter em um nível de pelo menos 150 minutos semanais de atividade física de intensidade leve ou moderada, além das atividades da vida diária (Greguol 2017 apud WHO, 2016; Lima; Levy; Luiz, 2014).

Nos dois primeiros dias, realizamos vídeos chamadas com os participantes para explicar e corrigir a execução dos movimentos e nos demais dias eram encaminhado os vídeos do momento de execução dos exercícios e feito a correção pelos instrutores que retornavam uma resposta aos atletas se fosse necessário realizar a correção da execução.

### **Semana 5**

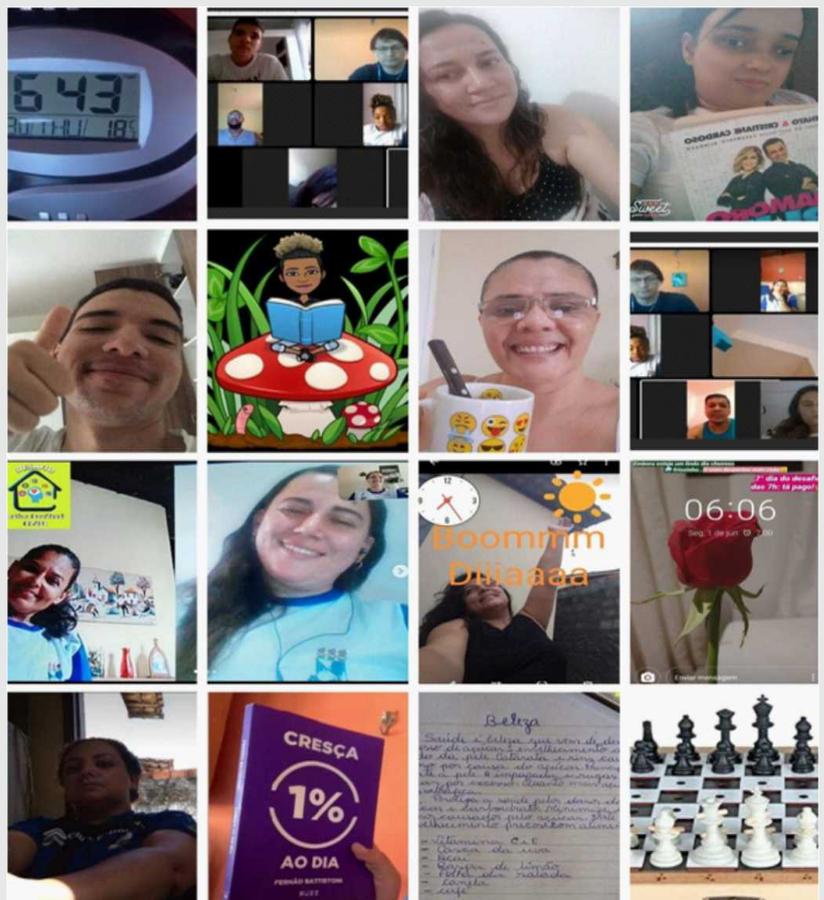
Compartilhar a experiência de participar de um jogo online foi o grande desafio do xadrez. Na última semana tivemos a adesão de 18,1% pelo fato de muitos não entenderem o motivo de aprender o jogo mesmo sendo enfatizada a sua importância.

Foi utilizado o jogo de xadrez como ferramenta para contribuir em diversos aspectos dos alunos como o desenvolvimento intelectual, a capacidade de análise, síntese e de resolução de problemas, autocontrole, raciocínio lógico, desenvolvimento da memória e da capacidade de concentração, bem como, da velocidade de raciocínio. Ainda seria possível promover a socialização entre as pessoas e ensinar aos alunos a aceitar a vitória e ou a derrota de modo que este as visualize não como sinônimo de sucesso e ou de fracasso (Dos Santos; De Souza Melo, 2015; Christofoletti, 2007).

Foi notada uma resistência por uma parte dos atletas para a prática do jogo de xadrez, pois muitos não entendiam qual seria sua função e muito menos como ela se encaixava na modalidade praticada (PBD), mesmo após as devidas explicações. Outro fator limitante que diminuiu a participação foi a barreira tecnológica para acessar o jogo, fazer seu carregamento, o espaço reduzido para armazenamento do aplicativo nos aparelhos de celular dos alunos e a instabilidade da internet.

Como o espaço de armazenamento no celular para fazer o download do jogo e o acesso à internet.

**Figura 1:** Mosaico com as atividades desenvolvidas no Programa Desafio Rotina Saudável.



### Feedback

O contato com os alunos no meio da semana (quarta-feira) por um dos integrantes foi feito para tirar as possíveis dúvidas além de monitorar e continuar as atividades nos outros dias da semana, e também trazer um feedback parcial deles. Ao final das cinco semanas reunimos todos os envolvidos para ouvir deles como foi participar

**Fonte:** Elaborado pelos autores.

do Programa Desafio Rotina Saudável, a partir da utilização de um serviço de conferência remota (Zoom).

Através das ligações realizadas semanalmente e do feedback realizado ao final das cinco semanas, todos os participantes relataram que no início foi desafiador, como aborda o A2: “estou gostando dos desafios, pois estou ocupando a mente e conseguindo me cuidar” e o A9: “estou gostando do desafio, mas está sendo desafiador, principalmente o do acordar, estou tentando cumprir e manter as metas”. Em relação aos benefícios que a participação promoveu na vida deles, todos de forma unânime relataram apresentar: melhor disposição, por ter novamente uma rotina de sono regrada; diminuição da ansiedade e angústia, pois as atividades estavam ocupando o tempo ocioso deles; melhora no humor por estarem postando no grupo suas realizações, seja na leitura ou na escrita; relataram dificuldade nas duas últimas tarefas por questões tecnológicas o que dificultou a realização das atividades, além de relataram a diminuição no estresse.

Um dos pontos que eles destacaram como mais importantes foi o contato que estávamos tendo com eles por ligação ou vídeo chamada, e mesmo com pouco tempo nas ligações, eles conseguiam se desestressar e se animar somente pelo fato de estarem falando com alguém diferente, já que estavam convivendo a algum tempo apenas com as pessoas que estavam na mesma residência que a deles.

Questionados sobre a falta de interesse nas atividades das duas últimas semanas, muitos falaram que estavam ocupados com atividades domésticas, alguns justificaram que não possuíam aparelhos com armazenamento suficiente para os conteúdos enviados ou não tinham acesso a uma internet que possibilitasse a prática do jogo online.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o impacto do Desafio Rotina Saudável foi positivo, tendo em vista a construção de hábitos saudáveis que muitos alunos apresentaram durante as atividades propostas, como a regularidade do sono, adesão da prática da leitura e escrita, a retomada das atividades físicas somada com o desenvolvimento mental e a socialização.

Vale ressaltar que o programa serviu de incentivo para todos os envolvidos, inclusive os instrutores, o colaborador e o coordenador que também aderiram a construção de uma rotina saudável a partir da

organização das suas próprias rotinas e hábitos.

Entretanto, o Desafio Rotina Saudável apresentou apenas pessoas com deficiência física, sendo necessária a realização de estudos com pessoas com outros tipos de deficiência, buscando acolher cada vez mais pessoas e reduzindo ao máximo o distanciamento social. A formação de um grupo de apoio neste momento de isolamento se mostrou determinante para adesão dos alunos, mesmo aqueles que apresentaram limitação de conectividade.

Reforçamos a importância da manutenção do programa assim como o interesse dos alunos em continuar com a rotina saudável e ampliar o apoio a partir de ações temáticas relacionadas aos aspectos gerais de saúde mental, física, emocional e financeira.

## REFERÊNCIAS

- BARBEIRO, Luís Felipe; PEREIRA, Luisa Álvares. O ensino da escrita. A dimensão textual. Lisboa: DGIDC-PNEP, 2007.
- BARBOSA, André Machado; FIGUEIREDO, Ana Valéria; VIEGAS, Marco Antonio Serra; BATISTA, Regina Lucia Napolitano Felicio Felix. Os impactos da pandemia covid-19 na vida das pessoas com transtorno do espectro autista. Revista da Seção Judiciária do Rio de Janeiro, v. 24, n. 48, p. 91-105, 2020.
- BARRETO, Maurício Lima et al. O que é urgente e necessário para subsidiar as políticas de enfrentamento da pandemia de COVID-19 no Brasil? Revista Brasileira de Epidemiologia, Rio de Janeiro, v. 23, e200032, 2020. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-790X2020000100101&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2020000100101&lng=en&nrm=iso)>. access on 24 July 2020. Epub Apr 22, 2020. <https://doi.org/10.1590/1980-549720200032>.
- BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos; SILVA, Carlos Eduardo Menezes da; SOARES, Fernando Ramalho Gameleira; SILVA, José Alexandre Menezes da. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, p. 2411-2421, 2020.
- BITTENCOURT, Renato Nunes. Pandemia, isolamento social e colapso global. Revista Espaço Acadêmico, v. 19, n. 221, p. 168-178, 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Sobre a doença. O que é COVID-19. 2020. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca>>. Acesso em: <10 de julho de 2020>.
- CARDOSO, Vinícius Denardin; A reabilitação de pessoas com deficiência através do desporto adaptado; Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Florianópolis, v. 33, n. 2, p. 529-539, abr./jun. 2011.
- CARVALHO, Renato Gil Gomes. Isolamento social nas crianças: propostas de intervenção cognitivo-comportamental. Revista Iberoamericana de Educación, v. 40,

n. 3, p. 1-12, 2006.

CASTRO, Shamyry Sulyvan; LEFÈVRE, Fernando; LEFÈVRE, Ana Maria Cavalcanti; CESAR, Chester Luiz Galvão. Acessibilidade aos serviços de saúde por pessoas com deficiência. *Revista de Saúde Pública*, v. 45, p. 99-105, 2010.

CERTO, ANA CATARINA TRINDADE. Qualidade do sono e suas implicações ao nível da ansiedade, depressão e stress nos estudantes do ensino superior. 2016. Dissertação (mestrado) - Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde, Bragança, 2016.

CHRISTOFOLETTI, Danielle Ferreira Auriemo. O xadrez nos contextos do lazer, da escola e profissional: aspectos psicológicos e didáticos. 2007. vii, 150 f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2007.

DOS SANTOS, Agnaldo Melo; DE SOUZA MELO, Adriana Soely André. Os benefícios do xadrez como ferramenta pedagógica complementar no processo de ensino-aprendizagem do Centro Educacional Vivência. *Revista de Educação*, v. 18, n. 25, 2015.

GREGUOL, Márcia. Atividades físicas e esportivas e pessoas com deficiência. Background paper. Brasília: PNUD, 2017.

HAIACHI, Marcelo de Castro; KUMAKURA, Roberta Santos; ZOBOLI, Fábio; OLIVEIRA, Ailton Fernando Santana de. The paradesportivo project of Sergipe and the social legacy for people with disabilities. *Cadernos de Educação Tecnologia e Sociedade*, v. 11, n. 1, p. 160-175, 2018.

DALFOVO, Michael Samir; LANA, Rogério Adilson; SILVEIRA, Amélia. Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. *Revista interdisciplinar científica aplicada*, v. 2, n. 3, p. 1-13, 2008.

GAYA, Adroaldo e colaboradores; Projetos de pesquisa científica e pedagógica: o desafio da iniciação científica. Belo Horizonte. Casa da Educação Física, 2016.

GONÇALVES, Tonantzin Ribeiro; PAWLOWSKI, Josiane; BANDEIRA, Denise Ruschel; PICCININI, Cesar Augusto. Avaliação de apoio social em estudos brasileiros: aspectos conceituais e instrumentos. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, n. 3, p. 1755-1769, 2011.

KISSLER, Stephen M; TEDIJANTO, Christine; GRAD, Marc Lipsitch Yonatan. Estratégias de distanciamento social para conter a epidemia de COVID-19. *MedRxiv*, 2020. doi:<https://doi.org/10.1101/2020.03.22.20041079> (é um servidor on-line gratuito de arquivamento e distribuição de manuscritos completos (ainda não publicados) em ciências médicas, clínicas e de saúde relacionadas).

LIMA, Dartel Ferrari de; LEVY, Renata Bertazzi; LUIZ, Olinda do Carmo. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades. *Revista Panamericana de Salud Pública*, v. 36, p. 164-170, 2014.

MONT'ALVERNE, Suzana. Secretaria da Saúde Ceará. Isolamento social protege você e outras pessoas do coronavírus. 2020. Disponível em: <<https://www.saude.ce.gov.br/2020/04/14/isolamento-social-protege-voce-e-outras-pessoas-do-coronavirus/>>. Acesso em: <13 de Julho de 2020>.

NEDEL, Fúlvio Borges. Enfrentando a COVID-19: APS forte agora mais que nunca!. APS EM REVISTA, v. 2, n. 1, p. 11-16, 2020.

ROCHA, Adriana. Água: as responsabilidades do estado com o diamante azul do século XXI. SYNTHESIS| Revistal Digital FAPAM, v. 5, n. 5, p. 1-10, 2014.

ROCHA, Ivânia Nunes Machado. Páginas do sertão: leitura e imaginação no universo de sertanejas. Seminário Interlinhas, v. 3, n. 1, p. 91-106, 2018.

WILDER-SMITH, Annelies; FREEDMAN, David O. Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. Journal of travel medicine, v. 27, n. 2, p. taaa020, 2020.