

Canal de exercícios para pessoa idosa faz sucesso no Youtube

COM MAIS DE UM MILHÃO DE INSCRITOS, CANAL NO YOUTUBE LEVA EXERCÍCIO FÍSICO DE FORMA DESCONTRAÍDA A PÚBLICO IDOSO



Para reduzir a transmissão da Covid-19, a recomendação mundial foi não sair de casa. Para as pessoas idosas, grupo de risco da doença, a vigilância foi ainda mais intensa. Se por um lado o distanciamento social serviu como proteção, por outro também fez o sedentarismo desse grupo aumentar.

Nesse cenário, Aurélio Alfieri [CREF 009911-G/PR] viu o número de visualizações e assinantes em seu perfil no Youtube crescer vertiginosamente. O canal "Exercícios para 50+" traz uma programação fixa de vídeos de exercícios para pessoas idosas, com linguagem acessível e bem-humorada. E o formato tem feito sucesso: São mais de um milhão de assinantes na rede social, atingindo mais de três milhões de visualizações mensais.

Mesmo antes da pandemia, para muitos dos inscritos, o único contato com a prática de exercícios físicos

ocorria por meio das aulas online. "Há pessoas que moram em cidades muito distantes, onde não há academias e personal trainers, outras não têm condições financeiras para pagar sequer uma academia muito barata. Eu tenho alunos que já comentaram que fazem o exercício no meio da horta de casa por conta do calor ou porque realmente não têm condições de contratar um profissional ou de frequentar uma academia", explica Aurélio, que, mesmo assim, não abre mão da orientação profissional. "Eu sempre defendo que o exercício com acompanhamento profissional é melhor, mas algumas pessoas infelizmente não têm acesso. Também recebo muitos relatos de pessoas que começaram a fazer exercícios no canal, perceberam os benefícios na prática e depois se matricularam em uma academia", celebra.

O público que desfruta desses benefícios no canal é, em sua maioria (cerca de 80%), composto por mulheres acima dos 50 anos. E essa procura tem motivo. “Independentemente da idade, nós precisamos fazer atividade física para manter a nossa postura, força, capacidade cardiovascular. Mas depois dos 50, 60, as reduções na nossa capacidade física ficam mais evidentes por conta do processo de envelhecimento natural”, explica.

Para atender a diversidade desse grupo, os vídeos do canal são divididos em quatro níveis de dificuldades: nível 1, indicado para pessoas que têm dificuldades em ficar em pé por terem problemas nos joelhos ou na coluna, por exemplo, idosos ou pessoas sedentárias. Neste nível, os exercícios são feitos 100% na cama ou em uma cadeira, na posição sentada. O nível 2 é dedicado às pessoas que conseguem fazer exercícios em pé, mas precisam de algum apoio porque têm algum problema articular que impacta no equilíbrio. Já os exercícios do nível 3 são mais intensos, mas sem impacto, promovem alto gasto calórico e fortalecimento dos músculos. O nível 4 é o mais difícil e utiliza materiais, como sacos de arroz de 5kg ou garrafas, para exercícios mais intensos e com mudanças de posição, como deitado no chão.

CAMINHO NA PROFISSÃO

Aurélio descobriu o dom para lidar com o público mais velho ainda no estágio da faculdade, mas até se encontrar na internet, o caminho foi longo. “Eu comecei a gravar vídeos e colocar no Youtube com o objetivo de registrar as minhas aulas e a sequência dos exercícios. Percebi que muitas pessoas começaram a assistir a essas aulas, mesmo sem qualidade nenhuma. Eu não usava microfone, iluminação ou nenhum outro equipamento. Ainda assim, percebia que essas aulas estavam tendo muita audiência. Entre 2016 e 2017, eu passei a gravar vídeos com mais frequência, realmente com o objetivo de trazer mais informação para o público do canal”, conta.

No caminho, ele conheceu um livro que fez a diferença na sua carreira. “Em 2019, eu tive contato com o livro do Fausto Porto [CREF 001387-G/DF], com o título “Virei personal. E agora?”, que defendia que os exercícios para pessoas idosas seriam o grande futuro da Educação Física. Eu sempre gostei de dar aula para o grupo sênior, mas não imaginava que eles estivessem na internet. Mesmo assim, segui as recomendações do livro e comecei a criar vídeos para esse grupo. Me surpreendi, pois eles realmente estavam na internet e tinham uma certa audiência”.

E, de acordo com Aurélio, essa audiência tende a aumentar. “Esse público está cada vez mais ativo e esse é um dos principais motivos do aumento da expectativa de vida. Eles sentiram na pele quando ficaram parados por conta da pandemia, pois as dores surgiram ou aumentaram. Isso fez com que uma grande parcela deles começasse a procurar exercícios para melhorar a qualidade de vida”, explica.

Atualmente, além do canal no Youtube, o profissional conta com um aplicativo com mais de 50 mil usuários e conteúdos exclusivos.

