

HRJ v.2 n.12 (2021)
Recebido: 05/07/2021
Aceito: 26/08/2021

Promoção de atividades físicas para idosos em tempos de COVID-19 na atenção primária à saúde: relato de experiência

Gerlane Alves Rocha¹
Carla Meneses Hardman²
Charles Gomes Barbosa da Silva³
Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho⁴
Emmanuelly Correia de Lemos⁵

¹Profissional de Educação Física- Universidade Federal de Pernambuco (Recife). Residente do Programa de Residência de Saúde da Família da Universidade Federal de Pernambuco, Recife-PE

²Profª Drª em Educação Física – Docente do Departamento de Educação Física e Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Federal de Pernambuco UFPE - (Recife-PE)

³Profissional de Educação Física – Universidade de Pernambuco (Recife) – Coordenador do Programa Academia da Cidade do Distrito Sanitário V – Recife – PE

⁴Prof. Dr. em Educação Física. Docente do Departamento de Educação Física e Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Federal de Pernambuco UFPE - (Recife-PE)

⁵Coordenadora de Educação Permanente em Saúde da Escola de Governo em Saúde Pública de Pernambuco, Secretaria Estadual de Saúde de Pernambuco, Pernambuco, Brasil. Mestre em Saúde Pública/FIOCRUZ-PE. Doutora em Educação Física/UPE, Recife, Brasil

RESUMO

O presente artigo se trata de um relato de experiência sobre um trabalho desenvolvido com um grupo de caminhada, moradores do bairro de Jardim São Paulo, Recife-PE, durante o isolamento social provocado pela pandemia do COVID-19. O objetivo do trabalho foi descrever a experiência de promoção da atividade física e saúde da população idosa no contexto de pandemia COVID-19. As atividades foram realizadas de forma remota, seja por videochamada, compartilhamento de vídeos do programa academia da cidade, seja por atendimento individual, produção e divulgação de cartilha e debates sobre saúde e atividade física. As intervenções iniciaram logo após as medidas de distanciamento social serem divulgadas pelo Estado, entre abril e julho de 2020. A frequência semanal foi de 3 atividades semanais, sendo uma de educação para saúde, e outras de orientação para atividade física. O público-alvo eram participantes de um grupo de caminhada desenvolvido durante a residência, que também participam de um grupo de WhatsApp chamado “peso saudável”, desenvolvido pelos profissionais de Saúde da Unidade Básica de Saúde em Jardim São Paulo. O grupo tem um total de 21 pessoas e é composto majoritariamente por mulheres (20), com idades distribuídas entre 60 – 81 anos. Como resultado, a intervenção se mostrou como facilitadora no processo de inclusão digital da população idosa, bem como, possibilitou que o público-alvo tivesse acesso à atividade física orientada durante o período de isolamento social e com isso contribuir para melhora da condição de saúde do grupo, uma vez que a melhora nos níveis de atividade física contribuiu para o controle de hipertensão e diabetes, além de fatores psicológicos como socialização e diminuição nos níveis de estresse.

Palavras-chaves: Isolamento social, COVID-19, Atividade física, Promoção da saúde

Promotion of physical activities for the elderly in times of COVID-19 in primary health care: an experience report

ABSTRACT

The present article is an experience report about a work developed with a jogging group, made up of residents of the Jardim São Paulo neighborhood, Recife-PE, during the social isolation caused by the COVID-19 pandemic. The aim of the work was to describe the experience of promoting physical activity and health among the elderly in the context of the COVID-19 pandemic. The activities were carried out remotely, either by video call, sharing videos from the city academy program, or by individual assistance, production and dissemination of a booklet and debates about health and physical activity. The interventions started soon after the social distancing measures were taken by the state, between April and July 2020. The weekly frequency was 3 weekly activities, one of which was focused on health education, while the others were focused on physical activity orientation. The target audience were participants of a jogging group developed during the residency, who also participate in a WhatsApp group called "healthy weight", developed by the Health professionals of the Basic Health Unit in Jardim São Paulo. The group has a total of 21 people and is composed mostly of women (20), with ages distributed between 60 and 81. As a result, the intervention proved to be a facilitator in the process of digital inclusion of the elderly population, as well as an enabler for the target audience to have access to guided physical activity during the period of social isolation, and thus contribute to improving the health condition of the group, since the improvement in physical activity levels contributed to the control of hypertension and diabetes, in addition to psychological factors such as socialization and decreased stress levels.

Keywords: Social isolation, COVID-19, Physical activity, Health promotion

INTRODUÇÃO

Com o célere espraiamento do novo coronavírus (SARS-CoV-2), a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou, em março de 2020, que a doença causada pelo vírus, batizada de COVID-19, se tratava de uma pandemia¹. Ato contínuo, a maioria dos países do globo tomou medidas de segurança para tentar conter, até onde fosse possível, a transmissão do vírus e, assim, salvar vidas. No Brasil, apesar de tímida, a resposta a essa ameaça à saúde pública envolveu o incentivo ao trabalho remoto e, dependendo da região, o estabelecimento de períodos de confinamento mais severos – os chamados *lockdowns*. Na cidade do Recife, as taxas de isolamento social variaram entre 50% e 60% entre os meses de abril e maio, período em que alcançaram seu zênite² devido a um *lockdown* obrigatório decretado pelo Governo do Estado de Pernambuco³.

Frente a essa nova realidade, uma gama de questões pertinentes à saúde da população foi suscitada. O problema orbitava em torno da dificuldade de estimular o exercício físico e, portanto, um estilo de vida saudável, nos limites impostos pelo distanciamento social. Além disso, era necessário identificar e precisar as relações entre a prática da atividade física e a manutenção da saúde mental, diante de um contexto de esfarelamento social.

Nesse contexto, o exercício físico desponta como um forte aliado da saúde pública em tempos de pandemia. A prática regular de exercícios físicos, é sabido, está associada a um robustecimento do sistema imunológico⁴. Ademais, reduz os riscos de doenças cardiovasculares, auxilia no controle da hipertensão e diabetes, e contribui para diminuição da obesidade⁵, todos considerados fatores de risco que pioram o prognóstico de pacientes com COVID-19⁴. Por fim, também representa uma diminuição nos níveis de estresse e ansiedade, e seu exercício está ligado a uma redução do risco do desenvolvimento de doenças como depressão e até mesmo mal de Alzheimer⁶. Nos marcos de um período em que a saúde mental da população está, como um todo, fragilizada – frente ao isolamento, ao luto de entes queridos e ao caos social em geral que foi estabelecido junto à pandemia –, ficam evidentes os malefícios do sedentarismo e, em contrapartida, as benesses da prática frequente de atividade física⁵.

Levando isso em conta, o fomento do exercício se faz ainda mais necessário entre a população idosa^{5,7}. Isso acontece porque, como se sabe, os idosos compõem um dos mais numerosos grupos de risco da COVID-19. Dessa forma, os benefícios advindos da atividade física são ainda mais desejáveis – e urgentes – para esse grupo. Esse ponto é onde a atuação do profissional de educação física se mostra mais fundamental, auxiliando a população e a educando no combate ao sedentarismo e na forma correta de se exercitar.

Dessa forma, vê-se como é vital a importância do estabelecimento de redes destinadas a amparar e orientar toda a população, em geral, e a população idosa, em particular, de modo a mitigar os efeitos perniciosos da pandemia na saúde tanto mental quanto física dos indivíduos. Assim, o trabalho realizado junto ao grupo “Peso Saudável”, integrado em sua maioria por mulheres idosas, insere-se em um contexto de enfrentamento da pandemia a partir da educação voltada para a saúde.

O trabalho realizado junto ao grupo Peso Saudável (que é desenvolvido pelos profissionais de saúde a Upinha de Jardim São Paulo) tinha como objetivo uma intervenção de Atenção Primária à Saúde (APS), a partir do fomento de hábitos saudáveis, educação voltada para a saúde e orientação sobre nutrição. Na esteira desses esforços, enquanto residente em Educação Física, propus a criação de um grupo de caminhada com os integrantes do grupo, com vistas à promoção e propulsão dos temas abordados nas atividades de APS. As atividades desse grupo de caminhada, que se desenrolariam sob minha supervisão e instrução, teve início (com atividades presenciais) no segundo semestre de 2019 e foi até janeiro de 2020 e a retomada das atividades estava prevista para acontecer na segunda quinzena de março de 2020.

Contudo, a pandemia de COVID-19, em geral, e o confinamento incentivado pelo Estado⁸ como maneira de freá-la, em particular, obrigaram o grupo a entrar em um período de quarentena, inviabilizando as atividades de caminhada. Diante desse empecilho, a cada núcleo da residência coube a elaboração de novas diretrizes para a estruturação das atividades no novo contexto. Dessa forma, os integrantes do Peso Saudável foram inquiridos acerca das ações a serem tomadas e, após discussão, decidiu-se que haveria três encontros semanais voltados para orientação para prática de atividade física e educação para saúde, todos de forma remota.

Diante do cenário apresentado, o presente trabalho teve como objetivo descrever a experiência de promoção da atividade física e saúde da população idosa no contexto de pandemia COVID-19.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, realizado entre março de 2020 e julho de 2020, período durante o qual ocorreu o desenvolvimento de estratégias para dar continuidade, de maneira remota, ao grupo de caminhada “Peso Saudável”, com os idosos do bairro de Jardim São Paulo, Recife, Pernambuco, em decorrência do isolamento social provocado pela pandemia de Covid-19. Nesse sentido, Guimarães et al. (2020)⁹ apontam para os diversos pontos positivos da adaptação da instrução do profissional de educação física ao modelo remoto.

Participaram do projeto 21 idosos, com idade entre 60 e 81 anos, de ambos os sexos. Para desenvolvimento da intervenção, foi necessário estruturá-la em quatro etapas: diagnóstico, planejamento e estruturação, intervenção e, avaliação da intervenção.

Na etapa de diagnóstico, considerando as questões éticas, os integrantes do grupo foram inquiridos acerca da prática de atividade física, interesse em continuar as atividades de forma remota e sobre a disponibilidade de dias e horários caso tivessem interesse nas atividades remotas.

Coletadas as informações, foi dado início ao planejamento e estruturação das intervenções. Com base nas respostas do grupo, ficou definido que as atividades seriam desenvolvidas em 3 dias, segunda, quarta e sexta no turno da tarde, com aproximadamente uma hora de duração cada encontro. Nas segundas e sextas os encontros eram voltados para orientação da prática em atividade física, enquanto as

quartas eram voltados para educação para saúde. Essas atividades foram desenvolvidas via aplicativo *Zoom*. Além delas também foi planejada a produção de cartilhas, panfletos, e outros materiais digitais que informaria a população acerca da COVID-19, funcionamento das unidades de saúde, fluxo, onde e quando buscar atendimento, entre outros.

Para as intervenções foram fornecidos e disponibilizados vídeos didáticos e explicativos como uma estratégia facilitadora para os idosos conseguirem dar continuidade ao grupo no ambiente virtual, onde duas vezes na semana eram realizadas intervenções voltadas para prática de atividades física. As atividades desenvolvidas eram desde ginastica, alongamento, exercícios simulando as atividades da vida diária (AVDs) e, também foram socializados vídeos de atividades desenvolvidas nas *lives* das redes sociais do Programa Academia da Cidade. Adaptando, dessa forma, as atividades do grupo peso saudável e suas demandas às circunstâncias de então.

Além disso, foram criados e disponibilizados materiais educativos, como: cartilhas informativas a respeito da importância da atividade física em contexto de pandemia; informes; boletins; vídeos explicativos das atividades propostas de forma detalhada, que eram encaminhados para o grupo semanalmente.

A avaliação era feita durante e ao final da aula. Avaliação tanto das atividades propostas e a execução delas (durante a aula), para fins de corrigir eventuais erros na execução do movimento, como também, ao final de cada encontro um espaço de tempo era reservado para os sujeitos darem um *feedback* sobre o encontro, o que norteavam o planejamento dos encontros seguintes. Ao final das intervenções online, respeitando os aspectos éticos, os participantes puderam dar um feedback a respeito do período de intervenção. As informações coletadas durante as avaliações foram documentadas num diário de campo.

Para estruturar o arcabouço teórico do relato de experiência, que mostrou a amplitude alcançada em relação à saúde em tempos de pandemia para com os idosos, fora a partir de acessos aos artigos nas bases de dados do Google Acadêmico e Scielo, com recorte de 2018 a 2020, utilizado as palavras chaves: COVID-19, atividade física, idosos, atenção primária a saúde, assistência à saúde, pandemia.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os seguintes resultados foram elaborados de acordo com os diários e anotações da atuação no programa de residência da Unidade de Saúde da Família (USF) da Upinha de Jardim São Paulo, em Recife-PE.

A atuação junto ao grupo de caminhada do “peso saudável” – formado por sujeitos com morbidade e comorbidades, sendo as principais a hipertensão, diabetes e o sobrepeso ou obesidade e com idades entre 60 e 81 anos de idade, em termos de condições de saúde é formado por sujeitos com morbidade e comorbidades, sendo as principais a hipertensão, diabetes e o sobrepeso ou obesidade – foi planejada e executada como estratégia de continuação do cuidado aos sujeitos que integravam o grupo de caminhada.

Além das atividades realizadas às segundas, quartas e sextas-feiras, de março a julho de 2020 (os três encontros semanais programados), foram ofertadas consultas individuais, que deveriam ser combinadas e agendadas, para esclarecimento de dúvidas pontuais que pudessem eventualmente surgir, como também uma orientação para atividade individual. No entanto, a procura por essas consultas foi escassa entre todos os integrantes do grupo.

Nesses termos, os encontros começaram a ser realizados em março, logo após o começo do período de quarentena no Recife. O primeiro desafio enfrentado pelo grupo

foi a falta de familiaridade dos idosos com o meio digital. É fato conhecido que a população de idade mais avançada enfrenta severos desafios para se integrar ao mundo da informática¹⁰. Com o grupo *Peso Saudável*, conseqüentemente, não foi diferente. A maioria dos participantes tinha pouca ou nenhuma familiaridade com o uso de redes sociais. Alguns integrantes usavam mídias populares como *WhatsApp* e *Facebook*, mas com pouco sobre suas ferramentas. Assim, foi preciso um esforço de educação e orientação para que os assistidos pudessem participar das chamadas semanais na plataforma de videochamada escolhida, o *Zoom*. Nesse sentido, um dos resultados mais positivos das intervenções foi a obtenção de uma substancial integração desse grupo ao meio digital. Comparativamente ao início dos encontros, quando a maior parte dos idosos se limitava a mandar e receber torpedos via *WhatsApp* – e, às vezes, nem isso, já que muitos só puderam participar do grupo de mensagens através do celular de algum familiar –, ao final eles já eram capazes de, se não dominar as funcionalidades do *Zoom*, ao menos utilizá-las de forma funcional e eficiente para atender a seus interesses. Por exemplo, todos os integrantes se habituaram a usar o espaço de bate-papo para comentaram as aulas e a função de “levantar a mão” para sinalizar uma dúvida. Dessa maneira, os encontros constituíram uma poderosa ferramenta de inclusão digital, aclimatando os idosos em uma seara que lhes era anteriormente estranha¹¹.

Além disso, os encontros dedicados à educação voltada para a saúde se mostraram extremamente enriquecedores e esclarecedores. Nesses espaços, dedicou-se tempo para a disseminação de informações pertinentes quanto à pandemia de Covid-19, como o funcionamento do contágio, a profilaxia adequada e os sintomas característicos da doença, bem como os passos a serem tomados caso estes fossem identificados. Esse foi, portanto um ambiente de importância ímpar, dado o contexto de agravamento generalizado da pandemia, que foi o pano de fundo das intervenções. Todavia, as

atividades de educação não se constringiram ao campo da informação sobre a Covid-19, abarcando também outras condições preexistentes e comuns na faixa etária dos assistidos, como diabetes e osteoporose. Logo, denota-se a conformação, ao longo dos encontros, de um lugar de combate à desinformação (largamente disseminada durante a pandemia através dos infames disparos de *fake news*)¹² e de orientação, instrução e promoção da saúde.

De mais a mais, as intervenções de APS focadas no estímulo à atividade física, que se deram em duas aulas semanais, também renderam resultados excepcionais. Como se sabe, a AF é um fator de promoção da qualidade de vida e fortalecimento das defesas do organismo, especialmente entre pessoas de idade mais avançada. Para Toscano e Oliveira:

[...] há elevado número de trabalhos estabelecendo relações positivas do estilo de vida ativo com as atividades da vida diária e o domínio das funções física, cognitiva e social. Essa percepção positiva pode ser exemplificada por meio da redução na dor e na fadiga, no vigor e energia, no desempenho cognitivo e neuropsicológico, nos estados de tensão e ansiedade, além de efetiva redução do estado de depressão, melhoria da atividade mental e relacionamento social.¹³

Aliado a isso, há o fato de que condições preexistentes apresentam o maior risco para aqueles que eventualmente se contaminarem com o vírus Sars--CoV-2, e a AF desempenha um papel primordial no seu controle. Segundo Raiol *apud* (Chen et al., 2020):

O controle das comorbidades associadas aos grupo de risco da COVID-19 é uma das principais funções da manutenção da rotina de exercícios mesmo estando em casa (Chen et al., 2020). Isso se deve ao fato da diminuição do risco de desenvolver complicações associadas a COVID-19 quando a comorbidade pré-existente está controlada.¹⁴

Levando esses fatores em conta, a atividade física dos integrantes do Peso Saudável desempenhada sob supervisão se mostraram extremamente frutíferas. Houve diversos relatos dos assistidos que contavam como a prática de AF os ajudou no controle de comorbidades que os colocavam em grupos de risco da Covid-19. Os mais frequentes *feedbacks* tratavam da regulação da pressão arterial e do controle da diabetes. Ademais, também relataram melhoras no campo da saúde mental: aumento de disposição, ajuda no enfrentamento dos tempos de isolamento, melhora no sono e redução dos níveis de estresse e ansiedade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Haja vista os resultados discutidos dos cadernos e diários da residência, além da literatura utilizada acerca do tema, é possível tomar algumas conclusões.

Em primeiro plano, fica evidente o quanto as intervenções auxiliaram os idosos do grupo Peso Saudável a tornarem mais eficiente sua relação com a tecnologia e os meios digitais, ao se apropriarem de ferramentas das quais antes estavam alienados, como a própria plataforma Zoom. Esse esforço se coloca na esteira de uma integração desse grupo etário com um mundo mais digital, próprio do século XXI.

Outrossim, é necessário observar como as aulas de educação voltadas para a saúde assumiram um papel de disseminação de informação no que tange à pandemia de

Covid-19, bem como de um conhecimento sobre condições preexistentes dos assistidos, tais como diabetes. Desse modo, acabaram por funcionar como um esteio de informações confiáveis para o grupo, em meio a um profundo manancial de desinformação que caracterizou a pandemia em todo o globo.

Por fim, é premente destacar a potente função de combate ao sedentarismo que desempenharam as aulas voltadas à atividade física. Isso fica claro no próprio retorno dos integrantes do grupo, que relataram, para além de melhoras no quadro de saúde física (como aumento de disposição e melhora na qualidade do sono), o papel fundamental do exercício na mitigação dos efeitos deletérios que o distanciamento social impunha às suas saúdes mentais.

Portanto, pode-se concluir que o trabalho realizado junto ao grupo Peso Saudável durante os meses mais intensos da quarentena imposta pela pandemia do novo coronavírus produziram resultados positivos no tocante à saúde mental e física dos integrantes, lhes ajudou a enfrentar esse período difícil e contribuiu para sua integração ao meio digital.

REFERÊNCIAS

1. OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde. OMS afirma que COVID-19 é agora caracterizada como pandemia. Brasília, 2020. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6120:oms-afirma-que-covid-19-e-agora-caracterizada-como-pandemia&Itemid=812>. Acesso em: 21 jan. 2021.
2. Falcão, Marina. Isolamento chega a 66% no Recife com ‘lockdown’. Valor Econômico, 2020. Disponível

em:<<https://valor.globo.com/brasil/noticia/2020/05/19/isolamento-chega-a-66-no-recife-com-lockdown.ghtml>>. Acesso em: 18 jan. 2021.

3. Pernambuco. Governo do Estado. Decreto n. 49.017. Recife, 2020.

4. Bezerra, Polyana Caroline de Lima; LIMA, Luiz Carlos Ribeiro de; DANTAS, Sandro Carvalho. Pandemia da COVID-19 e idosos como população de risco: Aspectos para educação em saúde. *Cogitare Enfermagem*, [S.l.], v. 25, aug. 2020. ISSN 2176-9133. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/73307>>. Acesso em: 19 jan. 2021. doi:<http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.73307>.

5. Barroso, Weimar Kunz Sebba et al . Influência da atividade física programada na pressão arterial de idosos hipertensos sob tratamento não-farmacológico. *Rev. Assoc. Med. Bras.*, São Paulo , v. 54, n. 4, p. 328-333, Aug. 2008 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302008000400018&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 20 jan. 2021. <https://doi.org/10.1590/S0104-42302008000400018>.

6. Aurélio, Suelen da Silva. Atividade física no combate a incidência de depressão e ansiedade na pandemia do COVID-19: Uma revisão literatura. TCC (Bacharelado em Educação Física) – UNISUL. Tubarão, 2020.

7. Camboim, Francisca Elidivânia de Farias et al. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. *Revista de Enfermagem UFPE on line*, [S.l.], v. 11, n. 6, p. 2415-2422, maio 2017. ISSN 1981-8963. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/23405/19070>>.

Acesso em: 18 jan. 2021. doi:<https://doi.org/10.5205/1981-8963-v11i6a23405p2415-2422-2017>

8. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria n. 356. Brasília, 2020.

9. Guimarães et al. Estudo transversal sobre uso de ferramentas virtuais para orientar a atividade física durante a COVID-19. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2020;25:e0150. Disponível em: < <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14410/11086>>. Acesso em: 21 jan. 2021.
10. FIOCRUZ. Inclusão Digital para Idosos: integrando gerações na descoberta de novos horizontes. São Paulo, 2019. Disponível em: <<https://saudedapessoaidosa.fiocruz.br/pratica/inclus%C3%A3o-digital-para-idosos-integrando-gera%C3%A7%C3%B5es-na-descoberta-de-novos-horizontes>>. Acesso em: 21 jan. 2021.
11. Paulo. Vitorya. Muda a relação dos idosos com a tecnologia na pandemia. *Jornal do Comercio*, Recife, 30 jul. 2020. Disponível em: < <https://www.jornaldocomercio.com/ conteudo/ge2/noticias/2020/07/746368-muda-a-relacao-dos-60-com-a-tecnologia.html>>. Acesso em: 21 jan. 2021.
12. Pandemia de desinformação: *fake news* sobre COVID-19 colocam vidas em risco. Estado de Minas, Belo Horizonte, 19 jun. 2020. Disponível em: <https://www.em.com.br/app/noticia/internacional/2020/06/19/interna_internacional,1158186/pandemia-de-desinformacao-fake-news-sobre-covid-19-poe-vidas-em-risco.shtml>. Acesso em: 21 jan. 2021.
13. Toscano, José Jean de Oliveira; OLIVEIRA, Antônio César Cabral de. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. *Rev Bras Med Esporte*, Niterói, v. 15, n. 3, p. 169-173, June 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922009000300001&lng=en&nrm=iso>.
14. Raiol, Rodolfo A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. *Braz. J. Hea. Rev.*, Curitiba, v. 3, n. 2, p.

2804-2813 mar./apr. 2020. Disponível em:
<<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/8463/7298>>. Acesso
em: 20 jan. 2021.