

## [44980] PROJETO CELARI ONLINE: IDOSOS, EXERCÍCIO FÍSICO E METODOLOGIA NA PANDEMIA DE COVID-19

Apresentadores: Gilvana Goulart Vargas e Rafael Pereira da Silveira Mota

Coordenadora: Prof<sup>ª</sup>. Andréa Kruger Gonçalves

Coautores:

Ruane Cardoso Nolasco

Nicolas Gonçalves Collares

Valéria Feijó Martins

Eliane Mattana Griebler

Vanessa Dias Possamai

A pandemia de Covid-19 que ainda perdura no Brasil, tornou necessária a reformulação do programa de extensão CELARI/UFRGS. Considerando que a população idosa apresenta grande vulnerabilidade ao vírus, o objetivo deste trabalho é apresentar as reformulações das aulas online de exercício físico, a adesão e a opinião do público sobre a vivência. O projeto, antes presencial, já promovia exercício físico para pessoas com idade superior aos 60 anos, visando o envelhecimento saudável, acolhendo em média 250 idosos. Em 2020, período inicial da pandemia, foram desenvolvidas e aplicadas aulas de ginástica multicomponente (força, equilíbrio, resistência cardiorrespiratória e flexibilidade), três vezes por semana com 60 minutos cada, ao vivo, via Facebook. Dos 250 idosos, 162 (64,8%) participavam do grupo no Facebook, destes, 114 (70,3%) participavam das aulas de exercício físico online. Em 2021, após nova reestruturação da metodologia, as aulas passaram a ser duas vezes por semana ao vivo e uma vez de forma assíncrona, utilizando aula gravada. Atualmente participam 139 idosos, suas frequências variam em três grupos: frequência muito baixa n=13 (3%), frequência reduzida n=31 (34%), melhor frequência n=48 (80%), este último apresentando o melhor resultado na avaliação de qualidade de vida. O Facebook, Whatsapp e ligações telefônicas permitem que haja diálogo entre aluno/professor e possibilita aproximação e interação social mais humanizada. Dentre os relatos dos idosos ficam explícitos os sentimentos de saudade e ansiedade pelo convívio coletivo, admiração, acolhimento, carinho e gratidão pela atenção e cuidado prestado pela equipe. Com isto constatamos que as tecnologias de comunicação são essenciais para o atravessamento do período de distanciamento, conectando a comunidade, estimulando a saúde mental e física. É visível a capacidade de adaptação ao novo não somente dos idosos, mas também da equipe de trabalho adquirindo novas experiências e aprendendo a superar as adversidades.

Palavras-chave: idoso; exercício físico; saúde; COVID-19.