

## PROJETO UNAPI ATIVA: AULAS ON-LINE PARA IDOSOS NA PANDEMIA DE COVID-19

**Apresentadores:** Nicolas Gonçalves Collares e Ruane Cardoso Nolasco

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

**Coautores:** Débora Pastoriza Sant' Helena; Gilvana Goulart Vargas; Lúcia Faria Borges; Priscilla Cardoso da Silva; Wagner Albo da Silva.

A Unapi Ativa faz parte da UNAPI. O projeto iniciou no formato presencial, mas devido à pandemia do Covid-19 foi readaptado para o formato *on-line*. **Justificativa:** Incentivar o potencial do idoso através do movimento, conforme o envelhecimento ativo da OMS. **Objetivo:** Orientar e desenvolver exercícios físicos para idosos e promover a qualificação de acadêmicos. **Metodologia:** O projeto é composto por treinos que são desenvolvidos em encontros *on-line* no Google Meet uma vez por semana, sendo também enviados como vídeo pelo whatsapp para serem repetidos de 2 a 3 vezes na semana. Nos encontros *on-line*, além de explicar e adaptar os exercícios, são respondidas dúvidas e avaliados os treinos. Foi enviado um questionário com questões sociodemográficas e de saúde, o qual será reaplicado após 4 e 6 meses de intervenção. A equipe faz reuniões mensais para planejamento dos treinos. **Resultados:** No ano de 2020, aderiram 33 idosas, em 2021 já totalizam 40 participantes assíduos (68±5 anos), com frequência de 55% nos encontros *on-line*. Os maiores percentuais indicam que 39 (98%) são mulheres, 37 (93%) brancas, 22 (55%) moram sozinhas, 15 (37%) são divorciadas e 11 (28%) são viúvas. 14 (35%) com renda mensal de 1 a 3 SM e 12 (30%) de 4 a 6 SM. 33 (82%) com escolaridade ≥12 anos, 33 (83%) aposentadas, 13 (33%) foram funcionárias públicas e 10 (25%) professoras, 21 (53%) consideram sua saúde muito boa. Quanto à pandemia, 37 (92%) realizavam exercícios físicos antes, mas apenas 29 (72%) continuaram durante a pandemia. Quanto à motivação, 39 (97%) buscaram o programa pelo bem-estar físico. **Conclusão:** O projeto está contribuindo para o condicionamento físico, saúde e relações sociais das idosas participantes, conforme os relatos nos encontros. **Palavras-chave:** Idoso; exercício físico; treino online; envelhecimento ativo; pandemia.