

## AULAS ON-LINE DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Apresentadoras: Leonardo Klimach Fagundes da Silva e Nicolas Gonçalves Collares

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

Coautores:

Débora Pastoriza Sant' Helena

Gilvana Goulart Vargas

Luciane Job Junqueira dos Santos

Priscilla Cardoso da Silva

Valéria Feijó Martins

Ruane Cardoso Nolasco

O programa de extensão Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso/CELARI/UFRGS visa proporcionar saúde e lazer através de oficinas de exercícios físicos, sócio-educativas e sociais. Em função da pandemia de COVID-2019, as atividades presenciais assumiram o formato on-line. O grupo de idosos é o mais vulnerável ao vírus, sendo necessário readaptar o planejamento. O objetivo é apresentar a nova metodologia em tempos de pandemia e resultados quanto à adesão e percepção sobre esse momento. Optou-se por uma oficina de ginástica com objetivos multicomponentes de aptidão física desenvolvida três vezes por semana (60 minutos cada), no grupo privado do Facebook na modalidade ao vivo (ficando gravadas). Em março, havia 250 idosos matriculados, destes 162 participavam do grupo privado Facebook (64,8%). Um total de 114 participam das aulas on-line (70,3%). De 24 de março a 17 de julho a média de presença foi 71% em 27 aulas ministradas, com 106 alunos. A maioria (95%) participa das aulas ao vivo, sendo que 45% também realizam aulas gravadas. A percepção sobre a pandemia é associada com adaptação, angústia, aprisionamento, falta de convívio social e ocupação do tempo, oscilando quanto a positividade e negatividade. O papel do exercício físico foi atribuído a aproximação social, bem estar mental e manter-se ativo. Apesar das limitações das plataformas, há diálogo professor/aluno estabelecendo uma relação mais próxima. Contudo, mais da metade não acessa essas mídias. Também foram contactados via telefone para saber suas condições e convidá-las para as aulas on-line. Os encontros para planejamento da equipe são semanais. Concluímos que as tecnologias, nesse período de distanciamento, tem possibilitado a conexão, reduzindo o isolamento e estimulando o bem estar de todos. Convém destacar a capacidade de adaptação dos idosos e sua capacidade de resiliência.

Palavras-chave: idoso; atividade física; pandemia; atividade on-line.