



XXXIII SIC SALÃO INICIAÇÃO CIENTÍFICA

Evento	Salão UFRGS 2021: SIC - XXXIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2021
Local	Virtual
Título	TREINAMENTO FÍSICO ON-LINE PARA IDOSOS NA PANDEMIA DE COVID-19: AUTOPERCEPÇÃO DE APTIDÃO FÍSICA
Autor	RAFAEL PEREIRA DA SILVEIRA MOTA
Orientador	ANDREA KRUGER GONÇALVES

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

Autor: Rafael Pereira da Silveira Mota

Orientadora: Andrea Krüger Gonçalves

TREINAMENTO FÍSICO ON-LINE PARA IDOSOS NA PANDEMIA DE COVID-19: AUTOPERCEPÇÃO DE APTIDÃO FÍSICA

Os idosos compõem o grupo mais vulnerável na pandemia de Covid-19. O distanciamento social é mais restrito, interferindo negativamente em aspectos biopsicossociais. O objetivo deste estudo descritivo foi avaliar a autopercepção da aptidão física de idosos a partir da frequência num treinamento físico on-line de 2021. Este trabalho faz parte de uma investigação mais ampla (Comitê de Ética parecer n. 4.167.771). Participaram da amostra 139 idosos do programa de extensão CELARI On-line em 2021, divididos por grupos de frequência: GR1 (sem frequência, n=60), GR2 (frequência menor, n= 31), GR3 (frequência maior, n=48). Utilizou-se questionário (escala Likert (péssima, ruim, boa, excelente) sobre autopercepção de aptidão física (FMI, FMS, FLEXMI, FLEXMS, EA, RC) aplicado via Google Forms no mês 1 e 4 do treinamento. Aplicou-se estatística descritiva e teste de Kruskal-Wallis ($p \leq 0,05$) para comparação entre grupos (SPSS 21.0). A média de idade é $72,6 \pm 5,28$ anos, maiores percentuais de mulheres, estado civil casado, ensino médio, renda de 1 a 3 SM, moradia acompanhada. Quanto à autopercepção da aptidão física, as maiores frequências nos meses 1 e 4, respectivamente, foram: FMI - boa 63%, 45% (GR1), boa 61%, 74% (GR2), boa 77%, 83% (GR3); FMS: boa 71%, 50% (GR1), boa 80%, 77% (GR2), boa 75%, 85% (GR3); EQUIL: boa 50%, 51% (GR1), boa 54% , 54% (GR2), boa 56%, 70% (GR3); RCR: boa 63%, 45% (GR1), boa 61% , 71% (GR2), boa 72%, 81% (GR3). Ocorreu diferença estatisticamente significativa no mês 1: FLEXMI ($p=0,002$), FLEXMS ($p=0,007$); mês 4 FMI ($p=0,004$), FMS ($p=0,036$), FLEXMI ($p=0,009$), FLEXMS ($p=0,034$), RA ($p=0,002$). A frequência afeta a autopercepção dos idosos e aqueles mais frequentes indicam uma avaliação mais positiva da aptidão física.