

**Código e título:** [44876] - I Projeto de exercício físico remoto para idosos

**Autores:** Mariana de Souza Strehl e Jonas Casagrande Zanella

**Coautores:** Amanda Sgarioni, Lucas Gonçalves Poli, Bruna Machado Barroso e Claudia Gomes Bracht.

**Coordenadora:** Ana Carolina Kanitz

Justificativa: A pandemia da COVID-19 modificou os hábitos de vida das pessoas, reduzindo o nível de atividade física e a qualidade de vida geral, devido ao isolamento e as medidas de distanciamento social. Por conseguinte, o exercício físico torna-se uma estratégia importante para amenizar os efeitos deletérios do isolamento social. Objetivo: Proporcionar diferentes tipos de intervenção de exercício físico de forma online com o intuito de melhorar a aptidão funcional, o nível de atividade física e a qualidade de vida dos idosos. Metodologia: participam do projeto 58 idosos (60-70 anos) que estão divididos em quatro turmas: duas turmas de Treinamento Funcional e duas de Mat Pilates. As aulas ocorrem nas segundas e quartas-feiras entre 15h e 17h utilizando a plataforma Google Meet. As sessões de treino são ministradas por um professor com auxílio de um monitor que fica cuidando de eventuais erros de execução. O projeto conta com a participação de seis alunos da graduação e quatro da pós-graduação. O projeto terá duração de aproximadamente 6 meses, com avaliações realizadas no início, meio e fim. Serão avaliados força, equilíbrio, qualidade de vida, qualidade de sono, sintomas depressivos, nível de atividade física e dor. Resultados (parciais): São atendidos idosos de Porto Alegre (n=43), região metropolitana (n=10) e interior (n=5). Espera-se que haja melhoras nos parâmetros físicos e de aspectos de qualidade de vida. O projeto atenderá os três pilares da universidade por meio da do atendimento à comunidade (extensão), vínculo com ensino a partir de aulas e reuniões de estudo entre os integrantes da equipe e também vínculo com pesquisa, por meio de projetos paralelos. Ademais, o contato com o público, o planejamento e execução das atividades permitem aos alunos da graduação ter mais vivências as quais são essenciais para formação acadêmica e profissional.