

VI SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXIV SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA

13 a 17 de Dezembro de 2021

Tema: “Centenário de Paulo Freire: contribuição da divulgação científica e tecnológica em defesa da vida, da cidadania e da educação”

USO DE TECNOLOGIAS DIGITAIS PARA PROMOÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO EM CASA PARA IDOSAS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Pedro Carlos Silva de Aquino¹, Francivaldo da Silva², Naerton José Xavier Isidoro³

Resumo: Em decorrência das medidas de isolamento social desencadeadas pela pandemia da COVID-19, a prática de Exercício Físico (EF) em grupos nos espaços públicos, foram restringidas temporariamente para evitar aglomeração de pessoas e a transmissão e contaminação pelo novo coronavírus. Com isso, foi necessário adaptar o ambiente doméstico e utilizar tecnologias digitais para a realização de EF em formato *on-line* para a manutenção de um estilo de vida ativo. O presente trabalho tem como objetivo descrever a utilização das tecnologias digitais para promoção de EF *on-line* para idosas durante a pandemia da COVID-19. Delineia-se como descritivo do tipo relato de experiência com abordagem qualitativa. O trabalho em questão foi desenvolvido entre março a outubro de 2021, realizado por uma equipe extensionista composta por 5 discentes-monitores e um docente do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri. A ação extensionista contemplou a promoção de EF *on-line* em ambiente domiciliar, através do *Google Meet* para 22 idosas residentes em Crato-CE, participantes do Projeto de Extensão Universitária CENAPES/Mais Vida, vinculado ao Centro de Atividades Físicas e Práticas Esportivas e Pró-Reitoria de Extensão. No tocante o desenvolvimento das atividades extensionistas no período em destaque, foram selecionados e usados celulares *smartphone*; computador; *WhatsApp* para unir todos os envolvidos no projeto em um grupo virtual; e o *Google Meet*, no qual é um serviço gratuito de comunicação síncrona por vídeo que permite vários participantes estar numa sala virtual, através de acesso por um *link* gerenciado por um administrador. Além disso, foi verificado que todos integrantes do projeto tinham as tecnologias e *internet* domiciliar. Diante disso, foi estabelecida a programação sistematizada de EF, e as aulas ocorreram duas vezes semanais com uma duração de 60 minutos, no qual no horário preestabelecido para o início das atividades, um discente-monitor enviou para o grupo no *WhatsApp*, o *link* de acesso da sala virtual, e os outros discentes-monitores aguardaram as participantes. Depois disso, foi realizado um momento de diálogo com as idosas,

¹ Universidade Regional do Cariri, email: pedro.carlos@urca.br

² Universidade Regional do Cariri, email: francivaldo.silva@urca.br

³ Universidade Regional do Cariri, email: naerton.isidoro@urca.br

VI SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXIV SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA

13 a 17 de Dezembro de 2021

Tema: “Centenário de Paulo Freire: contribuição da divulgação científica e tecnológica em defesa da vida, da cidadania e da educação”

e em seguida, alongamentos e aquecimentos musculares; a sessão EF planejada e finalizava com um relaxamento e volta a calma. Diante da situação pandêmica, as tecnologias digitais foram essenciais para a execução das atividades do projeto, no qual possibilitou a promoção de EF *on-line* em casa, interação social, inclusão digital e manutenção de um estilo de vida ativo para idosos durante o isolamento social.

Palavras-chave: Idoso. Exercício Físico. Isolamento Social. Tecnologias.