

VII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA – XXV

Semana

de Iniciação Científica da URCA e VIII Semana de Extensão da URCA

12 a 16 de dezembro de 2022

Tema: “DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA, INDEPENDÊNCIA E SOBERANIA NACIONAL”



ORIENTAÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO VIRTUAL NA PANDEMIA COVID-19: DESAFIOS PARA BOLSISTAS DA ACADEMIA ESCOLA E CENTRO DE ATIVIDADES DE PRÁTICAS CORPORAIS E ESPORTIVAS (CENAPES) URCA NA CIDADE DE CRATO, CEARÁ

**Daniel Alves Pereira¹, Benedito Gomes de Queiroz Neto², Matheus Luna
Loiola³, Victor Lucas de Sousa Lima⁴, Alex Roberty Torres Ribeiro⁵, Bruna
Ely Filgueira Leite⁶, Miranilton Lucena de Sousa⁷, Aristóteles Ribeiro da
Silva Filho⁸, Maria do Socorro Cirilo de Sousa⁹**

O ambiente das IES tem a extensão como um dos pilares de sustentação de suas ações. A prática de exercício físico, por meio de projetos desenvolvidos, primordialmente no Curso de Educação Física, é uma atividade cada vez mais inserida no contexto universitário. Entretanto, com a pandemia COVID-19, foi preciso adequar o acesso e regras de distanciamento social. Assim, o objetivo dessa pesquisa é apresentar a orientação da prática do exercício físico virtual no projeto de extensão Cross Training da Academia Escola e Centro de Atividades de Práticas Corporais e Esportivas (CENAPES) URCA. Uma amostra de N=58 indivíduos adultos, extensionistas, praticantes, média de idade 30,69±10,01 anos, foram orientados por vídeo conferência, via Google Meet e WhatsApp, durante os anos de 2020 e 2021. A metodologia foi adaptada considerando as limitações da conexão de internet, durante a transmissão. O treinamento era enviado via WhatsApp e publicada via instagram. As dúvidas eram sanadas ao longo do dia e quinze minutos antes do início do treino, sempre às 18h00min, era enviado o link da sala, via mensagem ou era aberta a live pelo Instagram. Os

¹ Universidade Regional do Cariri, email: daniel.alves@urca.br

² Universidade Regional do Cariri, email: benedito.queiroz@urca.br

³ Universidade Regional do Cariri, email: matheus.luna@urca.br

⁴ Universidade Regional do Cariri, email: victor.lima@urca.br

⁵ Universidade Regional do Cariri, email: alex.roberty@urca.br

⁶ Universidade Regional do Cariri, email: bruna.leite@urca.br

⁷ Universidade Regional do Cariri, email: miranilton.lucena@urca.br

⁸ Universidade Regional do Cariri, email: aristoteles.ribeiro@urca.br

⁹ Universidade Regional do Cariri, email: socorro.cirilo@urca.br

VII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA – XXV

Semana

de Iniciação Científica da URCA e VIII Semana de Extensão da URCA

12 a 16 de dezembro de 2022

Tema: “DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA, INDEPENDÊNCIA E SOBERANIA NACIONAL”



bolsistas realizavam a chamada dez minutos antes, para que fosse possível todos se conectarem. A sessão de treino era de 60 minutos, assim dividida: 20 minutos de exercícios aeróbios, de dança, corda, subir um degrau ou banco, que houvesse na casa dos extensionistas, com muita participação; 25 minutos com exercícios neuromusculares, com carga adaptadas, garrafas pets de 2lt, com água, areia, elásticos, bastões de cabo de vassoura, bolsas, sacolas com cargas, entre outros; sem cargas externas e com a sobrecarga corporal; 10 minutos exercícios calistênicos e 5 minutos de alongamentos finais. Resultados: os extensionistas participaram durante os anos de 2020 e 2021, efetivamente no horário combinado. Os extensionistas davam seus depoimentos, pois melhoravam a solidão, depressão e se comunicavam com as pessoas do grupo. Além de ressaltarem que estavam apreensivos com a contaminação, mas sabiam que praticar exercício, moderado, poderia aumentar a imunidade, com isso foi um desafio para os bolsistas e coordenação da Academia Escola e Centro de Atividades de Práticas Corporais e Esportivas (CENAPES) URCA a orientação da prática do exercício físico virtual na pandemia Covid-19, porém ocorreu de maneira que provocou melhorias no desempenho físico e mental, referendado pelos extensionistas, que permaneceram no projeto até o retorno, presencial.

Palavras-chave: exercício, academia escola, COVID-19, virtual, pandemia

Agradecimentos:

PROEX, PRPGP, PREFEITURA DA URCA, PROAD