

## PERFIL DE IDOSAS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO ONLINE DURANTE A PANDEMIA

Priscilla Cardoso da Silva<sup>1</sup>; PPGCMH/UFRGS; priscilla.cardoso@ufrgs.br;

Débora Pastoriza Sant' Helena<sup>1</sup>; PPGCMH/UFRGS; deborapsh24@gmail.com;

Luciane Job Junqueira dos Santos<sup>2</sup>; UFRGS; luciane.job.74@gmail.com;

Ruane Cardoso Nolasco<sup>2</sup>; UFRGS; ruanenolasco@gmail.com;

Andréa Gonçalves Kruger; PPGCMH/UFRGS; andreakgoncalves@gmail.com

### RESUMO

**Introdução:** A Universidade Aberta para Pessoas Idosas (UNAPI/UFRGS) criou a UNAPI ATIVA, um programa de aconselhamento semanal de exercícios físicos, com aulas de 60 minutos, por meio de plataforma online (MConf) e aplicativo de mensagens instantânea (Whatsapp) para reforçar aprendizagem e a interação dos alunos idosos com a equipe. O programa visa através das aulas a promoção de saúde, bem estar, independência, qualidade de vida, evitando o comportamento sedentário dos idosos ocasionado pela pandemia do COVID-19. **Objetivo:** Identificar o perfil dos participantes de um programa de exercícios físicos online durante a pandemia. **Método:** Estudo cross-sectional, através de questionário sociodemográfico e de saúde com análise descritiva (SPSS21.0) (Comitê Ética UFRGS:071479/2020). **Resultados:** Todas são mulheres (n=17), 58,8%(n=10) tinham entre 60 a 69 anos e 41,1%(n=7) 70 a 81 anos. Destas, 47,1%(n=8) são casadas, 29,4%(n=5) divorciadas, 52,9%(n=9) moram sozinhas ou com filhos, 47,1%(n=8) com cônjuge. Os problemas de saúde mais relatados foram: artrose(47,1%), artrite(17,6%), osteoporose(17,6%); 41% sentem dor no joelho, 23,5% na mão/punho, 23,5% não sentem dor; e 88,2%(n=15) não caíram nos últimos 6 meses. Em relação a medicação, 82,4%(n=14) ingerem medicamentos e 17,6% (n=3) não usam. Na prática de exercício físico antes da pandemia, 13 idosas (76,5%) relataram praticar (47,2% caminhada e 29,5% musculação) e 4 não praticavam (23,5%). Os principais objetivos das alunas com as aulas online foram a melhora do estado físico e mental. **Conclusão:** Identificamos que as mulheres possuem maior preocupação em se manterem ativas e o programa foi relevante para comunidade idosa neste momento de pandemia.

**Palavras-chave:** Exercício Físico; COVID-19; Idoso.

**Agradecimento:** O apoio a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior- Brasil (CAPES)<sup>1</sup> - Código de Financiamento 001, e ao Programa de Bolsa de Extensão Universitária (PROEXT/UFRGS)<sup>2</sup>.