

## CELARI ONLINE: NOVO MEIO TECNOLÓGICO DE AULAS PARA IDOSOS - CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS E ADESAO

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:** Com o surgimento da pandemia (COVID-19) ocorreram modificações no estilo de vida e realização de atividades, principalmente entre os idosos por serem do grupo de risco. O programa de extensão Centro de Estudo de Lazer e Atividade Física do Idoso (CELARI) adaptou suas atividades presenciais para online utilizando a tecnologia como um recurso promissor para prática de atividade física. **Objetivo:** Investigar a caracterização sociodemográfica e a adesão ao exercício físico online de idosos no programa de extensão CELARI na pandemia. **Método:** Estudo cross-sectional com atividades de exercício físico online (plataforma Facebook) três vezes por semana. A amostra por acessibilidade com média de idade  $72,25 \pm 6,38$  anos. Utilizou-se questionário sócio-demográfico e ficha de frequência (1ª a 46ª aula), estatística descritiva (SPSS20.0) (Comitê de Ética nº21.629). **Resultados:** Dos 162 idosos do programa que adotaram a plataforma, 103 (63,6%) participaram das aulas online; 94,2% são mulheres, 43,7% casadas, 75,7% possuem ensino médio, 78,6% são aposentadas e 44,7% moram com o cônjuge. A média de participação das aulas foi de  $33,73 \pm 12,80$ ; destes 11% frequentou 13 aulas, 11% de 14 a 22 aulas, 13% de 23 a 32 aulas, 29% de 32 a 41 aulas e 36% participaram de  $\geq 41$  aulas. Os motivos de adesão às aulas foram a aproximação social, bem estar mental e se manter ativo. **Conclusão:** Estudo mostrou que os idosos se adaptaram ao novo recurso tecnológico, buscando através das aulas online um meio de manter a interação social e o exercício físico durante a pandemia.

**Palavras-chave:** Idoso; COVID-19; Exercício físico; Aula.

**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>.