

II PROJETO DE TREINAMENTO FÍSICO REMOTO PARA IDOSOS

Coordenador: Ana Carolina Kanitz

A pandemia de COVID-19 gerou a necessidade de decretar isolamento social e medidas de distanciamento. Embora essas medidas tenham sido capazes de reduzir a taxa de infecção, o distanciamento social provocou danos à saúde física e mental, elencando o exercício físico como uma importante estratégia para potencializar a manutenção da saúde. Assim, o projeto Treinamento Remoto Para Idosos foi criado com o objetivo de proporcionar exercício físico de forma remota, segura e supervisionada, a fim de melhorar a aptidão funcional, o nível de atividade física e a qualidade de vida dos idosos. O projeto atendeu, até o presente momento, 84 idosos de 60 a 70 anos, que realizam treinamento funcional ou de Mat Pilates. As aulas acontecem através da plataforma Google meet, três vezes por semana, em dois horários para cada modalidade (15h e 16h), com duração de aproximadamente uma hora. Ambas as modalidades contam com turmas com cerca de 15 alunos em cada horário e são realizadas com o auxílio de materiais possíveis de se ter em casa, como, por exemplo, almofadas, garrafas e cadeiras. As aulas são ministradas por um professor, que orienta a execução dos exercícios propostos durante a aula; e um monitor, que realiza correções em eventuais erros de execução. O projeto iniciou dentro do contexto da pandemia e teve continuidade mesmo após as medidas de distanciamento social passarem a ser facultativas. Dentre os parâmetros analisados ao decorrer do projeto, observa-se melhoria em determinados aspectos relacionados à aptidão física e qualidade de vida. Ademais, percebemos melhora em fatores como sociabilidade e autonomia dos idosos, sobretudo através de dois contextos: a) retorno durante as aulas, onde abre-se espaço para que os alunos possam relatar acerca das suas experiências com o presente projeto, descrevendo os diversos benefícios do exercício físico frente à pandemia, principalmente no período de isolamento social; b) e engajamento das turmas nas atividades propostas, com grande assiduidade nas práticas remotas e, também, no encontro presencial que ocorreu em um parque de Porto Alegre, com prática corporal seguida de confraternização. Além disso, todas as avaliações contam com a colaboração dos extensionistas, alunos da graduação, mestrandos e doutorandos, promovendo uma efetiva articulação do tripé ensino, pesquisa e extensão. O ensino se dá através de reuniões de estudo entre todos os integrantes do grupo, além de encontros quinzenais ministrados pelas alunas de mestrado, cujo objetivo é visitar a produção científica nas áreas de treinamento remoto, saúde e envelhecimento. Ainda no contexto do ensino, o grupo discute e planeja as aulas, a

periodização e outras questões emergentes. A pesquisa se dá através de projetos paralelos aos quais os acadêmicos inserem-se, inclusive relacionados ao presente projeto. Por fim, a extensão, que promove a integração com a comunidade externa propiciando uma conexão mais estreita com a Universidade.