



EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE: novos olhares

Cynthia Lopes da Silva
(Organizadora)

Atena
Editora
Ano 2021





EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE: novos olhares

Cynthia Lopes da Silva
(Organizadora)

Atena
Editora
Ano 2021



Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Camila Alves de Cremo

Daphynny Pamplona

Gabriel Motomu Teshima

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2021 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2021 Os autores

Copyright da edição © 2021 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí

Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federacão do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Educação física, lazer e saúde: novos olhares

Diagramação: Camila Alves de Cremo
Correção: Maiara Ferreira
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizadora: Cinthia Lopes da Silva

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

E24 Educação física, lazer e saúde: novos olhares /
Organizadora Cinthia Lopes da Silva. – Ponta Grossa -
PR: Atena, 2021.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-623-9

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.239212211>

1. Educação física. 2. Saúde. I. Silva, Cinthia Lopes da
(Organizadora). II. Título.

CDD 613.7

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, desta forma não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

APRESENTAÇÃO

A coleção “Educação Física, lazer e saúde: novos olhares” é uma obra que tem como foco principal a discussão científica por intermédio de trabalhos diversos que compõem seus capítulos. O volume abordará de forma categorizada trabalhos que tratam de temas relacionados a revisão de conceitos de Educação Física, lazer e saúde; atividades físicas em escolares e suas relações com a saúde e educação; jogo; atividade física e qualidade de vida para grupos de idosos e atividade física em estudos específicos desse último grupo populacional.

Trata-se de uma obra que traz trabalhos resultados de pesquisa e reflexões de pesquisadores e estudiosos de várias localidades do Brasil e do exterior com uma obra originária do México, escrita no idioma espanhol. Em todos esses trabalhos a linha condutora foi o aspecto relacionado à pluralidade de discursos e referenciais, provenientes das Ciências Biológicas e Ciências Sociais e Humanas que são norte para o desenvolvimento de pesquisas relacionadas ao tema de uma obra que é inter e multidisciplinar, utilizando para isso métodos e técnicas específicos.

Temas diversos e interessantes são, deste modo, discutidos aqui com a proposta de fundamentar o conhecimento de acadêmicos, mestres e doutores e todos aqueles que de alguma forma se interessam pelo estudo da Educação Física, lazer e saúde de modo inter e multidisciplinar.

A obra “Educação Física, lazer e saúde: novos olhares” apresenta temas diversos e produções científicas de professores e acadêmicos que arduamente desenvolveram seus trabalhos que aqui serão apresentados de maneira concisa e didática. Sabemos o quão importante é a divulgação científica, por isso evidenciamos também a estrutura da Atena Editora capaz de oferecer uma plataforma consolidada e confiável para estes pesquisadores exporem e divulguem seus resultados.

Cinthia Lopes da Silva

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1


EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE: REVENDO CONCEITOS

Cinthia Lopes da Silva

Emerson Luís Velozo

Naiara de Paula Ferreira Nóbilo

Rosiane Pillon


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2392122111>

CAPÍTULO 2..... 12

LA RELEVANCIA EXISTENCIAL DEL JUEGO Y LA PRÁCTICA DEL DEPORTE: JUEGO, LUEGO EXISTO

Mafaldo Maza Dueñas

Vanessa García González

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2392122112>

CAPÍTULO 3..... 23

INCENTIVO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ESCOLARES: UMA ABORDAGEM BASEADA NO CONHECIMENTO CORPORAL E TROCA DE SABERES ENTRE SAÚDE E EDUCAÇÃO

Júlia Barbosa Ferraz Vilela

Vivian de Oliveira Sousa Corrêa

João Pedro Vaz de Lima

Lauanny Merence Fernandes

Daniel Carneiro Soares


Lara Satler Cosmo de Resende

Bruno Sant' Ana Costa

Max Martins da Silva

Josué Natã Sampaio Monteiro

Fernanda Lopes De Paula

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2392122113>

CAPÍTULO 4..... 36

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PARTICIPANTES E NÃO PARTICIPANTES DE GRUPOS EM UMA USF EM RECIFE


Gustavo Willames Pimentel Barros

Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho

Juliana Maria Barros Silva

Danyelle de Cássia Ribeiro de Oliveira

Ana Célia Oliveira dos Santos


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2392122114>

CAPÍTULO 5..... 45

ATIVIDADES FÍSICAS VOLTADAS PARA O PÚBLICO IDOSO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Pedro Carlos Silva de Aquino


Francivaldo da Silva
Naerton José Xavier Isidoro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2392122115>

CAPÍTULO 6..... 53

NÍVEL DE FLEXIBILIDADE EM IDOSAS INICIANTES AO PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO MULTICOMPONENTE A PARTIR DO TESTE DE SENTAR E ALCANÇAR DE WELLS

Carolina Burian Parpinelli
Raquel Miriane Ferreira
Lucas Adenilson Lira
Celso Luiz Bastos
Clóe Celentano
Vagner Borges de Souza
Paula Piola Sanches
Mauricio Pires de Araújo
Fabio Amorim Moreno
Fábio Rodrigo Ferreira Gomes
Marcos Rodolfo Ramos Paunsknis
Frank Shiguemitsu Suzuki

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2392122116>

SOBRE A ORGANIZADORA..... 62

ÍNDICE REMISSIVO..... 63

ATIVIDADES FÍSICAS VOLTADAS PARA O PÚBLICO IDOSO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Data de aceite: 01/11/2021

Data de submissão: 22/09/2021

Pedro Carlos Silva de Aquino

Universidade Regional do Cariri, Departamento de Educação Física
Crato - Ceará
<http://lattes.cnpq.br/5110840012167343>

Francivaldo da Silva

Universidade Regional do Cariri, Departamento de Educação Física
Crato - Ceará
<http://lattes.cnpq.br/6071118220943493>

Naerton José Xavier Isidoro

Universidade Regional do Cariri, Departamento de Educação Física
Crato - Ceará
<http://lattes.cnpq.br/0887097387893524>

RESUMO: As atividades presenciais nas instituições de ensino superior do estado do Ceará foram interrompidas, repercutindo no desenvolvimento das ações de extensão universitária voltadas às comunidades. Para continuar sua execução mesmo durante a pandemia passaram a ser realizadas de forma virtual. O objetivo deste estudo é relatar a experiência vivenciada na promoção de atividades físicas virtuais para idosas participantes de um projeto de extensão universitária 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 maio e dezembro de 2020 pela equipe do projeto de extensão CENAPES/Mais Vida do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri. As ações basearam-se na promoção de atividades físicas virtuais em ambiente domiciliar através de tecnologias digitais direcionadas para 30 idosas residentes em Crato-CE, contemplando os seguintes conteúdos: alongamento muscular, atividades de automassagem, treinamento com peso corporal, treinamento funcional, treinamento de força, ginástica aeróbica, ginástica postural e dança, práticas estas adaptadas à realidade das idosas. Estas atividades foram aplicadas numa frequência de duas vezes por semana através de videoaulas gravadas com duração de 30 minutos, disponibilizadas em um canal do *YouTube* e enviadas por meio de links para um grupo de *WhatsApp*. Os recursos tecnológicos facilitaram a comunicação entre os membros da equipe extensionista com as participantes e entre as mesmas, possibilitando o contato e compartilhamento de informações. Criou-se uma relação intergeracional, caracterizada pela convivência e interação social entre indivíduos de diferentes gerações, contribuindo para minimizar a sensação de solidão e abandono durante o período de isolamento social.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício Físico; Tecnologias Digitais; Idoso.

PHYSICAL ACTIVITIES FOR THE IDOSOUS PUBLIC DURING THE COVID-19 PANDEMIC: EXPERIENCE REPORT

ABSTRACT: On-site activities at higher education institutions in the state of Ceará were interrupted, affecting the development of university extension actions aimed at communities. To continue their execution even during the pandemic, they started to be carried out virtually. The aim of this study is to report the experience of promoting virtual physical activities for elderly women participating in a university extension project during the COVID-19 pandemic. It is outlined as a descriptive experience report type with a qualitative approach. The work in question was developed between May and December 2020 by the CENAPES/Mais Vida extension project team of the Physical Education course at the Universidade Regional do Cariri. The actions were based on the promotion of virtual physical activities in the home environment through digital technologies aimed at 30 elderly women residing in Crato-CE, covering the following contents: muscle stretching, self-massage activities, training with body weight, functional training, training strength, aerobic gymnastics, postural gymnastics and dance, these practices adapted to the reality of the elderly. These activities were applied twice a week through recorded video classes lasting 30 minutes, made available on a YouTube channel and sent through links to a WhatsApp group. The technological resources facilitated communication between the members of the extension team with the participants and between them, enabling contact and information sharing. An intergenerational relationship was created, characterized by coexistence and social interaction between individuals from different generations, helping to minimize the feeling of loneliness and abandonment during the period of social isolation.

KEYWORDS: Physical Exercise; Digital Technologies; elderly.

INTRODUÇÃO

Diante da propagação do novo coronavírus (SARS-Cov-2), iniciada em dezembro de 2019 na cidade chinesa de Wuhan, a Organização Mundial da Saúde (OMS), em março de 2020, classificou como pandemia em função dos níveis alarmantes de transmissão, apontando para a gravidade da referida doença em escala global. O primeiro caso no Brasil foi confirmado em fevereiro de 2020. (WHO, 2020; KNUTH, CARVALHO e FREITAS, 2020).

Governantes dos estados e municípios brasileiros, seguindo as recomendações internacionais, adotaram o distanciamento social como a principal medida de prevenção e controle da doença. Decretaram a paralisação das atividades nas instituições de ensino, diminuição dos fluxos comerciais e de transportes, direcionamento das tarefas laborais para o ambiente domiciliar e o fechamento dos espaços destinados à prática de atividades físicas e esportivas. (KNUTH, CARVALHO e FREITAS, 2020; RAIOL, 2020; SOUZA FILHO e TRITANY, 2020)

Foram, portanto, tomadas medidas para restringir o fluxo de pessoas em espaços públicos, recomendando-se a permanência em casa para evitar a contaminação em massa. Maiores cuidados em relação ao novo coronavírus foram tomados entre os grupos considerados mais vulneráveis com potencial maior de agravamento da doença, entre os

quais encontram-se as pessoas com doenças crônicas não transmissíveis, aqueles com condições pulmonares e com o sistema imunológico comprometidos e os idosos (JIMÉNEZ-PAVÓN, CARBONELL-BAEZA, LAVIE, 2020; SOUZA FILHO e TRITANY, 2020).

No estado do Ceará foi decretado em março de 2020 situação de emergência em saúde para enfrentamento e contenção do novo coronavírus, ocorrendo a suspensão a partir do dia 17 de março de 2020 das atividades educacionais presenciais em todas as instituições de ensino, posteriormente direcionadas para o formato remoto (DIÁRIO OFICIAL DO ESTADO, 2020a).

Nesse contexto, as atividades presenciais nas instituições de ensino superior do estado do Ceará foram interrompidas, repercutindo no desenvolvimento das ações de extensão universitária voltadas às comunidades. Para continuar sua execução, mesmo durante a pandemia, as referidas atividades acadêmicas passaram a ser realizadas de forma virtual. (DIÁRIO OFICIAL DO ESTADO, 2020a)

A prática de atividades físicas em espaços públicos e privados foram, também, afetadas em função da necessidade de evitar a circulação e aglomeração de pessoas, diminuindo assim o risco de contaminação pelo novo coronavírus.

Diante disso, tais medidas restritivas impactaram negativamente no nível de atividade física, proporcionando um consequente aumento do comportamento sedentário nas diversas faixas etárias populacionais. (FRANÇA et al., 2020; LIMA JUNIOR, 2020)

Com o fechamento dos parques, praças, academias, centros de treinamento físico e esportivos, a prática de exercícios físicos passou a ser recomendada e desenvolvida em ambiente domiciliar. (KNUTH, CARVALHO e FREITAS, 2020)

Durante o isolamento social, o meio digital evidenciou-se como uma forma eficaz de promoção da prática de atividades físicas, permitindo aos indivíduos de diferentes faixas etárias manter-se fisicamente ativos, proporcionando consequentemente benefícios à saúde e ao bem-estar da população em geral.

Neste contexto, as atividades do projeto de extensão universitária CENAPES/ Mais Vida do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri (URCA) no período entre maio e dezembro de 2020 foram desenvolvidas de forma remota, utilizando tecnologias digitais de informação e comunicação voltadas para a promoção da prática de exercícios físicos executados por idosos em isolamento social.

Ferreira et al. (2020) enfatizam que é fundamental manter uma rotina fisicamente ativa em ambiente domiciliar como medida preventiva de saúde no período de isolamento social, ressaltando a necessidade e a importância da orientação profissional para prescrição dos exercícios físicos.

A longa permanência em reclusão domiciliar pode trazer efeitos negativos associados à redução da prática de atividades físicas. A possibilidade de realizar exercícios físicos em casa permite a manutenção do condicionamento físico e o cuidado com a saúde. (CHEN et al.; 2020; SOUZA FILHO e TRITANY, 2020)

O presente estudo tem como objetivo relatar a experiência vivenciada na promoção de atividades físicas virtuais para idosas participantes de um projeto de extensão universitária durante a pandemia da COVID-19.

METODOLOGIA

O estudo delinea-se como descritivo do tipo relato de experiência com uma abordagem qualitativa. O trabalho em questão foi desenvolvido entre maio e dezembro de 2020, durante a pandemia da COVID-19, por três alunos-monitores do curso de Educação Física da URCA e um docente coordenador. A ação extensionista contemplou 30 idosas residentes na cidade de Crato-CE, participantes do projeto de extensão CENAPES/Mais Vida, vinculado ao Centro de Atividades Físicas e Práticas Esportivas (CENAPES) e Pró-Reitoria de Extensão da URCA.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante do cenário pandêmico e da necessidade do distanciamento e isolamento social, o projeto de extensão CENAPES/Mais Vida suspendeu as atividades presenciais e direcionou suas aulas para o ambiente virtual.

A equipe extensionista por meio de encontros virtuais, através do *Google Meet*, realizou previamente reuniões de planejamento com a finalidade de selecionar as atividades físicas que seriam desenvolvidas no formato de videoaulas.

A comunicação entre as participantes do projeto e a equipe de monitores aconteceu através do aplicativo *WhatsApp*. Foi criado pelo grupo extensionista um canal na plataforma *YouTube* que permitiu o armazenamento e compartilhamento das videoaulas produzidas pelos acadêmicos. Também foi utilizado um perfil na rede social *Instagram* com o objetivo de divulgar o material produzido e incentivar a prática de exercícios físicos em ambiente domiciliar para a população em geral.

Os alunos-monitores revezaram-se semanalmente na gravação e edição dos vídeos. Após este processo, os vídeos eram enviados ao professor coordenador para serem armazenados no canal do projeto e compartilhados em formato de link no grupo do *WhatsApp* via *Smartphone*. (Figura 1)



Figura 1: Videoaulas do Projeto CENAPES Mais Vida

Fonte: Arquivo Pessoal

Segundo Fernández-Ardèvol (2019) o uso pela população idosa brasileira da internet pelo *Smartphone* é mais acessível em comparação com o computador, tanto em termos de custo quanto de usabilidade.

O uso do aplicativo *WhatsApp* facilitou a comunicação entre os membros da equipe extensionista com as participantes e entre as mesmas, possibilitando o contato diário e compartilhamento de informações.

Garollo et al. (2020) relataram o desenvolvimento de uma estratégia de comunicação virtual em meio à pandemia para promover o cuidado e saúde de idosos participantes de um projeto de extensão em uma universidade de Minas Gerais. Utilizaram o *WhatsApp* para orientar condutas de saúde biopsicossocial e auxiliar no planejamento das atividades diárias e de lazer virtual. A equipe extensionista buscou parceria com discentes e docentes do curso de Educação Física para gravarem vídeos explicativos acerca de exercícios físicos realizados em domicílio pelos idosos.

As vídeoaulas possuíam uma duração de aproximadamente 30 minutos, abordando como conteúdos: alongamento muscular, automassagem, dança, ginástica aeróbica, ginástica postural, treinamento com peso corporal, treinamento funcional e treinamento de força. Os conteúdos repassados foram adaptados à realidade das idosas, utilizando os espaços e materiais disponíveis.

Nesse sentido, Thompson (2021) afirma que o treinamento virtual realizado no contexto domiciliar permite adequar-se aos horários, ambiente e necessidades dos praticantes.

O grupo buscou conscientizar as participantes do projeto acerca da necessidade da prática regular de exercícios físicos, seguindo as recomendações da Organização Mundial da Saúde no tocante à realização de atividades físicas aeróbicas de intensidade moderada, assim como exercícios de fortalecimento muscular, treinamento de força e de equilíbrio corporal numa frequência de 2 a 3 dias semanais. (WHO, 2020b)

A criação de canais de comunicação virtual entre profissionais e os idosos têm se mostrado bastante eficaz no sentido de manter a prática de exercícios físicos em isolamento domiciliar, evidenciando-se como uma excelente estratégia para preservar a saúde física e mental, prevenção de agravos das doenças crônicas, redução do comportamento sedentário e inatividade física (FAUSTINO e NEVES, 2020).

Duan e Gambardella (2016) afirmam que o uso da internet no ensino universitário tem contribuído para a aproximação entre universidade e comunidade. Os autores enfatizam que a utilização da ferramenta de vídeo conjuntamente com uso do *YouTube* apresenta-se como uma metodologia alternativa de comunicação no processo educativo, proporcionando a divulgação de práticas relacionadas ao cuidado em saúde para a população.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os recursos tecnológicos facilitaram a comunicação entre os membros da equipe extensionista do Projeto CENAPES/ Mais Vida com as participantes e entre as mesmas, possibilitando o contato e compartilhamento de informações. Criou-se uma relação intergeracional, caracterizada pela convivência e interação social entre indivíduos de diferentes gerações, contribuindo para minimizar a sensação de solidão e abandono durante o isolamento social e permitindo que as idosas permanecessem fisicamente ativas durante este período pandêmico.

REFERÊNCIAS

CHEN, P.; MAO, L.; NASSIS, G. P.; HARMER, P.; AINSWORTH, B. E.; LI, F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while Taking precautions. **Journal of sport and health science**, v. 9, n. 2, p. 103–104. 2020.

DIÁRIO OFICIAL DO ESTADO. **Decreto nº 33.510, de 16 de março de 2020**. Decreta situação de emergência em saúde e dispõe sobre medidas para enfrentamento e contenção da infecção humana pelo novo coronavírus. Fortaleza: Casa civil do Ceará, ano XII, n. 053, p. 1-1, 16 mar. 2020a. Disponível em: <https://www.ceara.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/DECRETO-N%C2%BA33.510-de-16-de-mar%C3%A7o-de-2020.pdf>. Acesso em: 23 maio 2021.

DIÁRIO OFICIAL DO ESTADO. **Decreto nº 33.519, de 19 de março de 2020**. Intensifica as medidas para enfrentamento da infecção humana pelo novo coronavírus. Fortaleza: Casa civil do Ceará, ano XII, n. 056, p. 1-2, 19 mar. 2020b. Disponível em: <https://www.ceara.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/DECRETO-N%C2%BA33.519-de-19-de-mar%C3%A7o-de-2020.pdf>. Acesso em: 23 maio 2021.

DUAN, F.; GAMBARDELLA, A. M. D. Extensão Universitária na Graduação em Nutrição: Experiências de Produção de Vídeos Educativos. **Rev. Grad. USP**, São Paulo. vol. 1, n 1, jul. 2016.

FAUSTINO, A. M.; NEVES, R. Atividade Física, Pessoas Idosas e Isolamento Social – um olhar a partir de vídeos do Youtube. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 23, n. 28, p. 167-183. 2020.

FERNÁNDEZ-ARDEVOL, M. Práticas digitais móveis das pessoas idosas no Brasil: dados e reflexões. **Panorama setorial da Internet**. n. 1, ano 11. Março, 2019.

FERREIRA, M. J.; IRIGOYEN, M. C.; CONSOLIM-COLOMBO, F.; SARAIVA, J. F. K.; DE ANGELIS, K. Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. **Arq Bras Cardiol**. v. 114, n. 4, p. 601-602. 2020.

FRANÇA, E. F.; MIYAKE, G. M.; SILVA JÚNIOR, J. P.; MATSUDO, V. K. R.; MARTINS, R. A. B. L.; NASCIMENTO, F. D. COVID-19 - Estratégias para se manter fisicamente ativo e seguro dentro de casa. **Inter Am J Med Health**. v. 3. 2020.

GAROLLO, C. M.; NOGUEIRA, I. S.; VALENTIM, D. G. B.; DIAS, J. R.; FARIAS, H. G.; MANSANO, V. A. N.; LOPES, L. P.; SANTOS, V. M. A.; GRATÃO, B. M.; SOUZA, C. M.; JAQUES, A. E.; BALDISSERA, V. D. A. Integração intergeracional utilizando tecnologias de informação e comunicação para o cuidado e saúde de idosos em meio a pandemia coronavírus. In: SILVA, R. H. **Inovação e tecnologia para o cuidar em enfermagem 4**. Ponta Grossa, PR: Atena, 2020. p. 55-67. ISBN 978-65-5706-321-7. Disponível em: <https://www.atenaeditora.com.br/post-artigo/37289>. Acesso em: 11 ago. 2021.

JIMÉNEZ-PAVÓN, D.; CARBONELL-BAEZA, A.; LAVIE, C. J. "Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people published online a head of print". **Journal of Physical Activity and Health**, vol. 63, n. 3, 2020.

KNUTH, A. G.; CARVALHO, F. F. B. de. FREITAS, D. D. Discursos de instituições de saúde brasileiras sobre atividade física no início da pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v. 25, p. 1-9, set. 2020.

LIMA JUNIOR, L. C. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da covid-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 3, n. 9, Boa Vista, 2020.

RAIOL, R. A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Braz. J. Hea. Rev.**, Curitiba, v. 3, n. 2, p. 2804-2813. Mar./Apr. 2020.

SOUZA FILHO, B. A. B.; TRITANY, E. F. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. **Cad. Saúde Pública**, v. 36, n. 5, p. 1-5. 2020.

THOMPSON, W. R. FACSM Pesquisa mundial de tendências de condicionamento físico para 2021, **Health & Fitness Journal do ACSM**, v. 25, ed. 1, p 10-19. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020**. [S. l.], 11 mar. 2020a. Disponível em: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>. Acesso em: 19 abr. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION/WHO. **Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour**: at a glance. Genebra: 2020b.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Atividade física 3, 4, 5, 6, 10, 24, 25, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 47, 51, 56, 61

C

Conceitos 1, 24, 30, 31, 43

Conhecimento corporal 23

Corpo 6, 7, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 62

Cultura 1, 4, 7, 10, 14, 62

D

Deporte 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22

E

Educação 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 43, 44, 45, 47, 48, 49, 53, 61, 62

Educação Física 1, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 36, 45, 47, 48, 49, 53, 61, 62

Escola 23, 24, 26, 27, 29, 30, 31, 33, 44, 53

Exercício físico 5, 6, 24, 38, 45, 53, 55, 56, 57

Exercício multicomponente 54

Existenciário 12, 14, 18

I

Idosas 34, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 53, 54, 56, 57, 58, 59, 60, 61

Idoso 36, 37, 42, 43, 44, 45, 60

Instrumentos 39

J

Juego 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22

Jugar 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21

L

Lazer 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 31, 49, 62

M

Método 33, 38, 56, 61

N

Nível de flexibilidade 53, 54, 55, 56, 57

P

Pesquisas 23, 37, 56, 62

População 4, 5, 6, 7, 10, 37, 38, 42, 47, 48, 49, 50, 54, 55, 58

Práticas corporais 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 31, 62

Q

Qualidade de vida 9, 27, 36, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 55, 61

S

Saberes 6, 7, 10, 23, 27, 32, 34, 61

Saúde 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 23, 24, 25, 27, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 46, 47, 49, 50, 51, 55, 61

T

Tecnologias digitais 45, 47

V




Vivir 12, 13, 16, 18, 19, 20, 21



EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE:

novos olhares

Atena
Editora
Ano 2021




www.atenaeditora.com.br 
contato@atenaeditora.com.br 
[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 
www.facebook.com/atenaeditora.com.br 



EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE:

novos olhares

Atena
Editora
Ano 2021

www.atenaeditora.com.br 
contato@atenaeditora.com.br 
[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 
www.facebook.com/atenaeditora.com.br 