



**Extensio
UFSC**

Revista Eletrônica
de Extensão

ATIVIDADE FÍSICA PARA TERCEIRA IDADE EM TEMPOS DE PANDEMIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Tania Rosane Bertoldo Benedetti
Universidade Federal de Santa Catarina
tania.benedetti@ufsc.br

Manuela Mika Jomori
Universidade Federal de Santa Catarina
manuela.jomori@ufsc.br

Thais Aguiar
Universidade Federal de Santa Catarina
thaisdasaguiar@gmail.com

Lara Elena Gomes
Universidade Federal de Santa Catarina
lara.gomes@ufsc.br

Camila Tomicki
Universidade Federal de Santa Catarina
camitomicki@gmail.com

Caroline Schramm Alves
Universidade Federal de Santa Catarina
carol.personal@gmail.com

Resumo

O objetivo é relatar o projeto de extensão *Atividades Físicas para a Terceira Idade em Tempos de Pandemia*, o qual é continuidade do projeto *Atividades Físicas para a Terceira Idade*, que ocorria de forma presencial desde 1985, ofertado pelo Centro de Desportos com apoio do Núcleo de Estudos da Terceira Idade. Metodologicamente, em agosto de 2020, o projeto começou via online pela plataforma *Webconf*; posteriormente, migrou para o *Google Meet*. O projeto de extensão tem como objetivo oportunizar a prática de atividades físicas aos idosos da comunidade de Florianópolis. Ofertamos uma turma de ginástica duas vezes por semana e um encontro de nutrição por semana, além de vídeos semanais. As aulas de ginástica eram de 60 min com exercícios de alongamento, flexibilidade, equilíbrio, força, relaxamento. Ao todo, 61 idosos foram matriculados no projeto e 81 fizeram parte do grupo do *WhatsApp*. Participaram ativamente das aulas 25% dos idosos, enquanto 69% participaram de 40 a 60% das aulas. O projeto serviu paralelamente de laboratório para disciplinas da graduação e da pós-graduação. Como considerações finais, proporcionou melhora na condição física dos idosos, favorecendo a integração, a socialização e novas amizades via online.

Palavras-chave: Idoso; Exercício Físico; Dieta Saudável; Promoção da Saúde.

PHYSICAL ACTIVITY FOR OLDER ADULT IN PANDEMIC TIMES: AN EXPERIENCE REPORT

Abstract

This manuscript aims to report the experience of the Physical Activity for Older Adult in Pandemic Times, which is the follow-up to the Physical Activity for Older Adult project that has been offered face-to-face since 1985 by the Sports Center supported by the Centro de Estudos do Idoso. Methodology, in April 2020, the project started online on the Webconf website; later it switched to Google Meet. The project aims to provide physical activity practices to the elderly in Florianópolis. We offer two gymnastic classes per week and one Nutrition class per week, besides videos weekly. The gymnastic classes lasted 60 min with exercises of stretching, flexibility, balance, strength, relaxation. 61 older adults were enrolled in the project and 81 took part in WhatsApp group. 25% of older adults participated actively in the classes, while 69% participated in 40 to 60% of the classes. Parallely, the project was considered a laboratory experience for undergraduate and graduate courses. In conclusion, the project improved physical condition of the elderly public and benefited inclusion, sociability and new online friendships.

Keywords: Aged; Exercise; Healthy Diet; Health Promotion.



ACTIVIDAD FÍSICA PARA ANCIANOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA: INFORME DE EXPERIENCIA

Resumen

El objetivo de este manuscrito es relatar el proyecto Actividad Física para Ancianos en Tiempos de Pandemia, que es la continuación del proyecto Actividad Física para Ancianos ofrecido, presencialmente, desde 1985, por el Centro de Deportes con el apoyo del Centro de Estudio de la Tercera Edad. Metodológicamente, el proyecto comenzó en línea en la plataforma Webconf en abril de 2020; posteriormente, emigró a la plataforma Google Meet. El objetivo del proyecto es ofrecer oportunidades para la práctica de actividades físicas a los ancianos de la comunidad de Florianópolis. Ofrecemos clases de actividad física (gimnasio) dos veces a la semana y reunión de nutrición una vez a la semana, así como videos semanales. Las clases de actividad física duraron 60 min y incluyen ejercicios de estiramiento, flexibilidad, equilibrio, fuerza, relajación y nutrición. En total, 61 adultos mayores fueron inscritos y 81 participaron del grupo en el *WhatsApp*. Participaron activamente en las clases 25% de ancianos, mientras 69% participaron del 40 al 60% de las clases. Paralelamente, el proyecto sirvió como laboratorio para cursos de pregrado y posgrado. Como consideraciones finales, el proyecto buscó mejorar la condición física de los adultos mayores y promover la integración, socialización y nuevas amistades en línea.

Palabras clave: Anciano; Ejercicio Físico; Dieta Saludable; Promoción de la Salud.

INTRODUÇÃO

O crescimento da população idosa já é sabido e notável e vem acompanhado de mudanças em características específicas tanto na sua distribuição quanto nos seus aspectos físicos, psicológicos ou sociais (IBGE, 2018). Além disso, em 2020, fomos assolados por uma mudança radical no cotidiano de todos com a pandemia da Covid-19, mas com maior intensidade na vida dos idosos (BOTERO *et al.*, 2021; GIRDHAR; SRIVASTAVA; SETHI, 2020; SOUZA *et al.*, 2020). Conforme Malta *et al.* (2021), foi observada uma piora no estilo de vida durante a pandemia. Dentre eles, a diminuição da prática regular de atividade física, redução no consumo de frutas e hortaliças e o consumo aumentado de congelados, salgadinhos e doces, aumento da ingestão de álcool e tabagismo. O estilo de vida sedentário e uma dieta inadequada são alguns dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de DCNT e representa importante parcela das causas de incapacidade e morte prematura (GOMES *et al.*, 2016; MALTA *et al.*, 2021).

Os idosos, como um dos principais grupos de risco da Covid-19, foram orientados a ficar em casa e todas as atividades presenciais específicas que eram oferecidas em diferentes locais, tais como nas universidades, foram suspensas. Fato que ocasionou mudanças em algumas rotinas, como na prática de atividades físicas e no consumo alimentar, por exemplo.

Há muito tempo, os idosos brasileiros realizam atividades físicas em diferentes locais, sendo as universidades pioneiras nesta oferta. Na Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), o Núcleo de Estudos da Terceira Idade (NETI) foi o primeiro Núcleo de Estudos da Terceira Idade do Brasil, e o Centro de Desportos (CDS) da UFSC foi o segundo a ofertar um projeto de atividade física para essa população. Criado em 1985, denominado como “Atividade Física para Terceira Idade”, o objetivo era oportunizar a prática de atividades físicas e recreativas, buscando a manutenção da saúde e favorecendo a mudança do estilo de vida (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2009).

Este projeto de extensão serviu de laboratório para pesquisas de diferentes cursos na UFSC. Além disso, contribuiu para a inovação das técnicas de trabalho com os alunos da graduação e com os idosos na aprendizagem do uso das tecnologias digitais no uso das plataformas da Webconf e Google Meet por ambas as partes (alunos da graduação e idosos), além de realizar a inclusão digital dos idosos, gerando autonomia, permitindo que estes sejam atuantes em suas comunidades. No projeto “Atividade Física para Terceira Idade”, desde a sua criação, se faz presente a tríade universitária da extensão, ensino e pesquisa, envolvendo acadêmicos de graduação e pós-graduação de diversas áreas.

Sabemos que a atividade física corporal é fundamental para manutenção do bom funcionamento das funções vitais, ocasionando melhor desempenho das atividades cotidianas, o que também ficou visível durante a pandemia da Covid-19 (BRASIL, 2021). Com o passar do tempo em pandemia, fomos nos adequando com a nova forma de viver. Por outro lado, vivenciamos um salto tecnológico extraordinário. Várias plataformas digitais foram aperfeiçoadas e novas surgiram. Fato, que aliado ao aumento dos recursos tecnológicos já dominados por um grupo de idosos (celular, computador), ajudaram na inclusão digital em várias atividades. Com essa preocupação, houve um aumento da oferta de atividades físicas para idosos de forma online em todo o mundo e, particularmente, no Brasil (GUIMARÃES *et al.*, 2020). Acreditando-se na importância de disponibilizar e divulgar as experiências sucedidas nesses 36 anos de trabalho com idosos, bem como a trajetória do trabalho desenvolvido com a Terceira Idade pelo CDS/UFSC, propõe-se, neste manuscrito, documentar a realização do projeto de extensão “Atividades Físicas para a Terceira Idade em Tempos de Pandemia”, possibilitando, assim, registrar as atividades realizadas em tempos de pandemia com a criação de um acervo acadêmico útil para estudantes, pesquisadores e profissionais da área de atividade física e envelhecimento.

Portanto, este estudo tem como objetivo relatar a prática de atividades físicas online aos idosos da comunidade de Florianópolis em tempos de pandemia, oferecida pelo Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente relato de experiência é caracterizado como descritivo exploratório, com foco no período de 2020 a 2021, referente ao projeto de extensão “Atividades Físicas para a Terceira Idade em Tempos de Pandemia” oferecido pelo CDS da UFSC. Os dados foram organizados conforme a trajetória das atividades e disponibilizados no formato de artigo como um acervo de pesquisa.

Com a preocupação dos idosos ficarem em casa sem nenhuma atividade no início da pandemia da Covid-19, em abril de 2020, primeiramente, foi montado um grupo no aplicativo de mensagem *WhatsApp*. Este foi criado a partir da junção dos grupos de idosos que usavam a tecnologia e que pertenciam às turmas do projeto de extensão “Atividade Física para a Terceira Idade da UFSC”.

Posteriormente, foi realizada uma consulta aos 150 idosos que participavam do grupo, se gostariam de participar. A partir disso, 104 idosos aderiram ao grupo, embora cinco idosos nunca

tenham participado. Para os participantes, foi oferecida a modalidade de ginástica, duas vezes por semana (terças e quintas-feiras), com a duração de 60 minutos cada sessão.

Em maio de 2020, começamos a desenvolver vídeos com exercícios físicos, os quais foram enviados semanalmente ao grupo. Os vídeos eram editados para terem o tempo de 3 minuto no máximo. Em cada semana, era desenvolvido um tema. Inicialmente, foi realizado um vídeo com exercícios de alongamento; na semana seguinte, um vídeo de aquecimento e nas próximas com a parte principal da aula. Na parte principal da aula, cada vídeo era planejado para ter exercícios para os diferentes grupos musculares e com diferentes materiais, tais como colchonete, pesos com garrafas de água, cadeiras, bola, elástico, toalha, exercícios respiratórios, além de aula de ritmos por meio de danças. Inicialmente, as aulas eram montadas pela coordenadora e as bolsistas do projeto, além da edição realizada por uma bolsista do Design que organizava o vídeo em relação aos exercícios e ao tempo. Em agosto de 2020, começamos a oferta de aulas online ao vivo pela plataforma *Webconf*, inicialmente, uma vez na semana e, a partir de setembro, com o reinício das aulas da graduação, duas vezes na semana.

No ano de 2021, mais familiarizados com as tecnologias, aprovamos o projeto no NETI “Atividades Físicas para a Terceira Idade em Tempos de Pandemia” e acrescentamos a oferta de vídeos e encontros semanais com aulas sobre nutrição em parceria com docente e alunos do Departamento de Nutrição da UFSC, agregando conhecimento aos idosos com relação à importância de um estilo de vida saudável.

Desse modo, os objetivos das atividades foram: oportunizar a prática de atividades físicas de ginástica, alongamento e técnicas de respiração; oferecer exercícios físicos para condicionar fisicamente os idosos; proporcionar a socialização (online) e o bem-estar físico e emocional; oportunizar saúde por meio da prática regular de atividade física; melhorar a qualidade de vida por meio da autonomia de movimento; oportunizar dicas sobre alimentação saudável e cuidado com os alimentos; disponibilizar vídeos sobre cuidados com alimentos; desenvolver dicas alimentares sobre o bem-estar; e, propiciar aos alunos da graduação em Educação Física e Nutrição envolvimento prático junto aos idosos.

RESULTADOS E REFLEXÕES

Trajetória do Projeto de Atividades Físicas para a Terceira Idade do CDS, UFSC

Após os primeiros contatos, as professoras Raquel de Sá, da área da recreação, e Maria Cecília Mocker, da ginástica, foram convidadas para participar e se engajar na atividade com idosos em parceria com o NETI.

Após o aceite do convite, a professora Maria Cecília Mocker convidou a professora Marize Amorim Lopes, as quais criaram a primeira turma de ginástica. No começo, cinco idosas interessadas nas aulas de ginástica frequentavam as aulas. Era possível observar o medo do novo, as alunas, inclusive, usavam roupas inadequadas (como saias, vestidos, sandálias, sapatos). As aulas aconteciam duas vezes por semana no turno da manhã. Em agosto de 1985, a professora Marize Amorim Lopes oficializou as atividades com as idosas criando o projeto de extensão intitulado “Atividade Física para a Terceira Idade”, ficando este sob sua coordenação e orientação (FERNEDA *et al.*, 2005).

No ano de 1988, as atividades físicas que eram vinculadas e coordenadas pelo NETI passaram para a Coordenadoria de Extensão do CDS. Este fato ocorreu pela ampliação das atividades, ficando o NETI como um parceiro no trabalho e divulgação das atividades físicas junto aos idosos. Naquele momento, a idade mínima para se inserir no grupo foi estipulada em 50 anos, pois o NETI utilizava esta faixa etária como requisito para participação em suas atividades. A expansão do projeto no CDS se deu de forma lenta e gradativa. O projeto chegou a oferecer 23 turmas de atividades físicas – ginástica, hidroginástica, natação, dança folclórica e voleibol – para quase 800 idosos (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2009).

Antes da pandemia, o projeto atendia pessoas acima de 60 anos de ambos os sexos, duas vezes por semana, durante 50 a 60 minutos, com sessões de ginástica e voleibol (hidroginástica e natação estavam suspensas pelo não funcionamento da piscina). Estavam envolvidos em torno de 200 idosos distribuídos em nove turmas. As aulas eram ministradas por oito bolsistas com supervisão dos coordenadores do projeto. Para um melhor planejamento, as aulas eram preparadas em reunião quinzenal e cada bolsista assumia um determinado horário na semana para ministrar as aulas práticas. As atividades tinham como objetivo oportunizar a prática de atividades físicas, buscando a manutenção da saúde e favorecendo a mudança do estilo de vida. Os exercícios envolviam atividades aeróbias, de alongamento, equilíbrio, força, resistência e

relaxamento. Os materiais utilizados eram colchão, bolas, arcos, cordas, halteres, pesos, step, caneleiras e elástico com intuito de estimular os idosos nas atividades.

O projeto oportuniza aos acadêmicos, tanto da graduação quanto da pós-graduação de diferentes departamentos da Universidade, uma formação direcionada a trabalhos com grupos de idosos e serve como campo de atuação na graduação e na pesquisa na disciplina de “Envelhecimento, Atividade Física e Saúde” e nos Trabalhos de Conclusão de Curso. Os alunos entravam em contato com a coordenadora do projeto, explicavam suas ideias de estudo e, se viável, a coleta de dados era agendada em conjunto com as coletas que aconteciam rotineiramente no projeto duas vezes ao ano. Na graduação, já foram computadas mais de 80 monografias, as quais enfocaram a gerontologia e a atividade física (<https://portalcds.ufsc.br/publicacoes/monografias/>), além de ser tema de dissertações e teses (<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/77894>).

Atividades Físicas para a Terceira Idade em Tempos de Pandemia... o início

Em março de 2020, aconteceria mais uma matrícula para o projeto de “Atividades Físicas para a Terceira Idade”, porém, com o início da pandemia, os projetos e atividades foram suspensos pela Universidade por tempo indeterminado. Enquanto coordenadora do projeto, faço parte de vários grupos de atividades físicas dos idosos no *WhatsApp*, nos quais começaram a surgir perguntas sobre o retorno das atividades. Neste sentido, realizamos uma reunião com o envolvimento de ex-bolsista do projeto e bolsista do curso de Design, para criação de vídeos de atividades físicas para serem enviados semanalmente aos idosos por meio do aplicativo de mensagem *WhatsApp* criado para esta finalidade. Foi gravado um vídeo de boas-vindas com todos os envolvidos no projeto. Muitos outros idosos solicitaram a inclusão no grupo. Para um melhor andamento, o grupo tinha regras de apenas postar e discutir atividades relacionadas ao projeto.

Os vídeos

Começamos a gravar os vídeos, e a edição era realizada pela bolsista do curso de Design. Assim, fomos disponibilizando, semanalmente, vídeos específicos de atividades físicas com, no máximo, 3 minutos de duração. Começamos com atividades de alongamento, aquecimento, seguido de atividades de desenvolvimento da aula com diferentes tipos de atividades (força, resistência, equilíbrio, flexibilidade, trabalhando com diferentes materiais), finalizando com as

atividades de resfriamento (volta à calma – exercícios de alongamento e respiratórios). Com o retorno das atividades da pós-graduação, a professora Tania Bertoldo Benedetti ministrava a disciplina de “Atividade Física, Nutrição e Gerontologia”, foi solicitado para cada aluno a gravação de um vídeo. Em seguida, as aulas da graduação retornaram e, como tarefa, aos alunos da disciplina “Envelhecimento, Atividade Física e Saúde” do curso de graduação em Educação Física da UFSC, foi solicitada a gravação de um vídeo para o público idoso. Criamos 47 vídeos no ano de 2020. Os vídeos foram muito elogiados e utilizados pelos participantes do projeto e divulgados para diferentes grupos de idosos no Brasil.

As aulas ao vivo online

Em abril de 2020, foi sugerido aos idosos a promoção de encontros online uma vez na semana para aulas ao vivo. Começamos a ministrar as aulas em conjunto com a ex-bolsista no final de abril. Gravamos um vídeo ensinando os idosos a entrar na plataforma *Webconf* e começamos a oferecer as aulas online ao vivo. Em setembro, passamos para duas vezes na semana, uma no período matutino e outra no vespertino. Com o retorno das aulas da graduação, tivemos em torno de 20 alunos matriculados na disciplina. Como parte da avaliação da disciplina, as duplas de discentes ministraram aulas aos idosos, via online. As aulas foram divididas em aquecimento, parte principal e volta à calma e em temas entre os alunos. Alguns montavam aulas de aquecimento, força de membros inferiores, força de membros superiores, exercícios aeróbios por meio de ritmos; outros montavam aulas de alongamento e exercícios respiratórios. Todas as aulas eram corrigidas pela coordenadora antes de sua gravação e disponibilizadas aos idosos depois de aprovada a sua edição. Esta atividade foi de grande aprendizagem para todos, seja para os idosos com o desafio de utilizar uma nova tecnologia e fazer a aula, como para o grupo em ministrar aulas via online. Os discentes preparavam as aulas, as quais eram corrigidas e por fim ministradas. No final de cada aula ministrada, o docente, os idosos e os colegas faziam suas considerações e avaliação. Apesar dos desafios, foi uma experiência muito rica, durando até meados de dezembro de 2020.

Ao retornar às atividades em fevereiro de 2021, a coordenadora do projeto estava sozinha, fato que dificultou a continuidade da oferta das atividades realizadas em 2020. Com o surgimento do edital nº 3/2021/PROEX- Edital de Apoio a programas vinculados ao NETI, concorremos às vagas de bolsistas. O projeto previa a continuidade das atividades realizadas em 2020, adicionando a parte da alimentação saudável em parceria com uma docente do curso de

Nutrição da UFSC. Felizmente, fomos contempladas e reestruturamos o projeto modificando inclusive a plataforma em que era oferecido. O edital nos permitiu a contratação de duas bolsistas, uma aluna da graduação em Educação Física e outra da Nutrição.

Após a contratação das bolsistas, organizamos a divulgação do projeto e as matrículas dos idosos. As matrículas foram realizadas via plataforma de inscrições da UFSC, como exigência do edital, a qual foi sincronizada com o *Grupos Moodle* da UFSC, para a postagem e acesso aos materiais das aulas. Houve muita dificuldade por parte dos idosos para realizar a matrícula. Foi promovido um esforço coletivo das bolsistas e voluntárias para realizar a inscrição dos idosos na UFSC quanto na plataforma *Grupos Moodle* e 61 idosos conseguiram se inscrever. Entretanto, devido à dificuldade dos idosos em acessar a plataforma *Grupos Moodle*, toda a comunicação foi feita por meio do grupo no *WhatsApp*, com 81 idosos. Migramos para a plataforma do *Google Meet*, abrimos novas inscrições e reorganizamos o projeto. As aulas síncronas foram exibidas na plataforma *Google Meet*, por meio de *links* semanais, enviados no grupo de *WhatsApp*.

Ao iniciar as atividades, sempre eram dadas as boas-vindas e conversávamos como estavam, se estavam se cuidando e entrávamos em assuntos específicos de cuidados com a saúde. Em seguida, ministrávamos as aulas práticas durante uma hora com diferentes materiais previamente comunicados (Figura 1). As aulas foram preparadas e ministradas pela coordenadora do projeto, pelas bolsistas, alunas de mestrado e doutorado. Todas as aulas eram previamente preparadas com uma semana de antecedência e corrigidas pelas coordenadoras do projeto.

Figura 1: Modelo do convite disponibilizado aos idosos todas as aulas via *WhatsApp*.



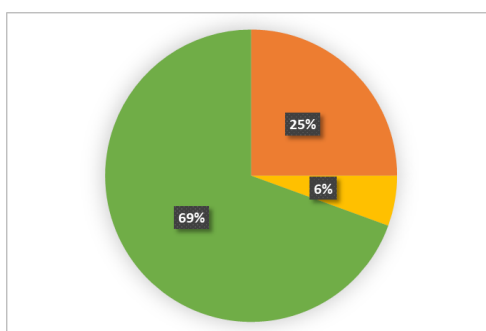
Foram agendadas várias reuniões para organização do projeto, ora semanais, ora quinzenais, nas quais eram organizadas e planejadas as aulas, bem como abordadas as dificuldades, as conquistas e assuntos gerontológicos de interesse do grupo.

No ano de 2021, foram oferecidas 28 semanas com as atividades acima descritas. Duas vezes na semana eram as atividades físicas online e uma vez na semana as atividades de nutrição, além do envio de vídeos semanais com atividades físicas (exemplos - <https://grupos.moodle.ufsc.br/mod/assign/view.php?id=103400>) e materiais associados aos encontros online de nutrição (https://www.canva.com/design/DAEm1Jmp_Iw/E4jZIoG8_V-vi94fmqTO3g/view?utm_content=DAEm1Jmp_Iw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink).

O Grupo

Portanto, o grupo foi composto de 61 idosos devidamente matriculados via inscrição UFSC e 81 no grupo do *WhatsApp*, sendo a maioria mulheres (71 idosas). O percentual de idosos que participaram ativamente das aulas de atividades físicas variou muito. Tivemos 25% dos idosos que participaram em mais de 85% das aulas ministradas, mas, por outro lado, tivemos 69% que participaram de 40 a 60% das aulas como apresentado na Figura 2.

Figura 2: Percentual de assiduidade dos idosos participantes do projeto Atividades Físicas em Tempos de Pandemia.



Os dados apontam que 25% dos idosos participaram ativamente das aulas, mas quase 70% não tiveram uma frequência adequada. Não foram encontrados estudos com os quais os resultados de participação pudessem ser comparados, especialmente, neste período pandêmico. Contudo, parece ser um percentual elevado de participação e este fato ocorreu sobretudo pela

falta de contato social, como relataram alguns durante as aulas, sendo o projeto de extensão oferecido uma das formas de se conectar com outras pessoas, além da família. Os idosos que acessavam a Internet aumentaram de 68%, em 2018, para 97%, em 2021 (BARBOSA, 2021), demonstrando o interesse em aprender a usar essas tecnologias. Para os idosos, a Internet esteve entre os principais recursos da tecnologia da informação e comunicação (TIC) para lidar com a pandemia. Por meio do seu acesso, era possível o contato e o desenvolvimento de atividades de forma remota (CASTRO *et al.*, 2020).

Os idosos buscaram nas TICs interagir com o mundo, e a Internet passou a ser usada tanto para compras, para práticas de saúde, como exemplo, as aulas propostas pelo grupo, para os contatos nas mídias sociais, além de proporcionar um novo modo de viver que devem se tornar cada vez mais comum (CASTRO *et al.*, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este projeto de extensão é um dos mais antigos e importantes da UFSC. É pioneiro na área e foi por meio dele que muitas políticas públicas de Florianópolis foram aprovadas, como a inserção do profissional de Educação Física na área da saúde, aprovado em 2009. Além disso, foi modelo para muitas universidades e prefeituras que vieram até o CD/UFSC para verificar os tipos de aulas ou exercícios que eram oferecidos aos idosos, cujo interesse era a implantação em seus espaços. Esses acontecimentos culminaram na inserção de disciplinas específicas de gerontologia tanto no currículo do Curso de Bacharelado em Educação Física, quanto no Programa de Pós-Graduação em Educação Física.

E, em 2020, mais uma vez, conseguimos nos adequar e oferecer atividades físicas aos idosos em um contexto diferenciado. Em outras palavras, continuamos seguindo o caminho com a preocupação em promover aos idosos, mesmo em tempos de pandemia, o cuidado com a saúde por meio de um estilo de vida ativo e saudável.

Dentre as dificuldades encontradas, podemos listar as tecnológicas. Todos os locais de acesso, desde a inscrição até a aprendizagem em mexer nas plataformas em que eram ofertadas as atividades, eram complexos para nós e para os idosos. Muitos idosos desistiram de participar pela dificuldade que tiveram para se inscrever na plataforma “Inscrição UFSC”, na qual nós, enquanto equipe, também tivemos dificuldades. Não é uma plataforma amigável, muito menos para os idosos. Tivemos as bolsistas ajudando, mas, constantemente, a própria plataforma não respondia da mesma forma. E, ao criar a senha para a inscrição final, muitos idosos não conseguiam acessar

seus e-mails, já que isso não faz parte de suas rotinas. Por outro lado, o modelo online desse projeto possibilitou a participação de alguns idosos que precisaram estar em outros municípios durante esse período.

Mesmo nessas condições, o projeto propiciou o estímulo e a manutenção para atividades físicas e busca de qualidade de vida pelos idosos. Sugere-se, assim, a continuidade de oferta de projetos comunitários como esse para a população idosa, priorizando a assistência para o uso das tecnologias digitais e que oportunize a participação de todos. Acreditamos que, ao sairmos desta pandemia, teremos muita aprendizagem. Evoluímos e, com certeza, já modificaremos a forma de agir pela própria imposição da situação. Por outro lado, temos grandes desafios com relação à inserção digital da pessoa idosa.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos idosos participantes das aulas.

Agradecemos ao NETI e ao CDS, que sempre incentivaram este projeto de extensão.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, M. Uso da tecnologia e impactos da pandemia na terceira idade. CNDL. Varejo Disponível
<https://uploads.onsize.com.br/cndl/varejosa/2021/03/15164312/Apresentac%CC%A7a%CC%83o-Uso-da-tecnologia-e-impactos-da-pandemia.pdf>

BRASIL. IBGE. Número de Idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. 01 de outubro de 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BOTERO, J. P. *et al.* Impacto da permanência em casa e do isolamento social, em função da COVID-19, sobre o nível de atividade física e o comportamento sedentário em adultos brasileiros. **Revista Einstein**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 1-6, jan./dez. 2021. Disponível em: <https://journal.einstein.br/pt-br/article/impacto-da-permanencia-em-casa-e-do-isolamento-social-em-funcao-da-covid-19-sobre-o-nivel-de-atividade-fisica-e-o-comportamento-sedentario-em-adultos-brasileiros/>

CASTRO C. S. S. *et al.* Distanciamento social, uso de tecnologias e seus impactos para os idosos. *Population Horizons – LARNA Special Issue*, 2020.

FERNEDA, F.; SEBASTINI, F.; GIUMBELLI, I. C.; MARQUES, P.; BENEDETTI, T. B.; LOPES, M. A. Programa de Atividade Física para a Terceira Idade da UFSC: 20 anos a serviço da comunidade. **Extensio – Revista Eletrônica de Extensão**, n. 3, 2005.

GIRDHAR, R.; SRIVASTAVA, V.; SETHI, S. Managing mental health issues among elderly during COVID-19 pandemic. **Journal of Geriatric Care and Research**, Wolverhampton, v. 7, n. 1, p. 32-35, jan./jun. 2020. Disponível em: <http://pu.edu.pk/MHH-COVID-19/Articles/Article22.pdf>

GOMES, A. P.; SOARES, A. L. G.; GONÇALVES, H. Baixa qualidade da dieta de idosos: estudo de base populacional no sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 11, p. 3417-3428, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/hGWgrKcd3WBvn5HpKpp4MDv/?lan>

GUIMARÃES, J. A. C. *et al.* Estudo transversal sobre uso de ferramentas virtuais para orientar a atividade física durante a COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v. 25, n. 1, p. 1-8, jan./dez. 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14410>

MALTA, D. C. *et al.* Doenças crônicas não transmissíveis e mudanças nos estilos de vida durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, n. 24, E210009, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/rhTGSqRDbs94Wh8CmjggYTb/?lang=pt>

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso: Conceção gerontológica**. 3ª ed. Porto Alegre, Porto Alegre: Sulina, 2009.

SOUZA, F. R. *et al.* Physical Activity Decreases the Prevalence of COVID-19-associated Hospitalization: Brazil EXTRA Study. **MedRxiv**. Outubro 2020. Disponível em: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.10.14.20212704v1.full>

UFSC. Publicações dos Trabalhos de Conclusão de Curso do Curso de Graduação em Educação Física. Disponível em <https://portalcds.ufsc.br/publicacoes/monografias/>

UFSC. Repositório Institucional do Programa de pós-graduação em Educação Física dissertações. Disponível em <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/77894>

WHO. **Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour** – at glance. 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/user/Downloads/9789240014886-eng.pdf>

Recebido em: 29/01/2022

Aceito em: 13/04/2022