CONBRASEH
ANAIS DO II CONGRESSO BRASILEIRO ONLINE DE SAÚDE E ENVELHECIMENTO HUMANO
ISBN: 978-65-86861-80-8

PESSOAS IDOSAS X TECNOLOGIA X PANDEMIA: UMA PROPOSTA DE GINÁSTICA PARA TODOS

III Congresso Brasileiro Online de Saúde e Envelhecimento Humano, 2ª edição, de 22/02/2021 a 23/02/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-80-8

RITA; Lais Ambrosio Rocha [1], GONÇALVES; Gustavo Henrique [2], VALENTE; Milena Prado [3], RODRIGUES; Evellin Maria Gonçalves [4], PAOLILLO; Fernanda Rossi [5], SOUZA; Lucio Marques Vieira [6], CLEMENTE; Guilherme Augusto Bertelli Fernandes [7]

RESUMO

A pessoa idosa com sua subjetividade, heterogeneidade, autonomia e humanidade, integrada na esfera planetária com respeito, consideração e valorização identifica a tecnologia como um meio alternativo para fazeres e ações diversas durante a pandemia, devido às recomendações da Organização Mundial da Saúde, como sugerido neste trabalho, por meio de um projeto de extensão com a prática de Ginástica para Todos (GPT), através da plataforma *meet* com cuidado em relação a percepção e consciência corporal. Com isso, o estudo se justifica diante da pessoa idosa na autopreservação da sua saúde, como ação primária na pandemia, tendo a oportunidade de garantir a sua integridade física e mental, de forma gratuita e virtual, supervisionadas por docentes e estagiários da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), da unidade acadêmica de Passos-MG. O objetivo foi motivar a participação das pessoas idosas no projeto de extensão usufruindo da tecnologia para cuidar da saúde durante a pandemia, com aulas práticas de GPT. A metodologia foi qualitativa por meio das análises dos feedbacks das pessoas idosas e quantitativa pelo número de registro de participantes. O projeto de extensão com o registro ID: 13789 da UEMG-Passos-MG, nomeado de "GPT como saúde e qualidade de vida para pessoas idosas" teve sua realização com o recurso da tecnologia, por meio da plataforma *meet,* no momento de pandemia da COVID-19, e que, a maioria desta faixa etária ficaram ociosos. Visto que, o projeto de extensão ocorreu no período de outubro à dezembro com duas aulas semanais (terça-feira e quinta-feira), sendo de uma hora cada aula e alcançando média de quinze participantes diários que vivenciaram diversas práticas da GPT de maneira ativa e com exercícios físicos que direcionaram vários pontos positivos para os participantes. Diante das discussões foram compreensíveis que a GPT é uma modalidade ampla e diversa que se caracteriza como uma prática corporal que permite que se expresse livremente e por meio de sua prática, desenvolvendo diversos aspectos sociais, afetivos, psicológicos, físicos e de linguagem corporal, sendo pontos marcantes desta prática a ludicidade, a liberdade de expressão e a criatividade de movimentos simples e aos poucos aumentando a complexidade. Os resultados qualitativos relatados pelos idosos foram que o projeto de extensão de maneira geral otimizou vários aspectos positivos, como: autonomia funcional, aumento de força, maior disposição diária, melhora da qualidade muscular, melhora do perfil metabólico, redução do estresse e ao aumento da saúde celular. Dessa forma, neste contexto planetário

[1] UEMG (Universidade do Estado de Minas Gerais), rlaisambrosio@gmail.com
[2] UEMG (Universidade do Estado de Minas Gerais), gustavo.goncalves@uemg.br
[3] UEMG (Universidade do Estado de Minas Gerais), gustavo.goncalves@uemg.br
[4] UEMG (Universidade do Estado de Minas Gerais), gustavo.goncalves@uemg.br
[5] UEMG (Universidade do Estado de Minas Gerais), gustavo.goncalves@uemg.br
[6] UEMG (Universidade do Estado de Minas Gerais), gustavo.goncalves@uemg.br
[7] UEMG (Universidade do Estado de Minas Gerais), gustavo.goncalves@uemg.br

das pessoas idosas que ficaram em isolamento na pandemia da COVID-19 e tendo poucos recursos, a tecnologia com este projeto de extensão proporcionou uma melhoria da saúde das pessoas idosas, através de aulas gratuitas de GPT e ofertadas pela UEMG-Passos-MG com ressignificação da importância deles nestes novos tempos.

PALAVRAS-CHAVE: Ginástica para todos, Idoso, Pandemia, Saúde, Tecnologia.

[1] UEMG (Universidade do Estado de Minas Gerais), rlaisambrosio@gmail.com
[2] UEMG (Universidade do Estado de Minas Gerais), gustavo.goncalves@uemg.br
[3] UEMG (Universidade do Estado de Minas Gerais), gustavo.goncalves@uemg.br
[4] UEMG (Universidade do Estado de Minas Gerais), gustavo.goncalves@uemg.br
[5] UEMG (Universidade do Estado de Minas Gerais), gustavo.goncalves@uemg.br
[6] UEMG (Universidade do Estado de Minas Gerais), gustavo.goncalves@uemg.br
[7] UEMG (Universidade do Estado de Minas Gerais), gustavo.goncalves@uemg.br