

Simpósio de Integração Acadêmica

Inteligência Artificial: A Nova Fronteira da Ciência Brasileira
SIA UFV Virtual 2020



EXERCÍCIO FÍSICO EM CASA DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: ORIENTAÇÃO, PRESCRIÇÃO E ACOMPANHAMENTO REMOTO PARA PESSOAS DE MEIA-IDADE E IDOSOS

Beatriz Woyames Ferreira de Castro Pinto¹, Miguel Araujo Carneiro Júnior¹, Sthéfany Lemos Fazolo¹, Cíntia Neves de Miranda¹, Daniele Pereira da Silva Araújo¹, Felipe Soares Tomaz Pereira¹, Samuel Gonçalves Almeida da Encarnação¹

1- Universidade Federal de Viçosa, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física. beatriz.ferreira@ufv.br, miguel.junior@ufv.br, sthefany.fazolo@ufv.br, cintia.neves@ufv.br, daniele.araujo@ufv.br, felipe.tomaz@ufv.br, samuel.encarnacao@ufv.br

Educação Física - Ciências da Saúde

Trabalho de Extensão

Palavras-Chave: Envelhecimento, Exercício Físico, Coronavírus

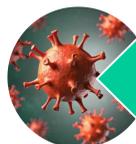
Introdução



Envelhecimento populacional



Exercício físico



Distanciamento social pela COVID-19

Resultados alcançados até o momento

Meia-idade

Idosos

Inferior;
Intermediária;
Baixa motivação.

Inferior;
Baixa motivação;
Ausência de aula presencial orientada.

Objetivos

Elaborar e fornecer um programa de exercícios físicos sistematizados para serem realizados por pessoas de meia-idade e idosos no ambiente domiciliar.

Descrição das principais ações

A amostra é composta por 92 pessoas de ambos os sexos do projeto de extensão Saúde e Vida - Ginástica para Meia e Terceira Idade;

Fichas de treino e vídeos explicativos de exercícios físicos;
Enviadas semanalmente por meio de dois grupos criados no aplicativo WhatsApp;
Treinamento Físico Multicomponente;
Escala de Percepção de Esforço (IPE).

Conclusões

O programa remoto proposto tem gerado efeitos satisfatórios para os participantes.
Mostra-se necessário ampliar a participação de mais pessoas, buscando metodologias a fim de aumentar a motivação e a adesão.

Apoio Financeiro



Agradecimentos

