

# VÓ, SAI DO CELULAR! UM RELATO DA PROPOSTA DE AULAS REMOTAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA IDOSOS DURANTE A PANDEMIA<sup>1</sup>

ANNA CARLA PAULINO

Aluna de Licenciatura em Educação Física da  
Universidade Federal do Paraná – UFPR  
Bolsista de extensão do projeto “Sem fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e idosos (PSF)”

DRA. ROSECLER VENDRUSCOLO

Doutora em Educação Física pela Universidade Federal do Paraná – UFPR  
Professora do Departamento de Educação Física da  
Universidade Federal do Paraná – UFPR  
Coordenadora do projeto de extensão “Sem fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e idosos (PSF)”

**Resumo** | O estudo objetiva descrever o processo de elaboração da proposta de trabalho remoto e as práticas de intervenção junto aos idosos do projeto de extensão universitária “Sem Fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e idosos (PSF)” da Universidade Federal do Paraná, durante o período de pandemia da Covid-19. A pesquisa descritiva de cunho qualitativo, com características de um relato de experiência, tem o propósito de contribuir para o entendimento desta nova forma de interação didática. Devido à impossibilidade de vigência da proposta presencial, o novo formato remoto se desenvolveu de junho a dezembro de 2020. Preparar e ministrar aulas neste formato se mostrou um desafio compensatório, visto que muitos idosos antes não tinham aproximação com os meios tecnológicos e digitais.

**Palavras-chave** | Educação Física; Idosos; Pandemia.

- 
1. Este trabalho é fruto de um aprofundamento do texto apresentado no 38º Seminário de Extensão Universitária da Região Sul realizado – SEURS – realizado pela Universidade Estadual de Londrina (UEL), no período de 17 a 19 novembro de 2020.

## **GRANDMA, GET OUT OF THE CELL PHONE! A REPORT ABOUT THE PROPOSAL OF REMOTE PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR THE ELDERLY DURING THE PANDEMIC**

**Abstract** | The study aims to describe the process of preparing the proposal for remote work and intervention practices with the elderly in the university extension project “Sem Fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e idosos (PSF)” of the Federal University of Paraná, during the Covid-19 pandemic period. The qualitative descriptive research, with experience report characteristics, aims to contribute to the understanding of this new form of didactic interaction. Due to the impossibility of a presential proposal, the new remote format was developed from June to December 2020. Preparing and teaching classes in this format proved to be a rewarding challenge, since many elderly people previously had no contact with technological and digital media.

**Keywords** | Physical Education; Elderly; Pandemic.

## **ABUELA, DEJA EL CELULAR! RELATO DE UNA PROPUESTA DE CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA A DISTANCIA PARA ANCIANOS DURANTE LA PANDEMIA**

**Resumen** | El presente estudio tiene como objetivo describir el proceso de elaboración de una propuesta de trabajo remoto y las prácticas de intervención con ancianos que participaron del proyecto de extensión universitaria titulado “Sem Fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e idosos (PSF)” de la Universidad Federal de Paraná, durante el periodo de pandemia de la Covid-19. Es una investigación de tipo descriptiva con carácter cualitativo sobre un relato de experiencia que tiene el propósito de contribuir para la comprensión de esa nueva forma de interacción didáctica. Debido a la imposibilidad de utilizar la propuesta presencial, esa nueva forma de estudio a distancia se llevó a cabo en los meses de junio a diciembre del año 2020. Por eso, planificar e impartir clases con ese nuevo formato fue un gran desafío ya que muchos ancianos anteriormente no estaban familiarizados con los medios tecnológicos y digitales.

**Palabras clave** | Educación Física; Ancianos; Pandemia.

## INTRODUÇÃO

No final do ano de 2019 o mundo passou a conhecer uma nova doença respiratória intitulada COVID-19, decorrente de um novo coronavírus. Sendo em 11 de março de 2020 classificada como Pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS). No Brasil, o primeiro caso foi confirmado no final de fevereiro de 2020. Entre as recomendações para prevenir a contaminação e evitar uma crise no sistema de saúde público e particular, várias medidas foram sendo adotadas por parte dos estados e municípios, e entre elas a restrição da circulação e aglomeração de pessoas (KNUTH et al., 2020; CARVALHO et al., 2020; TAJRA et al., 2020).

Neste período a Universidade Federal do Paraná interrompeu seu calendário acadêmico conforme a Resolução 42/20 – CEPE/UFPR, suspendendo suas atividades presenciais e impossibilitando a vigência regular dos projetos de extensão universitária, incluindo o projeto que iremos nos ater neste estudo, o “Sem Fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e idosos (PSF)”, que anteriormente era realizado de forma presencial nos espaços físicos da instituição.

Aos poucos as pessoas foram se adaptando ao isolamento social e foram sendo estimuladas a realizar atividade física em casa, uma orientação descrita no site do Ministério da Saúde (KNUTH et al., 2020). De acordo com os mesmos autores as recomendações de praticar atividade física nos domicílios ocorreram em função do decreto de fechamento de parques, academias, centros de treinamento físico e programas públicos.

Sabendo da importância da atividade física na saúde mental, física e social da população, particularmente para o público idoso (OKUMA, 2009; CASSIANO et al., 2020) e especialmente durante a pandemia por COVID-19 (SOUZA FILHO; TRITANY, 2020; POSSAMAI et al., 2020; SALLIS; PRATT, 2020), a coordenação do PSF optou por apresentar uma proposta de retorno das atividades de forma remota em junho de 2020, em atendimento ao edital nº 01/2020 – PROEC/UFPR. Nesse contexto, o objetivo do estudo foi descrever o processo de elaboração da proposta de trabalho remota e as práticas de intervenção junto aos alunos adultos maduros e idosos do PSF, a fim de contribuir para o entendimento desse

novo formato de interação didática, bem como na construção de novas oportunidades acadêmicas para produção de conhecimento da temática para área da educação física e seus profissionais.

## **ENCAMINHAMENTOS METODOLÓGICOS**

A pesquisa é descritiva e de cunho qualitativo (GIL, 2002), com características de um relato de experiência (DALTRO; FARIA, 2019). Baseado no relato de vivência e diário de campo das autoras deste estudo, uma bolsista extensionista e uma professora coordenadora, as quais participaram do processo de construção da proposta e estão envolvidas em sua implementação e condução junto aos demais participantes do PSF. Além disso, foi utilizado como material para as análises as atas das reuniões remotas entre acadêmicos e coordenadores, as observações participantes e os feedbacks dos participantes no grupo coletivo do aplicativo de mensagens *WhatsApp*.

O PSF surgiu no ano de 1999 e é caracterizado por ser um programa de atividades corporais e socioculturais para adultos maduros e idosos, funciona na cidade de Curitiba-PR, mas atente também a comunidade da região Metropolitana. Suas atividades ocorrem duas vezes na semana, nas terças-feiras e quintas-feiras no Centro de Educação Física e Desportos (CED) e no Departamento de Educação Física, ambos nas instalações da UFPR, para duas turmas distintas, uma no período da manhã e outra no período da tarde. Contudo, para esta pesquisa, nos atentaremos apenas no que diz respeito ao processo de desenvolvimento da proposta junto aos participantes do período da manhã, apesar da mesma ter sido efetivada para ambas às turmas.

Com relação ao perfil dos participantes da turma da manhã, tomando como referência apenas aqueles que participaram assiduamente do projeto em seu formato remoto (20 alunos), 55% são mulheres e 45% homens com idades entre 63 a 79 anos, sendo a idade média de 70 anos. A maioria deles é aposentado (85%), seguido daqueles que ainda trabalham (10%) e os pensionistas (5%). O nível de escolaridade do grupo

apresenta-se em 55% que concluíram o ginásio (atual ensino médio), 35% apresentam curso superior e 10% apenas a conclusão do primário (referente às séries iniciais do ensino fundamental). Quanto à renda salarial dos integrantes, 25% recebem de um a três salários mínimos, 30% de três a cinco salários mínimos, 20% de cinco a sete salários mínimos e 25% de sete a onze salários mínimos. Referente às condições de saúde dos participantes as questões mais presentes são articulares (artrite, artroses, osteoporose), problemas visuais e auditivos e de hipertensão.

Inicialmente relatamos o processo de organização da equipe do PSF (acadêmicos e professores coordenadores) para a construção da proposta de trabalho a ser empregada remotamente, e em seguida realizamos a descrição do processo de implementação da proposta junto a suas modificações ao decorrer de sua realização.

## **RELATANDO A PROPOSTA**

O retorno das atividades de trabalho aconteceu durante o mês de junho, sendo o início das aulas com os idosos no mês de julho. Durante esse primeiro mês a proposta teve o intuito de sistematizar as novas demandas e organizar o novo formato das aulas remotas, sendo assim os acadêmicos atuantes no projeto (bolsistas e voluntários) foram divididos em comissões de trabalho. A equipe de acadêmicos da turma da manhã foi composta por 6 alunos bolsistas e 6 alunos voluntários. As comissões de trabalho foram divididas em: Comunicação, Marketing e divulgação, Administrativo e liderança, Planejamento e Vídeos.

A comissão de Comunicação ficou responsável pelo contato de retorno com os alunos do PSF, assim como a adesão dos mesmos ao novo formato e a criação de um formulário investigativo. Para isso, junto à comissão de Vídeos, foi criado um vídeo de “boas-vindas ao formato remoto” para ser enviado aos alunos como primeiro contado. O vídeo continha a apresentação de todos os professores em formação (acadêmicos) envolvidos no projeto durante o período vigente, tendo por objetivo humanizar esse primeiro contado junto à imagem daqueles que iriam ministrar as aulas remotas.

A fim de verificar a disponibilidade dos idosos aderirem ao formato remoto, foi utilizado um formulário, criado na plataforma *Google Forms*. O formulário continha perguntas referentes à demanda tecnológica, como o acesso à internet e os meios de reprodução como computadores e celulares; o horário disponível para realização das aulas práticas, uma vez que a disponibilidade poderia ter sido alterada durante a nova rotina de isolamento e se coincidiam os horários disponíveis para a prática e o acesso as ferramentas digitais simultaneamente.

Dos 40 alunos matriculados presencialmente, foram enviados 39 formulários, via aplicativo *WhatsApp*, onde tivemos a devolutiva de 30 deles. Não foi possível o envio para apenas um aluno, o qual não dispunha de ferramentas digitais de acesso. Dos 9 alunos que não responderam, foi estabelecido um novo contato, em formato de ligação telefônica para busca de uma devolutiva, onde: 5 informaram não ter interesse nas aulas remotas, 2 não poderiam participar devido à impossibilidade do acesso e 2 infelizmente vieram a óbito (por Covid-19) durante o período de isolamento. A partir das 30 respostas recebidas foi possível traçar um perfil dos alunos que participariam, corroborando com outros estudos como de Tajra et al. (2020) e Possamai et al. (2020), onde aqueles que aceitaram participar da proposta, por consequência tem acesso à internet e aos meios que possibilitam esta conexão.

A comissão de Marketing e divulgação teve a função de atender e alimentar a uma nova demanda, a criação de perfis nas redes sociais e canais de comunicação, a fim de estreitar o contato não apenas com os idosos participantes do projeto, mas também com seus familiares, que dessa forma puderam ter acesso aos conteúdos disponibilizados, assim como os horários de aula para que pudessem auxiliar na reprodução das vídeo-aulas para nossos alunos. Essas mídias também serviriam de meios de divulgação de materiais didáticos e aproximação social, de forma a endossar essa integração remota mais ainda afetiva. Foram criados e administrados perfis nas redes sociais do *Facebook* e do *Instagram*, um canal na plataforma de vídeos do *YouTube*, e o acompanhamento no já existente grupo coletivo no aplicativo *WhatsApp*.

A comissão Administrativa e de liderança ficou responsável pela formulação de atas a serem apresentadas nas reuniões semanais do grupo, assim como a condução das mesmas. As atas representavam o levantamento semanal da construção de cada comissão e os resultados alcançados, assim no dia da reunião era possível rever metas, analisar resultados e flexibilizar prazos antes da implantação das aulas remotas, para minimizar ao máximo as probabilidades de erros. Nas reuniões de grupo também foram discutidos coletivamente a escolha da plataforma onde as aulas síncronas deveriam acontecer, optando em um primeiro momento pela plataforma do *JitsiMeet*. Este aplicativo utilizado para os encontros remotos pode ser acessado por meio do computador, notebook, tablet ou celular de forma gratuita, desde que o aluno tenha disponível um sinal de internet.

A comissão de Planejamento ficou responsável por organizar e planejar os formatos das aulas remotas, que deveriam acontecer em um primeiro momento de forma assíncrona e síncrona. As aulas síncronas envolveriam atividades físicas e socioculturais de nível moderado com objetivo de socializar a turma e relaxar o corpo, desenvolver a função cognitiva e ampliar o nível de atividade física gradativamente. Algumas práticas que podem ser exemplificadas como aplicação neste exemplo são os alongamentos, jogos de memória e raciocínio lógico, meditação, exercícios de respiração, automassagens, práticas introdutórias de tai chi ch'ua e ioga; uma vez que não sabíamos se a interação para atividades mais complexas ou mais vigorosas iriam funcionar nesse formato e modelo de aula. As aulas assíncronas objetivavam desenvolver a flexibilidade, força, resistência aeróbica, equilíbrio e coordenação (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020), sendo transmitidas apenas por meio de vídeos que seriam enviados toda semana para os idosos, e estes poderiam, ou não, executá-los nos horários mais desejados de acordo com a rotina de cada um. A comissão também criou uma lista de chamada no programa

Microsoft Word para que pudesse ser monitorada a adesão e permanência dos idosos nas aulas remotas. Além disso, foi utilizado o programa Microsoft Excel para elaborar o planejamento das aulas conforme Figura 1.

| Planejamento mês de Julho/2020<br>Aulas assíncronas - Segundas                 |                      |             |             | Planejamento mês de Julho/2020<br>Aulas síncronas - Terças |       |             |             |
|--|----------------------|-------------|-------------|--|-------|-------------|-------------|
| 1ª SEMANA  | Data: 06.07.2020     |             |             | Data: 07.07.2020   |       |             |             |
|  | Video aula - Youtube |             |             | App Jitsi meet   |       |             |             |
|  | Atividades           | Tempo       | Professores | Atividades   | Tempo | Prof. Manhã | Prof. Tarde |
|  | Equilíbrio           | até 10'     | Academico 1 | Dúvidas vídeos   | 30'   | Academico 1 | Academico 3 |
|  | Coordenação          | até 10'     | Academico 2 |  |       | Academico 2 | Academico 4 |
| Obs.: Plano de aula e vídeo devem ser entregues com antecedência até dia 03.07 |                      |             |             |  |       |             |             |
| Aulas síncronas - Quintas  |                      |             |             |  |       |             |             |
| Data: 09.07.2020   |                      |             |             |  |       |             |             |
| Aula App Jitsi Meet - Uma Hora   |                      |             |             |  |       |             |             |
| Atividades   | Tempo                | Prof. Manhã | Prof. Tarde |  |       |             |             |
| Apresent. boas vindas  | 10'                  | Academico 1 |             |  |       |             |             |
| Conversa saúde mental  | 30'                  | Academico 2 |             |  |       |             |             |
| Alongamento e Meditação  | 10'                  | Academico 3 |             |  |       |             |             |
| Obs.: Plano de aula deve ser entregue com antecedência até dia 07.07           |                      |             |             |  |       |             |             |

**Figura 1** - Planejamento de aulas de Julho

A comissão de Vídeos elaborou o material digital em formato de vídeo a ser disponibilizado para os alunos (Figura 2), também ficou responsável pelo suporte técnico das aulas síncronas e eventuais problemas com as plataformas digitais. Os professores em formação responsáveis pelas aulas assíncronas deveriam enviar para a comissão suas filmagens da aula a ser executada, assim como o roteiro da mesma, baseada no

plano de aula. A comissão então realizava o processo de edição, de forma a construir um material de fácil entendimento para os alunos do PSE, com legendas, figuras e sons (se assim fosse necessário), enviando este material a eles nas datas das aulas estipuladas.



Figura 2 - Vídeo de aula assíncrona

## DESENVOLVENDO AS AULAS REMOTAS

Mantivemos o horário fixo de encontros online nas terças e quintas, horário no qual já funcionava o projeto presencial, que poderia ter sido alterado devido a rotina em tempos de pandemia, mas que os alunos idosos optaram por manter. Às terças-feiras eram destinadas a explanação das aulas assíncronas, enviadas em formatos de vídeos, para sanarmos dúvidas decorrentes a elas e para termos um momento de encontro e acolhimento, essas aulas tinham duração de 30 minutos. Às quintas-feiras aconteciam as aulas síncronas de atividades moderadas, com duração de 50 minutos, onde os professores escalados de acordo com o planejamento executavam suas aulas de forma síncrona com a participação dos idosos em tempo real.

Nos primeiros encontros alguns alunos tiveram dificuldades em acessar e até mesmo em participar das aulas, mas com o número de professores em formação participando do projeto foi possível que alguns dos quais não estariam dando aula no dia determinado, pudessem auxiliar de forma individual cada um desses alunos. Com a aparição dessas dificuldades, buscamos novas alternativas antes não pensadas no processo de planejamento, como a criação de tutoriais de acesso (Figura 3). Esses tutoriais visavam explicitar de forma visual, auditiva e interativa, como o aluno deveria acessar a plataforma para os encontros, desde como baixar o aplicativo em seus aparelhos celulares, até como ligar e desligar funções como da câmera e do microfone.

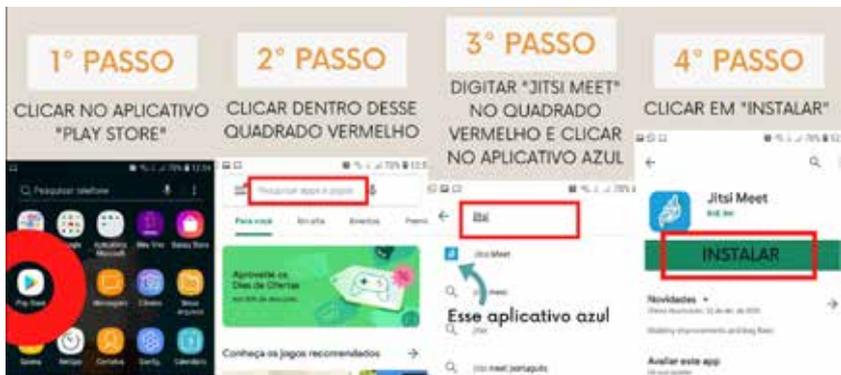


Figura 3 – Tutorial de instalação do App.

O que de início imaginamos ser um grande desafio, do qual nós acadêmicos julgamos erroneamente as dificuldades de acesso e manipulação de tecnologias por parte dos idosos participantes, se mostrou de uma surpresa muito satisfatória ao decorrer das aulas. Justificando a expressão “vó, sai do celular!” do título, deixando evidente a facilidade dos idosos com o uso dos telefones celulares, aparelho utilizado pela maioria para acessar as aulas (contudo, em alguns casos, os familiares estavam presentes no início das aulas e/ou ao longo delas para prestar ajuda se assim fizesse necessária). A apropriação da expressão também faz analogia ao uso de celulares pelo público jovem, em comparação ao controle dos pais quanto ao uso excessivo destes aparelhos pelos filhos.

Após alguns encontros, os alunos idosos começaram a pedir para que as aulas acontecessem sempre “ao vivo”, alterando então o horário que era reservado para uma conversa informal e explicação dos vídeos, para aulas de forma síncrona, da mesma forma que ocorriam em apenas um dos dias da semana. Foi então que ambos os encontros semanais se tornaram aulas síncronas, mantendo os vídeos já planejados e enviados semanalmente para além dos encontros.

Ouve então a necessidade de reformulação do planejamento (Figura 4), onde agora se avistava a possibilidade de trabalhar as habilidades mais específicas da força, flexibilidade, resistência aeróbica, equilíbrio e coordenação, antes explanadas apenas nos vídeos e de forma muito ponderada, poderia ganhar uma sequência didática e pedagógica, assim como o aumento gradativo nos níveis de dificuldade, uma vez que desta forma seria possível acompanhar a execução dessas atividades de forma simultânea.

| PLANEJAMENTO PSF MANHÃ - NOVEMBRO 2020 |                          |       |           |                           |       |           |  |
|--|--------------------------|-------|-----------|---------------------------|-------|-----------|--|
| 1ª SEMANA                              | Data: 03.11.2020 - TERÇA |       |           | Data: 05.11.2020 - QUINTA |       |           |  |
|  | aula de 60 minutos       |       |           | aula de 30 minutos        |       |           |  |
|  | Atividades               | Tempo | Professor | Atividades                | Tempo | Professor |  |
|  | Apresentação             | 10'   | x         | Alongamento               | 15'   | x         |  |
|  | Alongamento              | 10'   | x         | Coordenação               | 30'   | x         |  |
|  | Força - MS               | 30'   | x         | Volta a Calma             | 15'   | x         |  |
| Volta a Calma                          | 10'                      | x     |           |                           |       |           |  |
| 2ª SEMANA                              | Data: 10.11.2020 - TERÇA |       |           | Data: 12.11.2020 - QUINTA |       |           |  |
|  | aula de 60 minutos       |       |           | aula de 30 minutos        |       |           |  |
|  | Atividades               | Tempo | Professor | Atividades                | Tempo | Professor |  |
|  | Apresentação             | 10'   | x         | Alongamento               | 15'   | x         |  |
|  | Alongamento              | 10'   | x         | Agilidade                 | 30'   | x         |  |
|  | Aeróbico                 | 30'   | x         | Volta a Calma             | 15'   | x         |  |
| Volta a Calma                          | 10'                      | x     |           |                           |       |           |  |
| 3ª SEMANA                              | Data: 17.11.2020 - TERÇA |       |           | Data: 19.11.2020 - QUINTA |       |           |  |
|  | aula de 60 minutos       |       |           | aula de 30 minutos        |       |           |  |
|  | Atividades               | Tempo | Professor | Atividades                | Tempo | Professor |  |
|  | Apresentação             | 10'   | x         | Alongamento               | 15'   | x         |  |
|  | alongamento              | 10'   | x         | Socialização              | 30'   | x         |  |
|  | Força- MI                | 30'   | x         | Volta a Calma             | 15'   | x         |  |
| Volta a Calma                          | 10'                      | x     |           |                           |       |           |  |
| 4ª SEMANA                              | Data: 24.11.2020 - TERÇA |       |           | Data: 26.11.2020 - QUINTA |       |           |  |
|  | aula de 60 minutos       |       |           | aula de 30 minutos        |       |           |  |
|  | Atividades               | Tempo | Professor | Atividades                | Tempo | Professor |  |
|  | Apresentação             | 10'   | x         | Alongamento               | 15'   | x         |  |
|  | alongamento              | 10'   | x         | Flexibilidade             | 30'   | x         |  |
|  | Equilíbrio               | 30'   | x         | Volta a Calma             | 15'   | x         |  |
| Volta a Calma                          | 10'                      | x     |           |                           |       |           |  |

Figura 4 – Planejamento de aulas de Novembro

Todas as atividades desenvolvidas foram adaptadas com maior precaução a fim de prevenir riscos musculares e danos físicos devido ao ambiente não específico para prática de atividades físicas. Anteriormente ao dia da aula os alunos recebiam um recado no grupo de WhatsApp sobre os materiais que iriam ser necessários para a aula, o melhor espaço indicado para a prática e o que deveriam deixar reservado. Tal orientação foi importante para garantir que nenhum acidente ocorresse durante as aulas síncronas desenvolvidas.

Também os materiais domésticos foram adaptados ao uso para as aulas, transformando vassouras em bastões de equilíbrio, pacotes de quilos de alimento em halteres de força, tapetes em colchonetes para se trabalhar a flexibilidade e cadeiras para o auxílio de movimentos aeróbicos; dentre tantos outros objetos que nos auxiliaram como professores em formação no desenvolvimento do ato pedagógico e também nossos alunos na realização das práticas orientadas das atividades físicas no desenvolvimento do ato motor e cognitivo.

As atividades socioculturais foram desenvolvidas paralelamente ao planejamento por meio de atividades de socialização e das próprias atividades físicas. Citamos como exemplo dessa estratégia de integração uma atividade de agilidade que contou com jogos de memória tematizando músicas que permeavam a cultura regional dos alunos, da qual puderam executar paralelamente o aspecto cognitivo e o motor. Outro ponto abordado foram as aulas temáticas (Dia dos Professores, Halloween, Natal), em que nos caracterizávamos e decorávamos os espaços de aula afim de proporcionar um momento de sociabilidade para além da prática física. Foram cultivadas conversas sobre saúde mental pelo grupo do aplicativo *WhatsApp*, além da troca de experiências, informações e convivência familiar entre os idosos, professores e acadêmicos.

Depois de dois meses de encontros, em Outubro foi necessário à mudança da plataforma de reuniões devido ao grande número de chamadas desconectadas, imagens travadas e erros de acesso que a plataforma vinha apresentando. Com isso migramos para outra plataforma gratuita, o *Google Meet*.

Outras mudanças também foram se fazendo necessárias ao decorrer da proposta, como quando foram definidos professores auxiliares para cada professor que iria executar as aulas do dia, com o objetivo de ter sempre um professor reserva para gerenciar a aula do dia caso a conexão do responsável viesse a cair ou impossibilitar seu acesso. Também com a mudança de plataforma foi necessário deixar um acadêmico responsável pela abertura da sala digital nos dias de aula, sendo sempre o último professor a dar aula no dia o incumbido desta função.

No mês de Novembro, com a proposta já muito consolidada e com a assiduidade dos alunos estabilizada, julgamos que seria possível estabelecer duas horas semanais de aula, mantendo os dias da semana combinados. O que se desenvolvia anteriormente em 30 minutos nas terças-feiras e 50 minutos nas quintas-feiras, passou a ser realizado e replanejado para 1h em ambos os dias, cumprindo assim as 2hrs semanais mínimas para execução de atividade física visando resultados aplicados a saúde (ANTON, 2020; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020).

Apesar da redução dos alunos participantes do projeto presencial, o número de assíduos se manteve estável e constante desde julho até dezembro, entre 15 a 20 participantes aula. Os alunos encararam a experiência de forma responsável e participativa, justificando e comunicando as faltas assim como contribuindo com feedbacks das mesmas. Vale aqui destacar que os alunos que optaram por não participar do formato remoto (5), não o fizeram por falta de acesso às ferramentas, mas por opção de critérios pessoais. Os dois alunos que não possuíam aparelhos eletrônicos e/ou acesso à internet, residiam sozinhos, o que reforça a importância do auxílio familiar nesse processo de inclusão digital.

A demanda por mais aulas, as falas espontâneas e os apontamentos dos idosos no grupo do *WhatsApp*, demonstram o quão significativo se apresentou a proposta desses encontros semanais para a saúde mental, física e social dos integrantes do projeto. Um exemplo das devolutivas pode ser observado na Figura 5:



Figura 5 – Feedbacks dos alunos idosos

A possibilidade de poder experimentar esse momento de tanta dificuldade emocional e social em âmbito global, tendo a oportunidade de desempenhar e reformular o aprendizado acadêmico a cada encontro foi de uma grandeza profissional e pessoal inestimável em nossas vidas. Poder ter o retorno do trabalho que vem sendo executado ao decorrer do processo e construir de forma conjunta e horizontalizada essas aulas, nos trouxeram uma nova perspectiva das relações acadêmicas e profissionais, uma experiência carregada de desafios possibilitando construções de novos saberes.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta de trabalho remoto foi uma experiência positiva tanto na forma de organização quanto na sua execução. Na medida em que cada comissão assumiu uma função com responsabilidade, ocorreu um envolvimento do grupo nas reuniões semanais de planejamento e avaliação, e em meio às discussões, sugestões, estudos e muita criatividade o grupo foi se reinventando. Cabe enfatizar que preparar e ministrar aulas neste novo formato se mostrou muito compensatório, visto que muitos idosos antes não tinham aproximação com os meios tecnológicos e digitais, e ainda assim receberam a proposta de braços abertos, ajudando a desafiar as adversidades impostas pela pandemia e construindo no coletivo um Projeto Sem Fronteiras.

As práticas de intervenção nesse formato seguirão para o ano de 2021 e em constante mudança de acordo com as demandas dos participantes e até que a imunização contra Covid-19 esteja disponível a todos os envolvidos, consideramos que somente após esta condição o tão esperado retorno presencial será viável e reestabelecido.

## REFERÊNCIAS

ANTON, S. XV SIAFTI - Seminário Internacional sobre Atividade Física para Terceira Idade. Conferência de abertura: “**Envelhecimento Bem-sucedido: o papel da atividade física**”. 18 de Novembro de 2020.

CARVALHO, C. R. A. de et al. Projeto de extensão “Participação Sociocultural da População Idosa” da Universidade Federal do Rio de Janeiro e suas contribuições em tempos de Covid-19. **Revista Kairós-Gerontologia**, São Paulo, v. 23, p.185-202, 2020.

CASSIANO, A. do N. et al. Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. **Ciênc. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 6, p. 2203-2212, 2020.

DALTRO, M. R.; FARIA, A. A. de. Relato de experiência: uma narrativa científica na pós-modernidade. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 19, n. 1, p. 223-237, 2019.

SOUZA FILHO, B. A. B. de; TRITANY, É. F. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 5, e00054420, 2020.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, Ed.4, 2002.

KNUTH, A. G. et al. Discursos de instituições de saúde brasileiras sobre atividade física no início da pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Florianópolis, v. 25, p. 1-9, 2020.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa**. 5ª ed. Campinas: Papirus, 2009.

POSSAMAI, V. et al. Uma nova realidade: aulas remotas de atividade física para idosos na pandemia de Covid-19. **Revista Kairós: Gerontologia**, São Paulo, v. 23, p.77-98, 2020.

TAJRA, A. et al. Elaboração de uma intervenção educativa preventiva sobre ansiedade para idosos: relato de experiência em tempos de COVID-19. **Revista Kairós: Gerontologia**, São Paulo, v. 23, p. 59-79. 2020.

World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Recebido: 25 janeiro 2021

Aprovado: 11 março 2021

Endereço eletrônico:

Anna Carla Paulino

annacarlapaulino@gmail.com