

# PRODUÇÃO DE “MANUAL DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA IDOSOS EM TEMPOS DE PANDEMIA” POR INTEGRANTES DO PROJETO “RESPIRA BEM VOVÔ”.

XXIX Encontro de Extensão

Filipe Jose Pereira Magalhaes, Ana Caroline Alves Maciel, Ana Maria Silva Cavalcante, Kelber de Oliveira Lima, Victoria Lima Rodrigues, Charlys Barbosa Nogueira

Introdução: Diante da atual pandemia do novo Coronavírus (COVID-19), entre os grupos que possuem maiores riscos de complicações pela infecção do vírus, temos os idosos. A prática regular de exercícios físicos para este público está associada à melhora do desempenho do sistema imunológico, fortalecimento muscular e melhora da funcionalidade. Além disso, há relatos de redução de estresse e tratamento de depressão e ansiedade. Assim, a utilização de métodos que favoreçam a prática de exercícios físicos por parte dessa população é uma abordagem relevante. Objetivo: Relatar a experiência da construção de um manual de exercícios físicos voltado para a população idosa. Metodologia: Trata-se de um relato de experiência de membros da Liga Acadêmica de Geriatria e Gerontologia da Universidade Federal do Ceará e do projeto Respira Bem Vovô acerca do desenvolvimento do “Manual de exercícios físicos para idosos em tempos de pandemia” e a sua disponibilização por meio de PDF nas redes sociais durante o mês de maio de 2020. Resultados: O manual foi confeccionado e disponibilizado em formato digital contendo 22 páginas. Ademais, os exercícios foram selecionados por um profissional de educação física e contém fotos autorais da demonstração dos exercícios para melhor compreensão. O material didático foi subdividido em seções a fim de trabalhar exercícios de alongamento e respiração, além de contemplar séries variadas de exercícios para músculos dos membros superiores, inferiores e abdômen. Para a realização da atividade foi sugerida a utilização de materiais simples e de fácil acesso, tais como: pacotes de arroz, garrafas pets com água, cabos de vassouras e cadeiras. Conclusão: Com a construção do manual, ficou clara a importância de aplicar este conteúdo para próximas atividades que virão a ser realizadas pelo projeto após o fim do isolamento social. A proposta será realizada presencialmente, a fim de promover promoção de saúde ainda melhor para o público idoso.

Palavras-chave: EXERCÍCIOS FÍSICOS. EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS. SAÚDE DO IDOSO.