

## **Pandemia do Covid-19 e extensão universitária: Relato de experiência no projeto educar para a atividade física – EPAF com idosos**

**Covid-19 pandemic and university extension: Report of experiences in the educating for physical activity – EPA project with elderly people**

**Pandemia Covid-19 y extensión universitaria: Informe de experiencias del proyecto educar para la actividad física – ELAF con personas mayores**

Recebido: 16/03/2025 | Revisado: 25/03/2025 | Aceitado: 25/03/2025 | Publicado: 27/03/2025

### **Luria Melo de Lima Scher**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0846-6780>  
Universidade do Estado da Bahia, Brasil  
E-mail: [luriamelo@gmail.com](mailto:luriamelo@gmail.com)

### **Maurício Maltez Ribeiro**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5911-2769>  
Universidade do Estado da Bahia, Brasil  
E-mail: [maumaltez@hotmail.com](mailto:maumaltez@hotmail.com)

### **Silas Lima dos Santos**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7070-8230>  
Universidade do Estado da Bahia, Brasil  
E-mail: [silas\\_dos@hotmail.com](mailto:silas_dos@hotmail.com)

### **Tainane Santana Xavier**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0463-9189>  
Universidade do Estado da Bahia, Brasil  
E-mail: [tayjs@hotmail.com](mailto:tayjs@hotmail.com)

### **Valter Abrantes Pereira da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9459-4115>  
Universidade do Estado da Bahia, Brasil  
E-mail: [vasilva@uneb.br](mailto:vasilva@uneb.br)

### **Resumo**

O objetivo deste trabalho é descrever as experiências acerca das atividades remotas do projeto “Educar para Atividade Física- EPAF”, assim como as estratégias utilizadas para realização das aulas, realizado remotamente. Estudo descritivo, do tipo relato de experiência. Foram produzidos e enviados para os idosos, via WhatsApp, um vídeo tutorial, um folder para facilitar o acesso a plataforma de reuniões, uma avaliação via questionário online antes do início das atividades. Vinte e oito aulas foram ministradas por meio remoto, composta por roda de conversa, palestras, exercícios físicos (EF) ministrados pelos monitores, volta à calma e autoavaliação. A frequência de participação dos idosos foi de 44,5%. Houve uma maior participação da família do idoso durante as aulas. Observou-se melhora na autonomia funcional dos idosos e no manuseio da tecnologia para gravação dos vídeos com EF em dias alternativos à reunião. Conclui-se que as ações e estratégias promovidas pelo EPAF possibilitaram reflexão sobre as temáticas abordadas, participação ativa do idoso e seus familiares, bem como a aquisição de habilidades para o manuseio do celular, facilitando assim o acesso ao programa de EF orientados e supervisionados pelos docentes e monitores do EPAF.

**Palavras-chave:** Pessoas idosas; Atividade motora; Pandemias; Mídias sociais; Covid-19.

### **Abstract**

The objective of this work is to describe the experiences regarding the remote activities of the “Educating for Physical Activity - EPA” project, as well as the strategies used to carry out the classes. Descriptive study, experience report type. A video tutorial, a folder to facilitate access to the meeting platform, and an assessment via online questionnaire were produced and sent to the elderly via WhatsApp before the activities began. Twenty-eight classes were taught remotely, consisting of a conversation circle, lectures, physical exercises (PE) taught by monitors, calming down and self-assessment. The participation frequency of elderly people was 44.5%. There was greater participation from the elderly person's family during classes. An improvement was observed in the functional autonomy of the elderly and in the handling of technology for recording videos with PE on alternative days to the meeting. It is concluded that the actions and strategies promoted by EPA enabled reflection on the topics covered, active participation of the elderly

and their families, as well as the acquisition of skills for handling cell phones, thus facilitating access to the PE program guided and supervised by EPA teachers and monitors.

**Keywords:** Elderly people; Motor activity; Pandemics; Social media; Covid-19.

### Resumen

El objetivo de este trabajo es describir las experiencias respecto de las actividades remotas del proyecto “Educar para la Actividad Física- ELAF”, así como las estrategias utilizadas para la realización de las clases. Estudio descriptivo, tipo relato de experiencia. Se elaboraron y enviaron a las personas mayores vía WhatsApp antes del inicio de las actividades un vídeo tutorial, una carpeta para facilitar el acceso a la plataforma de encuentro y una valoración mediante cuestionario online. Se impartieron veintiocho clases a distancia, consistentes en círculo de conversación, conferencias, ejercicios físicos (EF) impartidos por monitores, calmamiento y autoevaluación. La frecuencia de participación de las personas mayores fue del 44,5%. Hubo mayor participación de los familiares del anciano durante las clases. Se observó una mejora en la autonomía funcional de los ancianos y en el manejo de la tecnología para la grabación de videos con PE en días alternos a la reunión. Se concluye que las acciones y estrategias impulsadas por ELAF permitieron la reflexión sobre los temas tratados, la participación activa de las personas mayores y sus familias, así como la adquisición de habilidades para el manejo de teléfonos celulares, facilitando así el acceso al programa de Educación Física guiado y supervisado por Profesores y monitores de ELAF.

**Palabras clave:** Personas mayores; Actividad motora; Pandemia; Redes sociales; Covid-19.

## 1. Introdução

A atividade física (AF) é um fator de risco modificável, de fácil acesso, considerada excelente opção para auxiliar na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), e no tratamento de pessoas idosas que sofrem com as DCNTs (Andrade et al. 2023; Who, 2020). Neste sentido, o projeto de extensão intitulado: Educar para a Atividade Física (EPAF) foi criado em 2008, na Universidade do Estado da Bahia-UNEB, na cidade de Alagoinhas-BA, com o objetivo de educar as pessoas idosas sobre a relação entre uma vida fisicamente ativa e escolhas de hábitos saudáveis como determinantes para prevenir e tratar algumas doenças crônicas. Além disso, o EPAF também atua capacitando os discentes do curso de Educação Física a desenvolver tais ações. No ano de 2020, foi deflagrada a pandemia mundial da COVID-19, que é uma infecção respiratória aguda, grave, causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, altamente transmissível (Brasil, 2024). De acordo com Zhang (2020) as pessoas idosas estão sob maior risco de mortalidade ao contrair o vírus da COVID-19, principalmente aquelas que têm DCNTs, tornando esse público um grupo de maior risco. Tal condição, necessitou de um isolamento social mais intenso, com medidas de proteção e autocuidado mais restritas, as quais geraram inúmeros desafios para os idosos.

Dentre os desafios enfrentados por essa população durante a pandemia, Pereira e colaboradores (2021) relataram que os idosos sentiam pouca vontade de realizar as atividades do cotidiano, se sentiam deprimidos, apresentaram dificuldades para dormir e sentiam com pouca energia. De fato, com o distanciamento social somado a inatividade física pode ter contribuído para o desenvolvimento de aspectos negativos na condição física e no âmbito psicossocial das pessoas idosas (Chen et al 2021). Por outro lado, pesquisadores (Martins, 2022) demonstraram que pessoas idosas mais ativas apresentaram menores níveis de sofrimento social durante a pandemia da COVID-19. Fato este que reforça a importância da realização de programas como o EPAF mesmo em período de pandemia, pois o exercício físico além de melhorar o desempenho físico ele proporciona repercussões positivas nos aspectos psicossociais (Pereira et al 2021).

Do ponto de vista institucional a pandemia da COVID-19, também, trouxe uma série de desafios para os profissionais da educação e da saúde, através dos protocolos sanitários para contenção da transmissão do vírus, por exemplo a UNEB decretou a suspensão das atividades presenciais. Sendo assim, todas as atividades educacionais, incluindo, as atividades de extensão do EPAF, no período letivo dos semestres 2021.1 e 2021.2 tiveram de ser desenvolvidas no formato remoto. Com o desafio de manter suas atividades em andamento, os coordenadores do projeto EPAF construíram estratégias para continuar oferecendo suas aulas, durante a Pandemia da COVID-19, de modo a proporcionar melhor autonomia e independência funcional para os idosos do projeto. Neste período, todas as atividades foram realizadas no formato remoto, por exemplo: palestras e exercícios físicos orientados e supervisionados pelos docentes e estudantes monitores.

Cabe ressaltar que o projeto EPAF é composto em sua maioria por pessoas idosas, que em parte possuem uma ou mais DCNTs. Portanto, um grupo específico que necessita de maior atenção, pois com o processo de envelhecimento o corpo sofre diversas ações que causam deterioração, e sofre com os baixos níveis de AF, o que pode dificultar diversas ações funcionais relacionadas ao exercício físico (EF) e a rotina diária dessa população (Santos et al 2022; Esquenazi et al., 2014). Neste sentido, nota-se que há uma demanda para este grupo voltada para a prática regular de atividade física, pois um programa com EF e ações educativas, além de proporcionar melhoras significativas na saúde desta população, também, pode auxiliar no processo preventivo das doenças crônicas não transmissíveis (Andrade et al. 2023; Menezes et al. 2020). De acordo com Andrade et al (2023) o comportamento sedentário costuma aumentar com a idade, podendo apontar forte relação com as DCNTs, mas que apesar da prática de AF ainda assim pessoas idosas estariam expostas a altos níveis desse tipo de comportamento.

Além da saúde física, sabe-se que a atividade física pode proporcionar, também, benefícios na saúde mental dessa população (Melo et al. 2023). Estes benefícios da AF podem ser causados pela liberação de substâncias, como serotonina e dopamina que, em geral, são hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar (Borges et al., 2020). Portanto, pessoas que sofrem com ansiedade ou depressão podem, também, se beneficiar da prática regular do EF (Fontes et al. 2024). Outro ponto a ser destacado é o teor sociável das atividades físicas, que se praticadas em grupos podem desenvolver vínculos e sensação de pertencimento, o que pode levar a um maior estímulo ao autocuidado (Silva; Cavalcante Neto, 2021). Nesse sentido, o objetivo deste trabalho é descrever as experiências acerca das atividades remotas do projeto EPAF, assim como as estratégias utilizadas para realização das aulas no ano de 2021.

## 2. Metodologia

Realizou-se uma investigação descritiva, de natureza qualitativa (Pereira et al., 2018) e que, trata-se de um relato de experiência realizado com pessoas idosas da cidade de Alagoinhas, na Bahia. Este tipo de trabalho pretende descrever a experiência adquirida, e valorizá-la por meio do método científico explicativo, da crítica reflexiva, com o apoio teórico-metodológico, baseado em outras experiências, descrevendo a vivência extensionista/profissional (Mussi et al., 2021). Este trabalho foi executado com pessoas idosas que participam do projeto de extensão: Educar para a atividade física (EPAF), do campus II, da Universidade do Estado da Bahia- UNEB. Esse projeto de extensão é cadastrado no sistema de planejamento e gestão universitária -SPGU da UNEB, e conta com a participação de discentes do curso de Educação Física como monitores, e a coordenação de dois professores e uma professora parceira, todos docentes da UNEB. O Quadro 1 apresenta as atividades e as avaliações realizadas com os participantes do EPAF durante a pandemia.

**Quadro 1** - Atividades e as avaliações realizadas com os participantes do EPAF durante a pandemia.

Atividades	Avaliações
Palestras: tópicos em saúde	Questionário: início das atividades
Mobilidade, equilíbrio e alongamento	Mensuração residencial da pressão arterial
Exercícios de força: funcionais	Mensuração residencial da glicemia
Exercícios aeróbios intervalados	Controle do peso corporal
Análise das atividades realizadas na sessão	

Fonte: Elaborado pelos Autores (2025).

Participaram ativamente do projeto um total de vinte e dois idosos no decorrer do ano, com um percentual de frequência de participação de 44,5%. As pessoas que não participaram alegaram motivos distintos, como: dificuldade de

manuseio de aparelho tecnológico (celular, computador), afastamento para locais sem conexão estável de internet ou realizavam outras práticas no horário das reuniões. **Além dos alunos do EPAF, familiares também participavam e interagem nas atividades, ampliando o alcance das ações desenvolvidas.** No período da pandemia do COVID-19, o EPAF ocorreu, de abril à dezembro de 2021, no formato remoto. As reuniões ocorreram semanalmente, às segundas-feiras, no horário das 14 às 16h 00min. Neste sentido, as atividades foram organizadas em duas etapas:

Na primeira etapa, foi realizado encontros de planejamento com professores e monitores para discussão e construção do formulário online para realização da avaliação pré-participação. Este formulário continha questões sobre: o acompanhamento de saúde por agentes comunitários ou pelo próprio participante (medidas de pressão arterial, glicemia, medicação de uso contínuo e exames de rotina, composição familiar na residência no isolamento), a relação do indivíduo com a pandemia (se já tinha contraído o vírus, se tinha recebido vacina, percepção do estado de saúde, e se o participante estava cumprindo o isolamento social), possibilidade e interesse de participação nas aulas remotas (ex: se o indivíduo possuía bom nível de interação tecnológica com celular ou computador, se o participante tinha parentes disponíveis para ajudar no acesso a plataforma, e se tinha disponibilidade de horário para participação).

Receberam orientação dos professores e monitores, através de um vídeo tutorial e imagens de como acessar o TEAMS. Este vídeo serviu para orientar os idosos quanto ao acesso à plataforma de reuniões remotas institucional, no *Microsoft Teams*. No vídeo e no arquivo, em imagens continham detalhes, sobre: como baixar o aplicativo, acessar o link enviado via *WhatsApp*, entrar na sala, executar as funções de abrir ou fechar microfone, câmera e sair da sala no fim do encontro. Estes materiais foram divulgados para os participantes do projeto via grupo o contato individual no *WhatsApp*.

O aviso de retorno às atividades do projeto e arquivos auxiliares no acesso a plataforma foram enviados para as mais de trinta e três pessoas presentes no grupo de WhatsApp do projeto, e no WhatsApp privado de cada participante. Aqueles participantes que não tinham acesso a tecnologias foram avisados por meio de contatos pessoais realizado pelo monitor entre os participantes.

Na segunda etapa, as atividades foram realizadas com todos os participantes e com a supervisão de docentes e discentes monitores. Nesta fase, as atividades foram desenvolvidas por partes: Primeiro recepção e acolhimento dos idosos e seus familiares, seguida por uma conversa sobre temas relacionados a saúde física ou mental, abertura para discussão com o grupo, escuta das dificuldades do isolamento e realização de exercícios físicos (mobilidade, força e aeróbio intervalado), relaxamento e por fim finalizada com uma oração.

Cabe ressaltar que a discussão dos temas e a aplicação das atividades físicas eram delegadas aos professores coordenadores com base no calendário nacional de saúde, e aos monitores do projeto. Em média as reuniões tinham duração de 2h e 30min. Em geral, utilizava-se vídeos disponibilizados no *Youtube* que eram selecionados de acordo com a formação do indivíduo na área do objeto que seria tratado, e que tivesse uma linguagem mais acessível para amplo entendimento. Em seguida, era aberto para explicações e debate sobre o vídeo entre todos os participantes.

Para a realização dos exercícios físicos foram utilizados materiais disponíveis nos lares dos idosos, como por exemplo: toalhas para forrar o chão ou para movimentos de força e mobilidade, garrafas com água e quilos de alimentos como alteres, e cadeiras para servir de apoio e para a realização dos exercícios de agachamento. Para isso, os participantes eram avisados ao fim dos encontros e via grupo de whatsapp. Os professores e/ou monitores demonstravam e realizavam em todo o momento os exercícios, com imagem individual em destaque na tela para facilitar visualização por parte das participantes.

### 3. Resultados e Discussão

O EPAF tem dentre seus objetivos a orientação sobre questões relacionadas a saúde na terceira idade, prevenção de doenças e lesões que são características ao público do projeto e ainda dar independência para a prática de atividade física e

nas atividades da vida diária. Além disso, é importante destacar que a orientação para a atividade física foi aplicada de maneira supervisionada e incentivada dentro do contexto domiciliar dos idosos. Tal incentivo, ocorre, pois o projeto só acontece uma vez na semana, e o aumento desta frequência pode auxiliar em um melhor aproveitamento dos benefícios proporcionados quando realizados mais vezes por semana. Ressaltando que esse incentivo levou os idosos a prática das atividades independentemente dos encontros remotos online, fato esse constatado pelo envio de vídeos gravados por eles e enviados/postados via whatsapp aos professores, monitores o no grupo.

Durante a realização do EPAF observou-se a participação ativa e mais intensa dos familiares dos idosos em sessões coletivas nos seus lares, com uso de máscara e afastamento. Sendo o público do EPAF pessoas sem tanta habilidade com novas tecnologias, este formato de aula permitiu o acesso ao lar, e consequentemente envolveu os familiares (irmãos, cônjuges, filhos, netos e sobrinhos) desses idosos. Situação essa não identificada, com a mesma frequência no formato presencial. De fato, a evolução tecnológica torna cada vez mais complexo o domínio e manejo de novas tecnologias implicando assim em um estranhamento e dificuldade de assimilação deste fenômeno pelas pessoas mais velhas. Neste sentido, as pessoas idosas precisam de mais tempo para assimilação e manipulação destes objetos (Kachar, 2010).

Apesar de ser um projeto aberto à comunidade de idosos da cidade de Alagoinhas, o público do EPAF é composto por apenas um homem e trinta e duas mulheres. Essa quantidade baixa de homens participando do projeto pode estar relacionada a dificuldade dos homens em buscar o cuidado, e acesso a serviços de saúde, sustentados por uma ideia de virilidade e masculinidade, que os leva a crer ser desnecessário o autocuidado (Botton et al., 2017).

Diante do público-alvo ser da terceira idade e de baixo poder aquisitivo, temeu-se uma certa dificuldade de acesso a plataforma, o que de fato ocorreu no início. Mas, no decorrer do ano, os participantes se tornaram cada vez mais independentes da ajuda familiar, e do auxílio técnico dos monitores e professores. Fato este, que fez com que a frequência nas aulas se tornasse maior. No entanto, tiveram alguns casos que dependiam de um apoio familiar mais consistente, e que na falta desse parente ocasionava a não participação do idoso. Quanto aos motivos mais comuns para não participação dos idosos nas aulas podemos citar: rede de internet instável, dificuldade de manuseio do celular sem ajuda externa, e necessidade de executar outras tarefas nos momentos das reuniões, condições essas que corroboram com os achados do estudo de Godoi et al (2021).

De fato, Moro (2010) ressalta que o processo cognitivo do idoso é mais lento, além disso, alguns deles, também, possuem redução dos níveis de visão, de audição e coordenação motora fina, aspectos estes que certamente influenciaram diretamente na relação com o aparelho celular e desistência das aulas remotas. Por outro lado, constatou-se que no decorrer do ano houve uma melhora no processo dos idosos lidarem com a tecnologia, talvez por conta do aprendizado cognitivo através da estruturação das ações, e do acesso aos materiais educativos e ao suporte de apoio constante, ofertado pelos professores e monitores. E em relação a este processo pesquisadores Oliveira Alvarenga et al. (2019, p. 388) afirmam que:” O processo de aprendizagem está ligado às funções cognitivas, em especial a memória, já que este processo compreende mudanças de comportamento que se tornam permanentes”, o que denota que a iniciativa de querer aprender é positiva e ultrapassa os pré-conceitos de incapacidade de pessoas da terceira idade.

No decorrer do ano foram abordados um total de vinte e oito temas relacionados a saúde física ou mental. No entanto, sempre havia uma relação destes temas com AF, e como o EF poderia influenciar de acordo com a temática abordada. Os temas foram selecionados, na sua maioria, com base no calendário nacional da saúde, e voltado para a terceira idade. Em relação ao programa de AF, diversos tipos de atividades físicas foram desenvolvidos com o intuito de ampliar o repertório motor e proporcionar bem-estar e autonomia para os participantes. Portanto, foram trabalhados exercícios físicos de flexibilidade, força, equilíbrio, coordenação motora, jogo da memória e atividades aeróbicas foram ministrados durante os

dois semestres. O American College of Sports Medicine e American Heart Association (Nelson et al., 2007) destacam que esses tipos de exercícios físicos (EF) são os tipos mais indicados para a terceira idade.

Essas atividades físicas, também, são destacadas no Guia Brasileiro de Atividade Física (Brasil, 2021) como um leque de possibilidades que os programas de atividade física podem trabalhar com pessoas idosos tanto para a prevenção, como no tratamento das DCNTs, e destacando-se, ainda, a importância do combate ao comportamento sedentário nessa população.

No que diz respeito às atividades realizadas de maneira prática, podemos destacar a produção de um vídeo visando o combate ao comportamento sedentário, que cotinha ações cotidianas que contribuía para esse estilo de vida, e ainda ações que poderiam ser realizadas para o enfrentamento deste comportamento. Ou ainda, ao tratar do tema hipertensão, baseado no calendário nacional da saúde, utilizou-se três vídeos disponíveis no *Youtube*, o primeiro com explicações do Dr. Drauzio Varella, seguido de outros dois vídeos com animações gráficas demonstrando o sistema circulatório e os possíveis danos que pode sofrer, ou ainda os fatores de incidência e medidas de controle da enfermidade, seguido pela prática de exercícios físicos de alongamento, mobilidade e treino resistido.

Cabe, também, destacar a relação dos participantes com as reuniões remotas, a maioria dos encontros foram marcados pelo anseio de retorno as atividades presenciais, uma vez que o EPAF funciona presencial desde o ano de 2008, quando foi fundado. Tal desejo manifestado pelos participantes pode ser devido a saudade de ter interação social no formato presencial, e a sensação de pertencimento ao grupo. No entanto, foi a partir deste formato remoto que as pessoas de outras cidades puderam, também, participar do EPAF. Fato este que contribuiu, também, para manutenção do vínculo entre participantes, professores, monitores e a universidade.

Em relação aos pontos positivos é importante destacar: a adesão voluntária ao programa de exercícios físicos pelos familiares ou vizinhos, que anteriormente não tinham participado do projeto de maneira presencial, ou ainda de pessoas de fora da cidade (sede do projeto), ou seja, a ampliação do público devido a oferta de aulas remotas; o incentivo a prática de AF orientada alinhada à reflexão sobre temáticas relacionadas à saúde durante o período da pandemia; a aquisição de habilidades de manejo do celular para acesso à plataforma de aulas, ocorrendo a automatização deste processo; a possibilidade de contato com os participantes do projeto durante o isolamento social; ampliação das possibilidades de extensão universitária, entregando à comunidade o que estava sendo produzido, apesar da situação adversa vivenciada; e por fim, a possibilidade de produção científica relacionada à pandemia, extensão universitária e AF por meio remoto.

Quanto as dificuldades encontradas podemos citar: a aplicação das aulas de maneira remota, com exceção da parte teórica que dependia apenas do acesso as plataformas; a falta do contato físico que é característica das atividades presenciais do projeto, e que no formato presencial permite a uma melhor correção dos movimentos, medida da pressão arterial, frequência cardíaca, na execução das avaliações físicas, etc. Vale ressaltar que, mesmo com a câmera aberta não tem como se verificar a execução com eficiência. Além disso, o pouco tempo disponível para execução das aulas, com uma rotina curta para as práticas, também dificultou essa ação. Porém, dentro do objetivo do projeto que é a educação para a atividade física, buscou-se incentivar os participantes a aumentarem a frequência de AF durante a semana, mesmo sem as reuniões, situação essa que aconteceu com alguns participantes.

Por fim, foi possível identificar, a importância do EPAF, não apenas para os idosos, mas, também, na formação dos alunos que participam como sujeitos ativos na produção do conhecimento, e como futuros docentes dentro do mercado de trabalho, tornando-os assim mais aptos a lidar com os desafios do processo de envelhecimento humano, tanto nos aspectos, conceituais, quanto no procedimental e atitudinal.

#### 4. Conclusão

O objetivo do projeto foi cumprido de maneira satisfatória, e de acordo com as condições contextuais vivenciadas durante a pandemia do COVID-19 com isolamento social. O processo de conscientização e orientação sobre questões relacionadas a saúde na terceira idade e prevenção de doenças e lesões foi observado e realizado a cada reunião. Além disso, foram construídos laços de interações com os lares dos participantes que outrora eram uma realidade distante do projeto. Denota-se, ainda, o caráter inovador deste tipo de relato de experiência, por se tratar de um período pandêmico de isolamento social, onde as atividades universitárias e outras atividades foram realizadas de maneira remota. Situação essa, que ampliou ainda mais a formação acadêmica e científica dos alunos da Educação Física através da monitoria de extensão, e recentemente com a participação destes discentes na apresentação deste trabalho durante o Simpósio Internacional de Estilos de Vida e Saúde na cidade do Recife.

É importante considerar que este trabalho é um recorte realizado durante um período específico da humanidade, as tensões e problemáticas exteriores podem ter influenciado significativamente em todo o processo. Com isso, é válido sugerir que mais pesquisas voltadas às práticas de AF, com pessoas idosas, por meio remoto sejam realizadas, ou ainda, exteriorizadas, levando em conta a evolução nas habilidades adquiridas durante a pandemia, que permitiu interações quase que exclusivas por meio de mensagens, áudios, vídeos e vídeo chamadas.

Por fim, o EPAF conseguiu oferecer um programa de atividade física para pessoas idosas por meios remotos, além de promover reflexão sobre as temáticas abordadas e permitir a aquisição de habilidades essenciais para o manuseio do celular, facilitando assim o acesso ao programa de EF orientados e supervisionados pelos docentes e monitores do referido projeto.

#### Agradecimentos

As pessoas idosas do grupo Educar para a Atividade Física – EPAF e ao Programa de Iniciação à extensão (PROIEX) da Universidade do Estado da Bahia (UNEB) pela bolsa concedida aos discentes monitores.

#### Referências

- Andrade, J. F. de, Guarda, F. R. B. da, Silva, V. A. P. da, Ribeiro, M. M., & Scher, L. M. de L. (2023). 24-hour movement behaviors in the elderly: A systematic review. *Revista Saúde Digital*, 12(3), e23112340650. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i3.40650>.
- Borges, L. de A. R., Costa, B. C., Loiola, E. F., & Oliveira, K. L. X. (2020). Exercício físico como intervenção terapêutica na depressão em idosos / Physical exercise as therapeutic intervention in depression in the elderly. *Braz. J. Develop.*, 2. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n9-021>.
- Botton, A., Cúnico, S. D., & Strey, M. N. (2017). Diferenças de gênero no acesso aos serviços de saúde: Problematizações necessárias. *Mudanças–Psicologia da Saúde*, 25(1), 67-72. <https://doi.org/10.15603/2176-1019/mud.v25n1p67-72>
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Coordenação Geral de Promoção da Atividade Física e Ações Intersetoriais. (2021). *Recomendações brasileiras de atividade física: Relatório técnico do grupo de trabalho idosos*. Ministério da Saúde. [https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf)
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. (2024). *Coronavírus Brasil - Painel Coronavírus*. Portal Gov.br. <https://covid.saude.gov.br/>. Acesso em: 16 dez. 2024.
- Chen, P. J., Pusica, Y., Sohaei, D., Prassas, I., & Diamandis, E. P. (2021). An overview of mental health during the COVID-19 pandemic. *Diagnosis*, 8(4), 403-412.
- Esquenazi, D., da Silva, S. B., & Guimarães, M. A. (2014). Aspectos fisiopatológicos do envelhecimento humano e quedas em idosos. *Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto*, 13(2). <https://doi.org/10.12957/rhupe.2014.10124>.
- Fontes, G. N., Lopes Pereira, A. C., Storti Marcolino Rodrigues, M., Cabral De Lima, M., Moreira Freitas, R. P., Miranda Mendes, A. L., et al. (2024). Exercício físico regular como ferramenta de prevenção de psicopatologias em idosos. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(9), 1562–1574. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n9p1562-1574>.
- Godoi, M., Beraldo Kawashima, L., Almeida Gomes, L. de, & Caneva, C. (2021). As práticas do ensino remoto emergencial de educação física em escolas públicas durante a pandemia de covid-19: Reinvenção e desigualdade. *Revista Prática Docente*, 6(1), e012. <https://doi.org/10.23926/RPD.2021.v6.n1.e012.id995>.

- Kachar, V. (2010). Envelhecimento e perspectivas de inclusão digital. *Revista Kairós Gerontologia*, 13(2), 131–147. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2010v13i2p131-147>.
- Martins, C. M., Soares, V. N., & Fernandes, P. T. (2022). Associação entre Atividade Física e Aspectos Emocionais de Idosos durante a Pandemia da Covid-19. *Revista Psicologia e Saúde*, 31-43. <https://doi.org/10.20435/pssa.v14i3.2118>
- Menezes, G. R. S., da Silva, A. S., Silvério, L. C., & de Medeiros, A. C. T. (2020). Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: Uma revisão integrativa. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(2), 2490–2498. <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n2-097>
- Melo, R. C., Da Silva, L. A. L. B., De Araújo, B. C., Domene, F. M., Da Silva, J. de L., Milhomens, L. de M., et al. (2023). Efeitos da atividade física sobre desfechos de saúde mental: Revisão rápida de revisões sistemáticas. *Brazilian Journal of Health Review*, 6(3), 10848–10865. <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n3-193>
- Moro, G. H. M. (2010). *Uma nova interface para a inclusão digital na terceira idade* (Dissertação de Mestrado, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.
- Mussi, R. F. F., Flores, F. F., & Almeida, C. B. de. (2021). Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. *Revista Práxis Educacional*, 17(48), 60–77. <https://doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.9010>
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., et al. (2007). Physical activity and public health in older adults: Recommendations from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1435–1445. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180616aa2>.
- Oliveira Alvarenga, G. M., Yassuda, M. S., & Cachioni, M. (2019). Inclusão digital com tablets entre idosos: Metodologia e impacto cognitivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 20(2), 384–401. <http://dx.doi.org/10.15309/19psd200209>
- Pereira A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [free e-book]. Editora UAB/NTE/UFMS.
- Pereira, F. D. F. F., Fortuna, D. R., & Da Silva, R. (2021). Sociabilidade em tempos de quarentena: o WhatsApp como ferramenta de interação social durante a pandemia de COVID-19. *Travessias*, 15(2), 404-422. <https://doi.org/10.48075/rt.v15i2.27349>
- Santos, D. F. dos, Barreto, I. D. de C., Silva, R. J. dos S., & Scher, L. M. de L. (2022). Prevalence of functional disability and associated factors in Brazilian elderly. *Research, Society and Development*, 11(5), e27311528310. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i5.28310>.
- Silva, R. A. D. S., & Cavalcante Neto, J. L. (2021). Práticas de promoção da saúde mental e atividade física na atenção primária no Brasil. In J. L. Cavalcante Neto (Org.), *Saúde Mental e Atividade Física: Alguns Apontamentos*. FiloCzar.
- Who, W. H. O. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour: 2020*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf>
- Zhang, W. (2020). *Manual de prevenção e controle da Covid-19 segundo o Doutor Wenhong Zhang*. PoloBooks.