



XIII CONGRESSO DE PESQUISA E EXTENSÃO

UEMG-BARBACENA

Dias 11 e 12 de março de 2021

UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE MINAS GERAIS
UNIDADE BARBACENA

MINAS
GERAIS
GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

**FORMAÇÃO E PRÁTICA DOCENTE:
DIÁLOGOS INTERDISCIPLINARES NA CONTEMPORANEIDADE**

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

Gustavo Henrique Gonçalves

Universidade do Estado de Minas Gerais

Evellin Maria Rodrigues Gonçalves

Universidade do Estado de Minas Gerais

Milena Prado Valente

Universidade do Estado de Minas Gerais

Lúcio Marques Vieira Souza

Universidade do Estado de Minas Gerais

Guilherme Augusto

Universidade do Estado de Minas Gerais

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, Minas Gerais. O objetivo foi motivar a participação das pessoas idosas no projeto de extensão, usufruindo da tecnologia para cuidar da saúde durante a pandemia, através de 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*, durante a pandemia da Covid-19, em que a maioria das pessoas dessa faixa etária ficou ociosa. 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, se caracteriza como uma prática corporal que permite a expressão livre e por meio de sua prática, desenvolvendo diversos aspectos sociais, afetivos, psicológicos, físicos e de linguagem corporal, sendo pontos marcantes dessa prática: a ludicidade, a liberdade de expressão e a criatividade de movimentos simples, que vão 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. Sendo assim, nesse contexto planetário das pessoas idosas que ficaram em isolamento na pandemia da Covid-19 e tendo poucos recursos, a tecnologia 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: Idoso; Ginástica para todos; Pandemia; Saúde; Tecnologia.

que, de certa forma, são aprendidos e amadurecidos nesses movimentos juvenis, sejam eles conservadores ou não.

Palavras-chaves: Igreja Católica Apostólica Romana; Juventude; Pastoral da Juventude; Renovação Carismática Católica; Política.