



## Exercício físico no domicílio: Um relato das propostas de aulas remotas para idosas durante a pandemia da COVID-19

Pedro Carlos Silva de Aquino<sup>1</sup> , Naerton José Xavier Isidoro<sup>2</sup>

**Resumo:** O presente estudo visa relatar a experiência vivenciada no planejamento e realização de aulas remotas direcionadas à prática de exercícios físicos para idosas participantes do projeto de extensão CENAPES/Mais Vida durante a pandemia da COVID-19. Delineia-se como uma pesquisa descritiva do tipo relato de experiência. As ações foram desenvolvidas entre abril de 2020 e dezembro de 2021, por uma equipe de dez discentes-monitores e um docente do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri. A ação contemplou a participação de 22 idosas de Crato-CE. No tocante à realização das aulas remotas, uma das propostas consistiu em formato assíncrono, executada entre abril e dezembro de 2020, no qual foram gravadas e editadas videoaulas com diversas modalidades de exercícios físicos, publicadas nas redes sociais *YouTube* e *Instagram*, e compartilhadas em formato de *link* através do grupo do *WhatsApp* do projeto. Já a outra, consistiu no formato síncrono, realizada entre março e dezembro de 2021, na qual foram conduzidas aulas ao vivo pelo *Google Meet*, e promoveu uma maior adesão e frequência das participantes ao exercício físico no ambiente domiciliar. As propostas de aulas remotas possibilitaram às idosas a adoção de uma rotina fisicamente ativa, mesmo em confinamento domiciliar durante o isolamento social. Ademais, os discentes-monitores obtiveram novas aprendizagens no uso de tecnologias digitais na implementação de programas de exercícios físicos em formato remoto, impactando positivamente na formação e atuação profissional.

**Palavras-chave:** Atividade Física; Idoso; Isolamento Social; Tecnologia

### Physical exercise at home: A report on the proposals for remote classes for the elderly during the COVID-19 pandemic

**Abstract:** This study aims to report on the experience of planning and conducting remote classes to practice physical exercise for elderly women participating in the CENAPES/Mais Vida extension project during the COVID-19 pandemic. This is a descriptive research experience report. The actions were carried out between April 2020 and December 2021 by a team of 10 student monitors and a teacher from the Physical Education course at the Regional University of Cariri. The action included 22 elderly women from Crato, CE (Brazil). Regarding the remote classes, one of the proposals was an asynchronous format carried out between April and December 2020, in which video lessons were recorded and edited with various types of physical exercise, published on the social networks YouTube and Instagram, and shared via the project's WhatsApp group as links. The other consisted of a synchronous format, held between March and December 2021, in which live classes were conducted via Google Meet and promoted greater adherence to and more frequent physical exercise at home. The proposed remote classes enabled elderly women to maintain a physically active routine, even during social isolation at home. In addition, the student-monitors learned new skills in using digital technologies to implement physical exercise programs remotely, with a positive impact on their training and professional performance.

**Keywords:** Physical Activity; Aged; Social Isolation; Technology

*Originais recebidos em  
10 de novembro de 2024*

*Aceito para publicação em  
16 de março de 2025*

1

Graduação em Educação Física pela Universidade Regional do Cariri (URCA), Crato-CE, Brasil.

(autor para correspondência)

[pedrocarlos140698@gmail.com](mailto:pedrocarlos140698@gmail.com)

2

Docente do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri (URCA), Crato-CE, Brasil.

## Introdução

Em decorrência da propagação em escala global de um novo coronavírus, e pela alta taxa de transmissibilidade e gravidade da referida doença respiratória (COVID-19), surgida na China no final de 2019, a Organização Mundial da Saúde decretou a doença como uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional em março de 2020 (World Health Organization, 2020a).

No Brasil, os primeiros casos surgiram em fevereiro de 2020, o que levou as autoridades brasileiras à adoção do isolamento social como medida emergencial de saúde para prevenção e controle do vírus, com base nas recomendações internacionais de saúde (Knuth et al., 2020; World Health Organization, 2020a).

Diante disso, as práticas de atividades físicas em espaços públicos e privados foram restringidas por medidas preventivas para evitar a circulação e aglomeração de pessoas, buscando diminuir os índices de contaminação pelo novo coronavírus. Neste contexto, recomendou-se a realização de atividades físicas em ambientes domiciliares. Tais direcionamentos ocorreram devido ao fechamento dos parques, praças, academias, centros de treinamento físico e esportivos (Knuth et al., 2020; Tozetto & Borges, 2021).

Além destas, o Estado do Ceará, especificamente, decretou a interrupção das atividades presenciais nas instituições de ensino superior, repercutindo no desenvolvimento das ações de extensão universitária voltadas às comunidades. Diante disso, as referidas atividades acadêmicas passaram a ser executadas no formato remoto (Estado do Ceará, 2020).

Desse modo, adotou-se o isolamento e o distanciamento social como uma medida segura e eficiente para evitar a transmissão do vírus (Aquino et al., 2020). No entanto, a longa permanência em reclusão domiciliar trouxe efeitos negativos com a redução da prática de atividade física e o aumento do comportamento sedentário, impactando na saúde geral das pessoas, inclusive na população de idosos, que foram considerados mais vulneráveis aos riscos de complicações graves e mortalidade pela COVID-19 (Chen et al., 2020; Jiménez-Pavón et al., 2020; Souza Filho & Tritany, 2020).

Nesse período, houve um aumento da busca de conteúdos relacionados à prática de exercício físico no domicílio pela *internet*. Durante o período de isolamento social, o meio digital permitiu alertar as populações acerca da importância de manter-se fisicamente ativo (Crochemore-Silva et al., 2020; Oliveira Neto et al., 2020).

Observou-se, pois, a importância de se incentivar os indivíduos de diferentes faixas etárias a adoção de uma rotina fisicamente ativa como medida preventiva de saúde no período de enfrentamento da doença e isolamento domiciliar, com destaque para a necessidade da orientação profissional para prescrição segura da prática de exercício físico (Ferreira et al., 2020).

Desse modo, os Profissionais de Educação Física tiveram que modificar sua metodologia de prescrição de exercício físico, migrando para o ambiente digital. Neste sentido, ocorreu um aumento do uso de aplicativos, como o *WhatsApp*, que permitiu o desenvolvimento de programas de treinamento físico em domicílio em meio à pandemia (Tozetto & Borges, 2021).

Neste contexto, as ações de um projeto de extensão universitária do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri (URCA), foram suspensas presencialmente, surgindo a necessidade da adoção de alternativas para adaptação e continuação das atividades relacionadas à promoção de exercício físico para pessoas idosas no formato remoto.

Propostas de intervenção das ações extensionistas relacionadas à promoção da prática de exercícios físicos em ambiente domiciliar para idosos foram elaboradas e implementadas, entre abril de 2020 e dezembro de 2021 através do uso de Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC), como a *internet*, *smartphone*,

---

computadores, mídias sociais, plataformas digitais, aplicativos de *smartphone*, tecnologias vestíveis que, cada vez mais, estão presentes na vida de praticantes de atividades físicas (Verzani, 2020).

Durante o contexto pandêmico, os Profissionais de Educação Física adotaram estratégias que viabilizaram o uso de tecnologias digitais, especialmente aquelas acessíveis para promoção, prescrição e orientação de exercício físico para clientes/alunos em meio a pandemia da COVID-19, beneficiando o público idoso pela prática de exercício físico *online* (Guimarães et al., 2020).

O presente estudo visa relatar a experiência vivenciada no planejamento e realização de aulas remotas direcionadas à prática de exercícios físicos para idosas participantes de um projeto de extensão universitária durante a pandemia da COVID-19.

## Procedimentos Metodológicos

Este estudo delinea-se como uma pesquisa descritiva do tipo relato de experiência (Daltro & Faria, 2019), referente ações do projeto de extensão universitária CENAPES/Mais Vida, desenvolvidas durante o período de abril de 2020 e dezembro de 2021, por dez discentes-monitores e um docente coordenador do projeto, pertencentes ao curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri (URCA). É válido destacar que o relato de experiência é um tipo de produção, cujo conteúdo trata de uma vivência acadêmica e/ou profissional, tendo como característica principal a descrição das atividades realizadas pautadas pelo embasamento teórico e científico que possa contribuir para formação e atuação profissional (Mussi et al., 2021).

O projeto em questão, é um programa de extensão do Departamento de Educação Física da URCA iniciado em 2017 e que visa principalmente ofertar às pessoas idosas participantes a adoção de um estilo de vida saudável para proporcionar uma melhor qualidade de vida através do envelhecimento ativo e saudável, por meio da prática orientada de atividades físicas (Universidade Regional do Cariri, 2020).

As ações contemplaram a participação de 22 idosas, com idades a partir de 60 anos, residentes no município de Crato, no Ceará, participantes do referido projeto vinculado ao Centro de Atividades Físicas e Práticas Esportivas (CENAPES) e Pró-Reitoria de Extensão da URCA.

A fundamentação do relato deu-se pela coleta e registro de informações em diário de campo, no período compreendido entre abril de 2020 e dezembro de 2021, através dos planejamentos executados entre os discentes-monitores e docente coordenador; das videoaulas produzidas com orientação e o ensino da realização de exercícios físicos em domicílio; e das observações das aulas síncronas realizadas para orientação em tempo real das práticas de exercícios físicos em domicílio.

O diário de campo se caracteriza como um caderno de anotações utilizado para descrever e analisar as atividades realizadas, refletindo acerca dos comportamentos resultantes das práticas realizadas no projeto (Roese et al., 2006). Além disso, a fundamentação metodológica e apresentação do conteúdo seguiram as recomendações definidas e estabelecidas na sistematização para a elaboração de relato de experiência (Mussi et al., 2021).

O relato apresenta as vivências do processo de trabalho adotado pela equipe do projeto de extensão, conforme o período de desenvolvimento das atividades do projeto, que ocorreram em dois recortes temporais, baseados nas duas propostas para o desenvolvimento de aulas remotas elaboradas e implementadas no período entre abril e dezembro de 2020, e março e dezembro de 2021, realizado no formato assíncrono (gravado) e síncrono (transmissão em tempo real), respectivamente.

Neste sentido, as ações realizadas em 2020 contemplaram orientação e prescrição de práticas de exercícios físicos disponibilizadas em videoaulas gravadas/assíncronas, projetadas para facilidade e conveniência

conforme os horários, o ambiente e as necessidades das praticantes. Em 2021, as atividades foram elaboradas e mediadas pelo uso de TDIC, que possibilitaram a transmissão e acompanhamento no formato síncrono das participantes idosas na realização das práticas de exercícios físicos, respectivamente intituladas de Treinamento Virtual e Treinamento *Online*, na qual são consideradas tendências *fitness* no cenário global no período da pandemia (Thompson, 2021).

As práticas de exercícios físicos adotada nesta intervenção foram os alongamentos musculares e flexibilidade, dança de salão, ginástica aeróbica, ginástica postural, treinamento resistido com peso corporal, treinamento funcional e treinamento de força; aplicados em sessões com uma duração entre 30-60 minutos, numa zona de baixa a moderada intensidade, avaliada pela percepção subjetiva de esforço das idosas participantes. Estas práticas já eram ofertadas no projeto antes do período pandêmico, mas foram adaptadas à realidade das idosas, na qual utilizaram-se os espaços e materiais disponíveis em domicílio.

Na apresentação do relato, buscou-se abordar e contemplar os seguintes pontos em cada período: a diferença entre as propostas; a organização das aulas; e as tecnologias digitais utilizadas e a avaliação interna das atividades.

É importante destacar que a intervenção realizada com as participantes no projeto de extensão seguiu as normativas do Conselho Nacional de Saúde, referentes aos cuidados éticos com participantes em intervenções e pesquisas, conforme referidas na Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. Ademais, este estudo não foi submetido à análise do Comitê de Ética em Pesquisa, visto que as práticas desenvolvidas não fazem a identificação dos sujeitos envolvidos e objetivam, exclusivamente, o aprofundamento teórico e exposição de situações pertinentes da formação e prática profissional (Casarin & Porto, 2021; Mussi et al., 2021; Ministério da Saúde, 2022).

## Resultados

O presente relato contempla três tópicos centrais: Planejamento Inicial; Atividades realizadas em 2020; e Atividades realizadas em 2021. Com o isolamento social decorrente da pandemia da COVID-19, e consequente suspensão das atividades acadêmicas da URCA, as ações do projeto de extensão em questão foram interrompidas no formato presencial, prosseguindo remotamente.

A prática de exercício físico foi recomendada para o ambiente domiciliar, fato este que exigiu um novo direcionamento das atividades executadas junto às participantes idosas. Em março de 2020, a equipe extensionista realizou encontros remotos para discutir e planejar as ações do projeto neste novo contexto.

As atividades foram adaptadas para o formato remoto, o que exigiu uma adequação dos conteúdos para o formato de vídeo, assim como a seleção dos meios tecnológicos e de comunicação para facilitar a inclusão das participantes nas aulas assíncronas e síncronas.

Antes da pandemia já havia um grupo do projeto de extensão no *WhatsApp*, mas, a partir de abril de 2020, utilizou-se o *WhatsApp* para a comunicação da equipe e envio das aulas assíncronas; através da plataforma do *YouTube* foram desenvolvidas as aulas assíncronas, e o *Instagram* destinou-se à divulgação do material produzido.

Além disso, a equipe extensionista verificou se todas as participantes do projeto tinham aparelhos celulares do tipo *smartphone*, acesso à *internet* no ambiente domiciliar e se poderiam com facilidade acessar o *YouTube*, objetivando conhecer a realidade das participantes quanto à inclusão digital, e oportunizar a participação remota nas atividades.

O uso do *WhatsApp* durante o isolamento e distanciamento social possibilitou uma relação intergeracional, caracterizada pela comunicação, convivência e a interação social entre os indivíduos de diferentes gerações, o que pôde contribuir para minimizar a sensação de solidão e abandono durante o confinamento domiciliar, manutenção das amizades, trocas de conhecimentos e informações sobre os cuidados de saúde. Pode também auxiliar a avaliar continuamente as atividades desenvolvidas através das informações repassadas.

A equipe extensionista criou um canal no *YouTube*, plataforma gratuita de armazenamento e compartilhamento de vídeos na *internet*, que proporcionou a publicação e divulgação das videoaulas gravadas, como também, a transmissão ao vivo de algumas videoaulas, permitindo um maior alcance das atividades desenvolvidas pelo projeto.

As videoaulas assíncronas foram planejadas previamente pelo docente coordenador e os discentes-monitores, observando-se os tipos de exercícios físicos a serem realizados na semana e possíveis adaptações em relação ao espaço e materiais disponíveis, para adequar à realidade das integrantes do projeto.

As gravações e edições das videoaulas assíncronas aconteceram no formato de rodízio entre os discentes-monitores e produzidas em domicílio. Estas videoaulas foram produzidas semanalmente e armazenadas e compartilhadas em formato de *link* no grupo do *WhatsApp*, para que as participantes do projeto fossem orientadas a realizar os exercícios físicos no ambiente domiciliar com segurança e comodidade.

Os discentes-monitores buscaram encorajar e motivar as idosas, verificando as possíveis dificuldades e barreiras que surgiram no decorrer deste período, destacando que a prática do exercício físico diário se apresenta como um fator essencial para a manutenção dos componentes da aptidão física relacionada à saúde.

As participantes tinham autonomia para acessar estas videoaulas e realizar os exercícios conforme as suas conveniências. Diante disso, foi incentivado as participantes a realização de exercícios físicos numa frequência semanal de até cinco dias na semana para manter os níveis de atividade física entre 150 e 300 minutos semanais, conforme as recomendações da Organização Mundial da Saúde e Ministério da Saúde (World Health Organization, 2020b; Ministério da Saúde, 2021).

Estas videoaulas tinham uma duração de aproximadamente 30 minutos, abordando as seguintes práticas: atividades de alongamento muscular e flexibilidade, dança de salão, ginástica aeróbica, ginástica postural, treinamento resistido com peso corporal, treinamento funcional e treinamento de força. Tais exercícios físicos foram aplicados numa zona de baixa a moderada intensidade, avaliada pela percepção subjetiva de esforço das idosas participantes. As práticas referidas foram adaptadas à realidade das idosas, na qual se utilizou dos espaços e materiais disponíveis em domicílio.

Ao final do período, observou-se que a proposta de videoaulas assíncronas possibilitou a continuação das ações do projeto, proporcionando a manutenção e/ou adoção de um estilo de vida ativo em confinamento domiciliar, mas também incentivou outras pessoas a iniciar ou continuar uma rotina fisicamente ativa, com auxílio de uma equipe na orientação e prescrição de exercícios físicos em domicílio e com segurança.

Os materiais didáticos produzidos em formato de vídeo para o *YouTube* também foram publicados e compartilhados no *Instagram* do projeto. Com isso, os conteúdos destinados às participantes, também foram divulgados para outros públicos que não faziam parte do projeto, na qual permitiu divulgar as atividades do projeto de extensão e uma maior disseminação das referidas atividades.

A equipe extensionista percebeu que durante este período, algumas participantes não conseguiram acompanhar as atividades e manter-se fisicamente ativas em função de fatores que estavam relacionadas às dificuldades em adaptar-se às mudanças de rotina ou na interação com o grupo do projeto; desmotivação; desânimo; problemas de saúde; dificuldades na acessibilidade a *internet* e falta de conhecimento sobre o uso das tecnologias utilizadas.

Ao final do ano de 2020, foi realizada uma avaliação interna entre os membros da equipe extensionista sobre as ações realizadas neste período, na qual se percebeu que uma parcela significativa das participantes não conseguiu manter sua assiduidade no tocante à realização dos exercícios físicos propostos em função dos fatores anteriormente mencionados. Neste contexto, optou-se por realizar no ano seguinte aulas síncronas (ao vivo).

Desse modo, elaborou-se uma nova programação de exercícios físicos a serem realizados num cronograma pré-estabelecido durante o período de atividades iniciado em 2021. Com isso, a plataforma *Google Meet* foi selecionada e utilizada para a realização das aulas em formato síncrono, para possibilitar a participação e adesão das idosas ao projeto.

O *Google Meet* é um serviço gratuito de comunicação por vídeo desenvolvido pelo *Google*. Essa ferramenta permite que vários participantes possam estar numa mesma sala, por meio de acesso a um *link*, gerado por um administrador, na qual permite compartilhar imagem e voz em tempo real.

Para garantir a acessibilidade das participantes ao uso do *Google Meet*, foi realizado um encontro síncrono prévio, momento este em que foram repassadas as instruções necessárias para o acesso e utilização satisfatória da referida plataforma. As idosas, inicialmente, tiveram bastante dificuldade em acessar a plataforma, mas, com instruções, foi superado as limitações em relação ao uso do referido recurso tecnológico de comunicação.

Além disso, foi criado um endereço de e-mail institucional para a equipe utilizar somente um canal e um *link* padrão para abertura do *Google Meet*, e facilitar a entrada das participantes na sala. Após esta etapa, os discentes-monitores realizaram de forma síncrona as aulas planejadas, na qual contemplou a realização das seguintes práticas: Dança de salão, Ginástica Aeróbica, Treinamento resistido com peso corporal e Treinamento Funcional, aplicados numa zona de intensidade de leve a moderada, conforme a percepção subjetiva de esforço das participantes.

As idosas tiveram, inicialmente, dificuldades em relação ao manuseio da plataforma *Google Meet*, algo bastante novo para a maioria das participantes do projeto. Para superar este problema, foi essencial o suporte dos integrantes da equipe extensionista e do apoio dos familiares mais próximos.

O satisfatório engajamento das idosas às aulas síncronas, proporcionou aos membros da equipe do projeto, a inserção de uma terceira sessão semanal de exercício físico direcionada especificamente à prática da dança de salão. As aulas ocorreram nas segundas, quartas e sextas-feiras. Contudo, surgiu um problema recorrente nesta etapa do projeto, a interrupção temporária do acesso à *internet* por parte de algumas participantes, visto que é algo que foge da capacidade de controle dos membros da equipe extensionista e das participantes.

Os encontros síncronos tiveram aproximadamente uma duração de 60 minutos, todos iniciados com um momento de acolhimento para as participantes, seguido pelo alongamento e aquecimento muscular que antecederam a parte principal da aula. Por fim, eram propostas atividades de relaxamento.

Com as avaliações subjetivas das participantes realizadas ao final de cada aula, percebeu-se que as aulas síncronas levaram a uma maior adesão e comprometimento em relação ao desenvolvimento das atividades propostas, pelo que foi perceptível a satisfação, divertimento e prazer na realização das referidas práticas em comparação com período anterior (Quadro 1).

Os encontros síncronos se apresentaram importantes para o desenvolvimento de um espaço de interação, comunicação, trocas de informações e conhecimentos entre as pessoas envolvidas na ação extensionista. Além disso, as participantes puderam convidar parentes e amigos para participarem das aulas, na qual aumentou consideravelmente o número de pessoas que interagiram na sala remota.

---



**Quadro 1.** Síntese das informações sobre as propostas de aulas remotas.

Período	Abril e dezembro de 2020	Março e dezembro de 2021
Propostas de aulas remotas	Treinamento Virtual (assíncrono/gravado)	Treinamento <i>Online</i> (síncrono/ao vivo)
Organização das aulas de exercícios físicos	Semanalmente, foram gravadas e editadas as videoaulas numa duração de aproximadamente 30 minutos com orientações e práticas de exercícios físicos (alongamento muscular e flexibilidade, dança de salão, ginástica aeróbica, ginástica postural, treinamento resistido com peso corporal, treinamento funcional e treinamento de força), aplicados numa zona de leve a moderada intensidade, avaliada pela percepção subjetiva de esforço das idosas participantes, e adaptado ao espaço e o material disponível em domicílio. Após isso, ocorreu o armazenamento no <i>YouTube</i> e o compartilhamento em formato de <i>link</i> no grupo do <i>WhatsApp</i> , para as participantes idosas.	Semanalmente, nas segundas, quartas e sextas-feiras foram realizados encontros síncronos numa duração de 60 minutos, com a realização do momento de acolhimento das participantes, seguido pelo alongamento e aquecimento muscular, e a aplicação numa intensidade de leve a moderada da Dança de salão, Ginástica Aeróbica, Treinamento resistido com peso corporal e Treinamento Funcional.
Tecnologias digitais utilizadas	<i>Smartphone, WhatsApp, Instagram e YouTube</i>	<i>Smartphone, WhatsApp, Instagram e Google Meet</i>
Avaliação interna da intervenção	Foi percebido pela equipe extensionista que uma parcela significativa das participantes não conseguiu manter sua rotina na realização dos exercícios físicos propostos em função da desmotivação; desânimo; problemas de saúde; dificuldades na acessibilidade a <i>internet</i> e falta de conhecimento sobre o uso das tecnologias utilizadas.	Foi percebido que as aulas síncronas proporcionaram uma maior adesão, ao haver uma maior satisfação, divertimento e prazer das participantes perante a frequência de acesso à plataforma e realização das práticas.

A ação extensionista realizada proporcionou momentos enriquecedores e bastante gratificantes para a equipe por propiciar a continuidade e desenvolvimento das atividades do projeto, como também, contribuíram para a promoção e manutenção da prática regular de exercícios físicos para as idosas durante o período de isolamento em decorrência da pandemia da COVID-19.

Cabe destacar as limitações da intervenção desenvolvida neste projeto de extensão, relacionadas à baixa quantidade das participantes na adesão às atividades, em comparação ao contexto anterior à pandemia, devido à falta de conhecimento e acesso à *internet* no domicílio.

Em relação às potencialidades, ressalta-se o acesso, permanência e a interação das participantes numa comunidade *online*; acesso à orientação e prescrição de exercícios físicos em formato remoto em domicílio; uso de tecnologias digitais para a continuidade das atividades extensionistas; novas aprendizagens, desenvolvimento de competências e habilidades, decorrentes do novo modelo de promoção das atividades do projeto, no uso de tecnologias digitais, como também na formação profissional dos discentes-monitores.

## Discussão

O presente relato de experiência apresentou as vivências de uma equipe extensionista na condução e manutenção de um projeto de extensão universitária durante a pandemia da COVID-19 e, também, o planejamento, orientação e prescrição de exercícios físicos voltados para idosos em ambiente domiciliar. Esta intervenção realizada de maneira remota ocorreu durante 20 meses consecutivos, no período entre abril de 2020 e dezembro de 2021.

Diante das mudanças na rotina das pessoas ocasionadas pela pandemia da COVID-19, houve a necessidade do uso das TDIC para diversas finalidades relacionadas à comunicação, assistência de saúde, trabalho, estudo, entre outras atividades. Desse modo, ficaram restritas as condições para as práticas de atividades físicas, visto que no período pandêmico foi restrito o acesso às academias e centros de treinamento físicos, e espaços ao ar livre (Knuth et al., 2020; Tozetto & Borges, 2021).

Apesar das potencialidades do uso das tecnologias, foi evidenciado nesse período dificuldades quanto ao conhecimento das tecnologias e o acesso aos recursos tecnológicos e a *internet* por uma parcela das participantes do projeto de extensão. No entanto, na medida em que a equipe extensionista verificou que todas as participantes tinham aparelhos celulares do tipo *smartphone*, com acesso à *internet* no ambiente domiciliar, a inclusão no grupo no *WhatsApp* tornou-se possível. Percebe-se que o uso da *internet* pelo *smartphone* é mais acessível, em comparação ao computador, tanto em termos de custo quanto de usabilidade pela população idosa brasileira (Fernández-Ardèvol, 2019).

No decorrer da intervenção, a equipe extensionista proporcionou aos participantes momentos de instrução, ensino e aprendizagem para reduzir as barreiras da inclusão digital, ao utilizar o *YouTube* e *Google Meet*, facilitando o acesso às videoaulas assíncronas e síncronas. Apesar disso, houve algumas dificuldades das participantes no acesso e adesão às atividades. Neste contexto, foi possível identificar que a referida problemática ocorreu em outras iniciativas e experiências semelhantes, descritas a seguir.

Em um projeto extensionista de um curso de Educação Física numa universidade no Paraná, que desenvolveu práticas de exercício físico em formato síncrono por meio do *WhatsApp* e *Zoom* durante a pandemia da COVID-19 para idosos participantes, observou-se que houve dificuldades no manuseio dos aplicativos entre as idosos, além de problemas com a instabilidade da *internet*; o horário das aulas, trabalhos domésticos; falta de espaço para se exercitar, falta de tempo e disposição e condições de saúde. Todavia, as aulas síncronas proporcionaram às idosos participantes a manutenção de uma rotina fisicamente ativa, socialização, melhora das capacidades funcionais, bem-estar/disposição e oportunizou uma maior inclusão digital que, contribuiu para aceitação das aulas (Tozetto & Borges, 2021).

É necessário destacar as mudanças ocorridas entre as propostas aplicadas em 2020 e 2021. A proposta de aulas remotas com gravação de videoaulas com o suporte do uso da plataforma do *YouTube* apresentou baixa adesão de algumas participantes e pouca assiduidade na rotina, apesar de favorecer uma maior flexibilidade para a realização das práticas de exercícios físicos, e com a orientação ofertada pelo grupo do *WhatsApp*. Com base nisso, a equipe extensionista planejou e implementou a proposta de aulas síncronas (ao vivo), para aumentar a adesão, garantir a participação ativa nos encontros remotos, incentivar a adoção de uma rotina



fisicamente ativa, mas também, ofertar a orientação e supervisão da realização das modalidades de exercícios físicos.

É possível identificar que o modelo implementado de aulas remotas pode influenciar na adesão e motivação dos participantes na realização de exercícios físicos no domicílio. Experiências semelhantes mostram isso, por exemplo, na intervenção realizada por um projeto de extensão do curso de Educação Física de uma universidade em Minas Gerais, no qual 99 indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 18 e 67 anos, participaram de um programa de exercícios físicos em domicílio mediante vídeos gravados, com orientação da equipe, mas não supervisionada, disponibilizada no grupo do *WhatsApp* do projeto num período de oito semanas. Ao final desse período, foi possível verificar, por meio de um questionário eletrônico, que mais da metade dos participantes realizaram os exercícios em domicílio, e a outra metade não aderiu por desmotivação, desânimo, falta de tempo/espaço e eventuais problemas de saúde (Cruz et al., 2021).

Em outro programa de extensão de uma universidade no Paraná, após a interrupção das atividades presenciais, ações virtuais foram desenvolvidas através do *WhatsApp* para 30 idosos com idades entre 63 e 79 anos, com criação de contas em mídias sociais para a divulgação dos materiais didáticos e aproximação social com a comunidade. As aulas de exercícios físicos foram realizadas em dois dias por semana em formato assíncrono, com duração de 30 minutos, com produção e edição das videoaulas, disponibilizadas para os participantes através do *WhatsApp*, e de forma síncrona, com a duração de 50 minutos pela plataforma *JitsiMeet* e posteriormente com o *Google Meet* (Paulino & Vendruscolo, 2021).

Diante disso, percebe-se que o *WhatsApp* é uma tecnologia utilizada nas intervenções tendo em vista a popularidade e facilidade no uso. O *WhatsApp* mostra-se como uma ferramenta capaz de incluir a pessoa idosa no meio digital, possibilitando a interatividade; a disseminação e o acesso às informações; ampliar o apoio social na manutenção das relações estabelecidas com os familiares e amigos; minimizar o sentimento de solidão; comunicar e partilhar a informação em saúde; e outras atividades e interesses. Além disso, é possível realizar acompanhamento e orientações por profissionais para promoção de saúde, voltados para pessoas idosas que moram sozinhas e enfrentaram o período de isolamento social com segurança (Diniz et al., 2020; Pinto et al., 2020; Lapa & Reis, 2021).

No decorrer do processo, percebe-se também que a utilização da ferramenta de vídeo, conjuntamente com uso da plataforma do *YouTube*, se apresentou como uma metodologia alternativa de comunicação no processo educativo, proporcionando a divulgação de práticas relacionadas ao cuidado em saúde para a população (Duan & Gambardella, 2016). Neste caso, percebe-se que a plataforma do *YouTube* se apresenta como uma ferramenta tecnológica útil que permitiu a disseminação de videoaulas assíncronas, permitindo a manutenção das atividades físicas durante a pandemia da COVID-19 (Faustino & Neves, 2020).

Em meio aos avanços da tecnologia, cada vez mais pessoas idosas têm a possibilidade de acesso à *internet* e a utilizam para comunicação, ampliação de interações sociais, busca de conhecimento, criação de grupos e comunidades, entre outros interesses. Desse modo, as redes sociais digitais podem ser uma estratégia para o incentivo e promoção da prática de atividade física para as pessoas idosas, com influência positiva na tomada de decisão em relação à adesão para uma vida fisicamente ativa (Diniz et al., 2020; Carmo et al., 2021).

As redes sociais podem oportunizar e fortalecer a adesão à prática de atividade física de indivíduos idosos, por meio de convites de amigos ou familiares em grupos existentes em redes sociais (Carmo et al., 2021).

Durante o contexto pandêmico, os Profissionais de Educação Física tiveram que adotar estratégias que viabilizaram o uso de tecnologias digitais, para promoção, prescrição e orientação do exercício físico para clientes/alunos em meio a pandemia da COVID-19, especialmente aquelas acessíveis, como vídeos gravados; *WhatsApp*, *Instagram*, *YouTube*, *Google Meet*, entre outras, beneficiando o público idoso pela prática de

exercício físico remoto (Guimarães et al., 2020). Isso demonstra que a população idosa, cada vez mais, está buscando se manter fisicamente ativa e inclusa no meio tecnológico e digital, embora essa realidade não é acessível para toda a população idosa brasileira.

De maneira geral, o uso de tecnologias de comunicação entre profissionais e pessoas idosas têm se mostrado bastante eficaz no sentido de manter a prática de exercícios físicos em confinamento domiciliar, evidenciando-se como uma excelente estratégia para preservar a saúde física e mental, prevenção de agravos das doenças crônicas, redução do comportamento sedentário e inatividade física (Faustino & Neves, 2020).

Perante a intervenção relatada, pode-se elencar que as propostas de aulas remotas de exercícios físicos em domicílio puderam apresentar as potencialidades e limitações do uso de TDIC pela população idosa brasileira; as potencialidades do uso de TDIC acessíveis para as pessoas idosas participantes do projeto de extensão durante a pandemia; os benefícios do uso das TDIC no cuidado em saúde, interação social e adoção de uma rotina fisicamente ativa em domicílio pelas idosas; a adaptação e utilização das TDIC na orientação, prescrição e supervisão de exercício físico no domicílio, e consequentemente o impacto positivo na formação profissional da equipe extensionista.

## Considerações finais

Percebeu-se que a implementação de novas propostas de intervenção com uso de TDIC teve um papel importante no sentido de estimular a integração social entre as participantes, as quais se encontravam em isolamento social no contexto domiciliar.

Além disso, foi observado que a proposta implementada durante o período de abril e dezembro de 2020, no caso, as videoaulas assíncronas, geraram uma menor participação, frequência, adesão e satisfação das participantes nas realizações das aulas. Isto foi revertido com a implementação das aulas síncronas no período de março a dezembro de 2021, com acompanhamento e orientação profissional, apontando a necessidade de supervisão e condução das atividades para garantir uma maior adesão do público idoso a um programa de exercícios físicos no domicílio.

Fatores como a falta de acesso, conhecimento ou usabilidade das tecnologias digitais por parte das participantes podem ser considerados pontos limitantes na execução das atividades. Todavia, puderam ser revertidos com o auxílio, instrução e ensino da utilização das ferramentas e a inclusão das participantes no cenário digital.

Assim, tais ações proporcionaram para as idosas participantes do projeto a realização de exercícios físicos com orientação profissional e segurança em ambiente domiciliar durante o período pandêmico, oportunizando também aos discentes-monitores novas aprendizagens no uso de tecnologias digitais aplicadas ao planejamento e implementação de programas de exercícios físicos em formato remoto, enriquecendo consideravelmente o seu processo de formação profissional.

Destarte, as duas propostas apresentadas podem ser consideradas alternativas para outras intervenções e projetos de extensão semelhantes que visam à promoção, orientação e prescrição de exercícios físicos no ambiente domiciliar para pessoas idosas e outros públicos, e também para iniciativas em formato híbrido, com momentos remotos e presenciais.

Por fim, destaca-se que os projetos de extensão universitária são estratégias importantes para promover ações sociais na comunidade, a integração ensino-serviço-comunidade e o desenvolvimento acadêmico e formação profissional; consequentemente, pode impactar na qualidade de vida das pessoas beneficiadas com as ações extensionistas. Ademais, ressalta-se a necessidade de novos estudos e vivências exitosas de projetos de

extensão relacionadas com intervenções na oferta de atividades físicas para pessoas idosas realizadas durante a pandemia da COVID-19, e em intervenções futuras.

## Contribuição de cada autor

Ambos os autores atuaram no planejamento e na implementação das atividades extensionistas; na revisão bibliográfica; na construção e escrita do manuscrito; na revisão final do texto para publicação.

## Referências

- Aquino, E. M. L., Silveira, I. H., Pescarini, J. M., Aquino, R., Souza-Filho, J. A., Rocha, A. S., ... & Lima, R. T. R. S. (2020). Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: Potenciais impactos e desafios no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(supl 1), 2423-2445. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10502020>
- Carmo, E. G., Micali, P. N., & Costa, J. L. R. (2021). A atribuição do incentivo à prática de atividade física para um envelhecimento ativo proporcionado pelo acesso às redes sociais. *Olhares sobre o envelhecimento. Estudos interdisciplinares*. 1, 51-57. <https://doi.org/10.34640/universidadmadeira2021carmomicalicosta>
- Casarin, S. T., & Porto, A. R. (2021). Relato de experiência e estudo de caso: Algumas considerações. *Journal Nursing Health*, 11(2), 1-2. <https://doi.org/10.15210/jonah.v11i4.21998>
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103–104, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
- Crochemore-Silva, I., Knuth, A. G., Wendt, A., Nunes, B. P., Hallal, P. C., Santos, L. P., & Pellegrini, D. C. P. (2020). Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: Estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(11), 4249-4258. <https://doi.org/10.1590/1413-812320202511.29072020>
- Cruz, L. M. C., Pires, M. M., Reis, V. M. N., Chaves, A. D., & Nascimento, C. A. C. (2021). Prática de exercício físico, ingestão alimentar e estado de ansiedade/estresse de participantes do Projeto MOVIP em meio à pandemia de COVID-19. *HU Revista*, 47, 1-6. <https://doi.org/10.34019/1982-8047.2021.v47.32209>
- Daltro, M. R., & Faria, A. A. (2019). Relato de experiência: Uma narrativa científica na pós-modernidade. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 19(1), 223-237. <https://doi.org/10.12957/epp.2019.43015>
- Diniz, J. L., Moreira, A. C. A., Teixeira, I. X., Azevedo, S. G. V., Freitas, C. A. S. L., & Maranguape, I. C. (2020). Inclusão digital e uso da internet entre idosos no Brasil: Um estudo transversal. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(Supl 3), 1-9. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0241>
- Duan, F., & Gambardella, A. M. D. (2016). Extensão Universitária na Graduação em Nutrição: Experiências de Produção de Vídeos Educativos. *Revista de Graduação Universidade de São Paulo*, 1(1), 101-105. <https://doi.org/10.11606/issn.2525-376X.v1i1p101-105>
- Estado do Ceará. (2020). Decreto nº 33.510, de 16 de março de 2020. *Diário Oficial do Estado, Fortaleza*, (53), 1-1. Recuperado de <https://www.ceara.gov.br/decretos-do-governo-do-ceara-com-aco-es-contra-o-coronavirus/>

- 
- Faustino, A. M., & Neves, R. (2020). Atividade física, pessoas idosas e isolamento social – Um olhar a partir de vídeos do Youtube. *Revista Kairós-Gerontologia*, 23(28), 167-183. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2020v23i0p167-183>
- Fernández-Ardèvol, M. (2019). Práticas digitais móveis das pessoas idosas no Brasil: Dados e reflexões. *Panorama Setorial da Internet*, 1(11). Recuperado de <https://bit.ly/3lItHWR>
- Ferreira, M. J., Irigoyen, M. C., Consolim-Colombo, F., Saraiva, J. F. K., & Angelis, K. (2020). Vida fisicamente ativa como medida de enfrentamento ao COVID-19. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 114(4), 1-2. <https://doi.org/10.36660/abc.20200235>
- Guimarães, J. A. C., Guerra, P. H., Ueno, D. T., Christofolletti, A. E. M., & Nakamura, P. M. (2020). Estudo transversal sobre uso de ferramentas virtuais para orientar a atividade física durante a COVID-19. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, 1-8. <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0150>
- Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(3), 386–388. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>
- Knuth, A. G., Carvalho, F. F. B., & Freitas, D. D. (2020). Discursos de instituições de saúde brasileiras sobre atividade física no início da pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, 1–9. <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0122>
- Lapa, T. S., & Reis, C. (2021). Seniores portugueses em confinamento: Redes sociais online combatem o isolamento social e a solidão. *Observatorio (OBS\*) Journal*, 96-114. Recuperado de <https://bit.ly/38wSvy4>
- Ministério da Saúde. (2021). *Guia de Atividade Física para a População Brasileira*. Ministério da Saúde: Brasília. Recuperado de <https://bit.ly/3EPJgo3>
- Ministério da Saúde. (2022). *Ofício Circular nº 17/2022/CONEP/SECNS/MS*. Brasília. Recuperado de <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/aceso-a-informacao/sobre-o-conselho/camaras-tecnicas-e-comissoes/conep/legislacao/oficios-circulares/oficio-circular-no-17-de-5-de-julho-de-2022.pdf/view>
- Mussi, R. F. F., Flores, F. F., & Almeida, C. B. (2021). Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. *Práxis Educacional*, 17(48), 60-77. <https://doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.9010>
- Oliveira Neto, L., Elsangedy, H. M., Tavares, V. D. O., Teixeira, C. V. L. S., Behm, D. G., & Silva-Grigoletto, M. E. (2020). #TreineEmCasa – Treinamento físico em casa durante a pandemia do COVID-19 (SARS-CoV-2): Abordagem fisiológica e comportamental. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 19 (Supl. 2), 1-11. <https://doi.org/10.33233/rbfe.v19i2.4006>
- Paulino, A. C., & Vendruscolo, R. (2021). Vó, sai do celular! Um relato da proposta de aulas remotas de educação física para idosos durante a pandemia. *Cadernos de Formação Revista Brasileira de Ciência do Esporte*, 12(1), 102-117. Recuperado de <http://revista.cbce.org.br/index.php/cadernos/article/view/2426/1364>
- Pinto, R. S., Sarmento, A. V., Carvalho, B. B. S., Siqueira, L. T., & Fernandes, B. K. C. (2020). Whatsapp como ferramenta para promoção da saúde de uma idosa que mora sozinha: Relato de experiência. *Biblioteca Digital de Eventos Científicos da UFPR*. Recuperado de <https://bit.ly/38I89GC>
-

- 
- Roesse, A., Gerhardt, T. E., Souza, A. C. D., & Lopes, M. J. M. (2006). Diário de campo: Construção e utilização em pesquisas científicas. *Online Brazilian Journal Nursing*, 5(3). <https://doi.org/10.17665/1676-4285.2006598>
- Souza Filho, B. A. B., & Tritany, E. F. (2020). COVID-19: Importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. *Caderno de Saúde Pública*, 36(5), 1-5. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054420>
- Thompson, W. R. (2021). FACSM Global fitness trends survey for 2021. *Health & Fitness Journal do American College of Sports Medicine*, 25(1), 10-19. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000631>
- Tozetto, M. F. R., & Borges, L. (2021). Percepção dos idosos sobre as aulas online de atividade física ofertadas por um projeto extensionista durante a pandemia. *Revista Extensão em Foco*, 23, 186-201. <http://dx.doi.org/10.5380/ef.v0i23.80602>
- Universidade Regional do Cariri/URCA. (2020). Projeto Mais Vida: Atividade física e saúde na terceira idade/cenapes – URCA. *Revista de Extensão*, 15. Recuperado de <https://bit.ly/37EF7qU>
- Verzani, R. H. (2020). *Novas tecnologias digitais e atividade física: Desafios contemporâneos*. (Tese de doutorado). Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11449/193871>
- World Health Organization (2020a). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020. Genebra: World Health Organization. Recuperado de <https://bit.ly/38DX2P5>
- World Health Organization (2020b). WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: At a glance. Genebra: World Health Organization. Recuperado de <https://bit.ly/38BBgeQ>

\*\*\*

---

*Como citar este artigo:*

Aquino, P. C. S. de, & Isidoro, N. J. X. (2025). Exercício físico no domicílio: Um relato das propostas de aulas remotas para idosos durante a pandemia da COVID-19. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, 16(3), 385-397.

---