



UMA EXPERIÊNCIA DA GINÁSTICA POSTURAL DO PROGRAMA UMIC NA PANDEMIA DE 2020

Pesquisador(es): GOLFE, Laryssa; MARCHIORI, Marina; TÉO, Jucielly Carla; ANTES Danielle Ledur; PAGLIARI, Paulo; ZANINI, Daniela; LAUX, Rafael

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Saúde

Resumo: Com a nova ameaça que o novo vírus COVID-19 oferece a saúde, ficar sem exercícios físicos é ainda pior para manter uma vida saudável. Uma vez que as atividades físicas trazem diversos benefícios, principalmente na saúde de idosos. Diante desse contexto esse estudo relata, atividades de ginástica postural realizadas por um grupo de mulheres idosas do programa UMIC em plena pandemia de 2020. A Universidade Melhor Idade (UMIC), programa oferecido pela UNOESC Chapecó, onde possibilita manter ativo o conhecimento, a cultura e o lazer de pessoas idosas, adaptou suas atividades físicas antes realizadas pessoalmente, para que fossem realizadas em casa por cada um de seus integrantes. Foram produzidos vídeos com aulas de ginástica postural, feitos por acadêmicas de Educação Física, orientadas e supervisionadas por um professor. As vídeo aulas com atividades de ginástica postural, foram enviadas em um grupo de WhatasApp para as 15 idosas que participam das atividades, para que todas pudessem praticar em suas casas com toda orientação necessária e não deixassem de lado a prática de exercícios físicos, que já estavam inclusas em suas rotinas dentro da UMIC. Os vídeos foram muito satisfatórios, concluindo então grande êxito em manter o contato e vida saudável ativa nesse momento delicado.

Palavras-chave: Idosos. Atividades físicas. Ginástica postural. COVID-19.

E-mails: laryssa.g@unoesc.edu.br.