

**XV Congresso
Fluminense
de Iniciação
Científica e Tecnológica**

28º
Encontro de
Iniciação
Científica
da UENF

20º
Circuito de
Iniciação
Científica do
IFFluminense

16ª
Jornada de
Iniciação
Científica
da UFF



**UIII Congresso
Fluminense de
Pós-Graduação**

23ª
Mostra de
Pós-Graduação
da UENF

8ª
Mostra de
Pós-Graduação
do IFFluminense

8ª
Mostra de
Pós-Graduação
da UFF

EXERCÍCIO FÍSICO SUPERVISIONADO REMOTAMENTE PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: UMA PROPOSTA PARA A FORMAÇÃO DE PROFESSORES EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Karen Cristina Montrezol, Valéria de Souza Marcelino

A expectativa de vida e o número de pessoas que atingem a terceira idade aumentou, dentre os fatores que têm contribuído para este fenômeno estão, a preocupação pelo incremento da atividade física. O processo de envelhecimento vem acompanhado de uma série de efeitos nos diferentes sistemas do organismo que, de certa forma, diminuem a aptidão e a performance física. No entanto, muitos destes efeitos deletérios são secundários à falta de atividade física. Por esta razão a prática do exercício físico regular torna-se fundamental nesta época da vida. Todavia, a prescrição de exercício deve ser individualizada, já que as alterações morfológicas e funcionais que acontecem nesta época requerem atenção especial. É fundamental incrementar a força muscular, já que sua perda é associada com instabilidade, quedas, incapacidade funcional e perda de massa óssea. Bem orientado, um programa de treinamento adequado traz grandes benefícios para o idoso, proporciona múltiplos efeitos benéficos a nível antropométrico, neuromuscular, metabólico e psicológico, o que além de servir na prevenção e tratamento das doenças próprias desta idade (Hipertensão arterial, enfermidade coronariana, osteoporose, etc.), melhora significativamente a qualidade de vida do indivíduo, sua independência e autonomia. Além desses efeitos já conhecidos, pesquisas recentes mostram os efeitos benéficos da atividade física no que tange a longevidade. Este estudo tem como objetivo principal investigar como o professor de Educação Física, com uso das tecnologias digitais, pode auxiliar pessoas com 60 anos ou mais (60+) a permanecerem fisicamente ativas à medida que envelhecem. Para tanto, a fim de atingir o objetivo proposto, será inicialmente realizada uma Revisão de Literatura, via pesquisa bibliográfica em livros e artigos científicos, de modo a obter embasamento teórico sobre o tema em desenvolvimento. Na sequência, abordando as intenções previstas para esta investigação, o presente estudo propõe também uma Pesquisa de Campo, a partir da elaboração de um minicurso para alunos graduandos do Curso de Educação Física (licenciandos e bacharelandos) de uma instituição privada de ensino, com o intuito de apresentar o processo de aplicação das aulas online para pessoas idosas (60+), com abordagem desde a etapa inicial, ou seja, a anamnese em seguida a prescrição dos exercícios, o uso das tecnologias digitais para a execução e orientação dos movimentos (aula propriamente dita) até a fase de encerramento deste processo. Por fim, partindo do pressuposto que a pesquisa ainda não foi aplicada, apresentar os resultados esperados a partir do desenvolvimento metodológico da mesma pode parecer precipitado, por isso esta etapa será abordada quando realmente os dados estiverem sido coletados, e para que, posteriormente, possam ser analisados à luz da literatura pesquisada, com cuidado e clareza, apontando dessa maneira os resultados verdadeiramente obtidos.

ORGANIZAÇÃO E REALIZAÇÃO:



APOIO:



XU Congresso Fluminense de Iniciação Científica e Tecnológica

28^o

Encontro de Iniciação Científica da UENF

20^o

Circuito de Iniciação Científica do IFFluminense

16^a

Jornada de Iniciação Científica da UFF



U III Congresso Fluminense de Pós-Graduação

23^a

Mostra de Pós-Graduação da UENF

8^a

Mostra de Pós-Graduação do IFFluminense

8^a

Mostra de Pós-Graduação da UFF

Instituição do Programa de IC, IT ou PG: IFF – Instituto Federal Fluminense
Eixo temático: MPET – Mestrado Profissional em Ensino e suas Tecnologias
Fomento da bolsa (quando aplicável): sem bolsa

REMOTELY SUPERVISED PHYSICAL EXERCISE FOR HEALTHY AGING: A PROPOSAL FOR TRAINING TEACHERS IN PHYSICAL EDUCATION

Karen Cristina Montrezol, Valéria de Souza Marcelino

The life expectancy and the number of people reaching old age has increased, among the factors that have contributed to this phenomenon are, without a doubt, the concern for increasing physical activity. The aging process is accompanied by a series of effects on the different systems of the body that, in a way, reduce fitness and physical performance. However, many of these deleterious effects are secondary to lack of physical activity. For this reason, the practice of regular physical exercise becomes essential at this time of life. However, the exercise prescription must be individualized, since the morphological and functional alterations that occur at this time require special attention. It is essential to increase muscle strength, since its loss is associated with instability, falls, functional disability and loss of bone mass. Well oriented, an adequate training program brings great benefits for the elderly, provides multiple beneficial effects at the anthropometric, neuromuscular, metabolic and psychological level, which in addition to serving in the prevention and treatment of diseases typical of this age (arterial hypertension, coronary disease, osteoporosis, etc.), significantly improves the individual's quality of life, independence and autonomy. In addition to these already known effects, recent research shows the beneficial effects of physical activity in terms of longevity. The main objective of this study is to investigate how the Physical Education teacher, using digital technologies, can help people aged 60 or over (60+) to remain physically active as they age. To this end, in order to achieve the proposed objective, a Literature Review will initially be carried out, via bibliographical research in books and scientific articles, in order to obtain a theoretical basis on the subject under development. Next, approaching the intentions foreseen for this investigation, the present study also proposes a Field Research, based on the elaboration of a short course for undergraduate students of the Physical Education Course (licensing and bachelor's students) of a private educational institution, with the aim of in order to present the process of applying online classes for elderly people (60+), with an approach from the initial stage, that is, the anamnesis followed by the prescription of exercises, the use of digital technologies for the execution and guidance of movements (class itself) until the closing phase of this process. Finally, assuming that the research has not yet been applied, presenting the expected results from the methodological development of the same may seem hasty, so this step will be addressed when the data have actually been collected, and so that, later, they can be analyzed in the light of the researched literature, with care and clarity, thus pointing out the truly obtained results.

ORGANIZAÇÃO E REALIZAÇÃO:



APOIO:

