



Palavras-chave: Exercício físico. Aula on-line. Pandemia

Introdução/Objetivo:

Com a paralisação das atividades presenciais por conta da pandemia do coronavírus, o Programa Mexa-se, que é um programa de exercícios físicos para alunos e funcionários da Unicamp, também se reinventou e ofereceu aulas virtuais para que os participantes se mantivessem ativos. As aulas à distância proporcionaram, e ainda proporcionam, uma nova opção de se movimentar, dando condições de pessoas que moram distantes da Unicamp, e até mesmo em outra cidade, a cuidarem da saúde sem sair de casa. O objetivo deste trabalho é apresentar o trabalho desenvolvido pelo Programa Mexa-se do CECOM durante a pandemia do coronavírus, e divulgar a plataforma on-line que surge como uma nova opção de se movimentar.

Metodologia:

Inicialmente 1x por semana, o Programa Mexa-se promoveu aulas on-line ao vivo de exercícios físicos. Com o sucesso das aulas e a boa adesão dos participantes, iniciamos uma segunda aula semanal com exercícios mais leves, para contemplar também a demanda dos participantes dos grupos de dor crônica e do grupo de exercícios leves do Mexa-se. As aulas foram ministradas através de uma reunião on-line pelo Google Meet, com duração de aproximadamente 45 minutos. As aulas foram divididas em 3 partes: Além da opção de fazer o treino on-line ao vivo, as aulas eram gravadas e colocadas na plataforma do Mexa-se no Google Classroom, para que os participantes pudessem fazer e repeti-las quantas vezes quisessem, no dia e horário de sua preferência.

Resultados:

Destacam-se como resultados os mais de 80 treinos completos (64 aulas do grupo tradicional do Mexa-se e 17 aulas do grupo leve) que foram realizados e gravados, e estão disponíveis até hoje para acesso; e a boa adesão dos participantes, com aulas que chegaram a cerca de 30 pessoas treinando ao vivo ao mesmo tempo. Em média, as aulas tinham cerca de 15 pessoas treinando ao vivo. Considerando-se a orientação para que as pessoas repetissem a aula pelo menos mais uma vez na semana, e um total de 64 treinos do grupo tradicional do Mexa-se, estima-se que mais de 1900 treinos foram realizados por essa iniciativa dos treinos on-line apenas no grupo tradicional do Mexa-se; além de cerca de 200 treinos realizados pelas 17 aulas do grupo leve, totalizando-se mais de 2100 treinos feitos. Atualmente, as aulas gravadas estão disponíveis em duas plataformas do Google Classroom, uma com treinos mais leves e outra com treinos mais moderados. Hoje, somando-se as duas plataformas, existem mais de 170 pessoas cadastradas com acesso às aulas gravadas e com possibilidade de repetir os exercícios onde e quando quiserem. E, o melhor de tudo, é que a quantidade de pessoas que podem se beneficiar com essas aulas é ilimitada.

Conclusão:

A criação das aulas on-line do Mexa-se foi uma alternativa muito bem sucedida para manter os participantes do Programa Mexa-se ativos durante esse momento tão delicado que foi a pandemia do coronavírus. Além disso, a criação da plataforma on-line foi um legado que a pandemia deixou, aumentando as possibilidades das pessoas realizarem exercícios físicos.



Foto dos participantes conectados em uma aula ao vivo do Mexa-se on-line.



Foto de uma demonstração de exercício durante uma aula on-line do Mexa-se.