

ATIVIDADE FÍSICA FRENTE A PANDEMIA: PROGRAMA 'MEXA-SE' EM PALMELA, PORTUGAL E JOINVILLE, SANTA CATARINA, BRASIL¹

Francisco Benedito Wiechert², Fábio Tavares Bessa Nunes³, Andrea Stopiglia Guedes Braide⁴

¹ Pesquisa Institucional para o Mestrado em Gerontologia Aplicada

² Assistente social, aluno do Curso de Mestrado em Gerontologia Aplicada (Universidade de Aveiro - UA), ossifranciscoss@hotmail.com - Aveiro /Portugal.

³ Fisioterapeuta, aluno do Curso de Doutorado em Turismo (Universidade de Aveiro - UA), fabiotbessa@gmail.com ? Aveiro/Portugal.

⁴ Professora Orientadora, Doutora em Saúde Coletiva, Escola de Saúde Pública do Ceará (ESP/CE), andreasgbraide@gmail.com - Fortaleza/CE/Brasil.

Introdução: O envelhecimento ativo e a prática de atividades físicas regulares, trazem respostas aos desafios no âmbito individual e coletivo desse fenômeno mundial que atua sobre os mais diversos campos da vida em sociedade.

Objetivo: Comparar um programa de atividade física e envelhecimento ativo em dois lugares no mundo antes e depois do início da pandemia de covid-19.

Metodologia: pesquisa exploratória, qualitativa, baseada em vídeos disponíveis no YouTube e Google.

Resultados: O programa mexa-se nas duas cidades se mostrou positivo e eficaz com um bom nível de inserção na comunidade e a longevidade dos programas demonstra a boa interação das suas populações.

Conclusão: as inovações e fragilidades no uso das literacias digitais com uma queda no acesso aos vídeos disponibilizados, mostram a necessidade de aprimorar o aprendizado no processo do envelhecimento ativo nas comunidades observadas como possibilidade de interação frente a pandemia.

Palavras chaves: covid-19; sedentarismo; idoso; atividade física.