19º Encontro Conversando sobre Extensão (CONEX) e 4º EAEX - Encontro Anual de Extensão (EAEX)

Resumo Expandido Modalidade A: "Apresentação de programas, projetos, ações, atividades e pesquisas advindas da extensão universitária"

ÁREA TEMÁTICA:

( ) COMUNICAÇÃO

( ) CULTURA

( ) DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA

( ) EDUCAÇÃO

( ) MEIO AMBIENTE

(x) SAÚDE

( ) TECNOLOGIA E PRODUÇÃO

( ) TRABALHO

Promovendo a saúde e a qualidade de vida nas redes sociais: alcance da ação "Previna-se, mas não fique parado" nos últimos 12 meses.

Ayron Marryel de Almeida Ferraz[1]

Thaiane Moleta Vargas[2]

Natally Muller da Silva[3]

Leandro Martinez Vargas[4]

Resumo: A Coordenadoria de Desportos e Recreação (CDR) da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG) propôs no ano passado (2020) o projeto com a intenção de oferecer à comunidade interna e externa a prática recreacional orientada de esportes e exercícios físicos nas instalações esportivas do Campus de Uvaranas da UEPG. Entretanto, em razão da decretação da suspensão das atividades práticas no interior do Campus, face a pandemia do SARS-CoV-2, o Projeto UEPG+Ativa teve suas atividades comprometidas. No corrente ano a suspensão de todas as atividades práticas permaneceu, obrigando o projeto a pensar em um formato que permitisse dar continuidade no incentivo para que a população permanecesse ativa. Sendo assim, o objetivo do presente resumo é apresentar a continuidade da ação "Previna-se, mas não fique parado" cuja finalidade foi oferecer à população informações, orientações e recomendações sobre a prática regular de exercícios físicos em meio a pandemia, por meio de textos e vídeos-aulas disponibilizados nas redes sociais da CDR. Foi vinculado ao projeto extensionista UEPG + Ativa os eventos de extensão das edições 65 e 66 dos Jogos Estudantis da Primavera. As publicações relacionadas a ação "Previna-se, mas não fique parado" alcançaram um total de 27.231 pessoas no período de 12 meses.

Palavras-chave: Saúde. Exercício físico. Assessoria online. Redes socias. Alcance.

[1] Estagiário do Projeto UEPG + Ativa. Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física - UEPG; ayronmarryel2008@gmail.com.

[2] Colaboradora do Projeto UEPG + Ativa. Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais Aplicadas (PPGCSA) – UEPG; thaiane_moleta@yahoo.com.br.

[3] Estagiária do Curso de Especialização em Gestão Pública do Esporte – 1ª Edição. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física - UEPG; natallymuller@gmail.com.

[4] Coordenador do Projeto UEPG + Ativa. Administrador da Coordenadoria de Desportos e Recreação e Docente do Departamento de Educação Física - UEPG; lmvargas@uepg.br.

NOME DO PROGRAMA OU PROJETO

UEPG + Ativa – 2ª edição

PROJETOS VINCULADOS

Não se aplica

PÚBLICO-ALVO

Comunidade interna da Universidade Estadual de Ponta Grossa (Acadêmicos, Agentes Universitários e Docentes) e Comunidade externa, seguidores dos perfis da Coordenadoria de Desportos e Recreação - CDR nas redes socias Instagram® (@cdr.uepg) e Facebook® (/cdruepg/)

MUNICÍPIOS ATINGIDOS

Ponta Grossa-PR e cidades da região dos Campos Gerais.

LOCAL DE EXECUÇÃO

Redes socias da CDR no Instagram®(@cdr.uepg) e Facebook® (/cdruepg/)

JUSTIFICATIVA

A CDR apresentou a ação "Previna-se, mas não fique parado", vinculado ao projeto UEPG + Ativa, com a intenção de incentivar hábitos de vida que promovessem a saúde e a qualidade de vida, tendo como carro chefe o incentivo a prática regular de exercícios físicos, por meio de orientações, informações e recomendações publicadas em suas redes socias. A comunidade interna e externa da UEPG foi o público alvo dessa ação, buscando desde o primeiro momento atender a Política de Extensão da UEPG, que busca, entre outros objetivos, fortalecer e ampliar as ações extensionistas, promovendo a participação da comunidade universitária nas diferentes dimensões de atuação na extensão.

OBJETIVOS

- Incentivar a prática regular, sistematizada e orientada de exercícios físicos e de bons hábitos de saúde pelos integrantes das comunidades interna e externa da UEPG.
- Promover as edições número 65 e 66 dos Jogos Estudantis da Primavera nos anos de 2020 e 2021, respectivamente.
- Oferecer canais virtuais de comunicação que visem a promoção da prática regular de exercícios físicos e a adoção de bons hábitos de saúde.

METODOLOGIA

Em atenção ao projeto institucional de combate a pandemia do SARS-CoV-2 (COVID-19), esse projeto contemplou ações por meio das mídias digitais no sentido de orientar, informar e recomendar as melhores práticas de exercícios físicos e hábitos de saúde baseadas em evidências científicas. Para tanto, foi mantida a mesma estratégia de sucesso do ano anterior, selecionando informações a respeito das melhores práticas de hábitos de saúde na promoção da qualidade de vida com base em evidências científicas oriundas de artigos de qualidade divulgados por pesquisadores das diversas áreas do conhecimento. Em relação aos Jogos Estudantis da Primavera, em tempos de pandemia, as redes sociais da CDR foram os meios oficiais de comunicação das edições 65 e 66 durante todas as etapas de execução (divulgação, inscrição, informação, competição e premiação). As publicações foram disponibilizadas nas redes sociais da CDR - Instagram® (@cdr.uepg) e Facebook® (/cdruepg/), que contam com um total de 2.500 seguidores.

RESULTADOS

No mês de setembro de 2020 foram realizadas as primeiras publicações, envolvendo a recomendação de treinamentos de musculação – exercícios resistidos – que poderiam ser realizados em casa. Os treinamentos eram organizados e divididos por grupamento muscular, ou seja, em um treino recomendavam-se exercícios para membros inferiores e no próximo exercícios para membros superiores. Intercalando entre os treinos, publicaram-se notícias e artigos científicos sobre a prática de exercícios físicos e saúde. A primeira publicação ocorreu no dia 28 de setembro com a recomendação de um exemplo de treinamento direcionado aos

membros inferiores, com explicações e imagens de como realizar cada exercício. Seguindo a mesma proposta do ano anterior, conforme a Tabela 1.

Tabela 1 – Publicações informativas do Projeto UEPG + Ativa 2ª Edição, ação "Previna-se, mas não fique parado".

Data – Tema da Publicação	**A - FB**	**A - IG**	**Total**
28/09/20 – Treino de Membros Inferiores.	329	116	445
28/09/20 – Musculação e TRX.	308	62	370
30/09/20 – Treino de Membros Superiores.	41	319	360
30/09/20 – Obesos possuem mais probabilidade em contrair e morrer pelo Covid-19.	49	239	288
06/10/20 – Inscrições para o 65º Jogos da Primavera.	428	429	857
14/10/20 – Inscrições para o 65º Jogos da Primavera.	251	385	636
15/10/20 – Vaga de Estágio na CDR.	327	343	670
21/10/20 – Apresentação do projeto UEPG + Ativa – 1ª ed., no 18º CONEX.	135	344	479
22/10/20 – Abertura do Centro de Eventos para atividades físicas nos finais de semana.	*	301	301
23/10/20 – Formação de Treinadores.	*	385	385
23/10/20 – Monitores podem ajudar no emagrecimento.	91	281	372
25/10/20 – Prorrogação das inscrições do 65º Jogos Estudantis da Primavera.	395	387	782
26/10/20 – Trailer do percurso da prova de MTB 65º Jogos Estudantis da Primavera.	366	91	457
28/10/20 – Boa notícia para quem não pode se exercitar todo dia.	105	365	470
06/11/20 – Prorrogação das inscrições do 65º Jogos Estudantis da Primavera.	43	306	349
11/11/20 – Musculação e Osteoporose.	73	303	376
14/11/20 – Live de abertura 65º Jogos Estudantis da Primavera.	145	302	447
23/11/20 – Final do 65º Jogos Estudantis da Primavera.	1751	593	2344
07/12/20 – Obesidade questão de saúde ou aceitação?	361	451	812
29/12/20 – Tendências do fitness para 2021 no Brasil.	118	488	606
11/01/21 – Capacitação em powerlifting.	116	420	536
18/01/21 – Covid-19 vs Obesidade.	111	463	574
08/02/21 – Atividades práticas pela CDR se mantém suspensas.	165	384	549
10/02/21 – Regulamentos geral e específicos dos JUBs eSports 2021.	126	310	436
15/03/21 – Profissional de educação física na reabilitação de pacientes de Covid no HU-UEPG	201	665	866
26/03/21 – Vagas para estagiário na secretaria de esportes.	3500	513	4013
27/03/21 – Exercício físico é essencial!	163	398	561
07/04/21 – Você postou ou compartilhou algo sobre esta pesquisa?	48	516	564
12/04/21 – Jogos Universitários do Paraná – 2021.	305	544	849
01/05/21 – Curso de pós graduação.	123	424	547
11/05/21 – Campeonato Brasileiro Universitário de Xadrez Online 2021.	117	253	370
14/05/21 – Representantes no Campeonato Brasileiro Universitário de Xadrez Online 2021.	52	284	336
17/05/21 – Atividade física aumenta a eficiência da vacina em 50%.	*	449	449
24/06/21 – Curso de Gestão Pública do Esporte.	2100	660	2760
08/07/21 – Circuito de Xadrez Online .	111	211	322
15/07/21 – Saboreie uma deliciosa pizza e faça parte dessa grande conquista!	120	346	466
16/07/21 – Agradecimento aos inscritos do curso de gestão pública do esporte.	100	230	330

19/07/21 – Atuação do Profissional de EDF nos diferentes níveis de atenção à saúde.	126	238	364
19/09/21 – Avaliações físicas para a comunidade.	*	542	542
Total	**12900**	**14331**	**27231**

A: Alcance; FB: Facebook; IG: Instagram. A métrica "Alcance" de uma publicação indica o número de pessoas que viram a publicação ao menos uma vez; *: Não realizou a postagem na rede social.

Também foram publicados vídeos com informações relevantes a respeito da relação entre a prática de exercícios físicos e a prevenção doenças. O número de alcance durante o ano de 2021 comparado ao ano anterior se manteve de certa forma estável, indicando que apesar da retomada dos serviços não essenciais relacionadas a práticas de exercícios físicos, os seguidores da CDR nas redes sociais continuaram engajados com as publicações relacionadas a informações acerca de treinos, estudos na área específica e formas alternativas de treinar em seu próprio local de moradia e trabalho.

FOTO(S)

Figura 1 – Publicação nº. 1 da ação "Previna-se, mas não fique parado", vinculado ao Projeto UEPG + Ativa 2ª Edição.



Legenda: Postagem realizada em 28 de setembro de 2020 no perfil da CDR no Instagram®

Figura 2 – Último post realizado pelo perfil do CDR no Instagram. "Profissionais de educação física do hospital universitário, realizando avaliações físicas a comunidade"



Legenda: Postagem realizada em 19 de setembro de 2021 no perfil da CDR no Instagram®

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de exercícios físicos como uma medida preventiva contra um possível contágio do Covid-19 tem se mostrado cada vez mais importante ao longo dos estudos relacionados na área. Estudos demonstram que o exercício físico se apresenta com uma variável importante na resposta imunológica à vacina, o que atualmente se torna algo totalmente importante, já que a aplicação das vacinas está sendo realizada para uma possível erradicação do vírus (DA SILVEIRA et al., 2021). Portanto, é de total importância que toda a população realize exercícios físicos não só como forma preventiva, mas também como momento de lazer e bem-estar.

APOIO

Agradecimentos a FAUEPG - Fundação de Apoio ao Desenvolvimento Institucional, Científico e Tecnológico da UEPG, unidade gestora dos recursos do Projeto UEPG + Ativa.

REFERÊNCIAS

DA SILVEIRA, Matheus Pelinski et al. Physical exercise as a tool to help the immune system against COVID-19: an integrative review of the current literature. Clinical and Experimental Medicine, v. 21, n. 1, p. 15-28, 2021.