

## [44260] PROFIT EM CASA: UMA PROPOSTA ONLINE DE 15 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA DIÁRIA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES BRASILEIROS

Autor(es): Alana Diefenbach Borges da Silva;

Coautor(es): , Daiani Cristina Rech, Leticia Borfe, Gabriella Barbosa de Freitas Bruna Maria Castilhos Schutz;

Coordenador: Anelise Reis Gaya

A pandemia do Covid-19 propôs o distanciamento social com fechamento de escolas e instituições que proporcionam a prática de atividade física para crianças e adolescentes. Para estimular a prática de atividade física nesta população, o Projeto Esporte Brasil (PROESP-Br) estruturou o PROFIT EM CASA, um projeto de extensão da Universidade Federal do Rio Grande do Sul e tem como objetivo propor um programa de atividades físicas que envolve esportes, brincadeiras e jogos de forma on-line para escolares brasileiros. As atividades são desenvolvidas nas mídias sociais do PROESP-Br, de fácil acesso e realização em qualquer ambiente e local da casa. Desde maio do ano corrente, o programa é desenvolvido na plataforma do Youtube e Google Meet, de forma síncrona, nas segundas-feiras, às 19hs, sendo gravado e disponibilizado no Youtube para acesso posterior. As aulas são planejadas em forma de circuito: quatro exercícios com duração de um minuto, com intervalo de 30 segundos, se repetindo três vezes. É solicitado aos participantes que realizem uma devolutiva sob a aula, em forma de mensagem, filmagem, fotografia, ou ainda a percepção e novas ideias para futuras aulas, através de grupo de contato por aplicativo, que também permite maior interação entre participantes e professores. Atualmente, nos encontros de segunda, participam crianças e jovens de 7 anos à 15 anos, pretende-se com o presente projeto de extensão dar acesso às crianças e adolescentes brasileiros à prática de atividades físicas, considerando a importância da participação de cada um no processo de organização das atividades e das propostas. Ademais, busca-se aumentar a aderência à prática de atividade física diária, pensando que possa ser o primeiro passo para um maior envolvimento em outras práticas com a pretensão de alcançar as recomendações de atividade física para a população infanto-juvenil.