



## MÍDIAS SOCIAIS COMO INSTRUMENTO DE PROMOÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

*Davi lunes De Araujo Tehfi (tehfidavi@gmail.com)*

*Andre Luiz Dutra Cesar (aluizdc@gmail.com)*

*Lavínia Dos Santos Chagas (laviniachagass@hotmail.com)*

*Andressa Maciel Dias (andressadias11@gmail.com)*

*Djalma Lourenço Filho (djalmafilho.26@gmail.com)*

*Silvia Aparecida Oesterreich (silviaoesterreich@ufgd.edu.br)*

Em virtude da pandemia de corona vírus em 2020, foi estabelecido um período de grande dificuldade para toda população mundial, com inúmeras perdas humanas e um enorme impacto no cotidiano. O prejuízo se estende da saúde até a economia, e exige o isolamento social como forma de combate ao contágio. Nesse sentido, os indivíduos precisam diminuir todo tipo de atividade que envolve aglomeração, e isso implica diminuir a prática de esportes, encontros com o círculo social, com sério impacto na saúde psicológica e física de grande parte da população, com agravamento de condições de ansiedade e depressão. O ambiente confinado gera diversos desconfortos, e dificulta o ritmo de vida de inúmeras pessoas, que perdem acesso a atividades físicas e de entretenimento, com companhia e interação social. Diante disso, esse trabalho busca expor as iniciativas dos acadêmicos de Medicina da UFGD, participantes da Liga Acadêmica de Nutrologia e Medicina do Esporte (LANEME) na promoção de qualidade de vida aliada à prática de atividades físicas em casa, utilizando as mídias sociais da Liga como forma de propagação de informações. No dia 4 de Abril de 2020, teve início uma série de publicações que visavam incentivar e ensinar o público em geral a praticar atividades físicas em segurança. Os temas foram divididos em nove publicações, e os coordenadores da liga pesquisaram em fontes confiáveis, como artigos e guias oficiais de instituições de saúde para elaboração do texto. Junto a isso, por meio de aplicativos de edição, foi criada uma arte de representação do tema, com uma legenda explicativa e simplificada sobre o assunto. A primeira publicação foi sobre exercícios de fortalecimento utilizando apenas o peso do corpo como base, com movimentos que envolvem diversos grupos musculares e promovem fortalecimento do corpo. Em seguida, foram divulgados aplicativos voltados para o treino, como forma de acompanhar e guiar o praticante, reforçado com postagem com dicas e informações relevantes sobre aquecimento,

alongamento e descanso do corpo, como forma de prevenção a possíveis lesões. A próxima postagem teve foco na caminhada e corrida, com instruções para novos praticantes, acompanhado de uma explicação da importância de uma dieta equilibrada acompanhada dos devidos cuidados para diminuir risco de contaminação. Como resultado, cada postagem teve uma média de 284 interações, o que revela um alcance considerável, além de contribuir na formação dos acadêmicos que fizeram parte das pesquisas e leituras que fundamentaram as postagens. Desse modo, pode-se concluir que as informações divulgadas pela Liga são de grande relevância para o combate de diversas dificuldades agravadas nesse período, em que o objetivo de promover maior qualidade de vida e oferecer informações de qualidade foram alcançados.