



IV CINTEDI

EDIÇÃO DIGITAL

10, 11 E 12 DE NOVEMBRO DE 2021

ISSN: 2359-2915



AS PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA PANDEMIA: A NECESSIDADE E OS DESAFIOS DA CONTINUIDADE

Caio Matheus Pereira da Silva ¹
Emilly Beserra Nóbrega ²
Anny Sionara de Lima Dantas ³

INTRODUÇÃO

Com o advento da pandemia do Covid-19, o vírus pertencente à família corona, tem sua transmissão através de gotículas contaminadas presentes em pessoas ou superfícies (BORNSTEIN, 2020), a população teve de adaptar sua rotina a uma nova perspectiva. Devido aos decretos municipais e estaduais, aliados às diretrizes do Ministério Público, foram adotadas como principais medidas preventivas, o isolamento social e a suspensão de atividades presenciais, incluindo ambientes que proporcionam as práticas de exercícios físicos. Dessa forma, as atividades tinham de se adaptar ao modelo remoto, onde tudo era feito em suas casas, frente a telas de computador, smartphones, TVs e tablets. A mudança nos hábitos da população pode acarretar em consequências significativas à saúde física e psicológica dos indivíduos, como por exemplo, o surgimento de comorbidades com associações cardiovasculares, como o aumento da pressão arterial, obesidade, diabetes, além de transtornos psicossociais como depressão e ansiedade (FERREIRA et al. 2020).

O Programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer (LP-SEL), alocado no Departamento de Educação Física (DEF) da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Campus I, Campina Grande (PB), proporciona a prática de diversas modalidades esportivas e exercícios físicos a população de forma gratuita, usando as dependências da universidade e dando aos estudantes de Educação Física a oportunidades de terem contato com algumas das suas futuras áreas de atuação, fazendo com que essas experiências sejam de grande valia.

Sabendo da necessidade da continuidade dessas práticas de exercícios, incentivando a população a manter uma rotina de vida ativa como uma estratégia preventiva no enfrentamento do vírus (FERREIRA et al., 2020) e redução de possíveis problemas de saúde, consequentes do

¹ Educação Física, Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, caiomatheus.ef@gmail.com

² Educação Física, Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, emillybeserra10@outlook.com

³ Mestre, Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, annysionara@servidor.uepb.edu.br



isolamento social e desafiando os estudantes a se adaptarem à nova realidade, as modalidades musculação e treinamento funcional aliaram-se e criaram o “*HomeAction*”, uma ferramenta de intervenção online para que as pessoas continuassem sendo assistidas e beneficiadas pelo LP-SEL de forma remota.

Este trabalho tem como principais objetivos relatar as experiências e os desafios durante as atividades do “*HomeAction*”, visando a necessidade da promoção de saúde e bem-estar a população e todos os benefícios advindos da prática de exercícios físicos, principalmente num quadro de pandemia e reclusão social.

METODOLOGIA

No modelo presencial, as aulas do LP-SEL aconteciam às terças e quintas-feiras na academia escola da UEPB, em Campina Grande. Os alunos estão dispostos em duas turmas com 20 pessoas, cada. O público é composto, majoritariamente, por moradores das comunidades próximas ao Campus, com idade mínima de 15 anos.

Com a necessidade do retorno das atividades durante a pandemia, supervisionados pela coordenadora, os monitores, sendo 4 bolsistas e 4 voluntários, iniciaram o planejamento das atividades pautadas nos novos parâmetros da realidade, optando por aulas em formato de vídeos de até 10 minutos com as principais informações. Os vídeos seriam gravados pelos monitores em suas casas, fazendo o uso de seus smartphones pessoais e compartilhados nos grupos de WhatsApp, onde estavam todos os monitores e alunos, também no canal do YouTube, onde eles teriam acesso fácil ao conteúdo.

Dando segmento, foram definidos os modelos de treinamento, no caso, optando por circuitos de exercícios, priorizando capacidades funcionais, contendo exercícios aeróbicos e anaeróbicos, além de mobilidades e alongamentos para membros superiores, inferiores e core. Nas primeiras semanas, o treinamento seria feito duas vezes na semana, subdividido em 3 circuitos de 3 exercícios, por treino, sendo feitas 2 séries de 8 a 10 repetições de cada. Após as duas primeiras semanas, os 3 circuitos eram compostos de 4 exercícios, sendo feitas 3 séries de 10 a 12 repetições, aumentando as valências, visando a progressão dos alunos, isso se deu ao longo de 8 semanas. As ferramentas utilizadas para a execução dos exercícios foram materiais adaptados de seus cotidianos, por exemplo, toalhas, cadeiras, garrafas pet com água, cadeiras, quilos de alimentos etc.

Sabendo da necessidade da avaliação desses alunos, desde o início, pedimos que nos enviassem fotos e vídeos enquanto estavam executando os exercícios, para que pudéssemos auxiliar em casos de dificuldades, utilizados também como inspiração para os outros alunos, além de feedbacks por mensagens de texto e áudios no grupo de WhatsApp, relatando as experiências de adaptação, dificuldades nas execuções dos exercícios, na visualização e entendimento das propostas e também na manutenção da rotinas de exercícios. Além disso, relatos quanto às melhorias consequentes dessas práticas em seus cotidianos, resultando em mais qualidade de vida e bem-estar, atuando no físico e fazendo com que houvesse também uma manutenção das interações sociais.

REFERENCIAL TEÓRICO

Tendo o distanciamento social como um parâmetro preventivo a ser respeitado, em decorrência da Covid-19, houve a necessidade da adaptação dos modelos de treinamentos, as práticas de exercícios em casa e em ambientes ao ar livre se tornaram as opções mais viáveis para que as rotinas de exercícios fossem continuadas e o comportamento sedentário, que poderia ser um agravante, caso o indivíduo fosse acometido pelo Covid-19 não se tornasse a realidade de maior parte da população, inclusive, daqueles que já tinham em seus dias as práticas de atividades físicas como uma prioridade. Pitanga et al. (2020), pontua que, a atividade física é fundamental quando a associamos a decorrência de diabetes, alterações lipídicas e o risco de doenças arteriais coronarianas, além de tantos outros possíveis eventos cardiovasculares, fazendo com que a relevância das práticas de exercícios seja validada.

Os profissionais da Educação Física juntamente a prática de exercícios físicos tem um papel de grande relevância na promoção da saúde e redução dos comportamentos sedentários, a partir daí, os profissionais buscaram estratégias para que suas aulas fossem ministradas e seus alunos continuassem sendo assistidos em segurança, respeitando o distanciamento (CAVALCANTE, 2020), visto que, se uma pessoa infectada, sintomática ou assintomática, fala, tosse ou espirra, ela pode passar o vírus para outras pessoas e para superfícies do ambiente no qual ela esteja, através das gotículas contaminadas (BORNSTEIN, 2020).

Os treinamentos em casa começaram a conquistar espaço quando os indivíduos que tinham as rotinas de exercícios como uma prioridade em suas vidas sentiram a necessidade de dar continuidade, sabendo que a manutenção dessas atividades físicas dentro de suas casas, lhes traria grandes benefícios, pensando principalmente na imunidade, diminuindo os riscos de

adoecer (CAVALCANTE, 2020) e acabaram conquistando muitos novos adeptos, inclusive, pessoas que nunca tinham praticado exercícios físicos e, devido a pandemia, sentiram a necessidade de buscar por mais saúde e uma melhor qualidade de vida.

Pitanga et al. (2020) ressalta que medidas precisam ser observadas para que essas práticas sejam consideradas seguras, como a intensidade que deve ser de leve a moderada e o tempo destinado a essas atividades deve ser de 30 a 60 minutos, por dia, devido à possibilidade de imunodepressão e a necessidade de maior tempo de recuperação que podem ser causados por exercícios de alta intensidade e longa duração.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Sabendo da relevância das práticas de exercícios e atividades físicas, faz-se necessário o imprevisto na busca por instrumentos, como o uso das mídias sociais e ferramentas adaptadas, permitindo que públicos diversos sejam beneficiados, resultando em melhorias significativas no físico, no social e, conseqüentemente, no psicológico. As sensações de distanciamento social, por vezes, serão reduzidas ao distanciamento físico promovendo mais qualidade de vida nos períodos de reclusão (TAVARES e SANTOS, 2020).

O retorno das atividades do LP-SEL ocasionou muitos desafios aos monitores. Dentre eles, as gravações dos vídeos utilizando os seus celulares e o uso das mídias sociais, aliados à prática de exercícios físicos, foi uma das problemáticas mais presentes, pois existia a necessidade de imagens e áudios com boa qualidade e definição, fazendo com que os monitores buscassem sempre fazer as imagens utilizando luz natural e em locais com baixos ruídos. Além disso, o uso de músicas em segundo plano não foi bem aceito pelos alunos. Houve também a necessidade da adaptação na execução de alguns exercícios, com o intuito de tornar as práticas ainda mais plurais. Os monitores se mostraram a todo tempo dispostos a vivenciar a experiência, tendo os desafios como parâmetros de melhoria, buscando evoluções pessoais e profissionais.

Os alunos viram no “*HomeAction*”, uma oportunidade de evoluir e se adaptar aos novos modelos de treinamentos, respeitando as medidas da pandemia. Iniciamos as atividades com 65 alunos, cadastrados e presentes nos grupos do WhatsApp, desde o modelo presencial. No decorrer das atividades, se mostraram bastante entusiasmados com as práticas ao compartilharem registros em fotos e vídeos enquanto estavam executando as propostas de exercícios, compartilharam semanalmente, em texto ou áudios, relatos enaltecendo melhorias funcionais em seu dia a dia, como a redução nas dores musculares, fadiga e cansaço, além de

melhorias posturais e as dificuldades, como a adaptação dos materiais, trazendo ludicidade e funcionalidades diversas ao que tinham disponíveis em suas casas. As estratégias e o compartilhamento dos relatos serviam de inspiração para os seus colegas que viam nessas palavras parte do que estavam vivendo.

Além disso, houve uma busca significativa de pessoas que queriam participar das atividades, maioria delas familiares de alunos, que relataram não ter tempo para a prática de exercícios e, durante a pandemia, buscavam melhorias na saúde e bem-estar, além de aproveitamento do tempo.

Em contrapartida, cerca de 30% dos alunos que iniciaram as atividades, participaram esporadicamente ou desistiram, devido às demandas que tinham de desempenhar em suas casas, relatando exaustão consequente da acumulo de tarefas, resultando num desestímulo. Outros relataram não ter conseguido se adaptar, pois sentiam a necessidade de um acompanhamento presencial, porém, pediram para permanecer no grupo e mantiveram-se atualizados quanto a possíveis retornos nas atividades presenciais.

As atividades do “*HomeAction*” ficarão ativas em todos os semestres letivos da UEPB, enquanto as atividades presenciais estiverem suspensas, visando a segurança dos monitores e alunos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante o exposto, entendemos que o exercício físico é extremamente relevante na promoção da saúde, atuando nos tratamentos e reduzindo os riscos de vivenciar os comportamentos sedentários e adquirir comorbidades, principalmente, as associadas ao sistema cardiovascular. Quando em um momento de reclusão devido em decorrência de uma pandemia, há a necessidade de adaptações por parte de todos, inclusive das valências dos treinamentos, sendo de intensidade leve a moderada e sessões de 30 a 60 minutos, por dia (PITANGA et al. 2020), fazendo com que compreendamos a relevância dos exercícios físicos e necessidade da continuidade, mesmo que em nossas casas, utilizando materiais adaptados (TAVARES e SANTOS, 2020).

No caso do LP-SEL, os benefícios dessas práticas são ainda mais significativos devido às interações nos grupos do WhatsApp, onde os alunos têm a oportunidade de falar sobre suas práticas de exercícios físicos e compartilhar mais de suas realidades durante a pandemia,

fazendo com que esses benefícios sejam físicos, não podendo ignorar a importância psicossocial existente nas aulas e interações remotas.

Os estudantes de Educação Física viram no desafio uma oportunidade de entender como será atuar profissionalmente promovendo saúde à comunidade e na experiência a possibilidade de evoluir e ter acesso aos novos formatos de aulas que poderão utilizar quando profissionais da educação física.

Palavras-chave: Exercício Físico, Qualidade de Vida, Saúde, Covid-19.

REFERÊNCIAS

BORNSTEIN, V. J., GOLDSCHMIDT, I., TRAVASSOS, R., FIOCRUZ. **EDUCAÇÃO POPULAR: O QUE MAIS PODEMOS SABER SOBRE O NOVO CORONAVÍRUS E A COVID-19?**. (2020) Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/especial/covid19/pdf/179>

CAVALCANTE, F. M. R., **EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: DIFICULDADES E NOVAS POSSIBILIDADES**. Fortaleza, Ceará. 2020. Disponível em:

http://repositorio.unifametro.edu.br/bitstream/123456789/262/1/FRANCISCA%20MAYARA%20REIS%20CAVALCANTE_TCC.pdf

FERREIRA, M. J., IRIGOYEN, M. C., COLOMBO, F. C., SARAIVA, J. F. K., DE ANGELIS, K., **Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19**. Campinas. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/9kVQrK5VcGsXzg3xLhyWTNL/>

PITANGA, F. J. G.; BECK; C. C., PITANGA; C. P. S., **Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus**. Ponto de Vista • Arq. Bras. Cardiol. 114 (6) • Jun 2020 • Disponível em: <https://doi.org/10.36660/abc.20200238>

TAVARES, E. F., SANTOS, S. M. V., **O exercício físico e a Covid-19: Quando o Trabalho conduz ao Sedentarismo e substitui a Atividade Física**. Rev. Mult. Psic. V.14, N. 51 p. 1084-1095, Julho/2020 - ISSN 1981-1179