



USO DE TECNOLOGIAS COMO FERRAMENTA DE INCLUSÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

Emilly Beserra Nóbrega ¹

Caio Matheus Pereira da Silva²

Anny Sionara Moura Lima Dantas³

INTRODUÇÃO

Segundo Aquino *et al.* (2020), desde a emergência do novo coronavírus (SARS-CoV-2 ou Covid-19), em dezembro de 2019 na província de Wuhan, a população do mundo tem enfrentado uma grave crise sanitária global, de modo que os países adotaram medidas para mitigar o surto, dentre elas é destacado o distanciamento social.

As consequências das medidas de restrição foram responsáveis por mudanças econômicas, sociais e no estilo de vida das pessoas, no que tange a saúde física e psicológica, além de que o sedentarismo foi um fator que aumentou, sendo responsável por agravos na saúde geral da população (MALTA, *et al.* 2020). Dessa maneira, o estímulo à realização de atividades físicas domiciliares apresenta-se como uma proposta importante e viável, sobretudo para grupos vulneráveis e/ou durante períodos emergenciais de restrição social, como vivenciados pela pandemia do Covid-19.

O Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer (LP-SEL), é um programa do Departamento de Educação Física (DEF) da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), financiado pela Pró-Reitoria de Extensão (PROEX), que nasceu de uma iniciativa da professora Anny Sionara, e que através de modalidades esportivas (musculação, treinamento funcional, natação, ginástica, dança, luta e futsal) preenche o tempo ocioso dos participantes promovendo qualidade de vida, saúde, bem-estar e educação.

As atividades do programa ocorrem presencialmente nas instalações do Departamento de Educação Física, entretanto com as restrições sanitárias impostas pelo governo as aulas passaram a ocorrer de maneira remota, com o auxílio de computadores, celulares e tablets.

¹ Graduanda do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, emillynobrega10@outlook.com ;

² Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, caiomatheus.ef@gmail.com

³ Professor orientador: Mestre, Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) – PB, annysionara@servidor.uepb.edu.br





Por conseguinte, as modalidades de musculação e treinamento funcional se uniram para melhor aproveitamento das atividades. O projeto unificado foi denominado "HomeAction" e faz uso dos conhecimentos e metodologias propostas pelos 4 extensionistas bolsistas e 4 voluntários. Sob a orientação da coordenadora do programa, as aulas foram desenvolvidas em forma de circuitos funcionais e publicadas nos canais digitais. Dessa forma, o presente trabalho se trata de um relato de experiência vivenciado no semestre 2020.2, no período compreendido entre março a junho de 2021², para o público geral com acesso à internet.

Ademais, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência vivida nas atividades do HomeAction, realizadas de maneira remota, bem como a utilização das tecnologias a favor da prática de exercícios de forma inclusiva e acessível para o público.

METODOLOGIA

O planejamento e a elaboração das aulas ocorreram durante o mês de março, com a criação de estratégias para a condução dos vídeos e dos monitores responsáveis. Nesse momento foram feitas duas planilhas com 8 aulas cada, além da descrição de todos os exercícios que seriam realizados, que envolvia respectivamente um circuito funcional com treinamento dos membros superiores e inferiores, exercícios de mobilidade articular, alongamento muscular e atividades aeróbias. Os materiais utilizados para as aulas eram objetos domésticos quaisquer que os participantes dispunham, como cabo de vassoura, garrafas pet, toalha, alimento embalado e etc.

Como estratégia adotada para seguir uma progressão adequada, com volume e intensidades específicas, foi pensado em: na primeira semana, os treinos serem compostos de 3 circuitos com 3 exercícios cada, totalizando 9 atividades com 2 séries de 8 a 10 repetições; a partir da segunda semana o volume aumentaria a serialização (de 2 para 3) e repetições (de 8 a 10 para de 10 a 12).

Os circuitos foram gravados pelos monitores, com seus próprios aparelhos celulares, em suas residências. A orientação de gravação, edição e publicação do material no Youtube foram feitas pelos alunos extensionistas do projeto "Assessoria de imprensa como ferramenta para ampliação e divulgação de ações extensionistas no Departamento de Educação Física" de autoria da professora Verônica Lima do curso de jornalismo da UEPB. O canal de

² Em decorrência da pandemia, o calendário letivo da UEPB ficou fora da sincronia com o calendário cronológico. O ano de 2021 comportou o semestre 2020.2 e está programado para iniciar os semestres 2021.1 e 2021.2.





comunicação com os alunos e *feedback* das intervenções do “HomeAction” foi via grupo no WhatsApp, sendo possível ao final do semestre, a troca de informações e resultados para continuidade das atividades e avaliação das intervenções.

REFERENCIAL TEÓRICO

O distanciamento social foi uma das medidas adotadas de grande eficácia pelas autoridades, para evitar que o Covid-19 se dissemine e contagie mais pessoas. Segundo Aquino *et al.* (2020), “tal distanciamento envolve medidas que têm como objetivo reduzir as interações em uma comunidade, que pode incluir pessoas infectadas, ainda não infectadas e não isoladas”.

Tal repercussão dessas medidas de enfrentamento do Covid-19, têm gerado impactos negativos na vida dos indivíduos, especialmente na saúde mental e mudanças no estilo de vida, de maneira que as restrições adotadas têm levado a uma redução nos níveis de atividade física (MALTA, *et al.* 2020). Em um estudo transversal realizado no Brasil com dados do inquérito da saúde virtual, foi observado que durante o período de pandemia houve aumentos nos dados referentes à redução da prática de atividade física e ao aumento do comportamento sedentário, sendo importante ressaltar que essa redução pode provocar uma rápida deterioração da saúde cardiovascular e mortes prematuras entre populações com maior risco de enfermidades do coração (MALTA, *et al.* 2020).

O sedentarismo é um fator preocupante para a saúde do indivíduo, de maneira que a prática de exercício físico está inversamente proporcional com níveis pressóricos, diabetes, alterações lipídicas, risco de doença arterial coronariana e outros eventos cardiovasculares. Além de que o exercício físico estimula a produção de neurotransmissores que modulam a quantidade de substâncias do sistema imunológico tanto para mais, quanto para menos e a sua magnitude depende da intensidade e duração da atividade (PITANGA, BECK e PITANGA; 2020).

Segundo Filho e Tritany (2020), os programas de exercícios físicos realizados em casa são uma alternativa segura, eficaz e de baixo custo. Ainda, quando são realizados de forma direcionada de acordo com a individualidade de cada pessoa, promovem ganhos nos componentes da saúde e funcionalidade. Ademais, a criação de canais de comunicação remotos, com o uso das tecnologias mais acessíveis, possibilitam à adequação do programa ofertado e avaliação dos seus possíveis impactos à saúde, além de ser uma estratégia de longo alcance e que pode envolver variados públicos.





RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após às intervenções planejadas serem realizadas, como resultado foi possível observar as diferentes vivências e objetivos dentro do âmbito social dos alunos, bem como os desafios enfrentados pelos mesmos, tendo em vista como as aulas foram desenvolvidas. No que se refere ao engajamento, nem todos os participantes do grupo realizaram as aulas de maneira regular, o que envolveu questões acerca da adaptação às telas, entretanto foi possível perceber que uma parcela desses alunos estavam assíduos e frequentemente interagindo com os demais. Em decorrência do momento, só foi viável analisar os aspectos qualitativos no que se refere à sensação de bem-estar, socialização, melhoria no estilo de vida e hábitos diários, não sendo evidente avaliar as variáveis antropométricas e funcionais.

Durante o desenvolvimento das atividades do programa, os alunos participantes ativos relataram o entusiasmo em realizar os exercícios, e a importância que eles influenciam sobre as suas vidas. Os dias corridos de trabalho que exigem tempo de descanso, ou o tempo ocioso que leva ao comportamento sedentário, são dois extremos e realidades entre os indivíduos, e o estímulo à prática de exercício regular se torna um fator fundamental na vida dessas pessoas.

Através da experiência relatada e dos achados teóricos supracitados, foi possível analisar a importância dos meios tecnológicos durante períodos como o vivenciado, de maneira que a prática de exercícios físicos e andamento do programa puderam se reinventar e continuar promovendo qualidade de vida, educação, saúde e bem-estar aos indivíduos, mesmo com o distanciamento social, pois como afirma Tavares e dos Santos (2020) existem alternativas para se exercitar, especialmente no meio digital, até mesmo em tempo real, através das ondas da internet.

O exercício físico se mostra como um instrumento transformador de estilo de vida, tanto a níveis fisiológicos como mentais. De acordo com Raiol (2020), a sua prática regular é fortemente reconhecida na literatura científica como uma estratégia não-farmacológica para o tratamento e prevenção de diversas doenças, sendo ainda eficaz à sua ação no sistema imunológico, pois sua prática é capaz de fortalecer o sistema e diminuir a incidência de doenças transmissíveis como as infecções virais. Dessa forma as atividades realizadas possibilitaram aos indivíduos a prática orientada e de maneira gratuita, levando informações e conhecimentos transformadores para um melhor estilo de vida.





CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com este trabalho foi possível concluir acerca da importância do exercício físico em tempos de distanciamento social, bem como o uso de tecnologias a favor da realização e propagação de aulas orientadas para populações que têm e as que não têm, o acesso às informações sobre saúde, bem-estar, educação e qualidade de vida, sendo também um instrumento de transformação social.

O uso dos meios tecnológicos e de comunicação social como computadores, celulares e as redes sociais, possibilitou um maior alcance de todos os públicos para a disseminação e estímulo para praticar os exercícios físicos, não somente o circuito funcional, mas também as outras modalidades que o programa oferece.

Dessa forma, este relato poderá ser utilizado como base para a criação de novas estratégias e intervenções eficazes de enfrentamento às situações em que não é possível o encontro presencial, ou até mesmo por opção do indivíduo, ou grupo de pessoas. Através de novos estudos por parte de empresas e programas, a população terá mais opções para se manter ativa durante a pandemia, com o propósito de garantir um estilo de vida saudável ativo e longe das marcas do sedentarismo, mesmo longe das academias.

Palavras-chave: Exercício Físico; Tecnologias; Qualidade de Vida; Distanciamento Social.

REFERÊNCIAS

AQUINO, Estela M. L.; *et al.* **Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19:** potenciais impactos e desafios no Brasil. **ARTIGO • Ciênc. saúde coletiva** 25 (suppl 1) • Jun. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10502020>

FILHO, Breno Augusto Bormann de Souza; TRITANY, Érika Fernandes. 2020. **COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública.** *Cad. Saúde Pública* 2020; 36(5):e00054420. Disponível em: <doi: 10.1590/0102-311X00054420 >.

MALTA, Deborah Carvalho; *et al.* **A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos:** um estudo transversal, 2020. *Revista Epidemiologia. Serv.*





IV CINTEDI

V JORNADA CHILENA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO INCLUSIVA
EDIÇÃO DIGITAL



Saúde vol.29 no.4 Brasília .21-Set-2020. Disponível: <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742020000400026>.

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. **Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus.** Arq. Bras. Cardiol. • 11 maio 2020. Disponível em: < <https://doi.org/10.36660/abc.2020023> >.

RAIOL, Rodolfo A. **Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19.** Brazilian Journal of Health Review, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020. Disponível em: < doi:10.34119/bjhrv3n2-124 >.

TAVARES, Francisca Edvania; DOS SANTOS, Silvia Maria Vieira. **O exercício físico e a Covid-19: Quando o Trabalho conduz ao Sedentarismo e substitui a Atividade Física.** ID online REVISTA DE PSICOLOGIA, v. 14, n. 51, p. 1084-1095, 2020.

