

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

LUIS GUSTAVO PEREIRA BATISTA
GUILHERMEY GERALDO DOS ANJOS
RAYSSA VIRGINIA MELO DO NASCIMENTO

**O TRABALHO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO
FÍSICA E O ACOMPANHAMENTO DOMICILIAR
REMOTO: POSSIBILIDADES E DESAFIOS EM
TEMPOS DE COVID-19**

RECIFE/2021

LUIS GUSTAVO PEREIRA BATISTA
GUILHERMEY GERALDO DOS ANJOS
RAYSSA VIRGINIA MELO DO NASCIMENTO

**O TRABALHO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO
FÍSICA E O ACOMPANHAMENTO DOMICILIAR
REMOTO: POSSIBILIDADES E DESAFIOS EM
TEMPOS DE COVID-19**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Bacharelado em Educação Física.

Professor Orientador: Adolfo Luiz Reubens

RECIFE/2021

B333t

Batista, Luis Gustavo Pereira

O trabalho do profissional de educação física e o acompanhamento domiciliar remoto: possibilidades e desafios em tempos de covid-19. / Luis Gustavo Pereira Batista; Guilhermey Geraldo Dos Anjos; Rayssa Virginia Melo Do Nascimento. - Recife: O Autor, 2021.

28 p.

Orientador: Msc. Adolfo Luiz Reubens.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2021.

1. Educação Física. 2. Pandemia. 3. Online.. I. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. II. Título.

CDU: 796

LUIS GUSTAVO PEREIRA BATISTA
GUILHERMEY GERALDO DOS ANJOS
RAYSSA VIRGINIA MELO DO NASCIMENTO

O TRABALHO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E O ACOMPANHAMENTO DOMICILIAR REMOTO: POSSIBILIDADES E DESAFIOS EM TEMPOS DE COVID-19

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Bacharelado em educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Me. Adolfo Luiz Reubens
Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Drª. Natália Maria Corte Real de Castro
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Me. Bruno Leandro de Melo Barreto
Professor(a) Examinador(a)

Recife, ___/___/___

NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho a mães, pais, esposas e esposos, filhos e filhas, e aos nossos professores, pessoas que fizeram e fazem parte da escrita de nossa história, pessoas que tornaram a realização desse sonho possível.

“A educação deve possibilitar ao corpo e à alma toda a perfeição e a beleza que podem ter.” (Platão)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2. REFERENCIAL TEÓRICO	9
2.1 O profissional de Educação Física	13
2.2 Educação Física e o Covid-19	14
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	15
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	17
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS	Erro! Indicador não definido.

O TRABALHO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E O ACOMPANHAMENTO DOMICILIAR REMOTO: POSSIBILIDADES E DESAFIOS EM TEMPOS DE COVID-19

Luis Gustavo Pereira Batista

Guilhermey Geraldo dos Anjos

Rayssa Virginia Melo do Nascimento

Adolfo Luiz Reubens¹

Resumo: Durante a Pandemia do Covid-19, foi necessário estabelecer o isolamento Social imposto pelo Covid-19, os Profissionais de Educação Física tiveram que se reinventar, rever seu cotidiano e sua forma de atender seus clientes o que normalmente era realizado de forma presencial em ambientes como academias, espaços públicos abertos ou até mesmo nas residências de seus clientes/pacientes, agora não seria mais permitido, o isolamento social colocava essa imposição, era necessário encontrar uma solução, mesmo que a mesma significasse ser algo temporário. O objetivo deste trabalho é buscar as possibilidades e desafios para o acompanhamento domiciliar remoto no que se refere ao acompanhamento de exercício físico por profissionais da área de educação física, mostrando quais as principais estratégias que os profissionais de educação física usaram para não parar com o seu trabalho no período de isolamento social devido ao COVID-19. Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica onde foram utilizados artigos publicados entre 2020 e 2021, as palavras-chave utilizadas para a realização da busca foram “Educação Física”, “Atividade Física”, “Pandemia”, sendo selecionados apenas trabalhos que realizaram, entrevistas, ou aplicação de questionário com o aluno/cliente, com o Profissional de Educação física ou relato de programa de atendimento domiciliar remoto. Como resultado foi possível perceber que mesmo com as dificuldades encontradas, seja pelos educadores seja pelos alunos, essa é uma modalidade que tem muitas vantagens a oferecer para ambos, sendo mais uma opção de forma de trabalho para o profissional de educação física. Ao final concluiu-se que a modalidade de aulas online possui pontos negativos, porém a sua prática pode ser explorada, pois também possuem pontos positivos que devem ser considerados. A mesma possibilitada ao educador realizar atendimento a clientes de outras regiões demográficas, isso amplia o leque de clientes/alunos. Também torna-se uma possibilidade para o cliente/aluno que possui uma rotina intensa e não encontra tempo na agenda para a prática de exercício, talvez as adaptações feitas devido ao momento de Pandemia, tomem outros rumos e tornem-se uma possibilidade a mais, se fortalecendo entre as práticas de exercícios em academias e ao ar livre.

Palavra-chave: Educação Física. Pandemia. Online.

¹ Professor(a) da UNIBRA. Titulação e breve currículo. E-mail para contato: nononono@nonoon.com.

1 INTRODUÇÃO

No final do ano de 2019, na cidade de Wuhan localizada na China, um vírus causou um surto de pneumonia, o qual em muito pouco tempo levou pessoas a morte, porém em um tempo assustadoramente rápido o mesmo atravessou fronteiras e se espalhou por continentes, desta forma no dia 30 do mês de janeiro, de 2020, o diretor-geral da OMS, Tedros Adhanom, declarou a Covid-19 como sendo uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII), ocorre que no Brasil, o primeiro caso confirmado de COVID-19 tem como marco o dia 26 de fevereiro de 2020, tratava-se de duas pessoas do sexo masculino que regressavam da Itália, porém em um período de 7 dias, já se somavam 488 casos suspeitos notificados, 2 confirmados e 240 descartados no país, sem evidência de transmissão local (CRODA, GARCIA, 2020)

Várias medidas precisaram ser tomadas pelos gestores dos Estados, Município, Governo Federal e Distrito Federal, para diminuir a velocidade com que o vírus se espalhava pelo território Brasileiro, afinal o vírus estava trazendo o caos a saúde pública do país, e controlar a disseminação da doença parecia ser a melhor solução, deste modo entre as medidas estavam o isolamento social, em Pernambuco a exemplo de outros estado no dia 16 de março de 2020, suspendeu a realização de atividades em bibliotecas, espaços públicos de prática de exercícios físicos e Centros Comunitários da Paz (Compaz), como também recomendou o fechamento das academias de ginástica particulares, todas as medidas entraram em vigor no dia 18 do mesmo mês (ALVES, 2020).

Mas o que seria a Educação Física? De acordo com Hunger e Ferreira (2006), trata-se de uma área de conhecimento e intervenção acadêmica profissional que abrange o exercício físico, ginástica, esporte, lutas e também dança, profissão reconhecida pela Lei 9696/98, e por meio da Resolução CNS 218/1997 esse profissional foi inserido como sendo um profissional da saúde.

Com o Isolamento Social imposto pelo Covid-19, os Profissionais de Educação Física tiveram que se reinventar, rever seu cotidiano e sua forma de atender seus clientes o que normalmente era realizado de forma presencial em ambientes como academia, espaços públicos abertos ou até mesmo nas residências de seus clientes/pacientes, agora não seria mais permitido, o isolamento social

colocava essa imposição, era necessário encontrar uma solução, mesmo que a mesma significasse ser algo temporário (CONFEEF, 2020), conforme é possível perceber na fala a seguir:

De uma hora para a outra tudo mudou. A forma como as pessoas interagiam, se locomoviam, trabalhavam, se divertiam. Tudo precisou mudar com a descoberta do novo coronavírus e a necessidade do isolamento social como forma de prevenção de contágio. Com academias, clubes, parques e estúdios fechados, a população precisou recorrer a outros meios para manter a saúde – física e mental - em dia. Isso porque a prática de atividades físicas contribui para a melhora do sistema imunológico e para o combate às doenças crônicas, que podem agravar as consequências do coronavírus. A prática também tem servido para atenuar a ansiedade e tornar o isolamento menos difícil. E para atender a essa nova realidade, os profissionais de Educação Física também precisaram se readaptar. Para isso, ferramentas, plataformas e métodos de divulgação foram descobertos e colocados em prática pela categoria (CONFEEF, 2020, s/n),

Desta forma, esse trabalho tem como objetivo buscar as possibilidades e desafios para o acompanhamento domiciliar remoto no que se refere ao acompanhamento de exercício físico por profissionais da área de educação física, mostrando quais as principais estratégias que os profissionais de educação física usaram para não parar com o seu trabalho no período de isolamento social devido ao COVID-19.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

A Pandemia do Sars-CoV-2, se trata de um novo tipo de coronavírus o qual foi localizado em uma província de Hubei, na República Popular da China, e comunicado a OMS em dezembro de 2019, para melhor compreensão do vírus é preciso esclarecer que o Coronavírus não são algo novo, e o contrário do que pode ser imaginado, o mesmo é amplamente distribuídos na natureza, sendo considerado a segunda causa de resfriado comum, perdendo apenas para os rinovírus, porém até 2019 raramente eram responsáveis por causar doenças mais graves em humanos. (BUSS, ALCÁZAR, GALVÃO, 2020)

A família do coronavírus (HCoVs) o qual pode contaminar humanos são formados por 7 vírus diferentes sendo eles: HCoV-229E, HCoV-OC43, HCoV-NL63, HCoV-HKU1, Sars-COV (esse por sua vez, é capaz de causar síndrome respiratória aguda grave), Mers-COV (esse outro é o responsável por síndromes respiratórias no Oriente Médio) e o novo coronavírus nomeado inicialmente de 2019-nCoV e depois de Sars-CoV-2 (sigla em inglês para severe acute respiratory syndrome coronavirus

2), esse causa a doença denominada Covid-19 (BUSS, ALCÁZAR, GALVÃO, 2020), Covid-19 trata de uma sigla em inglês para coronavírus, agente etiológico da COVID-19, tem como velocidade de propagação uma variável de 1,6 a 4,1. Não ter vacina ou remédio para a cura fez com que os números de contágio aumentassem de forma exponencial (MALTA, 2020).

De acordo com a OMS, até dia 27 de fevereiro a China tinha notificado um total de 78.630 casos, com um total de 2.747 mortes, enquanto isso fora do território chinês, a doença já tinha chegado em 44 países, com 3.474 casos e 54 óbitos (ONU NEWS, 2020), em 11 de março de 2020, a OMS declarou caracterizou o Covid-19 como uma pandemia, em abril de 2020, a mesma fez uma atualização do plano estratégico, o qual tinha como ações principais:

- Mobilizar todos os setores e comunidades para garantir que participem da resposta
- Controlar casos e clusters para prevenir a transmissão comunitária, isolando os casos, tratando e fazendo o rastreamento, a quarentena e o suporte a todos os contatos
- Suprimir a transmissão comunitária através de distanciamento físico e outras medidas apropriadas como restrições de viagens domésticas e evitar aglomerados
- Reduzir a mortalidade por meio da assistência clínica adequada aos afetados pelo Covid-19
- Desenvolver vacinas e terapêuticas seguras e eficazes e acessíveis (BUSS, ALCÁZAR, GALVÃO, 2020, p.53-54).

Essas recomendações eram não farmacológicas, isso se devia ao fato de se tratar de uma doença nova onde não se existia medidas preventivas ou terapêuticas que fossem específicas para ela, a verdade é que o COVID-19 se tratava de uma doença de rápida taxa de transmissão e contaminação, por isso entre todas, as medidas a de restrição social, foi a que mais se destacou (MALTA, 2020).

Entre março e junho, no mundo inteiro já se somava mais de 7 milhões de casos e os mortos já chegavam a casa dos milhares, com uma média de 400 mil, o que chama a atenção para esses número é que em 100 anos, nenhuma outra doença tinha levado tantas pessoas a morte em um espaço de tempo tão curto, como fez o COVID-19 (BUSS, ALCÁZAR, GALVÃO, 2020). No Brasil o primeiro caso oficial foi registrado em final de fevereiro e até o início do mês de junho outros 374.898 casos já haviam sido confirmados, e os mortos já se somavam 23.485 (MALTA, 2020)

O distanciamento social foi uma das medidas protetivas adotadas pelos estados e municípios, para isso foi fechado escolas, comércios considerados como não essenciais, a orientação é que as atividades laborais fossem realizadas de casa,


como explica Malta (2020, p.2) “alguns municípios e estados encerraram-se em seus limites e divisas. Autoridades públicas locais chegaram a decretar bloqueio total (lockdown), com punições para estabelecimentos e indivíduos que não se adequassem às normativas”. A Figura 01 resume as principais orientações que foram dadas à população.

Figura 01: Orientações sobre o Covid-19.

ORIENTAÇÕES SOBRE O COVID-19

NOVO CORONAVÍRUS


O QUE É



O **novo coronavírus** faz parte de uma grande família viral que causa infecções respiratórias em seres humanos e em animais.


O **novo coronavírus** causa a doença respiratória denominada **COVID-19**. Na maior parte dos casos, a doença é leve a moderada, semelhante a uma gripe. Alguns casos podem ser mais graves, principalmente em idosos e pessoas com doenças pré-existentes.

SINTOMAS



febre

+




tosse /
dificuldade
de respirar


Os principais sintomas para identificar a doença são semelhantes à gripe ou resfriado:

- Febre
- Tosse
- Dificuldade para respirar


MEDIDAS DE PREVENÇÃO




cubra sempre o nariz e a boca ao tossir e ao espirrar




utilize lenços descartáveis, jogue-os no lixo após o uso




lave as mãos frequentemente com água e sabão




evite tocar olhos, nariz e boca






não compartilhe objetos de uso pessoal



evite aglomerações


[saudeprefsp](https://www.saudeprefsp.com.br)

prefeitura.sp.gov.br/covisa

Fonte: prefeitura.sp.gov.br/covisa

No dia 13 de março de 2020, em Recife capital de Pernambuco, foi anunciado 12 novas medidas pelo prefeito da referida cidade o qual já tinha determinado a suspensão das aulas na rede pública municipal, entre as medidas estavam a suspensão do funcionamento das 19 Academias Recife e também as 42 Academias da Cidade, a prefeitura optou por criar um aplicativo, o objetivo desse aplicativo era não permitir que as pessoas interromperem seus exercícios diários por não ter mais as academias públicas em funcionamento. Com o aplicativo a cada dia essas pessoas poderiam baixar exercícios com níveis diferentes e desta forma dá continuidade das aulas em casa, sem perder as orientações dadas pelos professores de Educação Física os quais trabalhavam nas das academias municipais (G1 PE, 2020).

Entre as medidas estavam: Suspensão do funcionamento das 19 Academias Recife; Suspensão do funcionamento das 42 Academias da Cidade a partir da mesma data; Recomendação da suspensão do funcionamento das academias de ginástica privados; Criação de aplicativo com treinos de ginástica em vídeo para os usuários das Academias utilizarem em casa; Suspensão dos Jogos dos Servidores a; Suspensão das atividades do Caminhão da Malhação (G1 PE, 2020).

O que aconteceu em Recife é um exemplo de um cenário que se repetiu em diversos outros municípios e estados, como é possível verificar na manchete da Revista Exame (2020):

Para a redução do contágio, redes de academia estão criando medidas como a maior higienização dos espaços, redução da capacidade em aulas coletivas e até a disponibilização de aplicativos para a prática de atividades em casa. Um decreto publicado pelo governo do Distrito Federal ontem proibiu o funcionamento de academias, assim como museus, no estado. Programações em cinemas, teatros e aulas em escolas e universidades já haviam sido restritos. No Rio de Janeiro, o governador Wilson Witzel fez um apelo a empresários para que fechem academias e restaurantes. Já em Salvador, na Bahia, o prefeito ACM Neto suspendeu aulas das redes municipal e particular e o funcionamento de cinemas e academias por 15 dias, a partir de quarta-feira, 18 (EXAME, 2020).

Porém no dia 8 de maio de 2020, foi emitido um decreto presidencial, onde o mesmo colocou as academias de todas as modalidades no rol de atividades consideradas essenciais, ou seja, eram indispensáveis e inadiáveis pois seu fechamento colocaria em perigo a sobrevivência, a saúde ou a segurança da população, a exemplo de outros estabelecimentos que não fecharam como: supermercado, posto de gasolina, hospitais, porém o posicionamento do Ministério

da Saúde era que não se tratava de uma atividade essencial, apesar dos transtornos do desencontro de entendimento o Supremo Tribunal Federal (STF) terminou por delegar essa decisão aos estados e municípios o poder de estabelecer políticas de saúde (CARVALHO, SILVA, OLIVERIA, 2020). Logo vários foram os gestores públicos que optaram por continuar criando medidas de contenção de contágio nesses locais, como também nas práticas realizadas em áreas abertas. O que justifica essa decisão é que

:

De fato as academias de ginástica e afins são locais propícios a transmissão do coronavírus, pois este é transmitido através das gotículas de saliva no ar ou de superfícies infectadas (os aparelhos de musculação, por exemplo), daí ao pegar na superfície contaminada basta levar as mãos a boca, olhos ou nariz para estar sendo exposto ao vírus (RAIOL, 2020, p. 2806)

Mas essa paralisação das atividades presenciais, não ocorreu apenas na área de Educação Física, vários foram os profissionais que precisaram se repensar, para poder continuar atuando, porém de forma remota, ou seja, a distância, e para isso fizeram o uso de diversas estratégias, mas todas elas atreladas a Tecnologia da Informação e Comunicação – TICs como também das Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação – TDICs, a seguir será exposto um pouco sobre o uso das TICs e TDICs, para melhor compreensão do conteúdo.

2.1 O profissional de Educação Física

De acordo com a lei que dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física (BRASIL, 1998) o exercício das atividades de Educação Física, como também a designação do Profissional de Educação Física, são prerrogativa dos profissionais os quais estejam regulamentados e registrados nos Conselhos Regionais de Educação Física, os mesmo precisam ser portadores de diploma, o qual precisa ser obtido em curso de Educação Física, esse por sua vez tem como obrigatoriedade ser autorizado ou reconhecido.

Os que fizerem curso em instituições que sejam de ensino superior estrangeira, é necessário que o mesmo seja, revalidado na forma da legislação em vigor e em terceiro “os que, até a data do início da vigência desta Lei, tenham comprovadamente exercido atividades próprias dos Profissionais de Educação

Física, nos termos a serem estabelecidos pelo Conselho Federal de Educação Física” (BRASIL, 1998, p.1).

A lei também trás as competências dos Profissionais de Educação Física em seu art 3º:

Coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas e do desporto. (BRASIL, 1998, p.1).

De acordo com a resolução de nº 218, do ano de 1997, o profissional de Educação Física trata-se de um profissional da área de saúde, isso foi acertado na 8ª Conferência Nacional de Saúde, onde foi concebido a saúde como sendo “direito de todos e dever do Estado” esta mesma conferência ampliou a compreensão da relação saúde/doença como decorrência de vida e trabalho entre outras coisas (BRASIL, 1997).

2.2 Educação Física e o Covid-19

É de conhecimento de todos que a prática regular de exercícios físicos é uma estratégia não farmacológica para o tratamento e prevenção de diversas doenças, e esse conhecimento é reafirmado pela literatura científica. (Raiol, 2020), segundo Souza et al (2015, p. 63) “exercícios físicos praticados regularmente e orientado por profissionais qualificados reduz a perda das capacidades físicas, reduzem os efeitos do envelhecimento e previne doenças coronarianas e degenerativas.”

Nogueira et al (2021) explica que a transmissão do Covid-19 é feita principalmente por meio da disseminação respiratória de uma pessoa para outra, seja pelo contato próximo ou por meio gotículas respiratórias, oriunda da tosse ou do espirro da pessoa contaminada, como também é possível o contágio por meio do superfícies ou objetos contaminados. No que se refere a gravidade dessa doença, algumas condições clínicas soma se a fatores de risco que podem levar o paciente a gravidade da COVID-19, são exemplos: hipertensão, doenças respiratórias, cardiovasculares e metabólicas, sendo considerado como grupos de risco potencial: “idosos adultos jovens, obesos, indivíduos com as comorbidades descritas anteriormente, doenças crônicas com repercussão na parte hemodinâmica e imunológica” (NOGUEIRA et al, 2021, p.102).

A Covid-19, possui diferentes manifestações clínicas, Nogueira et al (2021) explica as mais observadas em três grupos: leve, moderado e grave. Conforme quadro 01.

Quadro 01: Manifestações clínicas mais comuns do Covid-19

Quadro	Sintomas
Leve	Sem dispneia, sem baixa saturação de oxigênio no sangue (SatO ₂), com presença ou não de picos febril, perda de olfato e paladar;
Moderado	Dispneia a pequenos e médios esforços SatO ₂ 94% a 98% e sinais radiológicos de pneumonia
Grave	Dispneia, SatO ₂ ≤ 93%, com frequência respiratória (FR) > 30/min, progressão radiológica das lesões, necessidade de suplementação de O ₂ , eventualmente com ventilação não invasiva; e 4) crítico: os pacientes necessitam de ventilação mecânica.

Fonte: Nogueira et al, 2021, p.102)

No contexto do Covid-19, a prática de exercícios físicos pode se tornar uma aliada para a prevenção da doença, visto que atua na melhora da imunidade, além disso tem ajuda na prevenção e no tratamento complementar de doenças crônicas e infecções como é o caso do vírus SARS-CoV-2. (NOGUEIRA et al, 2021)

Os autores Pitanga, Beck e Pitanga (2020), complementam a fala de Nogueira et al (2020) explicando que o aumento da realização dos níveis de atividade relacionado a prática de exercício física, podem vir a potencializar a função imunológica do indivíduo, o que é de fundamental relevância em um contexto pandêmico, não somente para a Pandemia do Covid-19 mas para outras que porventura vier a existir. Nogueira et al (2020, p. 103) por sua vez afirma que “o efeito protetor do exercício físico no sistema imunológico é crucial para responder adequadamente à ameaça da COVID-19”

Pitanga, Beck e Pitanga (2020), ressaltam a importância do uso de recursos tecnológicos como incentivo para a realização física, seja por parte de crianças, adolescentes, adultos e idosos, isso pode torná-los mais ativos.

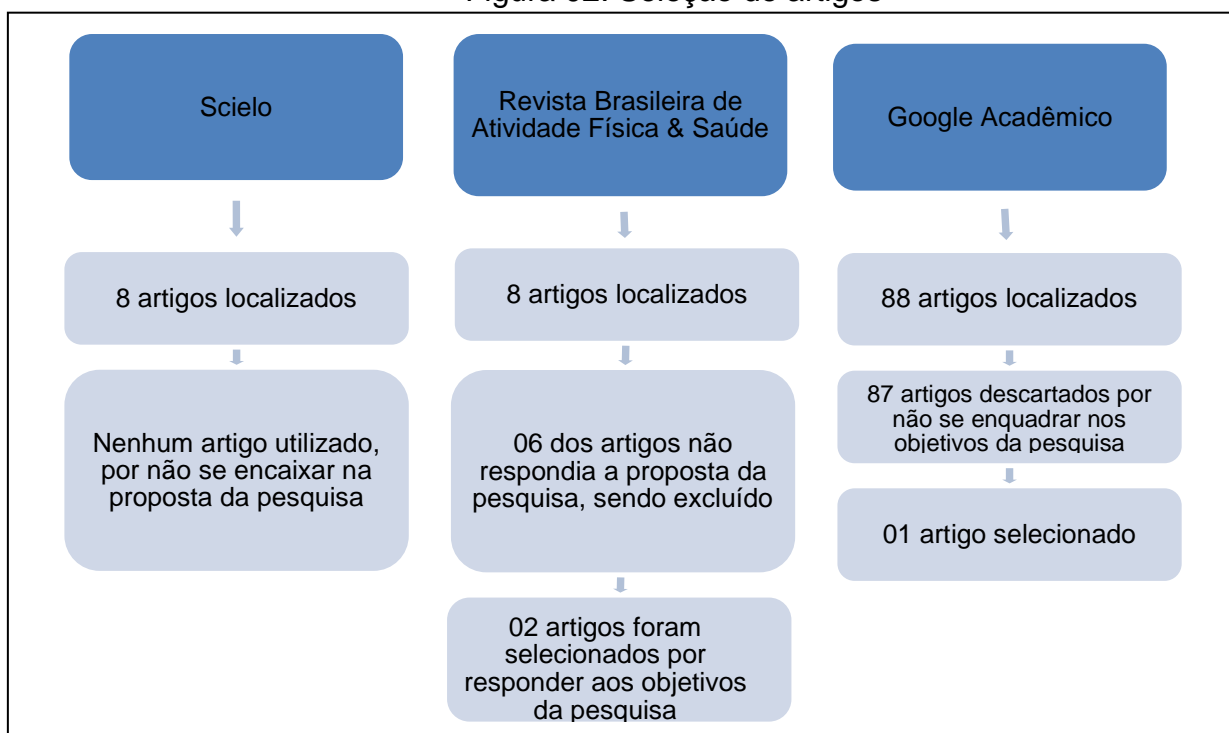
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa bibliográfica que de acordo com Gil (2002, p. 44), a mesma "é desenvolvida com base em material já elaborado,

constituído principalmente de livros e artigos científicos". Sobre o tema Cervo e Bervian (1983, p. 55) esclarece que pesquisa bibliográfica "explica um problema a partir de referenciais teóricos publicados em documentos". Tratando-se ainda de uma pesquisa exploratória, pois de acordo com Gil (1991, p.45), "ela visa proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo explícito ou a construir hipóteses, tendo como objetivo principal o aprimoramento de idéias ou a descoberta de intuições"

Para a elaboração deste trabalho foi realizado uma revisão de literatura, para isso foi feita busca em fontes como Scientific Electronic Library Online (SciELO), Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde e Google Acadêmico as quase precisam ter sido publicadas em um período de 2020 até 2021, o corte temporadas realizado se justifica pelo fato que a OMS declarou Covid-19 como Pandemia no ano de 2020, e o fato se estende ainda em 2021, como palavras-chave utilizadas foram: "Educação Física", "Atividade Física", "pandemia", foram selecionados apenas trabalhos que realizaram, entrevistas, questionário com o aluno/cliente, com o Profissional de Educação física ou relato de programa de atendimento domiciliar remoto, a busca trouxe 104 artigos, porém apenas 03 artigos publicados, se enquadram na proposta do presente trabalho, a busca se deu conforme fluxograma abaixo:

Figura 02: Seleção de artigos



4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para essa revisão conforme apresentado na Figura 2 foram pesquisados 104 artigos e selecionados 3 que atendiam os objetivos da pesquisa, trata-se de trabalhos que realizaram entrevistas ou aplicação de questionário com aluno/cliente de profissionais de educação física, ou com o próprio Profissional de Educação física, também foi utilizado relato de programa de atendimento domiciliar remoto, aa Tabela 02 encontra-se os 03 artigos que foram publicados entre 2020 e 2021 e que aportam o referido tema, e a partir deles pretende-se responder o objetivo da presente pesquisa.

Tabela 02: Artigos selecionados.

Autor	Público	Metodologia	Objetivo	Resultados
Guimarães et al (2020)	110 Profissionais de Educação Física de 65 cidades do país, os quais geralmente atendem em academias de ginástica e ao ar livre.	Estudo transversal	Identificar as principais estratégias e ferramentas tecnológicas virtuais, percepção dos profissionais de educação física (PEF) acerca das adaptações, pontos positivos, negativos e feedbacks dos clientes para orientar a prática de atividade física durante o isolamento social/restrrição de circulação devido ao vírus SARS-COV-2	Dentre as ferramentas tecnológicas virtuais utilizadas estão “vídeos” (60,9%) e “Whatsapp web” (60,0%), geralmente ferramentas gratuitas (67,5%) e, para que o trabalho ocorra, são necessárias adaptações estruturais/materiais e profissionais. Embora haja aspectos negativos e dificuldades na orientação remota à prática de atividade física, os aspectos positivos e facilidades permitem que o PEF se conecte com seus respectivos clientes mesmo durante a pandemia, estimulando e, orientando de forma segura, a prática de atividade física. Esta temática necessita ser mais explorada para que essas ferramentas auxiliem os PEF.
Oliveria et al (2020)	Relatórios online do PAC-REC e das plataformas virtuais referentes às atividades remotas realizadas, dos meses de abril a julho de 2020.	Estudo descritivo, tipo relato de experiência	Descrever a implantação e os resultados das atividades remotas do PAC-REC durante a pandemia da COVID-19.	Foi criado um modelo de prescrição que estima o desempenho semanal de pelo menos 150 minutos de exercícios aeróbicos, bem como exercícios de força para os principais grupos musculares. Além disso, orientamos o uso de ferramentas que permitam avaliar o esforço físico e a satisfação pessoal no treinamento, com o objetivo de melhorar a adesão e a manutenção de um programa de exercícios físicos e, assim, contribuir para a promoção da

				saúde durante a pandemia do COVID-19.
Possa mai et al (2020)	60 idosos	Estudo transversal,	Avaliar a adesão, a percepção sobre distanciamento social e o papel da atividade física em idosos de um programa de extensão universitária com atividades remotas durante a pandemia de COVID-19.	Os resultados demonstraram adesão dos participantes às aulas, percepções ambivalentes sobre o distanciamento e a importância da atividade física quanto aos aspectos sociais e físicos. As aulas remotas têm se constituído uma nova realidade para os idosos frente a pandemia, como forma de manter uma rotina de atividades, beneficiando-se da aproximação social e do bem-estar físico e mental.

Elaborado pelos autores (2021)

A pesquisa realizada por Guimarães et al. (2020) tratou-se de uma pesquisa transversal, com abordagem mista para coleta e análise de dados, a mesma contém elementos quantitativos e qualitativos, a técnica abordada foi “bola de neve”, os participantes da pesquisa precisavam ter formação em Educação Física independente de ser Bacharelado ou Licenciatura), precisavam ter vínculo com alunos durante o contexto do isolamento social/restrrição de circulação na pandemia por COVID-19 e fazer o uso das tecnologias virtuais com o objetivo que as mesmas facilitem a prescrição ou orientação de programas de treinamento e aulas, a coleta dos dados, foi realizada por meio de um questionário.

Os pesquisadores verificaram que dos 110 participantes, fizeram o uso de diferentes tecnologias digitais durante o período de isolamento desde vídeos gravados e disponibilizados pelo próprio Profissional de Educação física, cerca de 67 pessoas fizeram esse uso, 66 fizeram o uso de Whatsapp Web, o qual trata-se de um aplicativo o qual foi concebido para ser usado em dispositivos móveis, por meio dele é possível realizar o envio de mensagens instantâneas como: texto, áudio, vídeo, ficheiros diversos, ainda sendo possível a realização de chamadas gratuitas, por meio do uso da internet (JUNIOR, ALBUQUERQUE, 2016), e 47 dos participantes da pesquisa de Guimarães et al. (2020) falaram fazer uso do Zoom.

ZOOM16 Cloud Meetings, exibido na Figura 2, é uma das maiores empresas de teleconferência do mundo. É um aplicativo fundamental para quem precisa realizar e/ou participar de reuniões em vídeo, podendo ser realizadas em dispositivos móveis com sistemas operacionais Android ou iOS. No ZOOM é possível convidar os participantes por e-mail, SMS e redes sociais. Possui também a possibilidade de compartilhamento de arquivos,

textos e apresentações durante as chamadas. (SANTOS JÚNIOR, MONTEIRO, 2020, p.9)

Sendo por tanto a ferramenta mais utilizada pelo profissional *Whatsapp Web*, seguido do Zoom.

Além destes, também foram citados “Aplicativos específicos” 39,1% (n = 43), sendo que o Mfit 29,2% (n = 7) e Treinus 12,5% (n = 3) prevaleceram dentre 24 aplicativos relatados. Ainda na opção “Outros” 8,2% (n = 9), os PEF citaram o “Instagram” 2,7% (n = 3), “Youtube” 2,7% (n = 3), “Site próprio” 1,8% (n = 2), “Formulários Google” 0,9% (n = 1) e “Telegram” 0,9% (n = 1). Adicionalmente, 65,5% (n = 72) responderam que utilizam mais as ferramentas e/ou aplicativos gratuitos (GUIMARÃES et al., 2020, p.4-5).

Os pesquisadores também observaram que devido a nova forma de acompanhar os seus alunos esses profissionais precisavam fazer uso de alguns materiais e equipamentos que não faziam parte da sua rotina de trabalho. A exemplo do uso de aparelhos como smartphone e computador, internet, tripé, microfone. Também precisou ser adaptado o ambiente onde seriam gravadas as aulas, realizar a criação de materiais alternativos, adaptar a metodologia utilizada, rever planilhas e intensidades dos treinos. Outro ponto observado foi que esses profissionais sentiram a necessidade de melhorar a voz de comando, como também e forma de explicar as atividades além ter mais cuidado com “treinos de intensidade máxima”.

Os participantes que participaram da pesquisa de Guimarães et al (2020) trouxeram como sendo pontos positivos no uso de TCIs no seu trabalho, a facilidade e praticidade de acesso, tanto por parte dos profissionais quanto por parte dos alunos, outro ponto muito positivo foi o fato dessas ferramentas utilizadas ser em sua maioria gratuito, e outro ponto importante foi o fato de proporcionar a opção de realizar as aulas ao vivo ou seja webaula, outro ponto positivo abordado foi a redução do tempo de deslocamento do profissional até o aluno, como também a possibilidade de poder orientar mais alunos e de diferentes cidades.

Também foi possível observar que na visão dos participantes existem pontos negativos do atendimento realizado por meio do uso de tecnologias digitais, como ter que depender da conexão da internet a qual pode estar instável, afinal não basta o profissional ter uma boa conexão, o seu aluno, do outro lado da tela virtual, também precisa ter uma boa internet. Outros problemas que estão relacionados ao uso de equipamento, e que podem prejudicar o andamento da aula, são dificuldades, por exemplo, com o áudio.

E outras dificuldades como: não saber usar o smartphone, não pode visualizar todos os alunos em uma única tela; limitações ou dificuldades relacionadas às próprias ferramentas e aplicativos, algumas plataformas possuem tempo restrito de uso isso também dificulta as aulas. Outro problema é a dificuldade para realizar a correção da execução dos exercícios, também existe uma redução da interatividade de aluno e professor, como também a dificuldade de incluir alguns públicos, como os idosos, e a limitação de equipamentos no ambiente do aluno. Sobre esse aspecto Souza, Bezerra e Reis (2021, p.98) falam que “existe um desafio em prescrever exercícios físicos em ambiente domiciliar devida a limitação de equipamentos/recursos para execução de diferentes tipos de movimentos e a dificuldade de controle das variáveis e execução dos exercícios”.

Os participantes falaram que seus alunos gostaram da modalidade à distância pois acharam mais fácil encaixar a atividade física em suas rotinas. Mas alguns alunos/clientes relataram ter dificuldades quanto à execução dos exercícios, por ter dúvidas, ainda a falta de materiais e espaço adequado. Além disso, a conexão instável da internet, como também falta ou pouco conhecimento sobre o uso das ferramentas tecnológicas virtuais, falta de motivação e socialização. Os pesquisadores concluíram que:

Ao considerar o meio online, as mídias e o uso do marketing digital configuram-se como um campo a ser melhor aprendido e utilizado pelos PEF, visto que há uma relativa aceitação dos possíveis alunos/clientes na busca por personal trainer online, todavia; valorizam um atendimento mais humanizado, com propensão de bons resultados e praticidade do serviço (GUIMARÃES et al., 2020, p.4-5).

Sobre a falta de motivação por parte dos alunos/clientes mencionado pelos participantes da pesquisa de Guimaraes et al (2020), é interessante trazer a fala de Oliveria Neto et al (2020, p.15) quando os autores falam que a:

Autoeficácia é o grau de confiança ou crença que o indivíduo exerce em uma determinada atividade, e foi indicado pelas teorias sócio-cognitivas como uma variável importante no processo de mudança de comportamento. Nesta perspectiva, quando uma pessoa tem baixa autoeficácia na execução de uma sequência específica ou de exercícios, há uma maior propensão a uma experiência de frustração (em vez de superação), o que afeta negativamente o envolvimento comportamental e a manutenção do treinamento. Foi apontado que indivíduos com níveis mais altos de autoeficácia na realização de exercícios têm 50% mais chances de se envolver em programas de treinamento.

As algumas das ferramentas tecnológicas citadas por Guimaraes et al (2020), também apareceram na pesquisa realizada por Oliveira et al (2020), a pesquisa

mencionada teve como objetivo descrever as experiências de implementação de atividades remotas do Programa Academia da Cidade criado em 2002 na cidade de Recife localizada em Pernambuco (PAC-REC) durante a pandemia de COVID-19, para isso os pesquisadores fizeram o uso de dados de relatórios que fazem parte do acompanhamento das ações do Programa. De acordo com a pesquisa, os profissionais fizeram o uso de aulas virtuais (tanto aulas gravadas como aula online), vídeos autorais, infográficos explicativos.

Os autores relatam como pontos positivos da academia da cidade online a possibilidade da preservação dos vínculos com os usuários por meio das atividades remotas, como também uma melhor manutenção da regularidade e da ampliação do apoio psicossocial. Também teve como ponto importante a adesão de novos alunos, os quais aderiram a nova ideia por meio de indicações de parentes e conhecidos, ou encaminhados a partir de consultas cadastradas no *Instagram*² (MORAES, BRITO, 2020). O sucesso dessa nova abordagem pode ser percebida nas falas dos autores:

Um dos resultados dessa reestruturação foi o crescimento do número de usuários do Instagram® para o PAC-REC: de 1013 para 2344, um aumento de 97% no primeiro mês de implantação das atividades remotas, atingindo um total de 2738 ao final de período estudado, representando um crescimento de 170%. Essa ampliação abrangeu até mesmo indivíduos que não eram usuários do Programa antes da pandemia. Além disso, de acordo com os relatos da plataforma social, observamos que, dos novos adeptos, 1% residia em outros estados brasileiros; a participação dos usuários do sexo masculino foi 21% maior em comparação às atividades presenciais; e a principal faixa etária dos seguidores era entre 35 e 44 anos, enquanto as atividades presenciais eram frequentadas principalmente por indivíduos entre 39 e 59 anos de idade “tradução nossa” (OLIVERIA et al, 2020, p.5).

O programa traz como proposta que funcionam de forma positiva o uso de redes sociais a exemplo do Instagram, como também a proposta de transmissões ao vivo de aula, com dias e horários estipulados previamente e com uma continuidade, para os autores isso ajuda a criar um hábito entre os alunos/clientes. No PAC-REC às transmissões ao vivo não abordavam apenas as aulas de exercício físico, mas também temas correlacionados como cuidado integral e ampliado, bem como o bem-estar físico, mental e social.

As barreiras ou dificuldades encontradas estão associadas à questão da inclusão digital e a falta de acesso à Internet por parte dos alunos/clientes. Os autores concluem que o uso de tecnologias de informação e comunicação e redes

² O Instagram é uma plataforma digital onde seus membros compartilham fotos e vídeos com pessoas do mundo todo, assim como firmam novas amizades, trata-se portanto de uma rede social.

sociais foi fundamental para manter o distanciamento social, mas pontua que decisivo ao sucesso da adesão do programas por novos usuários e a continuidade dos que já faziam parte do programa é bastante relevante que se continue com a proposta do atendimento remoto da academia da cidade.

O estudo realizado por Possamai et al (2020) teve como objetivo avaliar a adesão, a percepção sobre distanciamento social e o papel da atividade física em idosos de um programa de extensão universitária com atividades remotas durante a pandemia de COVID-19, como instrumento, de pesquisa foi utilizado um questionário de autopreenchimento o qual foi enviado até o participantes da pesquisa por meio do aplicativo Whatsapp, no total 60 idosos responderam ao formulários, desse quantitativo 57 afirmaram que estavam participando das aulas ao vivo, 27 afirmaram que assistiam as aulas gravadas, um dado interessante é que o projeto de extensão produziram um total de 18 aulas, e 76% dos entrevistados afirmaram ter assistido pelo menos 16 ou mais aula o que corresponde a quase totalidade das aulas.

Entre os resultados da pesquisa, está o fato que entre os participantes que acessam à rede social digital do programa de extensão, ou seja o Facebook³, tiveram grande adesão para a realização das aulas remotas, porém muitas não parecem ter esse recurso, outro achado é que as aulas remotas têm possibilitado aos idosos, aproximação social e bem-estar, até porque a maioria assiste as orientações no formato live.

De acordo com Souza Filho e Tritany (2020, p. 2) “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 foi vivenciados pela pandemia de COVID-19.” De acordo com Oliveira Neto (2020) no site de busca Google, o termo “treinamento em casa” sofreu um aumento de busca paralelamente a busca do termo “COVID-19”.

Souza, Bezerra e Reis (2021) explicam que realizar exercício físico em casa, pode ser considerado como sendo uma ferramenta importante para a prevenção como também tratamento de doenças que estão associadas ao sedentarismo, se

³ O Facebook é a principal rede social em 153 países, o que é equivalente a 92% dos países do planeta, levando em consideração o número total de 193 países os quais são contabilizados pela Organização das Nações Unidas (ONU) (SANTOS, FERRETE, ALVES, 2020),

tornando uma grande aliada nas situações que o cliente/aluno não pode sair de sua residência, ocorre que mesmo quantidades pequenas de exercícios realizados em casa, podem por exemplo; promover a redução dos fatores de risco para doença cardiovascular.

Porém, Oliveira Neto et al. (2020) explica que o profissional de Educação Física precisa enfrentar dois grandes desafios quando se fala em adaptar a prescrição do treino a ser realizado na casa do seu aluno/cliente sendo ele o fato de não existir uma variedade de equipamentos que pudessem ser disponíveis para a realização do treinamento, o segundo é que por ser um treinamento realizado à distância, isso termina por dificultar o controle das variáveis.

Os exercícios aeróbicos ou anaeróbicos são de fácil realização em ambiente doméstico, afinal existem diversas possibilidades, são exemplo disso:

Marcha estacionária ou subir e descer escadas. O uso de ergômetros domésticos, como bicicletas, esteiras e remo, também se torna uma opção para quem possui esses equipamentos. Exercícios popularmente conhecidos como polichinelos, pular corda, entre outros, também são opções, desde que a condição musculoesquelética do praticante permita. Essas atividades podem ser realizadas continuamente (por exemplo, 30 minutos contínuos) ou em blocos de 2, 5, 10 e 15 minutos, desde que o total acumulado na semana seja ≥ 150 minutos. (OLIVERIA NETO et al., 2020, p.13)

Como pode ser observado na fala de Oliveira Neto (2020, p.13), no que se remete a exercícios aeróbicos, a sua manutenção ou implementação em casa não existem grandes barreiras, afinal trata-se de exercícios que possuem uma baixa complexidade, além disso, já são do conhecimento do público em geral. Porém, a grande questão é que durante a realização deste exercício é preciso que ocorra a orientação a respeito da intensidade dos estímulos, mesmo que se considere que a recomendação geral é que essas atividades sejam de intensidade moderada, faz-se necessário a orientação e acompanhamento do controle de intensidade.

Conforme Souza, Bezerra e Reis (2021) esclarecem que a utilização da escala de Borg pode ser entendida como sendo uma ferramenta estratégica e controle para automonitorização durante a realização de exercícios físicos, a qual é amplamente difundida quando se fala em testes ergométricos, como também na prescrição de exercício físico, para que seja considerado uma intensidade de

treinamento segura é preciso representar um esforço até 4 em uma escala que vai de 0 a 10, a qual estará correspondendo a uma intensidade considerada moderada.

Oliveira Neto et al (2020) explica que o recomendado é que se estimule os principais grupos musculares isso aproximadamente de 2 até 3 vezes por semana por meio de exercícios uni ou multiarticulares. Sendo que para cada exercício, o recomendado é que seja feita de 1 a 4 séries de sendo de 8 a 20 repetições, não sendo no entanto necessário que se realize até a falha concêntrica, mas que “devesse interromper a série próximo à falha concêntrica (por exemplo, 2-3 repetições antes), além do uso de uma variedade de equipamentos de exercício [...] e o uso de exercícios com peso corporal” (OLIVEIRA NETO et al, 2020, p.13)

De acordo com Raiol (2020, p. 2807)

A recomendação das entidades de saúde de se exercitar em casa apesar de parecer difícil de seguir e pouco eficiente, já é bem embasada na literatura científica. Exercícios que utilizam o peso corporal, o treinamento manual resistido e/ou faixas elásticas têm demonstrado ótimos resultados, inclusive comparáveis aos alcançados em academias tradicionais.

Souza, Bezerra e Reis (2021, p.99) afirma que o apoio social trata-se de um fator de grande relevância quando se pensa em aderir a um programa de exercícios físicos, desta forma, para as pessoas que realizam esses exercícios em casa, se torna de grande relevância que se estabeleça “uma relação positiva de incentivo a esta prática entre os membros da família é fundamental para regularidade no treinamento e principalmente a manutenção neste programa de treinamento”.

Sendo este o motivo que leva os autores a aconselhar que a realização desses exercícios envolvam outros membros da família como: cônjuge, filhos e outros, isso ajudar a “aumentar os aspectos positivos da experiência do treinamento e promover maior adesão durante o período de pandemia e isolamento social” (SOUZA, BEZERRA E REIS, 2021, p.99)

Raiol (2020) esclarece que para a realização de exercícios físicos realizados em casa pode ser feito utilizando objetos como: sacolas de mercados, mochilas com livros, garrafas de água e entre outros para servir como resistência. E exercícios que fazem o uso do peso corporal podem servir para completar o treinamento, especialmente, e nesse novo cenário a tecnologia é um importante aliado, pois é possível ser realizado o uso da internet através de videochamadas ou até mesmo similares com o profissional de Educação Física, o que é fundamental para melhorar

os resultados, a segurança e a motivação nos treinos. É possível perceber que mesmo com as dificuldades encontradas, seja pelos educadores seja pelos alunos, essa é uma modalidade que tem muitas vantagens a oferecer para ambos, sendo mais uma opção de forma de trabalho para o profissional de educação física.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível perceber que por meio do uso da Tecnologia da Informação e comunicação, como também por meio das Tecnologias Digitais de Comunicação e das Mídias Sociais os Profissionais de Educação Física conseguiram superar as dificuldades impostas pelo isolamento social e conseguiram continuar a dar suas aulas, no entanto existem algumas dificuldades que podem ser comum a todos independente do público atendido, a exemplo de encontrar alunos/clientes que não saibam mexer na ferramenta, ou que não possuem uma internet boa, ou ainda encontram se desanimado por não ter uma interessam presencial com o Profissional de Educação Física e outros colegas de exercício.

Porém, pode ser uma modalidade a ser explorada, pois também traz pontos positivos, é uma forma de poder entender o atendimento a clientes de outras regiões demográficas, isso amplia o leque de clientes/alunos. Também torna-se uma possibilidade para o cliente/aluno que possui uma rotina intensa e não encontra tempo na agenda para a prática de exercício, talvez as adaptações feitas devido ao momento de Pandemia, tenham outros rumos e torne-se uma possibilidade a mais, se fortalecendo entre as práticas de exercícios em academias e ao ar livre.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Lei nº 9.696**. Dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física. 1998. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19696.htm

BRASIL. **Resolução nº 218**. 1997. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/1997/res0218_06_03_1997.html

BUSS, P. M.; ALCÁZAR, A.; GALVÃO, L. A. Pandemia pela Covid-19 e multilateralismo: reflexões a meio do caminho 2020. **Estudos Avançados**. 2020.

CARVALHO, F. F. B; SILVA, R. G.; OLIVERIA, R. B. A essencialidade das academias de ginástica para a saúde diante da pandemia da COVID-19 no Brasil. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. 2020

CERVO, A. L.; BERVIAN. P. A. **Metodologia científica**: para uso dos estudantes universitários. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1983.

CONFED. Atuação profissional em tempos de pandemia. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/revistaedf/4666> Acesso em 18 nov. 2021.

CRODA, J.H.R GARCIA, L.P **Resposta imediata da Vigilância em Saúde à epidemia da COVID-19**. Epidemiol. Serv. Saude, Brasília, 2020.

G1 PE. **Recife suspende atividades em academias de ginástica, bibliotecas e Compaz por causa de coronavírus**: Ao todo, 12 novas medidas foram anunciadas, nesta segunda (16) pela prefeitura, que já tinha determinado a suspensão das aulas na rede pública municipal. Disponível em: <https://g1.globo.com/pe/pernambuco/noticia/2020/03/16/recife-suspende-atividades-em-academias-de-ginastica-bibliotecas-e-compaz-por-causa-de-coronavirus.ghtml> Acesso em: 04 set. 2021.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1991.

Gil, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GUIMARÃES et al. Estudo transversal sobre uso de ferramentas virtuais para orientar a atividade física durante a COVID-19. **Rev.Bras Ativ Fís Saúde**. 2020.

HUNGER. D, FERREIRA. L.A. As Diretrizes Curriculares Nacionais para cursos de graduação em Educação Física e de licenciaturas. In: SOUZA NETO, S. HUNGER. D. **Formação profissional em educação física**: estudos e pesquisas. Rio Claro: Biblioética Editorial, 2006.

JUNIOR, J. B.B; ALBUQUERQUE, O. C. B. Possibilidades para o uso do whatsapp na educação: análise de Casos e estratégias pedagógicas. **Anais do I Simpósio Nacional de Tecnologias Digitais da Educação**. Maranhão, 2016.

KOHN, K.; MORAES, C. H. **O impacto das novas tecnologias na sociedade: conceitos e características da Sociedade da Informação e da Sociedade Digital Intercom** Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação. Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação. 2007.

MALTA, D. C. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal. **Epidemiol. Serv. Saude**, Brasília, 2020.

NOGUEIRA, C. J. et al. Recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa. **Rev Bras Fisiol Exerc** 2021.

MORAES, N. S. D.; BRITO, M. L. A. Marketing digital através da ferramenta Instagram. **E-Acadêmica**, v. 1, n.1, e3, 2020

OLIVEIRA NETO, L et al. #TreineEmCasa –Treinamento físico em casa durante a pandemia do COVID-19 (SARS-CoV-2): abordagem fisiológica e comportamental. **Rev Bras Fisiol Exerc** 2020 Disponível em: <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/4006/6159>.

OLIVEIRA et al. Implementation of the remote activities of the Programa Academia da Cidade in times of COVID-19 **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. 2020.

ONU NEWS. **OMS cita chegada do covid-19 ao Brasil e diz que países têm janela de oportunidade contra o vírus**. Caderno Perspectiva Global Reportagens Humanas. 2020. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/02/1705481> Acesso em: 06 jul. 2021.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. B; PITANGA, C. P. S. Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. 2020.

POSSAMAI, V.D. et al. **Uma nova realidade: aulas remotas de atividade física para idosos na pandemia de Covid-19**. Revista Kairós-Gerontologia, 23 FACHS/NEPE/PUC. São Paulo, 2020.

PREFEITURA DE SÃO PAULO. **COVISA** Disponível em: https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/direitos_humanos/imigrantes_e_t_rabalho_decente/index.php?p=295728 Acesso em: 06 jul 2021.

RAIOL, R. A. **Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19**. Braz. J. Hea. Rev., v. 3, n. 2. Curitiba, 2020.

RIBEIRO, D. O. N.; NUNES, V. B; NOBRE, I. A. M. **O uso das tecnologias como apoio ao processo de ensino-aprendizagem nas escolas municipais de Viana**. Coletânea de artigos sobre informática na educação: construções em curso. 1ª. ed. Vitória: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Espírito Santo. Espírito Santo, 2012.

SANTOS JÚNIOR, V. B.; MONTEIRO, J. C. S. Educação e covid-19: as tecnologias digitais mediando a aprendizagem em tempos de pandemia. **Revista Encantar - Educação, Cultura e Sociedade**, v. 2, p. 01-15, Bom Jesus da Lapa, 2020.

SOUZA, W. C. D. E. et al. Exercício físico na promoção da saúde na terceira idade. Saúde e meio ambiente. **Revista interdisciplinar**, v. 4, n. 1, 2015.

SOUZA FILHO, B. A. B. D.; TRITANY, É. F. **COVID-19**: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. Cadernos de Saúde Pública, nº36. 2020. Disponível em: < <https://www.scielo.org/article/csp/2020.v36n5/e00054420/> >. Acesso em: 24 ago.. 2021.

SOUZA, W, M. M; BEZERRA, D. V. B.; REIS, M. S. Exercício físico durante a pandemia da COVID-19 para indivíduos com fator de risco para doença cardiovascular: benefícios e segurança. **Rev Bras Fisiol Exerc**, Vol. 20 nº01 Convergences Editorial. 2021.