



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO**

DIANDERSON CARLOS COSTA SILVA

**RELATO DE EXPERIENCIA SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA
DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE –
PARAIBA**

CAMPINA GRANDE – PB

2020

DIANDERSON CARLOS COSTA SILVA

**RELATO DE EXPERIENCIA SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA
DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE –
PARAIBA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Área de concentração: Ciências da saúde.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho

CAMPINA GRANDE - PB

2020

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586r Silva, Dianderson Carlos Costa.
Relato de experiência sobre a prática de atividade física durante a pandemia do Covid-19 na cidade de Campina Grande – Paraíba [manuscrito] / Dianderson Carlos Costa Silva. - 2020.
14 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2020.
"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Educação física. 2. Covid 19. 3. Atividade física. I. Título
21. ed. CDD 613.71

DIANDERSON CARLOS COSTA SILVA

**RELATO DE EXPERIENCIA SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA
DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 NA CIDADE DE CAMPINA
GRANDE – PARAIBA**

Relato apresentado a Banca Examinadora do curso de Bacharelado em Educação Física, pela Universidade Estadual da Paraíba, como exigência para obtenção do título de graduado em bacharelado em Educação Física

Orientadora: Prof^o. Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho

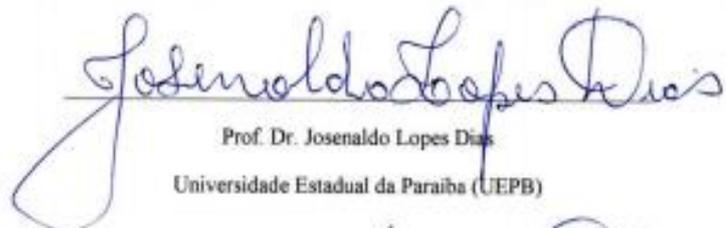
Aprovado em: 22/10/2020

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

RESUMO

O novo coronavírus, COVID-19, vem causando mudanças na vida das pessoas. Na prática de atividade física não é diferente. O distanciamento social ocasionou o fechamento de academias e praças poliesportivas em todo o Brasil, e não diferente disto as academias de Campina Grande-PB teve suas atividades suspensas por tempo indeterminado. O programa “fique em casa” foi criado para incentivar o isolamento social para evitar a disseminação do novo coronavírus, mas observamos a necessidade da prática de atividade física dos nossos alunos, com isso o treinamento domiciliar foi a forma de manter os alunos ativos durante a pandemia. Vídeo chamadas e consultoria online foram utilizadas para dar suporte a prática de atividade física nas residências, foram utilizados resistências e materiais alternativos diferentes das que tem nas academias de ginastica. O objetivo deste trabalho é relatar a vivência no processo de adaptação da prática de atividade física durante a pandemia do COVID-19 situada em Campina Grande – PB, no período de pandemia pelo COVID-19, propondo uma análise de todo o trabalho realizado. Portanto a importância da prática da atividade física durante a pandemia para minimizar os efeitos colaterais do Distanciamento Social na saúde humana.

Palavras chaves: Atividade Física. Pandemia. Educação Física.

ABSTRACT

The new coronavirus, COVID-19, has been causing changes in people's lives. In the practice of physical activity, it is no different. The social distancing has caused the closing of gyms and multi-sports courts all over Brazil, and not different from this the gyms of Campina Grande-PB had their activities suspended indefinitely. The "stay at home" program was created to encourage social isolation to avoid the spread of the new coronavirus, but we observed the need for physical activity of our students, so home training was the way to keep students active during the pandemic. Video calls and online consulting were used to support the practice of physical activity in the residences, resistances, and alternative materials different from those in gymnastics were used. The objective of this work is to report the experience in the process of adaptation of physical activity practice during the pandemic of OVID-19 located in Campina Grande - PB, proposing an analysis of all the work done. Therefore, the importance of physical activity during the pandemic to minimize the side effects of Social Distancing on human health.

Keywords: Physical Activity. Pandemic. Physical Education.

SUMARIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. REFERENCIAL TEÓRICO	6
2.1. Pandemia Covid-19	6
2.2. A atividade física e sua importância nesta pandemia	7
3. METODOLOGIA.....	9
4. RELATANDO SOBRE A EXPERIÊNCIA VIVENCIADA	10
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	12
REFERÊNCIAS	13

1. INTRODUÇÃO

O relato de experiência apresentado atende o papel do profissional de Educação Física em meio a pandemia causado pelo novo coronavírus, COVID19, no dia-dia da academia ES-FIT, situado no bairro de bodocongo na cidade de Campina Grande – Paraíba.

Em meados de março de 2020 a OMS (organização das nações unidas) define o COVID19 como pandemia em escala global. Por causa disso, foram necessários que os governantes realizassem medidas restritivas para o distanciamento social e diminuição de aglomerações já que segundo a OMS a propagação do vírus se dar pelo contato direto e indireto (através de superfícies).

Com a evolução de casos e o loteamento de unidades hospitalares decretos de fechamento de atividades não essenciais foram autorizados, e com isso, as academias e praças de atividade física foram fechadas por tempo indeterminado. E não diferente das outras cidades, no dia 18 de março de 2020 a prefeitura decreta o fechamento e interrupção das atividades nas academias e praças poliesportivas da cidade de Campina

Grande. Desta forma a prática de atividades físicas foi prejudicada, por impedimento de práticas em muitos locais.

Em meio a esse processo foram necessárias mudanças de comportamento e adaptações para que os alunos e praticantes de atividade física de mantenham ativos. Foi necessário a implantação do treinamento domiciliar, como forma de minimizar os prejuízos durante o isolamento social. Foram realizadas aulas online através de vídeos chamadas, modelos de treinamentos personalizados e adaptados com a situação e necessidade de cada aluno, entre outras adaptações.

No decorrer da elaboração deste trabalho, vão ser abordados pontos relevantes, sobre: a pandemia pelo COVID19, a atividade física e sua importância nesta pandemia, as mudanças e adaptações do nosso trabalho no período de pandemia e as mudanças e adaptações da academia em meio a pandemia.

O objetivo do presente estudo é: relatar a vivência no processo de adaptação da prática de atividade física durante a pandemia do COVID-19 situada em Campina Grande – PB, no período de pandemia pelo COVID-19, propondo uma análise de todo o trabalho realizado.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 PANDEMIA COVID-19

O primeiro caso do novo coronavírus foi notificado em Wuhan, na China, em 31 de dezembro de 2019 e foi declarada a Pandemia Mundial no dia 11 de março de 2020. No Brasil, o primeiro caso positivo foi anunciado em 26 de fevereiro de 2020. O SARS-CoV-2 emerge como um novo subtipo de síndrome respiratória aguda grave (SARS-CoV) humana caracterizado por alta capacidade de transmissão e indução de quadros de infecção respiratória severa.

Após a chegada da COVID-19 no Brasil, diversas medidas de controle e prevenção da doença foram tomadas pelas autoridades sanitárias locais em diferentes esferas administrativas (governo federal, governos estaduais e municipais). Essas medidas se diferenciaram de uma região para outra do país, entretanto a medida mais difundida pelas autoridades foi a prática do distanciamento social, entendida de forma geral pela população e pela mídia, como isolamento social. O distanciamento social denota a necessidade de modificar os comportamentos, com prioridade para ações de higiene constantes, como lavagem das mãos, uso de álcool em gel, distanciamento de outras pessoas, etiqueta respiratória, cuidados ambientais e emocionais. Ressaltando que a literatura aponta que o isolamento social é uma das principais medidas não farmacológicas para o enfrentamento da pandemia da COVID-19.

Uma campanha caracterizada como “fique em casa” se intensificou desde 16 de março de 2020. Os principais argumentos para tais decisões foram: frear o espalhamento dos casos, preparar serviços de saúde para o enfrentamento da doença, evitar muitos casos ao mesmo tempo e ainda uma corrida por equipamentos de proteção, testes de detecção e cuidados com os profissionais de saúde.

Neste período foram necessários fechamento de inúmeros estabelecimentos, para abranger o nível de distanciamento social. Bares, restaurantes, praças, escolas e academias tiveram que fechar suas portas por tempo indeterminado através de decretos estaduais e/ou municipais. As academias e praças poliesportivas, como citado, tiveram suas atividades interrompidas, e a prática de atividade física foi prejudicada neste período.

2.2 A ATIVIDADE FÍSICA E SUA IMPORTÂNCIA NESTA PANDEMIA

O processo de isolamento social tem causado alguns impactos na vida das pessoas, tanto nos aspectos financeiros, quanto na saúde da população. Diante das recomendações de isolamento social atualmente impostas em vários países, incentivar a manutenção de uma rotina de vida fisicamente ativa por parte da população como uma medida preventiva para a saúde é fundamental durante esse período de enfrentamento contra a disseminação do vírus. Em um período de reclusão domiciliar a população tende a adotar uma rotina sedentária, o que favoreceria a um aumento no ganho de peso corporal e surgimento de comorbidades associadas a maior risco cardiovascular, como obesidade, aumento da pressão arterial, intolerância à glicose, bem como transtornos psicossociais como ansiedade e depressão.

A prática regular de exercícios físicos é amplamente reconhecida na literatura científica como uma estratégia não-farmacológica para o tratamento e prevenção de diversas doenças, sejam elas de caráter metabólico, físico e/ou psicológico (LUAN, TIAN, ZHANG, HUANG, LI, CHEN & WANG, 2019). Vale destacar ainda a ação dos exercícios físicos no sistema imunológico. É sugerido que a prática regular de exercícios físicos é capaz de fortalecer o sistema imunológico, inclusive diminuindo a incidência de doenças transmissíveis como as infecções virais (CAMPBELL & TURNER, 2018) tais como o novo coronavírus SARS-CoV-2, causador da COVID-19 (WU ET AL., 2020).

Neste sentido, a prática de exercício físico como medida benéfica para a melhora da imunidade é fortemente evidenciada na literatura. O Colégio Americano de Medicina do Esporte divulgou recentemente um guia em que sugere que a atividade física de intensidade moderada deva ser mantida no período de quarentena em função do SARS-CoV-2, salientando a importância para a saúde de cada minuto fisicamente ativo.

Contudo a prefeitura de Campina Grande determinou, através do decreto N°4.463, no dia 18 de março de 2020 o fechamento, por tempo indeterminado, de todas as academias e praças poliesportivas da cidade como medida preventiva ao coronavírus. O objetivo era evitar aglomerações e reuniões sistemáticas de pessoas em ambientes fechados. Desta forma a academia ES- FIT suspendeu suas atividades e mudou sua forma de atender a seus alunos adaptando formas de treinamento domiciliar, incentivando tal prática através de aulas expositivas em suas redes sociais.

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. Tal fato, gera enorme dificuldade para a realização de exercícios físicos, pois com a população reclusa em suas residências a falta de estrutura apropriada para praticar exercícios é dos motivos que leva ou pode levar várias pessoas a suspenderem as suas rotinas de exercícios físicos (LIZ & ANDRADE, 2016).

As recomendações de praticar atividade física nos domicílios ocorreram muito em função do fechamento de parques, academias, centros de treinamento físico e programas públicos associados durante a experiência brasileira na pandemia.

Muitos frequentadores de academias de ginástica utilizam a modalidade musculação como a principal prática de atividade física. E umas das formas de treinamentos aplicados nas salas de musculação nas academias é o treinamento resistido.

Atualmente, o treinamento resistido é recomendado por diversas organizações de saúde e medicina esportiva do mundo como parte integrante de quaisquer programas de exercícios físicos para promoção de saúde em crianças, adultos, idosos, saudáveis e/ou com certas patologias. (TEIXEIRA, 2015)

Nesta pandemia o treinamento resistido teve uma mudança, pois um grande limitante da aplicação dos exercícios resistidos fora das academias é a indisponibilidade de equipamentos específicos, a dificuldade de transporte dos mesmos e o alto custo.

Foram necessários mudanças na aplicação do treinamento resistido, desta forma veio a aplicação de cargas e resistências diferentes da que é vista nas academias, onde materiais alternativos foram utilizados para gerar uma resistência no treinamento, e também foram utilizados bases do treinamento resistido manual como forma de aplicação de carga/resistência. Pois Segundo Teixeira, o treinamento resistido manual (TRM) se apresenta como uma dessas opções, pois permite a aplicação dos exercícios de musculação, sem que haja dependência de equipamentos.

3. METODOLOGIA

O presente trabalho caracteriza-se como relato de experiência. Adotou-se como forma metodológica a explanação descritiva. Segundo MOTTA-ROTH E HENDGES (2010, p.120), na pesquisa descritiva tentamos observar fatos humanos ou sociais, atentando para as possíveis variáveis que afetam esses fatos e registrando-as, para tentar confirmar ou rejeitar nossa hipótese. Assim, descrevemos a experiência vivenciada pela prática de atividade física durante a pandemia causada pelo novo corona vírus (COVID-19), abordando desde o decreto de fechamento das academias de Campina Grande até os dias atuais.

A abordagem dessa pesquisa é de caráter qualitativo, considerando-se que:

“Os pesquisadores qualitativos tentam compreender os fenômenos que estão sendo estudados a partir da perspectiva dos participantes. Considerando todos os pontos de vista como importantes, este tipo de pesquisa “ilumina”, esclarece o dinamismo interno das situações, freqüentemente invisível para observadores externos” (GODOY, 1995, p.63).

Foram analisados todo o processo da aplicação do treinamento proposto desde a interrupção das atividades nas academias de Campina Grande até a reabertura, causando adaptações e reorganização de toda a estrutura da prática de atividade física dos meus alunos.

O público alvo atende aos alunos que participaram do treinamento domiciliar, ao todo foram 5 alunos que utilizaram deste método como forma de praticar atividade física em meio ao isolamento social.

4. RELATANDO SOBRE A EXPERIÊNCIA VIVENCIADA

Com o fechamento das academias de ginástica e praças poliesportivas vimos uma necessidade de fazer mudanças na forma de atender meus alunos. Foram necessárias várias formas de atendimento para que nossos alunos continuassem ativos durante a pandemia. Aulas online, vídeo chamada e consultoria online foram realizados para atender os meus alunos.

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 (BARBALHO, COSWIG, BOTTARO, DE LIRA, CAMPOS, VIEIRA, ET AL, 2019; CHULVIMEDRANO, RIAL, CORTELL-TORMO, ALAKHDAR, LA SCALA TEIXEIRA, MASIÁ-TORTOSA, ET AL, 2017).

Foi através do treinamento resistido, que a prática de atividade física dos nossos alunos ficou concentrada. O treinamento resistido é um método essencial nos programas de treinamento para indivíduos com os mais diversos objetivos e níveis de aptidão física (WILLARDSON e BURKETT, 2006).

A calistenia com a utilização do próprio peso corporal e o treinamento resistido manual, foram utilizados como métodos de treinamentos para aprimorar a atividade física dos alunos.

A Calistenia é um método de treinamento que utiliza apenas o peso do próprio corpo como sobrecarga. Apesar de muito antiga, vem ganhando popularidade atualmente. Pode-se atribuir esse interesse repentino à praticidade, baixo custo e benefícios para a aptidão física e saúde (DERYA , 2012).

Foram utilizados materiais alternativos para gerar uma resistência ao treinamento. Dessa forma, sacolas de mercados, mochilas com livros, garrafas de água e entre outros objetos foram utilizados como resistência. Além disso, exercícios com peso corporal como polichinelos, agachamentos, subir e descer degraus também foram utilizados para completar o treinamento, especialmente a parte cardiovascular.

A tecnologia foi um importante aliado nesse processo, sendo recomendado o uso da internet através de vídeo chamadas ou similares para que nós, como aluno de bacharelado em educação

física conseguisse orientar os exercícios físicos mesmo a distância, essa supervisão melhorou os resultados, a segurança e a motivação nos treinos dos alunos.

Com sessões de treinos divididos em alongamentos, aquecimentos e exercícios propostos para um grupo muscular específico. Foi criada uma planilha com todos os treinamentos a serem realizados e através de vídeos chamadas tivemos a oportunidade de fazer as correções necessárias e melhorar a execução dos exercícios propostos.

O feedback dos alunos também foi um fator importante para analisar se a proposta de treinamento estava adequada a realidade e condições dos mesmos. Como forma de avaliação do treinamento, constantemente foi necessária uma conversa franca com os alunos sobre o que eles estavam achando do treinamento proposto, para uma melhor intervenção no programa de treinamento que foi montado e proposto.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia causada pelo novo coronavírus trouxe várias mudanças na vida das pessoas, e na prática de atividade física. A atividade física domiciliar foi um importante aliado neste período. Como forma de minimizar o impacto da pandemia no condicionamento físico e na saúde dos nossos alunos. Onde treinamentos foram montados utilizando materiais alternativos, calistenia e treinamento resistido manual como forma de fazer com que mantivessem os alunos ativos. Vídeo chamadas, consultorias online e aulas online foram utilizados como ferramentas para uma melhor intervenção no treinamento proposto neste período.

Através do feedback apresentado pelos alunos podemos concluir que o treinamento proposto obteve resultados satisfatórios, pois manteve os alunos ativos durante o isolamento social e não trouxe risco de contágio ou de contaminação do novo Corona vírus, já que não houve contato presencial com nenhum aluno durante todo período. Desta forma, a prática de atividade física deve ser mantida em diferentes situações, pois surge como alternativa de minimizar os efeitos colaterais do distanciamento social na saúde humana e mantém o condicionamento físico e mental do aluno menos agravados pelas consequências advindas do isolamento social.

REFERÊNCIAS

- Barbalho, M., Coswig, V. S., Bottaro, M., de Lira, C., Campos, M. H., Vieira, C. A., & Gentil, P. (2019). "NO LOAD" resistance training increases functional capacity and muscle size in hospitalized female patients: A pilot study. *European journal of translational myology*, 29(4), 8492. doi.org/10.4081/ejtm.2019.8492.
- Barbalho, M. de S. M., Gentil, P., Izquierdo, M., Fisher, J., Steele, J., & Raiol, R. de A. (2017). There are no no-responders to low or high resistance training volumes among older women. *Experimental Gerontology*, 99, 18–26. doi.org/10.1016/j.exger.2017.09.003.
- Brasil. Ministério da Saúde (MS). Portaria nº 154, de 24 de janeiro de 2008. Cria os Núcleos de Apoio à Saúde da Família. *Diário Oficial da União* 2008; 24 jan.
- DERYA O. K. et al. Effects of Calisthenics and Pilates Exercises on Coordination and Proprioception in Adult Women: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Sport Rehabilitation*. v. 21, p. 235-243, 2012.
- Loch, Mathias Roberto; Rech, Cassiano Ricardo; Costa, Filipe Ferreira. A urgência da Saúde Coletiva na formação em Educação Física: lições com o COVID-19. *saúde coletiva* 25 (9) 28 Ago 2020 Set 2020 <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.19482020>
- Raiol A., Rodolfo (2020). Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. *Braz. J. Hea. Rev.*, Curitiba, v. 3, n. 2, p. 2804-2813 mar./apr. 2020.
- Teixeira, Cauê Vazquez La Scala; Gomes, Ricardo José. Treinamento resistido manual e sua aplicação na educação física. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*. 2016. V 15. N 1. Pg 23. <http://dx.doi.org/10.33233/rbfe.v15i1.34>.
- Wu, Y., Ho, W., Huang, Y., Jin, D. Y., Li, S., Liu, S.L. et al. (2020). SARS-CoV-2 is an appropriate name for the new coronavirus. *Lancet*, 395(10228), 949-950. [doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30557-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30557-2).