



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

FLÁVIA CESÁRIO FAUSTINO CAITANO

**ATIVIDADE FÍSICA EM TEMPOS DE PANDEMIA: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA SOBRE O PROJETO VIVA BEM DA CIDADE DE CATURITÉ -PB**

**CAMPINA GRANDE-PB
2021**

FLÁVIA CESÁRIO FAUSTINO CAITANO

**ATIVIDADE FÍSICA EM TEMPOS DE PANDEMIA: UM RELATO DE
EXPERIENCIA SOBRE O PROJETO VIVA BEM DA CIDADE DE CATURITÉ -PB**

Trabalho de conclusão de curso – Relato de Experiência, apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências legais para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Ivanildo Alcântara de Sousa

**CAMPINA GRANDE-PB
2021**

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.

F268a Faustino, Flavia Cesário.
Atividade física em tempos de pandemia [manuscrito] : um relato de experiência sobre o Projeto Viva Bem da cidade de Caturité-PB / Flavia Cesário Faustino. - 2021.
25 p. : il. colorido.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2021.
"Orientação : Prof. Me. Ivanildo Alcântara de Souza , Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."

1. Atividade física. 2. Qualidade de vida. 3. Pandemia. I.

Título

21. ed. CDD 613.71

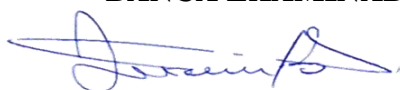
FLÁVIA CESÁRIO FAUSTINO CAITANO

**ATIVIDADE FÍSICA EM TEMPOS DE PANDEMIA: UM RELATO DE
EXPERIENCIA SOBRE O PROJETO VIVA BEM DA CIDADE DE CATURITÉ -PB**

Trabalho de conclusão de curso – Relato de Experiência, apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências legais para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 24 de Agosto de 2021.

BANCA EXAMINADORA



Prof. Me. Ivanildo Alcântara de Sousa – Orientador
Universidade Estadual da Paraíba – UEPB


ALVARO LUIS PESSOA DE FARIAS

Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias– Examinador
Universidade Estadual da Paraíba – UEPB



Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho – Examinador
Universidade Estadual da Paraíba – UEPB

Direi do SENHOR: Ele é o meu Deus, o meu refúgio, a minha fortaleza, e nele confiarei..

Bíblia Sagrada. Salmos 91:2

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 01	Ginásio Municipal de Caturité-PB.....	15
FIGURA 02	Folder do Projeto Viva Bem Digital.....	21
FIGURA 03	Aula no Ginásio.....	22
FIGURA 04	Aula no ginásio.....	22
FIGURA 05	Questionário Google Forms.....	23
FIGURA 06	Quadro de ações.....	23
FIGURA 07	Slogan do Projeto VIVA BEM.....	24

LISTA DE TABELAS

TABELA 01	Cronograma Anual.....	19
TABELA 02	Calendário Semanal.....	20

LISTA DE SIGLAS

OMS – Organização Mundial de Saúde.

SARS-COV-2 -Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO.....	9
2.	REFERÊNCIAL TEÓRICO.....	10
3.	A EXPERIÊNCIA COM O PROJETO VIVA BEM.....	12
3.1	Estrutura Organizacional do Projeto Viva Bem.....	14
3.2	Cenário.....	15
3.3	Critérios de Participação.....	15
3.4	Público.....	16
4.	ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	16
4.1	Princípios Pedagógicos.....	17
4.1.1	PARTE I.....	17
4.1.2	Desenvolvimento Metodológico.....	18
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
	REFERÊNCIAS.....	19
	ANEXOS.....	21

ATIVIDADE FÍSICA EM TEMPOS DE PANDEMIA: UM RELATO DE EXPERIENCIA SOBRE O PROJETO VIVA BEM DA CIDADE DE CATURITÉ -PB

Flávia Cesário Faustino*

RESUMO

A prática de exercícios ou qualquer atividade física está diretamente ligada à procura de uma melhor qualidade de vida, bem-estar, condicionamento físico e melhores condições de saúde. E muitas pessoas tem conhecimento disso, mas com o início da pandemia do COVID-19 tivemos que procurar novas maneiras de se manter ativos devido ao isolamento social que se fez necessário e de extrema importância para controlar a contaminação pelo vírus. Vale destacar ainda que a ação dos exercícios físicos no sistema imunológico é de grande importância. 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. O presente trabalho se justifica pelo momento atual de pandemia pelo novo coronavírus que assola o mundo desde o mês de dezembro de 2019. A crise na saúde deixou em alerta a OMS (Organização Mundial da Saúde) e os governos de todos os países do mundo. Desta forma, esta situação ganhou uma grande importância para o mundo, e em especial o Brasil, tornando-se importante continuar a prática regular de atividades físicas como meio de prevenção para outras doenças, melhorar a imunidade e prevenir depressão e outras doenças mentais devido ao isolamento social. Foi iniciado um Projeto de atividade físicas e lazer em uma cidade pequena , com aulas presenciais em um ginásio , tendo suas aulas interrompidas pela pandemia e o grande aumento de casos de Covid entre os moradores .Assim, o objetivo desta intervenção foi com esse projeto continuar o incentivo da prática regular de exercícios, de forma remota, por meio de informações e vídeos de exercícios para que as alunas do Município de Caturité -PB continuem se mantendo ativas e cuidando da saúde, tanto física, quanto mental, mesmo que tendo que se exercitar em casa.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física, Qualidade de Vida, Isolamento Social.

ABSTRACT

The practice of exercise or any physical activity is directly linked to the search for a better quality of life, well-being, physical conditioning and better health conditions. And many people are aware, but with the onset of the COVID-19 pandemic, they have to look for new ways to stay active due to the social isolation that was necessary and extremely important to control the contamination by the virus. physical exercise on the immune system is of great importance. It is suggested that regular physical exercise is able to strengthen the immune system, including decreasing the incidence of communicable diseases such as virais infections (Campbell & Turner, 2018) such as the new coronavirus SARS-CoV-2, which causes COVID-19. The present work is justified by the current moment of pandemic by the new coronavirus that has

* Graduanda do curso de Bacharel em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). E-mail: flavia-c-faustino@hotmail.com

plagued the world since December 2019. The health crisis has left the WHO (World Health Organization) and the governments of all countries in the world on alert. Thus, this situation has gained great importance for the world, and especially in Brazil, becoming important, continuing the regular practice of physical activities as a means of preventing other diseases, improving immunity and preventing and other mental illnesses due to social isolation. A physical activity and leisure project was started in a small town, with classroom classes in a gym, and its classes were interrupted by the pandemic and the large increase in cases of Covid among residents. Thus, the objective of this intervention was to continue with this project the encouragement of regular exercise, remotely, through information and exercise videos so that the students of the Municipality of Caturité -PB continue to remain active and take care of their health, both physically and even if they have to exercise. at home.

KEYWORDS: Physical Activity, Quality of Life, Social Isolation.

1. INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) informou sobre a descoberta de um novo vírus, em um paciente com pneumonia na cidade de Wuhan, posteriormente denominado Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2, ou apenas SARS-CoV-2. Cinco meses após o primeiro caso, a doença já atingia milhões de pessoas e já eram contabilizadas milhares de vidas no mundo (RIBEIRO, 2020). A pandemia do SARS-Cov2, causada pelo novo coronavírus, mais conhecida como COVID-19, constitui um desafio para os sistemas mundial de saúde, devido o rápido e crescente número de infectados e à demanda de recursos necessários para o seu enfrentamento, fazendo-se necessária internação e cuidados intensivos em hospitais (MIRANDA et al, 2020). A pandemia do novo coronavírus, COVID-19, tem causado grandes mudanças no estilo de vida da população mundial.

Para evitar o aumento do contágio da doença, a Organização Mundial de Saúde (OMS) e várias organizações médicas e governamentais sugeriram o Distanciamento Social como principal estratégia para conter a pandemia, essa ação levou milhões de pessoas a ficarem reclusas em suas casas. Como consequência pode haver diminuições drásticas nos níveis de atividade física da população. Essa estratégia, embora necessária para conter o avanço da doença, preocupa estudiosos no mundo todo, pois pode reduzir os níveis de atividade física da população e esse sedentarismo resulta em perda da condição física, funcional e de saúde.

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. Vale destacar ainda a ação dos exercícios físicos no sistema imunológico.

Com o início da pandemia, em março de 2020 muitos serviços ofertados a nossa população tiveram que ser fechados para controlar a contaminação do vírus que começava a se espalhar rapidamente. Dentre os serviços estavam espaços e áreas destinados a prática de atividades físicas e de lazer, devido ao compartilhamento de materiais e o contato físico academias e clubes foram fechados,

programas e projetos destinados ao lazer também. Na pequena cidade de Caturité-Pb existe um Projeto chamado Viva Bem, ministrado por uma Profissional de Educação Física do NASF daquele município, com o intuito de oferecer aulas de dança, alongamentos e exercícios localizados para pessoas que eram atendidas pelos profissionais multidisciplinares do município e encaminhados pelos médicos.

O grupo é formado por mulheres de meia e terceira idade, jovens e crianças de até doze anos, esse foi um projeto idealizado por uma profissional de Educação Física do NASF da cidade de Caturité. Durante a Pandemia o referido projeto teve que parar para evitar aglomerações, tendo em vista que, a maioria das alunas era dos grupos de risco, com doenças crônicas entre outras enfermidades. Dessa forma a Educadora Física do município junto com alguns colegas colocaram em prática o Projeto Viva Bem Digital com intuito de continuar orientando e incentivando o grupo a continuar com sua rotina semanal.

2. REFERÊNCIAL TEÓRICO

No período da pandemia do coronavírus algumas restrições as atividades físicas foram feitas. Ir a academias e outros locais de prática de exercícios físicos de ambiente fechado colaboram para a contaminação das pessoas, tornando o seu uso inviável. Além disso, devido as regulamentações governamentais, os locais em que exista quarentena obrigatória, a prática de exercícios físicos em ambientes abertos (corrida, bicicleta, caminhada etc.), mesmo que individualmente, não pode ser realizada.

Dessa forma, a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) orientou pela prática de exercícios no domicílio pela população. Entretanto, a falta de prática e de conhecimentos sobre quais atividades podem ser realizadas se tornou uma barreira para aqueles que não tem muita experiência ou acesso a informações.

De fato, as academias de ginástica e afins são locais propícios à 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.

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).

Dessa forma, sacolas de mercados, mochilas com livros, garrafas de água e entre outros objetos podem ser utilizados como resistência. Além disso, exercícios com peso corporal como polichinelos, agachamentos, subir e descer degraus podem ser utilizados para completar o treinamento, especialmente a parte cardiovascular, incluindo também aulas com dança envolvendo os ritmos que mais se gosta de dançar.

Nos dias atuais a qualidade de vida relacionada a saúde é aceita como uma medida apropriada para o somatório do tratamento e eficácia em pesquisas clínicas, observando-se que participar de atividades físicas com a família, no trabalho e na comunidade, inclui a capacidade de realizar-las resultando na relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida (ARAÚJO e ARAÚJO,2000).

Considerando que a dança é uma atividade que envolve os três domínios da natureza humana (fisiológica, afetiva e cognitiva), é um ótimo instrumento para a melhora da qualidade de vida. Além de ser um meio de prática de atividade física auxiliando na saúde, a dança possibilita ao praticante se conhecer melhor, proporcionando uma melhor consciência corporal, auxiliando na aprendizagem de fatores como o de lidar melhor com os erros dos outros e com os seus próprios erros, rompendo preconceitos, melhorando a integração e comunicação.

Coletivo de Autores (1992) considera dança uma expressão representativa de inúmeros aspectos na vida do homem. Pode ser caracterizada como linguagem social que possibilita a transmissão de sentimentos, emoções da afetividade vivida nas esferas da religiosidade, do trabalho, dos costumes, hábitos, da saúde, da guerra etc.

O objetivo da dança, conforme registro de Goobo e Carvalho (2005) é o de trabalhar com um mecanismo harmonizador, respeitando as emoções, os estados fisiológicos, desenvolvendo habilidades de movimentos, exercendo possibilidades de autoconhecimento, possibilitando benefícios como a prevenção e combate de situações estressantes, estimula a oxigenação do cérebro, melhora o funcionamento das glândulas, reforça os músculos e protege as articulações, proporciona conhecimento corporal, melhora a capacidade motora, melhora o desempenho cognitivo, melhora a memória, concentração e atenção, proporciona cooperação e colaboração, contato social, criatividade, melhora a auto-estima e auto-imagem e estimula o resgate cultural.

Camello apud Toneli (2007) registram que a pessoa que pratica a dança começa a romper padrões de comportamentos, preconceitos hierárquicos, posturas físicas e psicológicas rígidas, as dificuldades e os empecilhos vão diminuindo e desaparecendo, quebrando assim o preconceito e a idéia de que as pessoas não possuem a capacidade de entrosamento.

Nanni (1998) citado por Grego et al, (2006) complementam que os fundamentos técnicos da dança para a formação corporal envolvem a força, potência, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, agilidade, resistência muscular e cardiovascular, afirmam também que se estas capacidades físicas forem trabalhadas adequadamente, os movimentos de dança podem ser realizados repetidamente com eficiência e sem fadiga excessiva.

A dança favorece a melhora do rendimento dependendo da base formativa do aluno, e o trabalho se torna eficiente quando desenvolvido sem a preocupação com a coordenação geral, com a faixa etária ou provocando movimentos naturais do indivíduo (CLARO, 1995 apud GREGO et al., 2006).

Diante da orientação para que as pessoas fiquem em casa, é fundamental que sejam incentivadas e posteriormente ampliadas as ações para a adoção-manutenção de uma rotina de vida fisicamente ativa.

O estilo de vida sedentário é prejudicial para o nosso sistema imune, fundamental para reduzir a possibilidade de infecção viral. Além disto, o fato de ficarmos “parados” e muitas vezes nos alimentando inadequadamente favorece o ganho de peso, o aumento da pressão arterial, da glicose (açúcar) e lipídios (gorduras) no sangue, o que aumenta o risco de doenças cardiovasculares e metabólicas, como a hipertensão e o diabetes, os quais têm sido associados a pior prognóstico em pacientes idosos acometidos pela covid-19.

As recomendações da OMS (Organização Mundial de Saúde) são que os adultos aumentem o tempo de atividade física semanal para 300 minutos – até uma hora de exercícios por cinco dias ou 40 minutos por sete dias – ou façam 150 minutos de atividade física intensa por semana, quando não houver contra-indicação.

É importante esclarecer que a prática de ‘atividade física’ compreende qualquer atividade motora que resulte em um gasto energético acima dos níveis de repouso, ao passo que a prática sistematizada, devidamente elaborada e prescrita considerando variáveis de treinamento visando objetivos específicos é denominada ‘exercício físico’.

Dessa forma, enfatizamos que ambas as atitudes são de fundamental importância para esse período de isolamento social. Neste sentido, recomenda-se fortemente um estilo de vida fisicamente ativo em ambiente domiciliar durante essa pandemia.

E conforme os casos comecem a diminuir que as pessoas voltem a se exercitar naturalmente embora que o uso de máscara e de álcool gel se façam ainda necessários por um tempo como forma de segurança.

3. A EXPERIÊNCIA DO PROJETO VIVA BEM

O projeto surgiu no ano de 2019, uma ideia da Profissional de Educação Física Flávia Faustino que atua no Nasf Municipal da cidade de Caturité junto com outras profissionais como Nutricionistas, Psicólogas e Assistente Social, era uma equipe multidisciplinar que atuava com atendimentos a população da cidade. O projeto foi apresentado a Secretaria de Saúde e de prontidão foi aceito. Logo foi iniciado a divulgação para a inscrição das usuárias. Era necessário cartão do SUS e realizar um breve questionário, a prioridade eram as pessoas com doenças crônicas, desde idosas até crianças (12 anos acima) e jovens dos grupos de Saúde Mental.

O projeto logo encerrou suas inscrições, contando com mais de 70 pessoas. As aulas seriam realizadas no Ginásio Municipal, era um espaço amplo e ventilado, adequado para a prática das atividades que seriam executadas. As atividades ministradas pela Profissional de Educação Física contavam com aulas de dança dos mais variados ritmos até exercícios de alongamentos e localizados.

O projeto foi muito bem aceito pela população que lotava o ginásio, as aulas ocorriam nas segundas e quartas às 17:00 horas e estava sendo muito proveitoso para todos. Seguíamos com nossas aulas, sempre muito animadas e com uma boa participação de alunas e alunos de Caturité e de comunidades vizinhas.

E em março de 2020 tivemos que parar as aulas presenciais porque foi iniciado o período de quarentena devido ao aumento de casos de COVID-19 no estado da Paraíba. Em Caturité não existiam casos nesse período, mas era necessário o isolamento social para garantir o bem-estar de todos.

Foram iniciadas aulas online por meio de um Instagram próprio do projeto, foi feito para divulgar informações e avisos, mas passou a ser o vínculo mais próximo que podíamos ter com nossas aulas.

As aulas permaneceram online até setembro de 2020, quando passou a ser permitido atividades presenciais com uso de máscara e álcool gel, e respeitando a distância de 1 metro e meio. Então voltamos com as aulas presenciais com um público menor, as idosas tinham mais receio de voltar e nesse período a nossa pequena cidade já apresentava alguns casos de COVID-

19 e até algumas internações. Passamos apenas 2 meses com aulas presenciais e tivemos que parar novamente porque houve um aumento significativo de casos, dessa forma voltamos novamente com as aulas online, sendo que muitas não tem acesso a internet ou não sabiam utilizar o aplicativo ou celular, então eram gravadas aulas curtas e enviadas no grupo de WhatsApp.

Encerramos o ano de 2020 com aulas online e vendo nossa cidade com muitos casos, internações e mortes, o medo tomava conta de todos. Logo nossas alunas começaram a apresentar problemas de ansiedade, depressão, aumento de peso e tiveram que ser tomadas novas medidas de orientações para atender as necessidades do grupo. As outras profissionais do Nasf auxiliavam nesse sentido.

Continuávamos com aulas online e com vídeos, já em 2021 a Profissional de Educação Física que esta concluindo o Bacharel também em Educação Física estava no seu último Estágio Supervisionado de maneira remota, com o Professor Ivanildo. O estágio poderia ser feito em áreas de lazer, clubes, academias de saúde, Stúdios entre outros, e o Projeto VIVA BEM entrava como atividades físicas em grupo e atividades de lazer ofertados a população de Caturité. Os colegas de estágio queriam escrever um artigo sobre alguma experiencia profissional, logo vimos que seria interessante falar sobre o Viva Bem e os obstáculos enfrentados por conta da pandemia.

Formamos um grupo de professores, éramos supervisionados pelo professor Ivanildo e pensamos como ajudar a melhorar o projeto. Foi criado o Viva Bem Digital, que contava com vídeos e orientações de cada um dos professores que formava o grupo, além das aulas online, contávamos agora com aulas com diferentes profissionais orientando a prática regular de exercícios durante a pandemia, eram vídeos curtos, mas cada um com exercícios de fácil execução, com utilização de materiais alternativos como cadeira, cabo de vassoura, toalha e as alunas começaram a se animar novamente.

Passamos o período de estágio mandando vídeos semanais, panfletos com informações, aulas pelo Instagram e no fim tivemos um bom resultado, as alunas gostaram muito da participação dos professores e se sentiam bem com os vídeos que eles enviavam.

A participação dos meus colegas de estágio foi muito importante, pois ajudou a ter novos meio de realizar exercícios mesmo que em casa e para construção e continuidade do Projeto Viva Bem que ainda continua de forma online nas terças e quintas pelo Instagram do projeto.

3.1 Estrutura Organizacional do Projeto Viva Bem

- ✓ Profissional de Educação Física no Nasf do Município de Caturité: 1
- ✓ Estagiários de Educação Física participantes no projeto: 5
- ✓ Profissionais Multidisciplinar do Nasf: 3

3.2 Cenário

O projeto é desenvolvido no Ginásio Municipal de Caturité, na rua Joao Queiroga, próximo a Câmara Municipal de Vereadores e a Creche Municipal.

Figura 01. Ginásio Municipal de Caturité- PB (setembro de 2019)



Fonte: Instagram da Prefeitura Municipal de Caturité-Pb

3.3 Critérios de Participação

Foram levados em consideração para participar do Projeto Viva Bem pessoas que moram no município de Caturité, ter o cartão do SUS (atualizado), pessoas com doenças crônicas, pessoas que participavam dos grupos de apoio como Tabagismo e Idosas, Saúde Mental, pessoas com excesso de peso.

3.4 Público

Considerando a necessidade de um projeto desse tipo para as comunidades que compõem o município de Caturité, o público alvo contemplado são pessoas de diversas faixas etárias obrigatoriamente inscritos, e que participassem de algum grupo de apoio a Saúde e que apresentassem necessidade de atividades físicas orientadas e do auxílio das demais profissionais do Nasf .

4. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Para o desenvolvimento das aulas eram utilizados materiais próprios da professora, tais como arcos, bolas, cones, cordas, discos de demarcação (chapéu chinês) elásticos etc.

Esse projeto tem sido desenvolvido desde o ano de 2019, até os dias atuais, a partir de um cronograma anual como apresentado na tabela 01:

Tabela 01: Cronograma Anual (que foi utilizado até março de 2020 de forma presencial a passou para o formato de aulas online)

MÊS	AÇÕES	OBSERAÇÕES
JANEIRO	Planejamento	Firmamento de parcerias logísticas
FEVEREIRO	Inscrição dos alunos	
MARÇO	Início das atividades	
ABRIL	Planejamento das aulas online	
MAIO	Desenvolvimento das atividades	
JUNHO	Recesso junino	Término da 1ª fase do projeto e Reavaliação das atividades
JULHO	Desenvolvimento das atividades	
AGOSTO	Desenvolvimento das atividades	
SETEMBRO	Desenvolvimento das atividades	

OUTUBRO	Desenvolvimento das atividades	
NOVEMBRO	Desenvolvimento das atividades	
DEZEMBRO	Desenvolvimento e término das atividades	Reavaliação das atividades

Onde foram contemplados no ano de 2020 cerca de 70 alunas/os, já no ano seguinte em 2021 cerca de novas 20 alunas entraram para o projeto, ficando com um total de 90 alunas assistindo aulas e recebendo vídeos pelo WhatsApp.

Com uma carga horária semanal nos seguintes dias, como observado na tabela 02:

Tabela 02: Calendário Semanal

PROJETO VIVA BEM	PROJETO VIVA BEM
Terça-Feira	Quinta-Feira
17h 30min às 18h 30min	17h 30min às 18h 30min

OBS: Nos dias acima citados as aulas ocorriam pelo Instagram do projeto @vivabem20.

4.1 Princípios Pedagógicos

O Projeto Viva Bem é norteado por um conjunto de princípios pedagógicos e metodológicos que se caracterizam como referenciais de uma prática de atividade física regular. A primeira parte do conjunto de princípios está relacionada aos atributos que regem um processo de ensino aprendizagem coerente e adequado para as pessoas que participam do projeto, já a segunda destaca a determinação das características relevantes de uma metodologia de trabalho posta em prática pela professora, enquanto a terceira parte dá ênfase a importância de ser fisicamente ativo, dos benefícios causados pelos exercícios físicos quando realizados de forma regular e orientados por um profissional capacitado.

4.1.1 PARTE I

- ✓ Possibilitar oportunidades para que as/os alunas/os se autoavaliem, expondo seu ponto de vista, tomando assim decisões saudáveis;
- ✓ Gerar uma organização para que as/os alunas/os participem mais ativamente da aula aumentando dessa forma a quantidade de dias que possam se exercitar (além dos dois dias de aula).

4.2 Desenvolvimento Metodológico

O estudo proposto será um Relato de Experiencia da Educadora Física do NASF da cidade de Caturité-PB, onde vai relatar os benefícios e dificuldades que enfrentou com um Projeto de atividade física aberto a população local, mas que teve que ser interrompido devido a pandemia do COVID -19 , bem como a colaboração de um grupo de professores que colaborou com ela para manutenção do projeto por algum tempo.

O projeto foi realizado no estado da Paraíba em uma unidade do NASF da cidade de Caturité. O grupo era formado por mulheres de meia e terceira idade, jovens e crianças de até doze anos e pessoas que participavam dos grupos de acompanhamento contra o Tabagismo e de Saúde Mental.

Foram desenvolvidas ações semanais com o grupo como envios de vídeos com exercícios e alongamentos, panfleto educativo e lives. Toda semana um dos profissionais preparava um vídeo de no máximo 8 minutos e enviava para o grupo de WhatsApp do projeto, as lives com aulas de dança e alguns exercícios eram ministradas pela professora do projeto, geralmente as terças e quintas.

Toda semana ocorria uma conversa da professora com as alunas por meio de mensagens ou durante as aulas ao vivo, as vezes para tirar dúvidas de algum exercício ou pra falar sobre como se sentiam após a realização de alguma atividade proposta, e os comentários das alunas se mostravam positivos ao fim de cada semana. Para concluir o trabalho foi enviado aos participantes do grupo um questionário no Google forms a fim de analisar o feedback das mesmas e qual foi a contribuição e incentivo com o projeto.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final, através das experiências vivenciadas durante todo o percurso do projeto Viva Bem até os dias atuais, notou-se que esse trabalho utilizando como ferramenta de incentivo a

prática regular de exercícios físicos procurou além de desenvolver o gosto pelo exercício, possibilitou a promoção da saúde e da condição física aliado ainda a aquisição de hábitos e condutas motoras (ampliação do repertório motor). Por conseguinte, foi observada a dança como um fator cultural (humano), estimulando assim sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, sendo assim fomentada a sua gestão pelas alunas/os praticantes, e assim não se preocupando com o resultado imediato, mas com os benefícios do exercício de forma contínua.

Comprova-se que os projetos sociais que utilizam a modalidade de dança trazem em si a clara intenção de integrar qualquer pessoa à sociedade através do exercício, criando nele uma consciência de cidadão, uma vez que usam da disciplina, espírito coletivo, lealdade, solidariedade, determinação e agir consciente, respeitando o espaço e limitações de cada uma/um.

O cidadão participativo se forma através da inclusão social, e isso se dá a partir do momento em que lhe é mostrada a possibilidade de transformar a sua consciência social, psicológica e física. A dança e os exercícios educam, socializam despertam habilidades, possibilitam o desenvolvimento do intelecto, desperta a fé que cada um deve ter na própria força, aumenta a autoestima, a qualidade de vida, e é promotor de saúde.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, D.S.M.S. e ARAÚJO, C.G.S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada a saúde de adultos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. V. 6, n. 5, Niterói, 2000.

CAMPBELL, J. P., & Turner, J. E. (2018). Debunking the Myth of Exercise-Induced Immune Suppression: Redefining the Impact of Exercise on Immunological Health Across the Lifespan. *Frontiers in immunology*, 9, 648;

COLETIVO DE AUTORES, *Metodologia do ensino de educação física*. São Paulo: Cortez, 1992.

GOBBO, D; CARVALHO, D. A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. *Revista Eletrônica de Educação Física UniAndrade*, Curitiba, a.1, v.2, 2005.

GREGO, L. G.; MONTEIRO, H. L.; GONÇALVES, A.; PADOVANI, C. R. Aptidão física e saúde de praticantes de dança e de escolares. *Revista Salus*. v. 25, n. 2, p. 81-96, 2006.

MIRANDA, Fernanda Moura D’Almeida. Condições de trabalho e o impacto na saúde dos profissionais de enfermagem frente a covid-19. *Cogitare Enfermagem*, 2020;

RAIOL, R. A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. *Brazilian Journal of health Review*, Curitiba, v.3, n.2, p.2804-2813, mar./abr., 2020;

RIBEIRO, Adalgisa Peixoto. Saúde e segurança de profissionais de saúde no atendimento a pacientes no contexto da pandemia de Covid-19: revisão de literatura. *Revista Brasileira de Saúde ocupacional*: São Paulo, v. 45, 2020;

TONELI, P. D. Dança de salão: instrumento para a qualidade de vida no trabalho. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Administração Pública) Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis, IMESA/FEMA. Assis, 2007;

ANEXOS

Figura 02. Folder distribuído nas Unidades de Saúde de Caturité (Falando sobre o Viva Bem Digital).

A equipe conta com os professores:

Flavia Faustino
Elaine de França Silva
Felipe Régis

E os estagiários:
André Luiz
Carlos Alexandre



 Tel./watts: (83) 9 9159-6755
 Instagram: PROJETOVIVABEM20
 E-mail: projetovivabemdigital@gmail.com

REFERENCIAS

CAMPBELL, J. P., & Turner, J. E. (2018). Debunking the Myth of Exercise-Induced Immune Suppression: Redefining the Impact of Exercise on Immunological Health Across the Lifespan. *Frontiers in immunology*, 9, 648;

MIRANDA, Fernanda Moura D'Almeida. Condições de trabalho e o impacto na saúde dos profissionais de enfermagem frente a covid-19. *Cogitare Enfermagem*, 2020;

RIBEIRO, Adalgisa Peixoto. Saúde e segurança de profissionais de saúde no atendimento a pacientes no contexto da pandemia de Covid-19: revisão de literatura. *Revista Brasileira de Saúde ocupacional: São Paulo*, v. 45, 2020;

APOIO:



PROJETO VIVA BEM DIGITAL E A IMPORTANCIA DAS ATIVIDADES FISICAS DURANTE A PANDEMIA DO NOVO CORONA VÍRUS



Figura 3. Aulas no Ginásio Municipal com alunas do Projeto viva bem



(Presencial Fevereiro de 2020)

Figura 4. Aulas no Ginásio Municipal com alunas do Projeto viva bem

(Presencial início de Março de 2020)



Figura 5. Questionário do Google Forms utilizado com as alunas do Projeto viva bem

Tem alguma doença crônica? Se sim, qual?

18 respostas

Não
Não
Hipertensã
Pressão alta
Pressão alta
Arritmia cardíaca
Pressão alta e diabetes
Diabetes e pressão alta , osteoporose
Hipertensa

Figura 6. Quadro de ações realizadas pelos professores durante o estágio no Viva Bem Digital

	AÇÕES DESENVOLVIDAS COM O GRUPO	
1ª SEMANA	VÍDEO APRESENTADO POR FLÁVIA	EXERCÍCIO FÍSICO EM CASA
2ª SEMANA	VÍDEO APRESENTADO POR ELAINE	ALONGAMENTOS E PILATES EM CASA
3ª SEMANA	SEMANA DE LIVES COM FLAVIA 29/30/31 DE MARÇO	EXERCÍCIO FÍSICO EM CASA
4ª SEMANA	VIDEO NO INSTAGRAM COM FLÁVIA	ANUNCIANDO O PROJETO "VIVA BEM DIGITAL"
5ª SEMANA	FOLDER IMPRESSO ELABORADO POR ALEXANDRE(ENTREGUE NA UNIDADE DE SAÚDE DE CATURITÉ	TEMA: IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS DURANTE A PANDEMIA DO CORONA VÍRUS
6ª SEMANA	VÍDEO FILIPE	EXERCÍCIO EM CASA E ALONGAMENTOS COM O USO DE BASTÃO
7ª SEMANA	VÍDEO ANDRÉ	EXERCÍCIOS EM CASA COM A CADEIRA E PESO CORPORAL
8ª SEMANA	GIF	EXERCÍCIOS METABÓLICOS
9ª SEMANA	QUESTIONÁRIO	LINK GOOGLE FORMS: https://forms.gle/Ex7VLBu9b4UBvFEj8

Figura 7. Slogan do Projeto viva bem



AGRADECIMENTOS

À Deus, por ter concedido a mim a oportunidade de estar concluindo mais uma graduação dentro da área que mais amo que é a Educação Física, uma profissão que escolhi desde menina.

Ao meu marido Cláudio, pelo companheirismo, amor, amizade, união e por nunca me deixar conhecer a solidão. Obrigada por proporcionar a família linda que temos.

A minha filha Yara Camille, que cresceu junto com essa graduação, pois quando iniciei casei e logo veio essa surpresa que foi você filhinha amada, e por você tive que parar um tempo o curso ,pra cuidar de você que era tão pequena ainda , mas que me deu o amadurecimento necessário para depois voltar mais forte e com entusiasmo . Filha, você é o anjinho que Deus colocou em nossos caminhos e que nos fez repensar o significado da vida.

Aos meus pais, Josué e minha mãe querida Maria de Fatima que esta ao lado de Deus e me acompanha a todo momento, muita saudades de ti minha mãe, esse ano foi muito difícil sem você ,sem seu apoio e cuidados comigo e com nossa “Bolinha” apelido carinhoso de Yara e que vou lembrar pro resto da vida. Te amo minha mãe.

A meu orientador Prof. Mestre Ivanildo Alcântara de Sousa. Obrigado pela oportunidade de ser sua orientanda.

Aos professores membro da banca de defesa deste trabalho...

Aos professores do curso de Bacharelado em Educação Física da UEPB, por contribuírem na minha formação.

Aos companheiros de curso, pelo convívio, troca de idéias, pelos ensinamentos, conversas, amizade. Por tudo o que me ensinaram, muito obrigado por fazerem parte dessa jornada.