

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFIT EM CASA - um programa de exercícios físicos on-line para crianças e  
adolescentes: relato de experiência

Gabriella Barbosa de Freitas

PORTO ALEGRE

2021

GABRIELLA BARBOSA DE FREITAS

PROFIT EM CASA - um programa de exercícios físicos on-line para crianças e adolescentes: relato de experiência

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como pré-requisito para a conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física.

ORIENTADORA: Anelise Reis Gaya

PORTO ALEGRE

2021

## RESUMO

### **PROFIT EM CASA - um programa de exercícios físicos on-line para crianças e adolescentes: relato de experiência.**

A pandemia do Covid-19 propôs o distanciamento social com fechamento de escolas e instituições que proporcionam a prática de atividade física para crianças e adolescentes. Para estimular a prática de atividade física nesta população, o Projeto Esporte Brasil (PROESP-Br) estruturou o “PROFIT EM CASA - um programa de exercícios físicos on-line para crianças e adolescentes”. Este projeto de extensão da Universidade Federal do Rio Grande do Sul tem como objetivo propor um programa de atividades físicas que envolvem a ginástica, esportes, brincadeiras e jogos de forma on-line para escolares brasileiros. As atividades são desenvolvidas nas mídias sociais do PROESP-Br, com fácil acesso e realização em qualquer ambiente e local da casa. Desde maio do ano corrente, o programa é desenvolvido na plataforma do Google Meet, de forma síncrona, nas segundas-feiras, às 19 horas, sendo gravado e disponibilizado no Youtube para acesso posterior. É solicitado aos participantes que realizem uma devolutiva sob a aula, em forma de mensagem, filmagem, fotografia, ou ainda a percepção e novas ideias para futuras aulas, através de grupo de contato por aplicativo, que também permite maior interação entre participantes e professores. Pretende-se através do presente trabalho relatar a experiência de participar como organizadora e ministrante das aulas deste projeto de extensão. A partir da experiência vivenciada, observou-se que os participantes tiveram um maior envolvimento com a prática de atividades físicas, tornando-se mais ativos em sua rotina diária. Além disso, o projeto colaborou para o aumento da autoestima, sociabilidade e bem-estar físico e mental dos mesmos.

**Palavras-chave:** pandemia; atividade física; crianças.

## **ABSTRACT**

### **PROFIT AT HOME - an on-line physical exercise program for children and adolescents: an experience report.**

The Covid-19 pandemic proposed social distancing with the closing of schools and institutions that provide physical activity for children and adolescents. To encourage the practice of physical activity in this population, the Projeto Esporte Brasil (PROESP-Br) structured the "PROFIT EM CASA - an online physical exercise program for children and adolescents." This extension project of the Federal University of Rio Grande do Sul aims to propose a program of physical activities involving gymnastics, sports, games and online games for Brazilian schoolchildren. The activities are developed on PROESP-Br's social media, with easy access and realization in any environment and place in the house. Since May of this year, the program has been developed on the Google Meet platform, synchronously, on Mondays, at 7 pm, being recorded and made available on Youtube for later access. Participants are asked to give feedback under the class, in the form of a message, filming, photography, or even insight and new ideas for future classes, through a contact group per application, which also allows for greater interaction between participants and teachers. It is intended through this work to report the experience of participating as an organizer and lecturer of the classes of this extension project. From the lived experience, it was observed that the participants had a greater involvement with the practice of physical activities, becoming more active in their daily routine. In addition, the project helped to increase their self-esteem, sociability and physical and mental well-being.

**Keywords:** pandemic; physical activity; kids.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	05
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	08
2.1. CORONAVÍRUS.....	08
2.2. PANDEMIA DE COVID-19.....	09
2.3. DISTANCIAMENTO SOCIAL.....	09
2.4. IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA	11
<b>3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b> .....	14
3.1. QUESTÃO DE PESQUISA.....	14
3.2. TIPO DE ESTUDO.....	14
3.3. POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	14
3.4. INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	15
3.5. CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROJETO PROFIT EM CASA.....	15
<b>4. RELATO DE EXPERIÊNCIA</b> .....	18
<b>5. ENTREVISTAS</b> .....	25
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	29
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	31
<b>APÊNDICES</b> .....	34
<b>ANEXOS</b> .....	35

## 1. INTRODUÇÃO

No início do ano de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendou o isolamento social devido ao surgimento do novo Coronavírus, caracterizado como SARS-CoV-2 (Síndrome Respiratória Aguda Grave Coronavírus 2), que está ligado a doenças respiratórias, hepáticas, entéricas e neurológicas, levando a internações e óbitos, tendo um alto índice de contaminação entre os seres humanos. Diante deste quadro de extrema vulnerabilidade da saúde pública mundial foi decretado a pandemia de COVID-19.

Com a alta transmissão do vírus, foram implementadas algumas medidas para reduzir o contágio, como: lavagem de mãos com água e sabão, utilização de álcool em gel, evitar aglomerações, cobrir nariz e boca, entre outras. Com isso, para conter o avanço da disseminação da doença, governantes publicaram documentos decretando a restrição das atividades presenciais em diversos setores, inclusive espaços reservados à prática de lazer e atividades físicas.

Ainda no mês março do ano de 2020, foi lançada a campanha “FIQUE EM CASA”, para que houvesse um menor número de casos, com o intuito de preparar as redes de saúde públicas e privadas, com equipamentos para profissionais de saúde e fármacos para pacientes positivados, ora que em outros países a situação da pandemia já estava caótica, deixando o mundo todo em alerta. Em conjunto com o *slogan* “FIQUE EM CASA”, as autoridades de saúde recomendaram e ressaltaram a importância do cuidado com o bem-estar físico e mental da população, estimulando que as pessoas continuassem fisicamente ativas e com uma alimentação saudável. A OMS, destaca que:

A atividade física regular é um fator chave de proteção para prevenção e o controle das doenças não transmissíveis (DNTs), como as doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e vários tipos de cânceres. A atividade física também beneficia a saúde mental, incluindo prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade; e pode contribuir para a manutenção do peso saudável e do bem-estar geral. (WHO, 2020)

Além disso, segundo as recomendações da OMS relacionados à atividade física, para indivíduos saudáveis e assintomáticos, é importante que adultos tenham um total de 150 minutos ativos por semana, e para as crianças e adolescentes um total de 60 minutos de atividade física diária.

No entanto, houve mudanças drásticas no estilo de vida da população, aumentando ainda mais a inatividade física, maus hábitos alimentares e no sono, maximizando a prevalência de casos de sobrepeso e obesidade em todas as faixas etárias (MALTA et al., 2020). Estudos demonstram que, relacionado a esses dois fatores de saúde anteriores, está o comportamento sedentário, que vem aumentando nos últimos anos entre crianças e adolescentes. Ainda, devido ao distanciamento social, essa população passou a despender mais tempo em frente às telas de computadores e *smartphones*.

A atividade física é um dos principais comportamentos associados à prevenção e cuidados à saúde de uma forma geral, assim, devemos levar em consideração que a maioria das crianças têm acesso à prática de atividade física e ao entendimento e conhecimento das manifestações da cultura corporal apenas nas aulas de educação física escolar. Essas são maneiras de combater a ociosidade, o sedentarismo e a falta de prática de atividade física, fatores associados à incidência da obesidade (MATSUDO;MATSUDO,2007). Porém, devido a pandemia do COVID-19, com a implantação do ensino híbrido, as aulas de educação física passaram a ser ministradas no formato remoto e, mesmo com o retorno presencial, a sua prática está bastante limitada em decorrência dos protocolos de segurança para a prevenção da disseminação do vírus. Entende-se que independentemente do ambiente, é fundamental que qualquer ação seja estruturada visando mudanças de comportamentos diários (MICHIE; JOHNSTON, 2012).

Para estimular a prática de atividade física nesta população, o Projeto Esporte Brasil (PROESP-Br) estruturou o “PROFIT EM CASA - um programa de exercícios on-line para crianças e adolescentes brasileiros”, um projeto de extensão da Universidade Federal do Rio Grande do Sul tendo como objetivo propor um programa de atividades físicas envolvendo esportes, brincadeiras e jogos de maneira remota para escolares brasileiros. Pretende-se com o presente projeto de extensão dar acesso às crianças e adolescentes brasileiros à prática de atividades físicas organizadas e sistematizadas, considerando a importância da participação de cada um no processo de organização das atividades e propostas. Ademais, busca-se aumentar a aderência à prática de atividade física diária e com isso a melhora nos índices de aptidão física, diminuindo os níveis de comportamento

sedentário, pensando que possa ser o primeiro passo para um maior envolvimento em outras práticas, com a pretensão de alcançar as recomendações de atividade física para a população infanto-juvenil. As evidências mostram que o estímulo da prática de atividades físicas e exercícios regulares em idades mais jovens pode contribuir com a manutenção desse hábito de vida no decorrer dos anos (EDWARDS et al., 2017).

Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência de ser organizadora e ministrante do projeto “PROFIT EM CASA - um programa de exercícios físicos on-line para crianças e adolescentes”.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1. CORONAVÍRUS

Existem diversos tipos de coronavírus que infectam diferentes espécies de animais. Os vírus são “envelopados” e assim, como outros vírus com essa característica, são sensíveis a detergentes, sabões e seus derivados. O vírus, ao infectar uma célula pode a partir do genoma replicar a sua forma através de sínteses protéicas. A célula infectada, consegue originar uma nova cepa, na qual esta pode infectar outros hospedeiros e/ou células (ROEHE, 2020).

Em 1960, foi constatado o primeiro caso de coronavírus em humanos, ocasionando a síndrome respiratória leve, a qual teve origem de transmissão por um morcego. No entanto, esse vírus foi se multiplicando gradativamente por diferentes gerações na população humana, sendo tratada como uma gripe comum, e muitas vezes não sendo diagnosticada como uma síndrome causada pelo coronavírus. De lá pra cá, houve milhares de mutações genéticas desse vírus, sendo em 2002, o primeiro diagnóstico de síndrome respiratória aguda humana (SARS-Cov). Este foi disseminado para países próximos da China, no continente Asiático, e teve uma duração de aproximadamente 8 meses com taxa de letalidade de 11% aos infectados. Para controlar a disseminação do vírus, segundo M Chan-Yeung e R-H Xu (2003):

“O controle eficaz da propagação de doenças na comunidade incluiu rastreamento e quarentena de contatos. O desenvolvimento de um teste diagnóstico validado e uma vacina eficaz, bem como a eliminação de possíveis reservatórios animais são medidas necessárias para prevenir outra epidemia.”

Pode-se observar que o coronavírus advém dos animais, no entanto, a partir das mutações genéticas do vírus, se deu as transmissões e diagnóstico desses dois primeiros contatos com os seres humanos, notando que o vírus pode ser nocivo e fatal, para aqueles diagnosticados com SARS-Cov.

## 2.2. PANDEMIA DE COVID-19

No mês de dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na China, iniciou-se um surto de transmissão de um novo vírus, com um número alto de frequentadores de um mercado chinês teria contraído o mesmo. Após o diagnóstico dos casos, foi detectado que o vírus que infectou essas pessoas tinha um genoma similar ao Bat SL-CoVZC45, vírus encontrado em morcegos. Posteriormente em estudos, identificou-se reservatórios de SARS-Cov, agente da Sars (GRUBER, 2020) e conforme a sua conformação genética denominada como síndrome respiratória aguda grave (SARS-Cov-2).

Segundo o sanitaria Maierovitch (2020), a síndrome respiratória aguda grave tem características similares a uma gripe comum em casos leves. No entanto, em casos mais graves pode causar pneumonia, entre outros diagnósticos. As pessoas que apresentam problemas crônicos nos pulmões, rins e coração, têm um maior risco de contrair a doença em casos mais graves, podendo gerar mais complicações de saúde. Além disso, Lima (2020) cita que:

As pessoas com COVID-19 geralmente desenvolvem sinais e sintomas, incluindo problemas respiratórios leves e febre persistente, em média de 5 a 6 dias após a infecção (período médio de incubação de 5 a 6 dias, intervalo de 1 a 14 dias).

Com o novo coronavírus em 2019 (COVID-19), os casos de pessoas diagnosticadas com a doença foram crescendo mundialmente, com uma alta velocidade de disseminação, provocando mortes em diferentes países afetados pela mesma. Somado a isso, o mundo ficou em situação de calamidade e as autoridades de saúde e companhia de pesquisas globais se apoiaram para entender mais sobre esse vírus, a fim de conter a propagação e reduzir novos casos. Sendo em março de 2020 a declaração de emergência de saúde pública internacional, a pandemia de COVID-19, pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

## 2.3. DISTANCIAMENTO SOCIAL

O primeiro caso de coronavírus diagnosticado no Brasil, aconteceu na cidade de São Paulo e a partir deste, os casos foram aumentando gradativamente entre a população brasileira. Com isso, de acordo com o Boletim Epidemiológico 05 (2020),

houve uma recomendação do Ministério da Saúde, para que os estados e municípios seguissem medidas de distanciamento social, para conter a transmissão do coronavírus. Dentre essas medidas para controlar a transmissão comunitária, estão:

- Reduzir o deslocamento laboral: incentivar a realização de reuniões virtuais, cancelar viagens não essenciais, trabalho remoto (home office).
- Reduzir o fluxo urbano: estimular a adoção de horários alternativos dos trabalhadores para redução em horários de pico, escalas diferenciadas quando possível.
- Regime de trabalho: estimular o trabalho de setores administrativos ou similares, para que ocorram em horários alternativos ou escala. reuniões virtuais e home office, quando possível
- Instituições de ensino: planejar a antecipação de férias, visando reduzir o prejuízo do calendário escolar ou uso de ferramentas de ensino a distância
- Fluxo em Unidades de Terapia Intensiva: monitoramento diário do número de admissões e altas relacionadas ao COVID-19
- Declaração de Quarentena: ao atingir 80% da ocupação dos leitos de UTI, disponíveis para a resposta ao COVID-19, definida pelo gestor local segundo portaria 356 de 11 de março de 2020.

Além disso, a Secretaria Municipal de Saúde e a Prefeitura de Porto Alegre (PMPA) em 2020, emitiram uma nota técnica recomendando a utilização obrigatória de máscaras (Decreto nº 20549 em 22/04/2020) pela população, no intuito de prevenir a transmissão e a infecção pelo COVID-19. Para tentar conter o avanço dessa doença, estabeleceu-se o fechamento de todos os serviços que não fossem considerados essenciais para o funcionamento da sociedade, incluindo os ambientes escolares, por período indeterminado de acordo com o Ministério da Educação (MEC) que publicou a seguinte proposta:

Em 18 de março de 2020, o Conselho Nacional de Educação (CNE) veio a público elucidar aos sistemas e às redes de ensino, de todos os níveis, etapas e modalidades, considerando a necessidade de reorganizar as atividades acadêmicas por conta de ações preventivas à propagação da COVID-19.

Muitos estudantes inicialmente ficaram sem acesso às aulas, até o calendário escolar ser reorganizado pelas Secretarias de Educação Estadual. Desta forma, os escolares de todo o Brasil iniciaram suas atividades de maneira remota, utilizando

diferentes tecnologias para aulas *on-line*, famílias sem acesso à internet, tiveram a possibilidade de buscar as atividades nas escolas, para que o aluno não deixasse de estudar.

Com o isolamento social, realizou-se o fechamento de diversos locais onde ocorria a prática de atividades físicas, com o propósito de conter o avanço da pandemia nos diferentes estados brasileiros. Além disso, o Ministério da Saúde recomendou que a população permanecesse em casa, gerando um aumento da inatividade física durante esse período, principalmente nos escolares, pois muitos apenas têm contato com a prática de exercícios físicos na escola através das aulas de educação física. Gaya e colaboradores (2021) ressaltam que:

Considere-se que para muitas de nossas crianças e adolescentes as aulas de educação física e as práticas esportivas oferecidas no contraturno da escola representam as únicas oportunidades para praticarem jogos, esportes, danças e exercícios físicos pedagogicamente estruturados.

Portanto, as crianças e jovens que estão vivenciando esse período de aulas remotas ou híbridas (modelo de ensino utilizado a partir 2021 por alguns estados brasileiros, no qual o estudante tem aulas parte no ensino *on-line* e aulas presenciais), permanecerão por mais tempo em frente às telas para a realização das aulas síncronas e atividades assíncronas, aumentando o comportamento sedentário e diminuindo as atividades físicas dos mesmos.

#### 2.4. IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA

A atividade física é conhecida pelo grande benefício para a promoção de saúde e prevenção de doenças em todas as faixas etárias, oferecendo uma maior qualidade de vida para crianças, adolescentes, adultos e idosos. (ELESBÃO, et al. 2020)

A prática regular de atividade física é essencial para a saúde da população, é de fundamental importância que a prática de exercício físico vire parte da rotina desde a infância, adquirindo hábitos de vida mais saudáveis podendo se tornar um adulto ativo e com menos risco de doenças cardiometabólicas e obesidade.

Segundo o Informe da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do

Esporte (SBMEE) sobre exercício físico e o coronavírus (COVID-19) (SBMEE, 2020), ressalta a importância da prática de atividade física durante a pandemia:

- A prática regular de exercícios físicos está associada a uma melhora da função imunológica em seres humanos, otimizando as defesas do organismo diante de agentes infecciosos.
- Pessoas ativas fisicamente têm menor chance de apresentar diversas doenças, como diabetes, hipertensão e outras doenças cardiovasculares, patologias crônico-degenerativas que levam seus portadores a serem considerados de maior risco para a infecção pelo coronavírus.
- Além de seu papel preventivo, o exercício físico também é uma importante ferramenta no tratamento e controle destas citadas doenças, pois pacientes descompensados são ainda mais suscetíveis às complicações e agravamentos da infecção pelo COVID-19.
- Isso é importante, principalmente, nos idosos, comprovadamente bastante vulneráveis a esta pandemia, além de serem uma população com maior probabilidade de portarem as mencionadas patologias, tornando-os um grupo de risco merecedor de atenção especial.
- Portanto, pessoas ativas, especialmente os idosos, devem ser incentivados a tentar manter seus exercícios físicos, mesmo que sejam necessárias algumas adaptações quanto a locais de prática ou contatos pessoais, procurando sempre prestar atenção às orientações dos órgãos oficiais de saúde.

De acordo com as recomendações da OMS para crianças e adolescentes, 60 minutos de atividade física moderada vigorosa por dia, trazem benefícios para a saúde nas questões cognitivas, mentais, aptidão física entre outras. Já para os adultos, o recomendado é de 150 a 300 minutos de atividade física moderada e 75 a 150 minutos de atividade física vigorosa por semana, diminuindo a incidência de diabetes de tipo II, melhora na saúde cognitiva, saúde mental e sono. Para idosos, é sugerida a mesma quantidade de tempo de adultos, mas apresenta mais benefícios podendo prevenir quedas e lesões relacionadas; e o declínio da saúde óssea e capacidade funcional. (WHO, 2020)

O Ministério da Saúde (2020) ainda reforça que:

Manter a rotina da prática regular de atividade física pode contribuir tanto para os benefícios psicológicos e sensação de bem-estar e funções cognitivas (HEROLD,2019), quanto para a manutenção das capacidades físicas (WINETT, 2019). Nesse sentido, manter a prática de atividade física

ajudará no retorno às atividades de vida diária após o período crítico de disseminação do novo Coronavírus.

### 3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

#### 3.1. QUESTÃO DE PESQUISA

Um programa de 15 minutos de exercícios físicos para crianças e adolescentes brasileiros no formato on-line pode estimular a prática de atividade física por essa população, durante a pandemia de COVID-19?

#### 3.2. TIPO DE ESTUDO

Este estudo consiste em um relato de experiência, que tem como característica observar, registrar, analisar, descrever fatos ou fenômenos (MATTOS; JÚNIOR; BLECHER, 2008), resultado de reflexão que integra a construção teórica e as experiências vivenciadas ao longo do curso.

Trata-se de um estudo qualitativo com o intuito de identificar/interpretar o comportamento dos participantes do projeto, retratando a experiência na condução de entrevistas abertas e observações (CRESWELL, 2007). Além disso, a pesquisa qualitativa possibilita que o pesquisador escolha as estruturas a serem desenvolvidas, podendo o mesmo ser criativo em suas perspectivas de planejamento para sua pesquisa científica.

O presente estudo utilizou a abordagem metodológica descritiva. Este método, tem como característica medir ações, comportamentos e atitudes com o intuito de configurar uma descrição objetiva e, mais ou menos, precisa de determinados fenômenos numa determinada realidade (GAYA, 2016).

#### 3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população participante do projeto de extensão "PROFIT EM CASA - um programa de exercícios físicos on-line para crianças e adolescentes" foi constituída por crianças e adolescentes com idade entre 6 e 17 anos dos sexos feminino e masculino, estudantes brasileiros de escolas públicas e privadas.

A partir da divulgação do projeto de extensão, através de diferentes meios de comunicação, ocorreu a inscrição de aproximadamente 250 participantes, residentes em várias cidades do Brasil.

### 3.4. INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Os instrumentos utilizados no presente relato para coletar os dados dos participantes foram um questionário semiestruturado (que tem como característica questionamentos básicos que se relacionam com a questão da pesquisa), elaborado e pré-testado pelo pesquisador e as observações de comportamentos e falas dos participantes durante o decorrer do projeto.

O questionário é composto por 6 questões entre perguntas abertas com possibilidade de incluir perguntas adicionais na medida em que questionamentos e pensamentos pudessem surgir.

Foram convidados 6 alunos para participar da entrevista, levando em consideração a alta frequência nas aulas do projeto. Após o interesse em participar do estudo, os mesmos receberam um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para assinatura dos pais e/ou responsáveis. As entrevistas aconteceram no formato on-line, individualmente, via plataforma Google Meet, através de encontro previamente agendado, com a participação de 5 alunos. As entrevistas foram gravadas na íntegra para posterior transcrição.

Antes do início da entrevista aconteceu uma conversa com cada participante, momento que os mesmos tiveram oportunidade para sanar dúvidas pertinentes ao TCLE e a pesquisa em si.

### 3.5. CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROJETO PROFIT EM CASA

O projeto “PROFIT EM CASA: um programa de exercícios físicos on-line para crianças e adolescentes” destinou-se a crianças e adolescentes brasileiros voluntários, que não tinham comprometimento com a realização da prática de atividade física e que tenham acesso a internet. Além disso, professores da rede pública e privada brasileira poderiam utilizar as atividades deste projeto como ferramenta adicional em suas aulas na escola. Para controle da adesão do projeto, os interessados realizaram a inscrição via Google Formulário informando alguns dados pessoais e de contato.

O PROFIT EM CASA contou com parceria de instituições públicas, por intermédio de Secretarias Municipais de Saúde, Educação, Esporte e Lazer e também foi utilizado como estratégia de ação do Programa Saúde na Escola e

Crescer Saudável, políticas intersetoriais da saúde e educação, instituídas pelo Governo Federal, voltadas às crianças, adolescentes, jovens e adultos da educação pública brasileira que se unem para promover saúde e educação integral.

O intuito das aulas do PROFIT EM CASA era que a prática das atividades propostas poderiam ser desenvolvidas em diferentes locais da residência do participante, tendo como proposta a utilização de materiais de fácil acesso que podem ser adaptados à realidade de cada um. As aulas foram ministradas por professoras acadêmicas do curso de graduação em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) que planejaram as aulas prevendo uma sequência lógica e estruturada.

As aulas do projeto iniciaram na segunda quinzena do mês de maio do corrente ano, e correram semanalmente, todas às segundas-feiras, no horário das 19h, através da plataforma do Google Meet. As aulas eram gravadas e posteriormente disponibilizadas na plataforma do Youtube, no canal PROESP-Br. A sessão de aula do PROFIT EM CASA acontecia em formato de circuito sistematizado, envolvendo quatro exercícios relacionados a esportes, jogos, danças e brincadeiras, cada exercício com 1 (um) minuto de duração e com intervalo de 30 segundos entre eles, havendo três repetições. Além da sessão de aula, semanalmente eram postadas nas redes sociais do PROESP-Br e no grupo de mensagens do aplicativo do WhatsApp, desafios de práticas corporais para que os participantes as realizem, bem como, ocorria a postagem de mensagens de incentivo a modificação e alteração do estilo de vida da criança e do adolescente.

As aulas foram planejadas pelas professoras e colaboradores antecipadamente ao início do projeto de extensão, com o intuito de fazer atividades físicas com materiais que os participantes pudessem encontrar dentro de sua casa. O cronograma de aulas ocorreu de acordo com o planejamento do PROFIT EM CASA, o qual tinha como propósito a progressão dos exercícios e atividades físicas desenvolvidas em um circuito funcional de 15 minutos, no qual foi dividido em: preparação, base, construção e pico.

O período de preparação, se deu nos meses de maio a junho, no qual o objetivo era preparar o corpo para o treinamento, além disso ocorreu a organização e conhecimento dos professores, educativos de movimentos (postura) e movimentos

simples.

A base foi desenvolvida nos meses de julho a agosto, com o intuito de estabelecer força, velocidade, agilidade e resistência, com o desenvolvimento dos exercícios e movimentos a um nível intermediário e transição a movimentos complexos para progredir a intensidade moderada/ vigorosa.

Nos meses de setembro e outubro foi desenvolvida a construção, na qual houve um aumento das intensidades e seus limites, exercício e movimentos complexos, com intensidade moderada/vigorosa durante o decorrer das aulas.

Para finalizar a progressão, chegamos ao pico nos meses de novembro e dezembro, com o intuito de consolidar o condicionamento físico através de movimentos e exercícios complexos e intensidade vigorosa.

As aulas do PROFIT EM CASA, foram organizadas em formato de circuito, da seguinte maneira: aquecimento com duração aproximada de 3 minutos, 3 séries contendo quatro exercícios físicos relacionados com esportes, jogos, brincadeiras e danças, tendo cada exercício com o total de 1 (um) minuto na realização dos mesmos e com intervalo de 30 segundos entre eles. Os participantes ao final de cada série, eram orientados a voltar novamente ao primeiro exercício, iniciando uma nova série, até finalizar as 3 séries. Após as atividades propostas, os alunos fazem alongamentos orientados pelas professoras responsáveis. O intuito era fazer com que as aulas tivessem uma intensidade moderada a vigorosa.

#### 4. RELATO DE EXPERIÊNCIA

Como acadêmica do curso de Educação Física da UFRGS, integrante do grupo de pesquisa Projeto Esporte Brasil (PROESP-Br), tive a oportunidade de participar do projeto “PROFIT EM CASA: um programa de exercícios on-line para crianças e adolescentes brasileiros” como colaboradora e professora ministrante das aulas.

A experiência teve início no mês de fevereiro do ano corrente, quando a professora coordenadora Anelise Reis Gaya do PROESP-Br em uma de nossas reuniões semanais, apresentou a proposta do projeto PROFIT EM CASA, e quem ficaria responsável pelo mesmo na organização e ministrantes das aulas. Entre esses responsáveis estava eu, bolsista de iniciação científica (IC) e mais outros colaboradores, incluindo doutorandos, mestrandos, bolsistas de iniciação científica e extensão. Neste momento fiquei um tanto quanto preocupada com o desafio que estava por vir e por se tratar de aulas remotas para crianças e adolescentes de todo o Brasil.

A ideia da professora Anelise era colocar o projeto que acontecia presencialmente em escolas da rede pública estadual de Porto Alegre/RS, para o modelo remoto abrangendo a população, para que escolares brasileiros pudessem ter a oportunidade de acesso a aulas de educação física estruturadas e com orientação de professores, nesse período de pandemia de COVID-19, tornando os participantes do projeto mais ativos.

Após o aceite do projeto pela Pró-reitoria de Extensão da UFRGS, as questões organizacionais como estrutura das aulas, planejamento da progressão do projeto durante os meses, planejamento das aulas e cronograma de atividades semanais entraram em andamento. A partir daí, achei tudo muito novo, mas eu e mais outras duas bolsistas tínhamos a missão de planejar as aulas, algo desafiador por não conhecer a realidade de cada participante do projeto.

Em certo momento, as inscrições para participação tiveram uma alta aderência, chegando a aproximadamente 250 participantes, devido às parcerias com prefeituras, deixando o grupo muito entusiasmado e ansioso para o início do projeto. Começamos a pensar nas possibilidades de transmissão do PROFIT EM CASA, qual plataforma utilizar e como seria a primeira aula inaugural e apresentação do

projeto para a comunidade. Além disso, fizemos ensaios para saber como desenvolver as falas e interagir com a comunidade que estaria assistindo no dia da *live*, para tornar a aula dinâmica e alegre a fim de motivar o pessoal a realizar as atividades propostas.

Em abril de 2021, o PROFIT EM CASA teve a sua primeira aula com transmissão ao-vivo, pela plataforma Youtube. Nesta primeira transmissão fizemos uma breve apresentação do Projeto Esporte Brasil (PROESP-Br), com a presença da professora coordenadora Anelise Reis Gaya e também a apresentação do projeto PROFIT EM CASA, pela doutoranda Leticia Borfe. No momento da *live* tinham aproximadamente 300 pessoas assistindo e interagindo conosco, algo muito satisfatório e motivante, pois eu e minha colega apenas estávamos nos assistindo fazendo os exercícios, algo que precisamos sempre estar em sintonia e motivadas para a continuação e desenvolvimento das atividades propostas. Enquanto realizamos as atividades, o restante do grupo de organizadores do projeto, nos fornecia os *feedbacks*, respondiam algumas perguntas pertinentes ao projeto e nos motivavam para que seguíssemos ativas e focadas na aula. Em síntese, a primeira aula foi um sucesso e teve mais de 700 visualizações no Youtube.

No decorrer das aulas, a quantidade de alunos foi diminuindo e iniciamos as transmissões pela plataforma Google Meet. Os *links* das aulas eram disponibilizados para os participantes pelo grupo no aplicativo de mensagens WhatsApp, criado para maior envolvimento com os pais e divulgação de informações, além de um contato mais próximo com os colaboradores do projeto. Neste grupo eram enviados aos participantes, *flyers* com a descrição de materiais para as aulas (FIGURA 1), desafios criados pelas professoras (FIGURA 2), vídeos de devolutivas feitos pelos alunos e *flyers* com dicas sobre hábitos de vida saudáveis (FIGURA 3).



Figura 1 - flyer materiais para as aulas (imagem da autora)

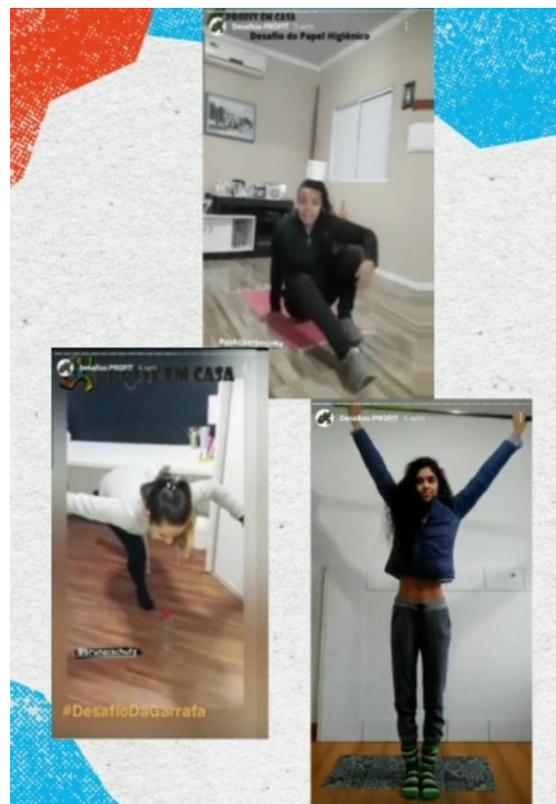
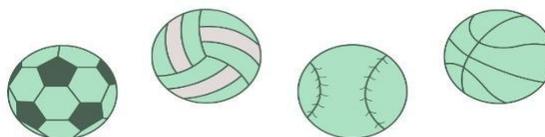


Figura 2 - desafios criados pelas professoras (imagem da autora)

## DICA DO DIA!



**A atividade física desempenha papel fundamental sobre a condição física, psicológica e mental. Podendo aumentar a autoestima, a aceitação social e a sensação de bem-estar entre as crianças e adolescentes.**



**Figura 3** - flyer com dicas sobre hábitos de vida saudáveis (imagem da autora)

A troca de plataforma de transmissão para o Google Meet, tornou as aulas muito mais aconchegantes, pois eu como professora conseguia ver os alunos, conhecê-los, chamar pelo nome, dar mais atenção para a criança/adolescente que estava praticando as atividades propostas. Algumas vezes antes e após as aulas, existia um momento de partilha entre nós professoras com os participantes, momentos no qual a gente mostrava nossos animais de estimação, perguntava sobre a semana entre outras coisas. Ao ler meu diário sobre as aulas, tive a oportunidade de relembrar alguns momentos desta interação com os alunos:

“Foi emocionante conhecer os alunos e poder observar os mesmos fazendo os exercícios... Alguns alunos mostraram seus animais de estimação... uma aluna sentiu minha falta, perguntou por mim!” (Diário sobre as aulas dia 31/05/2021)

As aulas se tornaram mais dinâmicas e utilizamos diferentes estratégias para perceber o que os alunos estavam achando das atividades do circuito, uma delas foi o sinal de positivo e negativo com a mão, para saber se os exercícios estavam difíceis ou fáceis, além da possibilidade de eles darem o seu feedback por áudio.

Eu e as outras professoras do PROFIT EM CASA, conversávamos frequentemente sobre estratégias para o melhor desenvolvimento das aulas, adaptando os exercícios até chegar no que queríamos, aumentando o nível de dificuldade para os alunos de acordo com as repetições do circuito. Além disso, nos comunicamos durante as aulas para observação de algumas posturas dos alunos, para que pudéssemos repassar uma orientação fácil e didática, na qual o aluno iria conseguir corrigir a execução do exercício.

Com o passar do tempo, houve uma evasão muito grande de participantes do projeto, pois as escolas estavam retornando ao modelo híbrido, fazendo com que os alunos deixassem de participar das aulas do projeto por dar encontro de horários com a chegada em suas residências e outras questões familiares. A partir disso, foram realizadas diversas alternativas para a busca ativa desses participantes, para que voltassem a frequentar as aulas do PROFIT EM CASA. Mandamos mensagens para os telefones de contato que estavam disponíveis na nossa planilha de inscrições, com o intuito de chegar em todos os participantes, chamando-os pelo nome, como o exemplo a seguir:

“→ Olá profiteiro FULANO 😊😊.  
 → Eu sou a prof Gabi, uma das organizadoras do PROFIT EM CASA 🏠👉  
 → Estamos entrando em contato para lembrá-lo que hoje, às 19h, temos aula 😊😊  
 → O link da aula é <https://meet.google.com/ssa-twzg-pyk>  
 → Além disso, todas nossas aulas ficam gravadas no canal do YouTube  
<https://youtube.com/playlist?list=PLM5Ag2G8qe7XSYvXVb77RrViTBpffKkcB>  
 .  
 → Esperamos você!!! 😊😊”

Nossas tentativas em grupo não tiveram tanto retorno, me deixando um pouco frustrada e desmotivada naquele momento. No entanto, continuamos buscando

planejar aulas temáticas, como foi o mês de outubro, que fizemos o *slogan* como mês das crianças, como mostra o *flyer* (FIGURA 4) abaixo:



**Figura 4:** flyer de convite para aula de dia das crianças (imagem da autora)

Conforme observado na Figura 3, fizemos uma aula a fantasia e nós como professoras nos fantasiamos de personagens infantis como Capitão América, Ninja e Chapeuzinho Vermelho. Me diverti muito como Capitão América, pois fiz até um escudo com caixa de sapato. Além disso, ao final dessa aula toquei violão e cantei uma música "estátua diferente" na qual os alunos e professores que ali estavam deveriam fazer as ações que eu estava cantando e depois ficarem como estátuas. Me senti muito feliz, pois gosto de música e acredito que para o dia das crianças ficou muito interessante essa atividade.

Após diversas conversas em grupo com os colaboradores do projeto, vimos que apesar de poucos participantes, acreditamos que para estes o PROFIT EM CASA estava fazendo sentido e tornando-os mais ativos fisicamente. Os retornos eram incríveis e super motivadores, essas questões me fizeram continuar na busca por planejar novas aulas ainda mais divertidas e alegres para aqueles que seguiam

conosco, fazendo com que eu crescesse muito como professora. O projeto segue sendo realizado todas as segundas-feiras, com aulas atrativas e temáticas para todos aqueles que desejarem acessar o PROFIT EM CASA.

## 5. ENTREVISTAS

As entrevistas foram realizadas no mês de novembro de 2021, decorrido 8 meses do início do projeto “PROFIT EM CASA - um programa de exercícios físicos on-line para crianças e adolescentes brasileiros” e restando um mês para encerramento das atividades no corrente ano.

Num primeiro momento, procurou-se estabelecer uma relação entre a criança participante do projeto e a prática de atividades físicas no seu cotidiano. Verificou-se que a maioria dos participantes do projeto gosta de praticar atividades físicas pelo fato de trazer benefícios à saúde e proporcionar momentos de diversão, assim como relatam os *participante 1 e 5* (informação verbal):

“[...] gosto, porque eu acho divertido... acho que é bom fazer para ter uma saúde melhor e pra ter também um bom futuro.” (participante 1)

“[...] gosto, antes da pandemia eu já fazia um pouco de exercício... e como veio a pandemia, eu parei com tudo e o PROFIT veio acrescentar um pouco mais de exercícios na pandemia... bom, não só como é bom para a saúde, mas também para se exercitar... não ficar só no celular e ficar parado.”(participante 5)

Além disso, buscou-se saber se os participantes praticavam atividades físicas durante as aulas de educação física escolar antes do início da pandemia e qual o sentimento que a prática dessas aulas propiciava. Através das afirmações dos *participantes 2, 3 e 5* (informação verbal), observa-se que as aulas de educação física na escola são importantes, pois os alunos sentem um bem-estar físico e mental, além de proporcionar alegrias ao vivenciar aqueles momentos de prática.

“[...] sim.. era de se sentir bem né... que quando a gente faz educação física, a gente sente até mais disposto.” (participante 2)

“[...] sim, bastante, eram as minhas preferidas... eu achava bem legal e eu ficava feliz.” (participante 3)

“[...] sim, eu participava bastante... alegria né, porque eram poucas as vezes que a gente tinha educação física.” (participante 5)

Após o início da pandemia, em março de 2020, vários estudos comprovaram que a prática de atividades físicas diminuiu drasticamente em por diferentes razões,

diante disso, procurou-se fazer um levantamento junto aos participantes do projeto sobre a prática de atividades físicas durante o período de distanciamento social. Conforme os participantes da entrevista, a dificuldade em praticar atividades físicas neste período foi bastante evidente, corroborando com vários estudos que trazem esses resultados.

“[...] com vocês né, sora... eu só pratiquei no PROFIT... eu fazia no meu quarto e na sala.”(participante 2)

“[...] ba, eu acho que eu só pratiquei no PROFIT mesmo, em casa. (participante 3)

No entanto, alguns participantes conseguiram praticar atividades físicas durante a pandemia fora de sua residência, como relatam, porém fica evidenciado que não são práticas corporais estruturadas e organizadas:

“[...] a minha irmã, ela é professora de educação física, aí ela me levava na minha prima para a gente fazer exercícios juntos... eu me sentia bem, só que cansado também.” (participante 1)

“[...] sim, fiz na minha casa, um dia eu fiz em um parque... eu sempre faço os exercícios que nem são mandados para mim. Hoje eu levantei várias cadeiras, para ficar forte.” (participante 4)

Como meio de ofertar a prática de exercício físico, através de ginástica, jogos, brincadeiras e esporte às crianças e adolescentes, durante o período de 8 meses, procurou-se entender o motivo que fez os participantes aderirem ao projeto PROFIT EM CASA. Dentre as respostas, constatou-se que em decorrência da pandemia do COVID-19, as crianças e adolescentes não tiveram ofertas de práticas corporais, causando um aumento da inatividade física e do comportamento sedentário:

“[...] eu comecei porque eu ficava muito parado em casa, não fazia nada, aí eu comecei para me exercitar um pouco.” (participante 1)

“[...] por causa que a minha mãe queria que eu fizesse uma atividade física e não ficasse só no celular, que eu fizesse alguma coisa, me mexesse um pouco também... ela disse que era bom para minha saúde também tanto física, quanto mental.” (participante 2)

“[...] bom, eu achei uma maneira de me exercitar também e de me

divertir né, porque eu só estava parado... conhecer novas pessoas.”  
(participante 5)

Após estar participando do projeto, buscou-se entender quais eram as motivações dos participantes em fazer as aulas, já que estudos demonstram que relacionamentos, fatores sociais, estética e saúde são aspectos motivacionais relevantes para a população infanto-juvenil. (BENTO, 2017)

“[...] me motiva que... vai ter atividades legais e que também eu vou poder fazer os exercícios que eu preciso fazer.”(participante 1)

“[...] é que a gente conhece pessoas novas, fica brincando né, é legal e já faz a educação física.” (participante 2)

“[...] eu gosto que dá alegria a fazer exercícios junto com os amigos... ajuda a emagrecer e fazer um monte de coisa... acho legal os exercícios de animais e muitos outros... e a outra coisa que me deixa alegre é que a gente está junto com os colegas e não sozinho.” (participante 4)

Além disso, investigou-se entre as crianças e adolescentes se as mesmas buscavam realizar as atividades propostas em aula em outros momentos, uma vez que isso era possível pelo fato dos encontros ficarem gravados e disponíveis na plataforma do Youtube. Tal oferta se fez com o objetivo de aumentar o tempo de prática de atividades físicas, conforme as recomendações da OMS.

“[...] não, eu não sabia.”(participante 1)

“[...] não, só assisti umas cinco... eu assisti uma que eu vi pela primeira vez que eu não fiz, mas o resto eu fiz. (participante 3)

“[...] bem, com os vídeos que vocês mandavam não... mas eu faço alguns desafios.(participante 4)

Podemos perceber que mesmo estimulando os alunos durante as aulas do PROFIT EM CASA, a realizarem as atividades físicas ao menos três vezes na semana, não há a prática entre nossos escolares. Corroborando com isso, Pitanga (2020, p.1) diz que “1/3 da população mundial com idade acima de 15 anos não cumpra a recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) de atividade física por semana. De acordo com os entrevistados, apenas um participante relatou a prática dos exercícios físicos do circuito.

“[...] sim, eu assisto e curto... faço sempre segunda e sexta, é bom que daí é dois dias né?” (participante 2)

“[...] algumas eu faço, mas tem semanas que eu não faço... a maioria

das semanas eu repito, mas as vezes eu fico com preguiça... as vezes faço duas vezes por semana, às vezes uma.”(participante 5)

Nota-se que a educação física escolar tem um papel fundamental para combater a inatividade física da população infanto-juvenil, além de trazer sentimentos bons e sociabilidade. Uma das principais razões de participar do projeto e acreditar nele se deu pelo fato de que poderíamos proporcionar atividades físicas organizadas e estruturadas, com o intuito de fazer com que crianças e adolescentes pudessem chegar aos níveis de atividade física recomendados pela OMS.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia de COVID-19, causou um impacto muito grande na sociedade mundial. Com o desenvolvimento da doença, isolamento social e o fechamento de diversos locais para a prática de atividades físicas, crianças e adolescentes que praticavam exercícios físicos apenas na escola, perderam o contato com essas práticas corporais gerando um aumento nos níveis de comportamento sedentário desta população.

Acredito que a proposta do PROFIT EM CASA, deu espaço e oportunidade para crianças e jovens de 6 a 17 anos de idade, com acesso a internet, de participarem de aulas de educação física gratuitas e com orientação de professores, tendo a possibilidade de se tornarem pessoas mais ativas e saudáveis.

A experiência de ser professora ministrante do projeto PROFIT EM CASA, me desafiou a pensar de outras formas, aceitar e aprender a partir de adaptações, procurar minhas qualidades, coragem, criatividade, perspectiva, trabalho em equipe e principalmente me reinventar, tanto pessoalmente quanto profissionalmente. Os momentos vividos durante as aulas foram de grande valia para minha formação acadêmica, desde o momento em que foi apresentada a proposta do projeto passando pela organização do plano de ensino, planejamento dos planos de aula, elaboração de *flyers* (dicas sobre hábitos de vida saudáveis e para materiais a serem utilizados nas aulas) e materiais áudio visuais (desafios).

Com o desenvolver das aulas, percebi que para ter uma continuidade no projeto, tem que haver ações para que o aluno se mantenha engajado e participativo nas aulas e para isso, acredito que o contato com a família do participante, aulas atrativas e que promovam a integração entre os professores e alunos é fundamental para dar seguimento ao vínculo que criamos.

Krüger (2020) ainda reforça que:

“O comprometimento e a responsabilidade sobressaem neste período de reclusão e nos faz refletir sobre a cada parte do tripé: Aluno QUERER – Escola/professor MEDIAR – Família ACOMPANHAR/AUXILIAR. Se cada um fizer a sua parte obteremos uma educação eficiente. Que neste período de adaptação, ao novo método de aprendizagem, em tempos de alto contágio do COVID 19, cada educador (da família ou da escola) respeite a singularidade de cada criança, jovem ou adulto, para que

possamos deixar como legado, deste momento, o protagonismo, a autonomia e a felicidade.”

Apesar das dificuldades que apareceram pelo caminho nessa experiência, eu e as demais professoras ministrantes tivemos o apoio de outros colaboradores que nos motivaram a cada aula, nos passando um *feedback* sobre as atividades desenvolvidas e as nossas orientações aos participantes. Isso fez com que eu superasse a fase de desânimo por ter poucos alunos e desse valor aos que estão conosco trocando experiências, buscando ser uma professora atenciosa e alegre, sempre com o intuito de trazer atividades lúdicas para manter um vínculo com todos os participantes.

Sendo assim, fazer parte e colaborar para o desenvolvimento de um projeto, que possibilita aos escolares brasileiros um programa de atividades físicas que envolve esportes, ginástica, brincadeiras e jogos de forma on-line, é um diferencial e contribui para a minha prática pedagógica.

Ainda, a partir das aulas e das entrevistas com os participantes do projeto, pude observar que a pandemia trouxe inatividade física e o aumento do tempo gasto em frente às telas, podendo gerar efeitos deletérios à população infanto-juvenil. No entanto, a experiência vivenciada como organizadora e ministrante do PROFIT EM CASA, demonstrou que os participantes tiveram um maior envolvimento com a prática de atividades físicas, tornando-se mais ativos em sua rotina diária. Somado a isso, o projeto contribuiu para que os participantes se tornassem mais ativos em suas atividades de vida diária, colaborando para a promoção e prevenção da saúde, aumento da autoestima, sociabilidade e bem-estar físico e mental dos mesmos.

## REFERÊNCIAS

Bento G, Ferreira E, Silva F, Mattana P, Silva R. Motivação para a prática de atividades físicas e esportivas de crianças: Uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde** [Internet]. 14 de março de 2017 [citado 4 de novembro de 2021];22(1):13-2. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/8147>

CHAN-YEUNG, M. and XU, R.-H. (2003), **SARS: epidemiology**. *Respirology*, 8: S9-S14. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1843.2003.00518.x>

CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa. Métodos qualitativo, quantitativo e misto**. (2 Ed.). Porto Alegre: Artmed- Bookman, 2007.

EDWARDS L. C. et al. **Definitions, Foundations and Associations of Physical Literacy: A Systematic Review**. *Sports Medicine*, v. 47, n. 1, p. 113-126 ,2017.

ELESBÃO, Heloisa et al. **A influência da atividade física na promoção da saúde em tempos de pandemia de covid-19: uma revisão narrativa**. *Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde*, Santa Cruz do Sul, v. 3, n. 4, out 2020. ISSN 2595-3664. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/ripsunisc/article/view/16107>. Acesso em: 01 out. 2021. doi:<https://doi.org/10.17058/rips.v3i4.16107>

GAYA, A. **Projetos de Pesquisa Científica e Pedagógica. O desafio da iniciação científica**. 1. ed. Belo Horizonte: Instituto Casa da Educação Física, 2016.

GAYA, Adroaldo et al. **PROJETO ESPORTE BRASIL – COVID 19 ALTERAÇÕES NA ROTINA DE ESCOLARES BRASILEIROS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19 E SEUS DESDOBRAMENTOS SOBRE INDICADORES DE SAÚDE**. [S. l.], 01 jul. 2021. Disponível em: <https://www1.ufrgs.br/RepositorioDigitalAbreArquivo.php?4D549C59F9E1&26>. Acesso em: 20 de set. de 2021.

GRUBER, Arthur. **Covid-19: o que se sabe sobre a origem da doença**. *JORNAL DA USP*, [S. l.], p. 1, 14 abr. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/artigos/covid2-o-que-se-sabe-sobre-a-origem-da-doenca/>. Acesso em: 12 set. 2021.

HEROLD, F. et al. Functional and/or structural brain changes in response to resistance exercises and resistance training lead to cognitive improvements: a systematic review. **European Review of Aging and Physical Activity**, v. 16 (10), 2019.

KNUTH A.G.; CARVALHO, F.F.B.; FREITAS, D.D. Discursos de instituições de saúde brasileiras sobre atividade física no início da pandemia de COVID. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 25, s.n., p. 1-9, 2020. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0122>

MAIEROVITCH, Claudio. **COVID-19: Ponto a ponto sobre o novo coronavírus**. [S. l.], 30 mar. 2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/covid-19-ponto-a-ponto-do-novo-coronavirus/>. Acesso em: 22 set. 2021.

MALTA, D.C. et al. The COVID-19 Pandemic and changes in adult Brazilian lifestyles: a cross-sectional study, 2020. **Epidemiologia e serviços de saúde: revista do Sistema Único de Saúde do Brasil**, v. 29, n. 4, p. e2020407, 2020

MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.K.R. **Atividade física e obesidade: prevenção e tratamento**. São Paulo: Atheneu, 2007.

MICHIE, S.; JOHNSTON, M. Theories and techniques of behaviour change: Developing a cumulative science of behaviour change. **Health Psychology Review**, v. 6, n. 1, p. 1-6, 2012.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Centro de Operações de Emergências em Saúde Pública. **Boletim Epidemiológico 05**. 14 mar. 2020. Disponível em: [http://maismedicos.gov.br/images/PDF/2020\\_03\\_13\\_Boletim-Epidemiologico-05.pdf](http://maismedicos.gov.br/images/PDF/2020_03_13_Boletim-Epidemiologico-05.pdf). Acesso em: 18 de ago. de 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Conselho Nacional de Educação. **Proposta de parecer sobre reorganização dos calendários escolares e realização de atividades pedagógicas não presenciais durante o período de pandemia da COVID-19**. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/docman/marco-2020-pdf/144511-texto-referencia-reorganizacao-dos-calendarios-escolares-pandemia-da-covid-19/file>. Acesso em: 28 de set. de 2021.

LIMA, C. M. O. Information about the new coronavirus disease (COVID-19). Editorial. **Radiol Bras**, v.53, n. 2, p. 5-7, 2020. DOI <https://doi.org/10.1590/0100-3984.2020.53.2e1>.

PIRES BRITO, S. B., BRAGA, I. O., CUNHA, C. C., PALÁCIO, M. A. V., TAKENAMI, I. Pandemia da COVID-19: o maior desafio do século XXI. **Vigilância Sanitária Em Debate**, v. 8, n. 2, p. 54-63, 2020. DOI: <https://doi.org/10.22239/2317-269X.01531>

Pitanga FJG, Beck CC, Pitanga CPS. Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 25, s.n., p.1-4, 2020. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0114>

Prefeitura de Porto Alegre - RS. **Decreto 20549** de 22 de abril de 2020 [Internet]. Disponível em: <https://leismunicipais.com.br/a/rs/p/porto-alegre/decreto/2020/2055/20549/decreto-n-20549-2020-altera-os-capita-do-art-8-do-art-10-e-do-art-30-e-inclui-o-paragrafo-unico-no-art-10-todos-do-decreto-n-20534-de-31-de-marco-de-2020-que-decreta-o-estado-de-calamidade-publica-em-razao-da-pandemia-de-importancia-internacional-decorre-nte-do-novocoronavirus-covid-19-e-da-outras-providencias>. Acesso em: 05 mai.

2020.

ROEHE, Paulo. **Coronavírus, covid-19, SARSCoV-2 e outros – um ponto de vista virológico**. *Jornal da Universidade*, [S. l.], p. 1, 30 abr. 2020. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/jornal/coronavirus-covid-19-sarscov-2-e-outros-um-ponto-de-vista-virolologico/>. Acesso em: 16 set. 2021.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO. Governo do Estado do Rio Grande do Sul . **Orientações à rede pública estadual de educação do Rio Grande do Sul para o modelo híbrido de ensino**. Disponível em: <https://educacao.rs.gov.br/upload/arquivos/202109/02105559-2-versao-orientacoes-a-rede-publica-estadual-de-educacao-do-rio-grande-do-sul-para-o-modelo-hibrido-de-ensino-2-versao-2.pdf>. Acesso em: 01 de out. de 2021.

Secretaria Municipal de Saúde de Porto Alegre. **Instrução Normativa N°11/2020**. 2020. [Internet]. Disponível em: [http://lproweb.procempa.com.br/pmpa/prefpoa/sms/usu\\_doc/in\\_uso\\_epi\\_sms\\_poa\\_15\\_04\\_2020.pdf](http://lproweb.procempa.com.br/pmpa/prefpoa/sms/usu_doc/in_uso_epi_sms_poa_15_04_2020.pdf). Acesso em: 05 mai. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE. **Informe da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) sobre exercício físico e o coronavírus (COVID-19)**. Website. Disponível em: [http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/sbmee\\_covid19\\_final.pdf](http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/sbmee_covid19_final.pdf). Acessado em: 24 de jun de 2021.

WINETT, R. A.; OGLETREE, A. M. Evidence-based, high-intensity exercise and physical activity for compressing morbidity in older adults: a narrative review. **Innovation in Aging**, v. 3, n.4, p. 1-15, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 25 de ago. de 2021.

## APÊNDICES

### QUESTIONÁRIO SEMIESTRUTURADO:

1. Você gosta de praticar atividade físicas? Por que?
2. Você praticava atividades físicas nas aulas de educação física antes da pandemia? Qual era o sentimento?
3. Como praticou atividade física durante a pandemia? onde? o que gostava de fazer?
4. Porque você começou a participar do Profit em casa?
5. O que te motiva a participar das aulas do profit em casa?
6. Você assiste às aulas gravadas e faz as atividades que ficam disponíveis no Youtube do PROESP-Br?

## ANEXO 1 -Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

## TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Nome \_\_\_\_\_ do  
escolar: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Pesquisa: PROFIT EM CASA - um programa de exercícios físicos on-line para  
crianças e adolescentes: relato de experiência.

Objetivos e benefícios

Você está sendo convidado (a) a autorizar o seu (sua) filho (a) a participar de uma pesquisa cujo objetivo principal da pesquisadora é relatar a experiência de participar como organizadora e ministrante das aulas do projeto “PROFIT EM CASA - um programa de exercícios físicos on-line para crianças e adolescentes”, que trata de um programa de atividades físicas que envolve esportes, ginástica, brincadeiras e jogos de forma on-line para escolares brasileiros. Os benefícios principais desta pesquisa serão: oportunidade de falar sobre a experiência com o projeto dando um feedback sobre as atividades desenvolvidas.

Procedimentos

Para realizar essa pesquisa será necessária a disponibilidade de participar de uma entrevista via Google Meet previamente agendada. A sua participação consistirá em responder perguntas de um roteiro de uma entrevista à pesquisadora do projeto. A entrevista somente será gravada se houver autorização do entrevistado(a). O tempo de duração da entrevista é de aproximadamente 30 minutos. As entrevistas serão

transcritas e armazenadas, em arquivos digitais, mas somente terão acesso às mesmas a pesquisadora e sua orientadora.

#### Desistência na participação do estudo

A participação de cada indivíduo nesse estudo é voluntária, ou seja, quem não quiser participar do estudo estará livre para fazê-lo sem que haja qualquer perda ou constrangimento. Se concordar em participar do estudo e mudar de idéia no decorrer do mesmo, estará livre para fazê-lo, e da mesma forma não sofrerá perdas relacionadas ao atendimento.

#### Previsão de riscos ou desconfortos

Ao participar deste estudo, salienta-se que o participante pode estar sujeito a algum desconforto ou constrangimento durante a entrevista.

#### Gostaria de ser comunicado dos resultados desta pesquisa?

Sim, gostaria.

Não gostaria de ser comunicado dos resultados desta pesquisa.

OBS.: Os resultados serão divulgados em relatórios individuais para os entrevistados, em artigos científicos e no trabalho de conclusão do curso.

#### Compensação financeira

Não haverá nenhum pagamento aos indivíduos que concordarem em participar do estudo, bem como os participantes do estudo não terão nenhum custo adicional relacionado à entrevista.

#### Confidencialidade das informações

Toda a informação individual que será fornecida pelo participante do estudo serão considerados confidenciais. Todas as respostas serão identificadas através de um

código (número) criado na entrada do estudo; este código será a única identificação utilizada no banco de dados do estudo. Este banco será utilizado para análise dos dados e divulgação dos mesmos, no meio científico. Com relação às imagens (fotografias e filmagens) serão utilizadas somente para fins científicos de estudos (livros, artigos, slides e transparências), em favor dos pesquisadores do estudo.

#### Perguntas e dúvidas relacionadas ao estudo

Este termo de consentimento explica o estudo que está sendo proposto e convida os indivíduos a participar; no entanto, se houver alguma dúvida, estas poderão ser esclarecidas, pela equipe do estudo pelos telefones (51) 98168-0486 (graduanda Gabriella Barbosa de Freitas) e (51) 999242909 (profª Anelise Reis Gaya).

#### O significado de sua assinatura

A sua assinatura abaixo significa que você entendeu a informação que lhe foi fornecida sobre o estudo e sobre o termo de consentimento. Se você assinar este documento, significa que você concorda em participar deste estudo. Você receberá uma cópia deste termo de consentimento.

---

Assinatura do pai/responsável. Data:

---

Assinatura do Coordenador do estudo. Data:

Obs: O presente documento, baseado nas diretrizes e normas regulamentares para pesquisa em saúde, do Conselho Nacional de Saúde (Resolução 466/12), será assinado em duas vias, de igual teor, ficando uma em poder do voluntário ou de seu responsável legal e outra com o pesquisador responsável.

## ANEXO 2 - Termo de Assentimento

## TERMO DE ASSENTIMENTO

Nome \_\_\_\_\_ do  
escolar: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Pesquisa: PROFIT EM CASA - um programa de exercícios físicos on-line para crianças e adolescentes: relato de experiência.

Objetivos e relevância do estudo:

O objetivo principal da pesquisadora deste estudo é relatar a experiência de participar como organizadora e ministrante das aulas do projeto “PROFIT EM CASA - um programa de exercícios físicos on-line para crianças e adolescentes”, que trata de um programa de atividades físicas que envolve esportes, ginástica, brincadeiras e jogos de forma on-line para escolares brasileiros.

Benefícios:

A sua participação neste estudo possibilitará a oportunidade de falar sobre a experiência com o projeto dando um feedback sobre as atividades desenvolvidas.

Procedimentos:

Para realizar essa pesquisa será necessária a disponibilidade de participar de uma entrevista via Google Meet previamente agendada. A sua participação consistirá em responder perguntas de um roteiro de uma entrevista à pesquisadora do projeto. A

entrevista somente será gravada se houver autorização do entrevistado(a). O tempo de duração da entrevista é de aproximadamente 30 minutos. As entrevistas serão transcritas e armazenadas, em arquivos digitais, mas somente terão acesso às mesmas a pesquisadora e sua orientadora.

#### Riscos e desconfortos:

Ao participar deste estudo, salienta-se que o participante pode estar sujeito a algum desconforto ou constrangimento durante a entrevista.

#### Desistência na participação de estudo:

A participação de cada indivíduo nesse estudo é voluntária, ou seja, quem não quiser participar do estudo estará livre para fazê-lo sem que haja qualquer perda ou constrangimento. Se concordar em participar do estudo e mudar de idéia no decorrer do mesmo, estará livre para fazê-lo, e da mesma forma não sofrerá perdas relacionadas ao atendimento.

#### Confidencialidade das informações:

A sua identidade será tratada de acordo com os padrões profissionais de sigilo. Os nomes dos participantes ou o material que indique os participantes não serão liberados sem permissão por escrito, exceto se exigidos pela lei. Os participantes não serão identificados em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Este estudo faz parte de uma linha de pesquisa e as amostras ou dados obtidos poderão ser utilizadas em outros projetos envolvendo saúde de escolares.

#### Perguntas e dúvidas relacionadas ao estudo:

Para qualquer pergunta sobre meus direitos como participante deste estudo ou se penso que fui prejudicado pela minha participação, posso chamar a professora (graduanda) Gabriella Barbosa de Freitas (51) 98168-0486 e prof<sup>a</sup> Anelise Reis Gaya (51) 999242909.

Eu, \_\_\_\_\_ declaro que tive tempo para ler e pensar sobre a informação contida no termo de assentimento. O programa proposto foi explicado claramente e eu entendi os objetivos aqui firmados. Eu concordei voluntariamente em participar deste estudo. Recebi informações específicas sobre cada procedimento, dos desconfortos ou riscos previstos, tanto quanto dos benefícios esperados.

Todas as minhas dúvidas foram respondidas com clareza e sei que poderei solicitar novos esclarecimentos a qualquer momento. Além disto, sei que novas informações, obtidas durante o estudo, me serão fornecidas e que terei liberdade de retirar meu consentimento de participação na pesquisa, em face destas informações.

Declaro que recebi cópia deste Termo de Assentimento.

Assinatura da adolescente:

\_\_\_\_\_

Assinatura do investigador:

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_