



## O exercício físico e a Covid-19: Quando o Trabalho conduz ao Sedentarismo e substitui a Atividade Física

*Francisca Edvania Tavares<sup>1</sup> e Silvia Maria Vieira dos Santos<sup>2</sup>*

**Resumo:** Este trabalho traz a público a importância de se exercitar e tem como objetivo analisar como está sendo a prática da atividade física, mesmo que em casa, com a ajuda do ambiente virtual. Nosso objeto de estudo está inserido a um ambiente externo de pandemia, que exige o isolamento social e demanda para grande parte das pessoas, o uso de novas ferramentas de ensino/métodos a distância, através das tecnologias de informações dadas pela internet. Nossa metodologia se baseia em relatos de experiências e pesquisa bibliográfica que demonstram a interação entre o mundo virtual e o real e como é possível estabelecer essa relação entre mente e corpo em tempos tão atípicos e delicados.

**Palavras-Chave:** Educação Física. Pandemia. Sedentarismo.

## Physical exercises and Covid-19: When work leads to a sedentary lifestyle and replaces physical activity

**Abstract:** This work brings the public the importance of exercising and aims to analyze how physical activity is being practiced, even at home, with the help of the virtual environment. Our object of study is inserted in an external pandemic environment, which requires social isolation and demand for a large part of people, or the use of new teaching tools / methods at a distance, through information technologies provided by the Internet. Our methodology is based on reports of experiences and bibliographic research that demonstrate an interaction between the virtual and the real world and how it is possible to establish this relationship between mind and body in such typical and delicate times.

**Keywords:** Physical Education. Pandemic. Sedentary lifestyle.

### Introdução

O ano de 2020 é marcado como um período complicado e difícil. Surgiram muitos desafios a serem enfrentados e vencidos, em todas as esferas da sociedade. As pessoas de todas as partes do mundo, de qualquer nível, família ou profissão precisaram se readaptar para dar continuidade as suas atividades habituais seja elas quais forem.

<sup>1</sup>Licenciada em Ciências Biológicas – UEPB – Universidade Estadual da Paraíba. \*Bacharel em Enfermagem – FSM – Faculdade Santa Maria. Cursando Licenciatura em Educação Física – UNISA – Universidade de Santo Amaro. Especialização em Metodologia do Ensino Fundamental e Médio – UVA – Universidade Estadual Vale do Acaraú. Especialização em Biologia E Química – URCA – Universidade Regional do Cariri. Especialização em Gestão da Educação Pública – UFJF – Universidade Federal de Juiz de Fora. Especialização em Educação Física na Educação Básica – UECE – Universidade Estadual do Ceará. edvaniatavares@Hotmail.com.

<sup>2</sup>Graduada em História pela Univesrsidade Estadual do Ceará – UECE. Mestre e Doutora em Educação Brasileira pela Universidade Federal do Ceará – UFC.

Dentro dessas readaptações surge a necessidade de direcionamentos para tentar amenizar tantas limitações impostas por uma enfermidade epidêmica amplamente disseminada, a Covid-19.

Nesse sentido, tudo que diz respeito à forma de vida virtual passa agora a fazer ainda mais parte do cotidiano dos indivíduos, já que esse meio permite que boa parte dos indivíduos trabalhem, concluam suas atividades escolares e acadêmicas sem sair de casa, reduzindo assim, as possibilidades de ações para suas atividades físicas diárias. Assim, o dinamismo das atividades cotidianas, o sair e movimentar-se, dá lugar a vários formatos de equipamentos ligados à internet.

Nesse período de pandemia devido ao aparecimento do vírus Covid-19, que provoca nos seres humanos algumas doenças deletérias deste vírus nas populações mundiais, vai exigir principalmente entre as pessoas algumas medidas para conter a sua propagação, entre elas o distanciamento social e outras ações e atitudes a mais para que assim possam não adquirir esse vírus e ter um estado de vida mais saudável. Com isso, fomos obrigados a nos reinventar para dar de conta de nossas atuações diárias, não só da vida privada, mas desta como um todo e todo mundo, para que assim possamos continuar com nossas vidas dentro do mais próximo possível do ideal, essencialmente com saúde.

No entanto, tudo isso ainda é um assunto novo, que desperta muitos interesses entre os mais diversos públicos que precisam favorecer seus acontecimentos, sejam eles de trabalho, da família e enfim, dos relacionamentos imprescindíveis de continuação para sanar suas necessidades de vida que segue. Contudo podemos incluir nesse aspecto o favorecimento e até mesmo o gostar pela prática da atividade física, pois pode-se dá um enfoque maior para com a necessidade de sair dessa ausência ou falta da atividade física, mesmo que seja através de meios digitais pois estes podem abrir um leque de informações, opções para sua prática e para com a importância dos benefícios de quanto o exercitar faz bem.

Dentro desta perspectiva temos, por exemplo, os mais diversos formatos para assim podermos vencer a guerra contra o vírus, dentre elas a que se referem ao sistema educacional, as aulas à distância, on-line ou ensino remoto, inclusive as que exigem movimentos físicos, ou seja, realizar exercícios. Por isso, nesse artigo, apresentaremos alguns relatos de profissionais da área da educação física demonstrando que é possível a prática da atividade física mesmo através das telas de um computador, notebook, tablet ou celular.

Para manter alunos e a comunidade em geral ativos, é preciso usar da criatividade e motivação, criando então vários diferentes formatos de atividades que possam chegar ao destino

do outro lado da tela e injetar de maneira saudável, segura e educativa práticas para manter o bem-estar daqueles que ali se propõe a tal.

Este estudo almeja trazer a público a importância de se exercitar, mesmo que em casa, com a ajuda do ambiente virtual, visto a pandemia exigir o isolamento, com uso de novas ferramentas de ensino/métodos a distância, através das tecnologias de informações ditadas pela internet, ratificando através de relatos de experiências que demonstram a interação entre o mundo virtual e o real, comprovando que a parceria entre a tela virtual, com a internet e a da vida comum podem ser efetivas no desenvolver de ações e atitudes plausíveis de serem realizadas a ponto de promoverem um dia-a-dia mais dinâmico, em busca de um desempenho físico e social mais atuante mesmo estando confinado em casa.

Para isto, buscamos na literatura, na sua grande maioria virtual, relatos de professores e educadores físicos que promovem diversos tipos de ações para com a realização de vários formatos de práticas de atividades físicas, às vezes diretamente on-line ou então gravados, para assim chegar ao seu destino e ser acolhida de forma positiva por seus atores e proporcionar uma melhoria na autoestima, necessária para um melhor enfrentamento dos desafios a serem vencidos.

Para tanto, contamos com artigos de: Costa; Vigário (2020), Moraes (2020), e da página, Relatos que inspiram da Revista de educação física, Confef, 74, 2020. Esses artigos concordam entre-se quando mencionam que os instrumentos virtuais estão dimensionando vários novos modelos da prática da atividade física em substituição da presença física, sendo então agora, realizado em espaços virtuais. Portanto, percebendo que é por demais essencial continuar com a prática da atividade física, que este estudo vai culminar com o pensamento dos autores supracitados, de que é possível sim, exercitar-se mesmo com o auxílio de um instrumento virtual.

## **Metodologia**

Este artigo é resultado de uma pesquisa bibliográfica e qualitativa. Para a exposição do presente estudo foram coletados, principalmente no meio virtual, através de pesquisas a respeito dos assuntos da pandemia em decorrência do novo Corona Vírus – Covid 19 – e, a despeito da prática da atividade física pela tecnologia virtual em virtude de um novo modo de vida, o isolamento social. A respeito da pesquisa bibliográfica, vamos referenciar o que expõe Vianna (2013, p.1):

Coloca o pesquisador em contato com as publicações existentes acerca de determinado assunto (livros, revistas, periódicos e artigos científicos, jornais, boletins, monografias, dissertações, teses, material cartográfico. Internet) e deve dar destaque a veracidade das fontes e dados, observando possíveis incoerências.

Para tanto, utilizamos relatos de alguns trabalhos acadêmicos que não só tratavam do assunto em voga, mais a maneira como expunham também as suas vivências diante da perspectiva provocada pelo distanciamento social, para que estes inovassem as novas perspectivas de ensino. Ficando a cargo destes a nova cara do mundo tecnológico virtual, o ensino através dos meios que permitem chegar a quilômetros de distância, através dos vários tipos de dispositivos móveis conectados a internet.

Exaltamos ainda nesses estudos que constata a notoriedade do exercitar-se de modo distante fisicamente, a utilização de materiais improvisados para possibilitar ainda mais a prática da atividade física em ambientes que não tem equipamentos para tal, como a maioria das residências, e a partir de então criaram, inventaram e improvisaram materiais e formatos condizentes para tal fim.

## **Reflexões e Análises**

### **Covid – 19**

O surto em curso do Covid-19, causado pelo novo coronavírus SARS-CoV-2 (Síndrome respiratória aguda grave coronavírus), é muito relevante para uma série de complicações no que se refere à saúde da humanidade, tornando-se assim uma crise de saúde pandêmica, principalmente por provocar uma série de desordens tanto no trato do sistema respiratório como em outros sistemas corporais e, por conseguinte poder levar à pessoa a morte. O rompimento brusco do convívio social, que por conta da forma como este é transmitido, sendo de fácil contágio por gotículas suspensas no ar e nas superfícies de objetos, tem exigido dos indivíduos o seu distanciamento social, com a possível restrição estritamente a mobilidade pessoal.

Para conter o vírus, muitos países adotaram medidas dramáticas para reduzir a interação humana, incluindo impor quarentenas estritas, proibir reuniões privadas e públicas em larga escala, restringir o transporte público e privado, incentivar o distanciamento social, impor um toque de recolher e até bloquear cidades inteiras. (Ele, G., 2020; Revista Nature Research, jul, 2020).

Portanto, para resolver essa situação de pandemia os governos de todo o mundo têm adotado políticas de contenção ao vírus, tentando instalar as mais diversas barreiras com a intenção de amenizar pelo menos o número de contágio. Entretanto, o Conjunto de dados de eventos de resposta do governo CoronaNet COVID-19, que fornece dados sobre as ações políticas adotadas por governos em todo o mundo, constatou que,

A política que foi implementada mais vezes, em 2.638, são os recursos de saúde; isto é, políticas que buscam garantir a disponibilidade de materiais relacionados à saúde (por exemplo, máscaras), infraestrutura (por exemplo, hospitais) ou pessoal (por exemplo, médicos) para lidar com a pandemia”. E ainda concluiu, “Nosso conjunto de dados também mostra que a maioria dos países do mundo é alvo de restrição de fronteira externa, medida de quarentena ou medida de monitoramento de saúde de outro país. Além disso, uma alta porcentagem de políticas documentadas em nosso conjunto de dados tem aplicação obrigatória. (CHENG, 2020; Revista Nature Research, jun, 2020).

Contudo, se denota que a medida de quarentena ou medida de monitoramento de saúde, se faz presente na maioria dos países. Onde as perspectivas de ações governamentais destes, são sempre no sentido tanto de conter a propagação do vírus, como dá assistência às questões de saúde de suas populações.

O distanciamento e o isolamento social foram amplamente introduzidos para combater a pandemia do COVID-19. As conseqüências sociais, psicológicas e econômicas adversas de um bloqueio completo ou quase completo exigem o desenvolvimento de políticas mais moderadas de redução de contatos. Medidas comuns de distanciamento social são a proibição de eventos públicos, o fechamento de escolas, universidades e locais de trabalho não essenciais, a limitação do transporte público, as restrições de viagens e movimentação e as interações físicas. (BLOCK,2020; Revista Nature Research, jun, 2020).

Como se vê, as intervenções de distanciamento e do isolamento social são estritamente necessárias ao combate do Covid-19. Para assim, poder equilibrar as inquietações relacionados a saúde pública com os fatores sociais. Entretanto, diante da emblemática poderíamos afirmar se, “A pandemia estaria antecipando mudanças que já estariam em curso, como o trabalho remoto, a educação à distância, a busca por sustentabilidade e a cobrança para que as empresas sejam realmente mais responsáveis do ponto de vista social” (MORAES, 2020, p.7). Para tanto, visto por esse lado, é satisfatório ter esse modo de vida; só não à custa de tantas atribulações.

## A prática da atividade física e o isolamento social

Em experiências de pandemias passadas ficar em casa era um se resguardar rigoroso e penoso. O nosso isolamento social em andamento na Pandemia da Covid-19 tem uma natureza distinta. Nossas casas já não nos isolam do mundo. Ao contrário, com os muitos recursos e meios de comunicação em rede, nossas casas se tornaram encruzilhadas eletrônicas, são máquinas de mobilidade (VIRILIO, 2000 / Apud Couto; Cruz). Pelo o que podemos verificar para com o isolamento atual, não é algo tão doloroso assim, pois temos a oportunidade de estarmos juntos mesmo à distância, parece até contraditório, mas é o que as tecnologias digitais nos permitem, pelos menos a aproximação virtual dentro de nossas residências.

Então, estar em casa, agora, significa circular aceleradamente pelos ambientes do ciberespaço. Desse modo, quando usamos a expressão isolamento social, na verdade, estamos nos referindo a isolamento físico (HENRIQUE, 2020 / Apud Couto; Cruz, p. 206).

Entre as medidas propostas pela OMS para conter a propagação da Covid-19, impedindo o aparecimento de novos casos, está incluído o distanciamento social (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020c). Diante dessa emblemática da pandemia ter instalado um caos social, levando as pessoas a terem que se distanciar tanto de alguns de seus parentes como dos seus amigos e colegas, vem a necessidade de novos modelos de comunicação, entre eles o mais conveniente para o momento, a interação virtual. Onde outrora recebia algumas críticas, devido ao uso exagerado desta, e agora se torna a ferramenta essencial para diminuir exatamente as distâncias entre as populações, mesmo que de forma virtual.

Em relação à prática da atividade física que em muitos dos seus objetivos têm a busca por um melhor estado geral de saúde e qualidade de vida, bem-estar físico e emocional, esta também proporciona a possibilidade de aumentar os vínculos inter e intrapessoais, pois é sabido que a atividade física se torna também uma ferramenta importante para estreitar as relações sociais.

A atividade física é recomendada à população em geral, sendo considerada uma ferramenta importante para a melhoria da saúde<sup>58</sup>. Alinhada aos benefícios à saúde, a atividade física parece exercer um efeito positivo sobre vários processos cognitivos em diferentes populações, como crianças<sup>59</sup>, adultos<sup>60</sup> e idosos<sup>61</sup>. Assim, a atividade física se torna uma ferramenta indispensável para o desenvolvimento humano. Ficar em casa por períodos prolongados pode representar um desafio significativo para permanecer fisicamente ativo. (MALLOY-DINIZ, 2020, p. 10).

Mas cabe aqui a pergunta, como desenvolver a atividade física sem poder ter o contato pessoal, nem mesmo “sair de casa” devido às normas para conter o avanço do vírus específico,

Covid-19, proposto pela OMS e seguido por vários países, inclusive o Brasil? Sabendo que essa pergunta, é claro, deve ser estendida a tudo que envolve o entrelaçamento dos indivíduos.

Entre essas regras também se incluiu o distanciamento no momento da prática da atividade física ou esportiva, apesar de pessoas e atletas precisem de contatos próximos para desenvolver seu exercitar-se ou para aprimorar suas potencialidades. Esta regra impulsionou uma nova organização no modo de se exercitar, ou seja, do estar em grupo (ou pelo menos em dupla) para o isolamento dentro das residências, e também do contato social pessoal para o contato social virtual. E assim gerar ajustes tanto dos professores quanto dos alunos, que tiveram de se adaptar à nova rotina, virtual, seja ela por vídeos gravados e depois acessados, ou por videoconferência e pelas redes sociais, *Instagram*, *WhatsApp*, *Facebook*. Como nas palavras de Couto; Cruz (2020, p.206) “Nossas janelas são os diversos dispositivos eletrônicos por meio dos quais construímos a nós mesmos, administramos nossa presença num mundo globalizado”. É parece que viver agora, é ser ou ter um espaço virtual.

Algumas dessas ferramentas citadas acima podem permitir o mais precioso para o momento atual, a interação entre partícipes, como afirma Costa; Vigário (2020, p. 361),

No cenário de distanciamento social onde os exercícios físicos ao ar livre e em ambientes fechados como clubes e academias estão suspensos, os recursos tecnológicos de videoconferência pela internet mostraram-se importantes aliados pois, além de permitirem a transmissão em tempo real do conteúdo por instrutores e professores, permitem também a interação entre os participantes.

Então, o que se espera é que a nova estabilidade do modo de vida ativo, mesmo que permeado por ferramentas digitais pela internet, atenuem o embate do distanciamento social não somente pelos benefícios físicos e psicoemocionais proporcionados pelo exercício físico a distância, como também pelo convívio social virtual. Estimulando cada vez mais o está ativo, para que assim, o ser humano possa manter seu bem-estar e, por conseguinte sua saúde.

Como o treinamento físico regular de intensidade moderada também promove benefícios sobre todos os órgãos do corpo humano (35), com alterações particularmente positivas sobre as funções imune, endócrina, cardiorrespiratória, cerebrovascular, renal e gastrointestinal, sua prática adaptada deve ser mantida durante a pandemia desde que respeitando as orientações de isolamento social endossadas pela Organização Mundial de Saúde (44). (MORAES 2020, p. 4).

Assim, para o momento, podemos afirmar que a prática adaptada da atividade física, se faz necessário em vista há tantos obstáculos para com o contato físico. Como por exemplo, o que argumenta o professor Fabrício Gregório em seu Projeto Educacional de Desenvolvimento dos Eixos Social, Ambiental e Corporal na Infância: “Quando o isolamento social foi recomendado, achei que levar o projeto aos alunos por meio da internet seria uma forma de,

além de trabalhar as capacidades físico-motoras e o resgate de brincadeiras populares, ajudá-los a passar o tempo de maneira saudável” (Revista de Educação Física – Relatos que inspiram; Confef – p. 5, 74/2020).

Todavia, fica então justificável que substituir a atividade física em detrimento do sedentarismo, mesmo de modo virtual, fica mais que evidente a sua funcionalidade e a sua relevância para manter-se ativo e saudável.

### **Relatos de experiências de atividades físicas virtual**

\*Na página relatos que inspiram, “Superando barreiras físicas, professor leva educação física escolar a alunos durante quarentena”, da revista de educação física do Confef, março de 2020. O professor Fabrício Gregório preocupado com seus alunos sem aulas presenciais e trancados em casa, desenvolve um projeto, o qual propõe que a educação física possa ultrapassar os limites físicos e levar até a casa de seus alunos criatividade e motivação, para que os mesmos possam continuar sendo indivíduos ativos.

O projeto, PEDESACI – Projeto Educacional de Desenvolvimento dos Eixos Social, Ambiental e Corporal na Infância, nas escolas EMEI Cesira Baratella Toledo e EMEF Prof. Maria Ap. Colturato Fernandes o professor estimula a produzir brinquedos de sucata apresentados aos seus alunos por meio da internet, através de vídeos gravados e postados diariamente no Facebook, Instagram e também enviados em grupos de WhatsApp, fazendo-os também a passar o tempo de maneira mais saudável.

Além desse estímulo, a maior parte dos brinquedos/brincadeiras desenvolve habilidades físicas como coordenação, agilidade e equilíbrio, como explica o professor. Por último, mas não menos importante, a iniciativa mantém as crianças seguras, já que todo o material necessário é aquele que já está disponível em suas casas, dispensando a necessidade de se expor ao coronavírus (Revista de Educação Física – Confef – p. 5-6, 74/2020).

E no seu discurso final, o professor Fabrício constata, “Além dos meus alunos, os pais, familiares, professores e amigos, curtiram, visualizaram, comentaram, compartilharam, sugeriram ideias e, principalmente, aderiram”. E para além disso, o mesmo ainda confirma, “Isto porque, o material produzido é utilizado para atividades posteriores. Como as raquetes que Fabrício fez de papelão em um dos vídeos. Os três modelos por ele apresentado sensibilizam o aluno para o material esportivo: a criança percebe se ele funciona, se não deu certo, se ficou mole demais, se precisa de mais suporte, etc – tornando esse aluno mais íntimo



de atividades esportivas” (Revista de Educação Física; Relatos que inspiram; Confef – p.5-6, 74/2020)

\*Ainda na página relatos que inspiram, “Grupo adapta aulas de Jiu Jitsu e Judô a distância”, da revista de educação física do Confef, março, 74/2020; um projeto que ensina judô e jiu jitsu há quase 15 anos, teve que se reinventar para dar continuidade as suas atividades durante o período de distanciamento social. “Como nem todos os praticantes possuem estrutura para as aulas em casa, os quimonos foram substituídos por roupas de ginástica e o tatame por colchões, tapetes e até almofadas. Os exercícios também foram adaptados”. Mas mesmo assim um dos idealizadores do projeto, Linus Pauling afirma que a turma permanece firme nas aulas.

Pecerbeu-se, que essas aulas à distância onde inicialmente os alunos recebiam um vídeo editado faltava interação. Então, deram início a uma nova metodologia,

Sentíamos falta de acompanhar o aluno, corrigir imediatamente, trocar informações. Além de poder corrigir os exercícios, que é a parte técnica, poderíamos contribuir também com a parte humana, conversando e escutando os alunos”, explica Linus Pauling. Na mesma semana, as aulas passaram a ser online utilizando um aplicativo de videoconferência. (Revista de Educação Física; Relatos que inspiram – Confef – p. 6-7, 74/2020).

Portanto, notou-se com o passar das aulas virtuais, cada vez mais o engajamento de alunos e professores envolvidos nesse projeto; “de acordo com o profissional, as aulas online têm contribuído para manter a equipe unida, além de ajudar os alunos a passarem pelo período de afastamento social da melhor maneira possível, com qualidade e segurança na prática das atividades” (Revista de Educação Física; Relatos que inspiram – Confef, p. 6-7, 74/2020).

\*O artigo intitulado “A covid-19 e o distanciamento social: quando a onda da internet Substituiu a onda do mar para a prática de exercícios físicos” de Roberto Miranda Ramos Costa e Patrícia dos Santos Vigário da Revista Augustus de 2020, relata um estudo sobre a necessidade de imediata adaptação a um novo modelo de exercício físico realizado em ambiente domiciliar, e mediado por recursos tecnológicos utilizando a internet. O referido estudo faz uma investigação sobre a prática da Natação em Águas Abertas – NAA que ocorria em mares, rios, lagos etc, e tiveram de ser interrompidas devido à recomendação do distanciamento social para a diminuição do contágio do Covid-19.

Esta medida gerou a necessidade do replanejamento do modo de se exercitar, ou seja, do ar livre para dentro de casa, e do contato social pessoal para o contato social virtual. Particularmente em relação à NAA, do mar para o quarto ou a sala. A necessidade de ajuste mostrou-se bilateral: tanto os professores quanto os alunos tiveram que se adaptar à nova rotina (COSTA; VIGÁRIO; Revista Augustus, 2020, p. 360).

O que se percebe até de forma geral é a mudança do contato pessoal para o contato virtual, onde este também permite certa interação entre os indivíduos, de modo distante por meio de algum equipamento digital, mas pelo menos promove alguma forma de contato. Possibilitando, então uma transmissão em tempo real de algo ou alguma coisa a se fazer, como até mesmo atividades físicas.

No cenário de distanciamento social onde os exercícios físicos ao ar livre e em ambientes fechados como clubes e academias estão suspensos, os recursos tecnológicos de videoconferência pela internet mostraram-se importantes aliados pois, além de permitirem a transmissão em tempo real do conteúdo por instrutores e professores, permitem também a interação entre os participantes (COSTA; VIGÁRIO; Revista Augustus de 2020, p. 361).

O estudo de Costa; Vigário (2020) citado acima, coletou depoimentos de praticantes de NAA em uma assessoria esportiva localizada no posto 6 da Praia de Copacabana no Rio de Janeiro, em que no momento de estudo, devido à recomendação da OMS de proibir as atividades ao ar livre, estavam realizando aulas de ginástica em ambiente domiciliar, por meio de videoaula, orientada pela mesma equipe de professores da assessoria. E foi constatado entre estes que, “A introdução de uma ferramenta tecnológica virtual para a adaptação das atividades esportivas em ambiente fechado foi vista positivamente pela maioria dos participantes do estudo, mesmo que não substitua os prazeres e outros benefícios da prática ao ar livre”. No qual fica evidente que mesmo virtual essas atividades, essencial em tempos de confinamento, mantém o exercitar-se e o convívio social.

## **Considerações Finais**

Atualmente as tecnologias têm norteado as vidas no planeta, pois é notado a frequência constante destes meios nas ações da vida diária, sendo estas de fundamental importância a todos. Esse período de pandemia tem gerado um modo vida quase que completamente realizado por meio da internet, o trabalho, a família e os amigos, só se encontram na maioria das vezes virtualmente.

Neste século, mais especificamente neste ano de 2020, o Covid-19 tenha surgido desde o final do ano passado, o que se tem vivenciado por conta do surgimento de um vírus tão letal e de tão fácil contaminação, é um isolamento social e outras atitudes mais recomendadas pela OMS, para que assim possa conter a propagação do vírus; provocando ainda mais nas pessoas mudanças no seu ritmo de vida, que por ora já existia devido a necessidade específica de cada

um, mas digamos dentro de uma normalidade de existência de cada um em específico, não ficando tão restrito a um modo de vida através de meios interativos direcionados por momentos constituído pela internet.

No que se refere ao estudo em questão, foi verificado quanto a atividade física diversos modelos de sua prática, substanciando assim, que existem alternativas para se exercitar, especialmente no meio digital, até mesmo em tempo real, através das ondas da internet.

Portanto, se faz importante atrair e despertar nas comunidades em geral, a prática da atividade física, mesmo que através de modelos diferentes, de forma atenuada com intensidade moderada, com a utilização de instrumentos digitais e materiais improvisados, permitindo poder chegar até as pessoas as mais diversas alternativas de se trabalhar o corpo e porque não dizer a mente e a socialização, com possibilidades de diminuir os limites impostos pelo distanciamento pessoal e assim propor um estilo de vida, mesmo que virtualmente, mas passível de se promover uma qualidade de vida, permitindo então mais saúde.

Para finalizar, chamamos atenção para com o nosso estado de ser, cuidem-se, previnam-se, exercitem-se é o melhor para este tempo de pandemia; plantar a semente do bem-estar e colher a saúde do corpo e da alma. Não podemos ficar parados no tempo, a internet dá possibilidade de modificar o nosso modo de ser e de fazer, é preciso se reinventar, visto que a atividade física através do ambiente remoto, também promove os benefícios, físico e mental, que o exercício proporciona nesse momento difícil de abstinência social. Rumo ao mundo novo!

## Referências

BLOCK, P., HOFFMAN, M., RAABE, IJ *et al.* Estratégias de distanciamento baseadas em redes sociais para nivelar a curva COVID-19 em um mundo pós-bloqueio. **Nat Hum Behav** 4, 588–596 (2020). Acesso em: 09 jul, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0898-6>. Acesso em 29 jun. 2020.

CHENG, C., BARCELÓ, J., HARTNETT, AS *et al.* Conjunto de dados do evento de resposta do governo COVID-19 (CoronaNet v.1.0). **Nat Hum Behav** (2020). Acesso em: 10, jul, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0909-7>. Acesso em 10 mai. 2020.

COSTA, R. M. R.; VIGÁRIO, P. **A covid-19 e o distanciamento social: quando a onda da internet substituiu a onda do mar para a prática de exercícios físicos**. Rio de Janeiro. v.25. n. 51. p. 335-356. jul./out. 2020.

CONFED, **Revista de educação física, Relatos que inspiram: Iniciativas demonstram criatividade de profissionais de Educação Física**. Ed. 74/2020. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/revistaedf/>. Acesso em: 02, jun, 2020.

COUTO, Edvaldo Souza; COUTO, EDILECE SOUZA ; CRUZ, INGRID DE MAGALHÃES PORTO . #FIQUEEMCASA: Educação na Pandemia da Covid-19. **Interfaces Científicas - Educação**, v. 8, p. 200-217, 2020.

ELE, G., PAN, Y. e TANAKA, T. Os impactos a curto prazo do bloqueio do COVID-19 na poluição do ar urbano na China. **Nat Sustain** (2020). Acesso em: 10, jul, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41893-020-0581-y>. Acesso em 20 mai. 2020.

MALLOY-DINIZ, L.F; COSTA, D. S; LOUREIRO, F.; MOREIRA, L.; SILVEIRA, B.; SADI, H.; APOLINÁRIO-SOUZA, T. ; ALVIM-SOARES, A. ; NICOLATO, R.; PAULA, J. ; MIRANDA, D. ; PINHEIRO, M.; CRUZ, R.; SILVA, A. (2020). **Saúde mental na pandemia de COVID -19: considerações práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento**. Disponível em [file:///C:/Users/debor/Downloads/Artigo\\_final.pdf](file:///C:/Users/debor/Downloads/Artigo_final.pdf). Acesso em: 19 de jun. de 2020.

MORAES, R.; CASTIEL, L.D. **Infecção pelo Coronavírus e disfunção vascular: Impactos na Saúde e economia e na prática de atividades físicas**. FTERJ. 2020. Disponível em [http://www.triathlon.org.br/docs/artigo\\_corona.pdf](http://www.triathlon.org.br/docs/artigo_corona.pdf). Acesso em: 18 de jun. de 2020.

VIANNA, C. T. **Classificação das pesquisas científicas- Notas para os alunos**. Florianópolis, 2013, 2p. Disponível em: <http://pt.slideshare.net/cleversontabajara1/metodologia-cientifica-tipos-de-pesquisaultimate>. Acesso em: 20 jul. 2020.

WHO (2020). World Health Organization. **Coronavirusdisease (COVID-19) SituationReport**–130. Disponível em: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situationreports/20200529-covid-19-sitrep-130.pdf?sfvrsn=bf7e7f0c\\_4](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situationreports/20200529-covid-19-sitrep-130.pdf?sfvrsn=bf7e7f0c_4). Acesso em 29 mai. 2020.

#### **Como citar este artigo (Formato ABNT):**

TAVARES, Francisca Edvania; SANTOS, Silvia Maria Vieira dos Santos. O exercício físico e a Covid-19: Quando o Trabalho conduz ao Sedentarismo e substitui a Atividade Física. **Id on Line Rev.Mult.Psic.**, Julho/2020, vol.14, n.51, p. 1084-1095. ISSN: 1981-1179.

Recebido: 23/07/2020;

Aceito: 28/07/2020.