

## PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM TEMPOS DE PANDEMIA: O USO DA TECNOLOGIA E DO CONHECIMENTO INTERDISCIPLINAR COMO RECURSOS AOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

José Ronaldo Rodrigues de Oliveira<sup>1</sup>  
Shirley Maria Pereira<sup>2</sup>  
Flávio Carreiro de Santana<sup>3</sup>

**RESUMO:** O artigo tem como enfoque as estratégias utilizadas por profissionais de educação física para superar as dificuldades impostas pela pandemia da Covid-19 que, ao mesmo tempo, exigiu isolamento e distanciamento social e ações para promoção da qualidade de vida da população. Ao discutir essa problemática, este artigo busca avaliar a importância da tecnologia, associada ao conhecimento interdisciplinar, como instrumento de trabalho na educação física e elege como objetivo principal debater sobre as dificuldades enfrentadas pelos professores de educação física a partir da pandemia da covid-19. Metodologicamente, o artigo recorre ao estudo de caso e utiliza-se de revisão bibliográfica e aplicação de entrevistas. A análise dos dados e informações coletadas concorrem para demonstrar que o uso de recursos tecnológicos guarda grande potencial e elevada importância à atuação do profissional de educação física, contribuindo de maneira efetiva na promoção da qualidade de vida e manutenção da saúde mental da população alcançada pelo uso do serviço.

30

**Palavras-chave:** Educação física. Tecnologia. Interdisciplinaridade. Covid-19.

**ABSTRACT:** The article focuses on the strategies used by physical education professionals to overcome the difficulties imposed by the Covid-19 pandemic, which at the same time required isolation and social distancing and actions to promote the population's quality of life. In discussing this issue, this article seeks to assess the importance of technology, combined with interdisciplinary knowledge, as a working tool in physical education and its main objective is to discuss the difficulties faced by physical education teachers as a result of the covid-19 pandemic. Methodologically, the article uses a case study, a literature review and interviews. The analysis of the data and information collected shows that the use of technological resources has great potential and is of great importance to the work of physical education professionals, making an effective contribution to promoting quality of life and maintaining the mental health of the population reached through the use of the service.

**Keywords:** Physical education. Technology. Interdisciplinarity. Covid-19.

<sup>1</sup>Mestrando em Ciências da Educação pela Veni Creator Christian University.

<sup>2</sup>Mestranda em Ciências da Educação pela Veni Creator Christian University.

<sup>3</sup> Doutor em História e Arqueologia pela universidade de Coimbra. Professor da Pós-Graduação (Mestrado) em Ciências da Educação pela Veni Creator Christian University.

## I. INTRODUÇÃO

O avanço tecnológico das últimas décadas impactou sobremaneira a forma como os profissionais da educação física administram suas atividades. Embora a ideia de utilização de computadores na educação tenha surgido na década de 1970, pouco havia avançado naquela época a aplicação dessas ferramentas nos ambientes de trabalho desses profissionais, haja vista o surgimento de diversos obstáculos a nível estrutural e mesmo de capacitação dos trabalhadores para o uso do meio digital no âmbito laboral.

Atualmente, seja por meio dos smartphones e seus aplicativos, bem como através dos computadores e demais ambientes virtuais, os mecanismos das atividades desses profissionais e da interação com os seus alunos foram modificados definitivamente. A tecnologia atingiu um patamar de extrema relevância para as atividades do cotidiano social, fazendo com que os procedimentos outrora quase necessariamente presenciais, passassem por uma transformação para adaptarem-se à realidade semipresencial ou mesmo virtual, especialmente após a ocorrência da pandemia de COVID-19.

Emergiram muitas dificuldades dessa nova realidade. Os profissionais de educação física que sempre atuaram nas escolas públicas e particulares, nas empresas e órgãos públicos, e também de forma autônoma, passaram a enfrentar a falta ou precariedade dos recursos e equipamentos de tecnologia necessários à sua atuação, bem como a necessária capacitação digital básica para uso desses instrumentos, muitas vezes novos e/ou estranhos a alguns profissionais. Além disso, o dispêndio financeiro para a adequação a essas necessidades passou a constituir nova problemática, comprometendo investimentos pessoais a fim de obter os equipamentos tecnológicos que o contexto impôs.

Essas novas ferramentas de trabalho surgiram como um desafio a ser superado para os profissionais de educação física, os quais passaram a ter de lidar com o ensino à distância de uma disciplina considerada predominantemente presencial, e esbarrando na necessidade de uma inovação pedagógica, a qual ainda enfrenta inúmeros obstáculos e certa resistência de alguns profissionais.

Este artigo tem por objetivo debater sobre as dificuldades enfrentadas pelos professores de educação física a partir da pandemia da covid 19. Para construção deste artigo recorreremos ao estudo de caso a partir da revisão bibliográfica e aplicação de entrevista. A metodologia aplicada permitiu a coleta de uma variedade dados e informações importantes para a interpretação do seu conteúdo.

Após este texto introdutório, o artigo destaca a atuação do professor de educação física no ambiente escolar, ressaltando a sua importância e a conexão da atividade física com outros saberes educacionais. Em seguida, chama a atenção para o papel do professor de educação física na promoção de qualidade de vida no cumprimento de atividades laborais, destacando especialmente a ginástica laboral como principal atividade de combate a lesões e distúrbios relacionados ao trabalho. Adiante, o destaque recai sobre a atuação do profissional de educação física no período da pandemia, destacando as principais dificuldades e estratégias para superá-las. Por fim, breves comentários resumizam o texto.

## 2. PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

Um dos principais campos de exercício profissional da educação física e, na maioria dos casos, onde ocorre o primeiro contato do indivíduo com a prática de atividade física, é o ambiente escolar e acadêmico. Nessa área de atuação são abordados diversos tipos de atividades que, conforme a idade, vão desde jogos e brincadeiras, recreação, danças, lutas, ginástica até o esporte competitivo. O profissional de educação física tem, no exercício da sua atividade, diversas atribuições, as quais estimulam o movimento corporal bem como suas mentes, por meio do desenvolvimento do raciocínio, da autoestima, da interação social, da autoconfiança, entre outros aspectos individuais e sociais importantes.

32

Todo esse contato do corpo com a educação física ao longo do percurso estudantil e acadêmico tem como objetivo o desenvolvimento de hábitos saudáveis e qualidade de vida, e essa proposta de corpo em movimento se ampara também em recursos tecnológicos. Para compreender o avanço do uso desses recursos no sistema da educação brasileira, é necessário analisar a implantação e o progresso da modalidade de ensino a distância. Este começou a ser regularizado no Brasil a partir da década de 1990 com a Lei nº 9.394/96 – que estabelece as diretrizes e base da educação nacional, sendo regulamentada pelo decreto federal nº9.057/2017, o qual expõe no seu Art. 1º:

Para os fins deste Decreto, considera-se educação a distância a modalidade educacional na qual a mediação didático-pedagógica nos processos de ensino e aprendizagem ocorra com a utilização de meios e tecnologias de informação e comunicação, com pessoal qualificado, com políticas de acesso, com acompanhamento e avaliação compatíveis, entre outros, e desenvolva atividades educativas por estudantes e profissionais da educação que estejam em lugares e tempos diversos.

A educação física como disciplina da grade curricular das escolas e estabelecimentos de ensino pode e deve se utilizar desses instrumentos tecnológicos em seu benefício, haja

vista a ampla presença dos canais de comunicação e ambientes virtuais em todos os contextos sociais da atualidade – tornou-se uma prática quase que imperativa para os profissionais.

Analisando a disciplina educação física no contexto da interdisciplinaridade, por sua natureza esta interage com as ciências biológicas, humanas e sociais, e conseqüentemente, pela evolução das inovações tecnológicas da atualidade, com uma área do conhecimento de bastante destaque, principalmente após a pandemia do Covid-19: a informática e os sistemas de informação. Essa interação está sendo muito usada de forma híbrida no que se refere à atuação na área da educação, ou seja, o ensino presencial juntamente com o virtual.

Esse formato híbrido tende a se manter no pós-pandemia, pois os formatos de aula outrora nunca explorados, passaram a ser a única solução diante da necessidade de ensino à distância. Isso trouxe melhorias, pois promoveu a superação de alguns obstáculos facilitando o acesso de alguns alunos aos estabelecimentos de ensino, reduzindo os custos com transporte, promovendo maior otimização e comodidade diante do tempo de produção escolar, bem como um melhor planejamento das aulas pelos professores com antecedência, entre outros. Acerca desse aspecto, Valente et al. (2011; p.117) concluem que:

O domínio do técnico e do educacional não deve acontecer de modo estanque, um separado do outro. É irrealista pensar em primeiro ser um expert em informática para depois tirar proveito desse conhecimento nas atividades pedagógicas. O melhor é quando os conhecimentos técnicos e pedagógicos crescem juntos, simultaneamente, um demandando novas ideias do outro.

Nesse ponto, há que se referendar o posicionamento dos autores, pois a educação física, assim como outras áreas do estudo, não é uma disciplina estática; se modifica, evolui, o mesmo acontecendo com a tecnologia, haja vista que o docente precisa acompanhar esses avanços pedagógicos em conformidade com os tecnológicos, sob pena de restar estagnado no tempo. É indispensável nesse contexto, que o professor de Educação Física encontre meios para se atualizar.

A prática pedagógica deve incluir a tecnologia como um instrumento facilitador da aprendizagem, nas suas diversas formas de interação, e os alunos hoje já vivenciam uma cibercultura (cultura da tecnologia digital) na qual existe o voto eletrônico, inscrições via internet, pages, home banking, entre outras plataformas usuais.

Os estabelecimentos de ensino, locais de aprendizagem de múltiplos saberes, não poderiam excluir essa área do conhecimento tão atual das suas atividades e procedimentos gerais, sob o risco de prejudicar os alunos, restringindo seu acesso a uma gama de informações já disponíveis e em plena utilização. Não faria sentido vivenciar em todos os

aspectos de sua vida um crescente uso das ferramentas tecnológicas excetuando-se o ambiente escolar/acadêmico – os alunos ficariam estagnados no processo de aprendizagem.

Contudo, ao longo das últimas décadas, essa transição social para o avanço do uso mais intenso das tecnologias, especialmente no meio da educação, não se deu de forma totalmente harmoniosa e coerente, começando pela quantidade muito menor de equipamentos eletrônicos disponíveis na esfera pública quando comparados a privada, tornando desigual o acesso à informação para professores e alunos. Por outro lado, os docentes que possuem maior acesso à tecnologia no ambiente laboral, por si só, não garantem qualidade na utilização dos recursos disponíveis. Faz-se necessário investimento com capacitação técnica e didática dos professores para que os mesmos possam fazer uso de maneira correta da tecnologia junto aos alunos, evitando assim, o mal aproveitamento dos equipamentos eletrônicos (Theodoro e Gomes, 2022, p. 234).

Muitas vezes, o educador físico é visto de maneira equivocada com relação ao seu espaço laboral, é tido como um “treinador de quadra”, e isso já não condiz com a realidade. São usados diversos ambientes, sala de aula, pátios, academias, bem como diversos instrumentos, e, num tempo mais recente, com o uso da tecnologia cada vez mais intensivo, até mesmo dentro de sua própria casa.

Rapidamente o mundo e a sociedade passaram por uma mudança drástica, e igualmente o profissional de educação física no seu espaço laboral e na maneira de ministrar suas aulas, pois se viu diante de uma câmera de computador e/ou de celular em plataformas virtuais, sem qualquer preparação ou treinamento, muitas vezes sequer tendo recursos financeiros para despender na aquisição desses equipamentos.

O educador físico precisou se reinventar, inclusive quanto ao planejamento das suas aulas, que passou a ser totalmente diferente da versão presencial, pois esse momento é muito novo, e muitos professores ainda estão aprendendo na prática, em busca do melhor método pedagógico. O governo federal através da portaria nº522 de 09/04/1997 e posteriormente reeditado pelo Decreto nº 6.300 de 12 de dezembro de 2007 criou o Programa Nacional de Tecnologia Educacional – Proinfo com o objetivo de inserir a tecnologia como instrumento pedagógico de ensino nas escolas públicas, ocorre que até os dias atuais muito pouco se avançou, devidos a vários fatores dentre eles, segundo Cantini (2008, p.62):

[...] o Estado até fornece o instrumento, mas restringe as condições para sua utilização, pois não prevê manutenção dos equipamentos, nem apoio técnico aos professores durante as aulas e quanto menos assessoria pedagógica no delineamento das estratégias didáticas a serem empregadas pelo professor com o uso do computador.

Outra barreira enfrentada na aplicação dessas tecnologias é a própria estrutura física dos estabelecimentos educacionais, principalmente nas áreas rurais, muitas vezes não preparadas para a recepção de internet e equipamentos tecnológicos, inviabilizando o seu uso por professores e alunos. Para Pimenta, (2005, p. 22): “O acesso à informação não se dá igualmente a todos os cidadãos. Então é preciso informar e trabalhar as informações, para se construir a inteligência.”

A desigualdade social é um dos grandes entraves para o acesso e uso da tecnologia, tanto para os alunos quanto para os professores, estes que, em sua maioria são mal remunerados. Por este motivo, a aquisição de novos equipamentos eletrônicos, que tem custo alto, compromete sobremaneira o orçamento do profissional, que diante disso tem como uma alternativa pleitear linha de crédito específica ou programa que facilite a compra dessas ferramentas.

O fato é que o uso da tecnologia na educação é uma realidade que irá se intensificar cada vez mais, e por isso o professor de educação física precisa estar acompanhando essas mudanças, capacitando-se em relação ao meio digital, pois atividades como: planejar e estruturar aulas, realizar testes, avaliar os alunos, promover comunicação, executar registros pedagógicos, entre outras atribuições, certamente tornar-se-ão menos árduos para o docente.

### 3. O PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA EMPRESA

Os professores de educação física que trabalham em empresas e órgãos públicos costumam desenvolver um tipo de ginástica específica: a laboral (GL). Esta consiste em exercícios de alongamentos, tanto estáticos como dinâmicos, no local de trabalho, por um curto período, com objetivo de prevenir as doenças ocupacionais, principalmente lesão por esforço repetitivo (LER) e distúrbios osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT), considerando-se as extensas jornadas diante do computador.

A ginástica laboral proporciona momentos de interação entre o educador e o aluno, esses breves minutos de sua prática são muito importantes e benéficos para a saúde física e mental dos colaboradores, pois influencia diretamente o clima social do ambiente laboral, bem como estimula a qualidade de vida.

Na literatura, a ginástica laboral costuma ser classificada a partir de diferentes critérios, entre os quais vale a pena ressaltar (MENDES; LEITE, 2012, p.17):

I - Classificação de acordo com o horário da sua execução na empresa:

- Ginástica Laboral Preparatória (GLP), ocorre no começo do expediente, antes do empregado realizar qualquer tarefa, com o objetivo de estimular músculos e articulações;
- A Ginástica Laboral Compensatória (GLC), ou de pausa, é realizada no meio do expediente, efetuando-se uma pausa para contrabalançar a musculatura anteriormente em atividade. Proporciona mais disposição ao trabalhador.
- E, por fim, a Ginástica Laboral Relaxante (GLR), que acontece próximo ao final do expediente dos trabalhadores, com a finalidade de acalmar a musculatura, através de alongamentos e relaxamentos, diminuindo o estresse diário.

## II - Classificação em relação ao seu objetivo:

- Ginástica Laboral Preparatória, prepara o trabalhador para exercícios de força, velocidade ou resistência;
- Ginástica Laboral Compensatória ou de pausa, impede o surgimento de vícios posturais. Movimenta a musculatura menos utilizada no trabalho, relaxando as que são mais executadas;
- Ginástica Laboral Corretiva, restaura o equilíbrio muscular e articular, onde estende os músculos encurtados e reforça os músculos mais fracos.
- Ginástica Laboral de conservação ou manutenção, busca o equilíbrio fisiomorfológico do indivíduo, previne certos tipos de doenças, como o diabetes. A sua aplicação necessita de mais tempo de aula.

De acordo com Machado *et al* (2005, p.3) “a aprendizagem não se faz e nem acontece apenas pura e simplesmente nos ambientes, sejam eles físicos ou virtuais. Ela é um emaranhado de ações, reações e interpolações de fenômenos e acontecimentos psico-político-sócio-culturais no interior desses ambientes”. O ambiente de aprendizagem da ginástica labora

l é o local de trabalho do funcionário (geralmente delimitado por móveis de escritórios) ou algum ambiente específico dentro da empresa, como por exemplo um pátio, salão, corredor, etc.

Diante disso, o educador físico deve adequar suas aulas ao espaço que será utilizado, de maneira a atingir seus objetivos pedagógicos. A prática da ginástica labora

l proporciona uma melhora na condição física e psicológica dos trabalhadores, há interação entre todos os participantes além de ser considerado um momento de descontração dentro da empresa.

Costuma existir certa resistência de parcela dos funcionários em participar das aulas de ginástica labora

l, pois ficam divididos entre continuar a produção das suas demandas e parar um certo intervalo para se engajar nas atividades, cuidando de sua saúde. No entanto, ao oferecer a prática de ginástica labora

consciência corporal, estímulo de hábitos saudáveis, prevenção de doenças ocupacionais, entre outros, e por parte da empresa há menores índices de afastamentos dos seus funcionários, o que resulta em vantagens globais para todos os envolvidos.

O porte da empresa e a quantidade dos profissionais de educação física à disposição influenciam na escolha da modalidade da aula: presencial ou remota (on-line ou virtual). As aulas remotas podem ser ao vivo, mediante determinação dos dias e horários dos encontros pelo professor, havendo interação entre este e alunos ou gravadas através de uma plataforma pré-determinada, na qual o aluno escolhe o horário mais conveniente para assistir. Nesta modalidade é importante que o aluno crie uma rotina diária para esse fim, pois pode haver dispersão além de dificuldade para utilizar o ambiente virtual.

No momento da aula, o aluno deverá estar no espaço físico bem iluminado, que permita a sua movimentação, para utilização de um computador com acesso à internet, microfone, câmera, e caixa de som. Já o professor de educação física deverá estar com as aulas pré-determinadas com conteúdo e objetivos definidos, orientando sempre os alunos sobre a correta execução dos movimentos. O teletrabalho já é uma realidade em várias empresas, e nesse contexto a implementação de projeto de ginástica laboral remota garante ao funcionário uma ação voltada para sua saúde e qualidade de vida, diminuindo o absenteísmo e amenizando a falta de tempo para prática de exercícios físicos fora do ambiente de trabalho.

#### **4. PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ACADEMIA EM ÉPOCA DE PANDEMIA**

A pandemia de COVID-19, provocou efeitos diretos e indiretos na vida da população, de uma forma geral. Os prestadores de serviços e os usuários dos trabalhos realizados em ambientes fechados foram as vítimas indiretas mais atingidas pela ação nefasta dessa moléstia. Entre tantas atividades, cabe registrar as ocorridas nas academias. As pessoas estavam habituadas a desenvolver atividades físicas nas academias, mas por motivos óbvios, durante a pandemia, tiveram que mudar seus hábitos impactando econômica, financeiramente e emocionalmente, tanto os prestadores de serviços, quanto os usuários.

Estes se sentiam entediados e estressados, não só pelo medo do contágio, mas por sentirem falta da prática e ainda mais porque sabiam que a atividade física também ajuda o corpo na resposta imunológica.

De acordo com COMITÊ TÉCNICO ASAP (2021),

O descuido com a alimentação e a limitação da prática de atividades físicas contribuem para o aumento do peso. Diante das atividades físicas limitadas devido à quarentena, muita gente também descuidou da alimentação, o que contribuiu para o aumento do peso em boa parte da população neste período. A relação entre as variações de peso, principalmente no caso de engordar, é um fator que preocupa especialistas, já que a obesidade contribui para desenvolver a forma mais grave da Covid-19.

A questão da obesidade, por falta de atividade física, afeta todas as idades e contribui para o surgimento de outras doenças. O Ministério da Saúde (MS) alertou a população, em cadeia nacional, sobre a necessidade de as famílias atentarem para a necessidade de que as crianças com idade entre 2 a 5 anos, devem fazer exercícios físicos através de brincadeiras, não apenas por necessidades orgânicas e musculares, mas, sobretudo, por questões de caráter psicológico, já que o uso excessivo de computadores, tablets, celulares por esta faixa etária, além de causar acúmulo de gordura, causa sedentarismo, estresse e ansiedade.

O Ministério da Saúde, durante a pandemia, através dos veículos de comunicação reiterou várias vezes, a orientação de que não só a vacina, mas sobretudo que as atividades físicas são importantes para a manutenção da saúde física e mental das pessoas. A pandemia, impôs a população mundial a necessidade de mudar as rotinas diárias, o *modus vivendi* e a forma de se relacionar entre as pessoas, o que, sem dúvidas, deu causa a picos de estresse e o aumento da ansiedade, principalmente, nos moradores de espaços reduzidos ou em pequenos apartamentos, sem áreas de lazer.

Neste sentido, Vieira, Priore e Fisberg (2002) afirmam que a “inatividade física se constitui no fator mais importante para o desenvolvimento da obesidade”. E citam que “estudos recentes envolvendo indivíduos jovens confirmam que o nível de atividade física está inversamente relacionado à incidência de sobrepeso e obesidade”. Outro fator que preocupa, em relação à saúde, é o fato dos indivíduos que estão trabalhando em casa passarem muito tempo sentados, isso pode afetar a postura.

O Ministério da Saúde sugere que eles devem começar com exercícios de alongamento e relaxamento, respeitando os próprios limites. Também é possível praticar agachamentos com objetos de pouco peso (1 a 2 kg). Desta forma percebe-se que é de suma importância que mesmo em casa as pessoas façam alguma prática física, prevenindo a aquisição de doenças ou comorbidades.

No caso das pessoas que já praticavam atividades físicas em grupos e precisaram parar em face das imposições, decorrentes da pandemia, os fisioterapeutas consultados orientavam a seus clientes que se adaptassem a fazer exercícios físicos no ambiente domiciliar, mas não deixassem de malhar, usando aplicativos ou não, sempre de forma amena, sem grandes

intensidades, para evitar o surgimento de problemas lombares e se possível contratar o acompanhamento de um profissional da área para supervisionar, tais atividades, pelo menos uma vez por semana ou no máximo quinzenalmente, até que o usuário adquirisse a prática correta de fazer os exercícios, adequados à sua compleição física.

A atividade física que é feita com cuidado e corretamente, pode ajudar também na saúde mental do praticante, pois contribui para melhorar o humor e o bem-estar, a disposição física e previne o sedentarismo e a depressão. O exercício permite também manter e até aumentar a força muscular, tornando possível caminhar sem fadiga, levantar pequenos pesos e respirar sem esforço. Além do que já foi dito, o exercício pode melhorar a coordenação motora e o desempenho cardiovascular.

Segundo Filgueira et al. (2021)

Pesquisas demonstram que o exercício físico crônico reduz em até 30% as manifestações clínicas em infecções respiratórias, como a gripe, por exemplo. O exercício pode não impedir diretamente a infecção pelo novo Coronavírus, mas pode atenuar o aparecimento das formas graves, como o acometimento pulmonar, pelo seu efeito anti-inflamatório.

Mesmo diante de uma situação tão perigosa como a Pandemia do novo Coronavírus, que levou tantas pessoas à morte em todo mundo, seria impossível para manutenção do bem estar físico e psíquico da população, não encontrar uma forma de continuar a prática dos exercícios físicos, mesmo que seja dentro de casa, com materiais que pudessem substituir os maquinários, ou através do auxílio de lives, como as academias fizeram, para manter o vínculo com seus alunos, ou por meio de vídeo aulas e aplicativos como o Movimenta Recife, que oferece exercícios físicos ao seu tempo, no seu ritmo e na sua casa, a despeito de outros que também tem esse mesmo objetivo, que é o de manter a população ativa fisicamente.

A prefeitura de Recife, em março de 2020, anunciou e lançou como incentivo para conter a contaminação da Covid-19 um aplicativo e assim incentivou a prática do exercício físico em casa. Com o auxílio desse instrumento remoto, é possível a realização de exercícios em níveis leves e intensos, para aqueles usuários que já estavam acostumados a praticar atividades físicas, aeróbicas e dança.

“O Movimenta Recife foi desenvolvido de forma que as atividades físicas podem ser feitas em casa, com utensílios domésticos e contemplam os níveis básico, intermediário e o avançado, de acordo com o perfil de cada pessoa”, segundo foi dito pela secretária de Turismo, Esportes e Lazer do Recife, Ana Paula Vilaça.

As notícias veiculadas na mídia, durante o período mais intenso da Pandemia, em 2020, assustavam a população e muitos até entravam em pânico. Ninguém sabia direito se usar máscara, álcool 70%, ficar isolado, lavar todas as roupas quando tinham que ir à rua, dar banho de álcool nas compras e no solado dos sapatos eram medidas suficientes para evitar que o vírus contaminasse os moradores que ficavam em casa. Foram medidas de combate para evitar mais contaminação adotadas pela população e orientadas pela OMS - Organização Mundial da Saúde.

As medidas eram obedecidas, pelo menos pela maioria das pessoas, mas, ainda assim, o vírus conseguiu contaminar grande parte da população mundial, levado pelos assintomáticos, que tinham acesso às pessoas não imunizadas, seja para levar alguma compra, comida, fazer uma visita, ou prestar socorro a alguém. A situação mais difícil para muitos foi o isolamento social, ficar parado em frente a um computador, horas seguidas, para fazer trabalho online e dessa forma não deixar o comércio, a educação e a saúde ficarem parados.

Apesar do esforço hercúleo, dos profissionais de saúde, alguns serviços essenciais, tiveram que parar e atender de forma remota, usando a internet. De acordo com o Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (CETIC), “o número de usuários da internet no Brasil cresceu durante a Pandemia e atingiu a cifra de 152 milhões de usuários, o que corresponde a 81% da população nacional, com 10 anos ou mais.” Além dos usuários da internet terem aumentado, ocorreu o mesmo com o número de pessoas depressivas e ansiosas por conta da falta do contato físico com outros indivíduos e pelo acompanhamento das notícias funestas no país e no mundo.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), antes da pandemia, o Brasil já era o país mais ansioso do planeta e, também, apresentava a maior incidência de depressão da América Latina, impactando cerca de 12 milhões de pessoas. Durante a pandemia, a situação se agravou. O estudo realizado pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UEFJ), revelou um aumento de 90% nos casos de depressão. Já o número de pessoas com crises de ansiedade e sintomas de estresse agudo praticamente dobrou entre março e abril de 2020.

Muitas orientações para tratar a saúde mental foram dadas por especialistas, entre tantas, cabe citar: praticar atividades que sejam boas para o corpo e para a mente e se exercitar fisicamente. Ghorayeb et al.(2004) diz que: “a atividade física regular da população, diferentemente daquela de caráter esportivo, a qual o aprimoramento físico é o

que determina um desempenho melhor, tem como objetivo a manutenção ou a recuperação da saúde e ainda propicia melhoria na estética e constitui um de lazer para o praticante”.

Na pandemia não foi apenas o corpo que sofreu prejuízos, mas sobretudo a mente, pois a ansiedade era tão intensa com as preocupações em se cuidar, ficar em casa, não ter contato com outras pessoas, mesmo do seu convívio íntimo, para não contrair a Covid-19, que muitos começaram a comer compulsivamente e se tornaram obesos. Diante disso, como já era sabido pelos médicos, surgiram muitas pessoas obesas ou acima do peso, que não se recuperam com facilidade quando contraíram a Covid-19.

Diante da ameaça que o novo vírus vem causando para a saúde das pessoas, manter um comportamento sedentário é algo indesejável. Isso porque a prática de atividade física melhora o sistema imunológico e ainda contribui para a proteção e o combate às doenças crônicas, que tem como efeito colateral a possibilidade de agravar os sintomas provocados pelo vírus e as suas consequências.

O texto acima explicita de forma concisa os efeitos nefastos da Covid-19 sobre a população mundial, leia-se usuários e prestadores de serviços.

No mês de novembro de 2020, foi criado o protocolo setorial para academias de ginástica e similares, por causa de uma redução da contaminação de Covid-19 e início da vacinação nos idosos, assim muitos estabelecimentos voltaram a funcionar, com as orientações e cuidados, como por exemplo: o uso de máscara, álcool em gel, horário pré-estabelecido de treino, material de uso para limpeza dos maquinários, horário de funcionamento das academias de 5H às 20H e número máximo de 34 clientes por horário, com permanência de 50 minutos cada, com essas ressalvas e o medo do contágio, o número de adeptos as academias tornou-se menor, oportunizando e estimulando também aos educadores físicos ingressarem seu trabalho de forma presencial e particular, montando grupos de ginásticas nos condomínios residências, com até 10 pessoas, conforme a orientação do governo para tal prática.

O relato acima deixa claro que diante de tantos desafios, os profissionais de educação física necessitam de conhecimentos interdisciplinares, sendo este de vital importância durante o exercício de quaisquer profissões, sem os quais não será possível solucionar a contento casos mais complexos. A visão eclética do problema, foi necessária e suficiente para que os cientistas encontrassem a solução que melhor resultado produziu no tratamento da Covid-19, embora não tenham conseguido, ainda, erradicar a doença.

A lição que fica é que se faz necessário a qualquer ser humano, que este tenha a mente e corpo sadios, conhecimento que remonta ao ano de 55 D.C. quando o poeta romano Juvenal, numa das suas mais famosas citações escreveu: “Deve-se pedir em oração que a mente seja sã num corpo sã” traduzida para o português, o que originalmente em latim era “mens sana in corpore sano. Todavia, para atingir esta condição é imprescindível que se tenha um bom condicionamento físico, alimentação adequada, paz e muita determinação, condições “sine qua non” nenhum mortal atingirá a sua forma plena e desejável.

## 5. À GUIA DE CONCLUSÃO

O professor de educação física na sua formação acadêmica estuda diversas disciplinas em busca de novos conhecimentos e aprendizados, no entanto, não há interação entre elas, ocorre que na vida profissional, os problemas requerem uma conexão entre os saberes, o ideal seria que a interdisciplinaridade fosse trabalhada nas escolas e universidades, na pandemia ficou bem evidente esta necessidade, porque o trabalho do educador físico necessitou unir, a tecnologia, psicologia e etc.

Como exemplo, temos um caso prático, já comentado neste artigo, de um estudante de educação física, que em meio aos desafios da pandemia, usou de vários tipos de conhecimentos que não eram apenas os de sua formação para colocar em prática a possibilidade de proporcionar saúde às pessoas, apesar dos fatores limitantes, ocasionados pelo medo e impedimentos impostos pelos governos para diminuir a proliferação da doença. Grande percentual do sucesso dessa estória deve-se ao fato que esta geração nasceu em um tempo de avanços tecnológicos, que faz com que as crianças iniciem sua aprendizagem usando ferramentas ligadas a tecnologia, no entanto é dever dos educadores, fazer conexão entre mais áreas de conhecimento para estarmos preparados para novos desafios que podem exigir soluções cada vez mais holísticas.

A pandemia da COVID 19 foi um marco no avanço da utilização da tecnologia por parte dos professores de educação física. A partir daí expressões como educação a distância, manuseio e aquisição de aparelhos eletrônicos, acesso à internet, plataforma de ensino, aplicativos específicos etc., foram bastante difundidos em virtude das aulas remotas e seguem até os dias atuais; ocorre que o nível socioeconômico da população brasileira dificulta esse acesso, além disso, professores mal remunerados e escolas precárias travancam o ensino virtual.

Houve uma mudança muito grande no cenário educacional, o professor teve que se adaptar ao uso das ferramentas tecnológicas e enxergar a mesma, como uma aliada na difusão do processo ensino aprendizagem, pois a qualidade das suas atividades também está relacionada ao seu uso.

Nesse universo remoto, a única garantia do professor é o seu empenho e dedicação, pois não temos o comando de tudo que está envolvido nesse processo, lacunas deverão ser detectadas e reparadas, servindo de aprendizado, com o passar do tempo tornará o percurso virtual menos árduo.

## REFERÊNCIAS

ASAP; ref. Ministério da Saúde, 2021: Obesidade na Pandemia; Disponível em: <https://asapsaude.org.br/jornada-de-gsp/obesidade-na-pandemia/3176/>. Acesso em 17/06/2021.

BRASIL. Decreto nº9.057 de 25 de maio de 2017. Regulamenta o art. 8º da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, DF: Presidência da República. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2015-2018/2017/Decreto/D9057.htm#art24](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2015-2018/2017/Decreto/D9057.htm#art24). Acesso em 04 de out. 2023.

CANTINI, Marcos César. Política Públicas e Formação de Professores na área de tecnologia de informação e comunicação - TIC na rede pública estadual de ensino do Paraná. Curitiba. 2008. Disponível em: <https://archivum.grupomarista.org.br/pergamumweb/vinculos/tede/marcoscantini3v.pdf>. Acesso em 06 de out. 2023.

CRESCER o uso de internet durante a pandemia e número de usuários no Brasil chega a 152 milhões. Cetic. São Paulo, 18 agos 2021. Disponível em: <https://cetic.br/pt/noticia/cresce-o-uso-de-internet-durante-a-pandemia-e-numero-de-usuarios-no-brasil-chega-a-152-milhoes-e-o-que-aponta-pesquisa-do-cetic-br/>. Acesso em: 17 nov. 2023.

FILGUEIRA, Tayrine Ordonio; CASTOLDI, Angela; SANTOS, Lucas Eduardo R.; AMORIM, Geraldo José de; FERNANDES, Matheus S. de Sousa; ANASTÁCIO, Weydyson de L. do Nascimento; CAMPOS, Eduardo Zapaterra; SANTOS, Tony Meireles; SOUTO, Fabricio Oliveira. A relevância de um estilo de vida ativo físico e aptidão física na defesa imunológica: atenuação da carga de doença, com foco nas consequências da COVID-19. *Jornal científico Frontiers in Immunology*. Vol. 12. 2021.

GHORAYEB, N; CARVALHO T; LAZZOLI JK. O exercício: preparação fisiológica, avaliação médica e aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Editora Atheneu, 2004; 249-59.

MACHADO, G. J. C.; FRANCISCO, D. J.; MENDES, A. Q.; AMANTE, L. Refletindo sobre a interação social em ambientes virtuais de aprendizagem. *Revista Novas Tecnologias*

na Educação, Porto Alegre, v. 3, n. 1, 2005. DOI: 10.22456/1679-1916.13726. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/renote/article/view/13726>. Acesso em 6 out. 2023.

MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. Ginástica Laboral, princípios e aplicações práticas. 3. ed. São Paulo: Manole, 2012. Disponível em: [https://books.google.com.br/books?id=iawbCgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbg\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?id=iawbCgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbg_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false). Acesso em 6 out. 2023.

PIMENTA, Selma Garrido. Formação de professores: identidade e saberes da docência. In: PIMENTA, Selma Garrido (Org.). Saberes pedagógicos e atividade docente. 4 ed. São Paulo, Cortez, 2005, p. 15-34 Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/2724110/mod\\_resource/content/1/Saberes%20pedag%C3%B3gicos%20e%20atividade%20docente.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/2724110/mod_resource/content/1/Saberes%20pedag%C3%B3gicos%20e%20atividade%20docente.pdf). Acesso em 5 out. 2023.

THEODORO, V. E. G.; GOMES, A. S. Percepção de professores acerca do uso de TICS no ensino remoto emergencial. Educação em Foco, [S. l.], v. 25, n. 45, p. 227-259, 2022. DOI: 10.36704/eef.v25i45.5503. Disponível em: <https://revista.uemg.br/index.php/educacaoemfoco/article/view/5503>. Acesso em 5 out. 2023.

VALENTE, José Armando; MORAN, José Manuel; ARANTES, Valéria Amorim. Educação a distância: pontos e contrapontos. São Paulo: Summus, 2011 (coleção pontos e contrapontos). Disponível em: [https://www.google.com.br/books/edition/Educa%C3%A7%C3%A3o\\_a\\_dist%C3%A2ncia/5HymAgAAQBAJ?hl=pt-BR&gbpv=1&dq=educa%C3%A7%C3%A3o+a+distancia&printsec=frontcover](https://www.google.com.br/books/edition/Educa%C3%A7%C3%A3o_a_dist%C3%A2ncia/5HymAgAAQBAJ?hl=pt-BR&gbpv=1&dq=educa%C3%A7%C3%A3o+a+distancia&printsec=frontcover). Acesso em: 05 out. 2023.

VIEIRA, Valéria C. Ribeiro; PRIORE, Sílvia Eloiza; FISBERG, Mauro. A atividade física na adolescência. Adolesc. Latinoam. ago. 2002, vol.3, no.1. Disponible en la World Wide Web: [https://extensao.cecierj.edu.br/material\\_didatico/sau2202/pdf/aulao6\\_leitura01\\_AtividadeFisicaNaAdolescencia.pdf](https://extensao.cecierj.edu.br/material_didatico/sau2202/pdf/aulao6_leitura01_AtividadeFisicaNaAdolescencia.pdf). Acesso em 17 nov 2023.