

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

Alexandre Brod Farias

**IDOSOS DE PORTO ALEGRE NA PANDEMIA DE COVID-19:
UM ESTUDO SOBRE EXERCÍCIO FÍSICO EM ÉPOCA DE QUARENTENA**

Porto Alegre

2020

Alexandre Brod Farias

**IDOSOS DE PORTO ALEGRE NA PANDEMIA DE COVID-19:
UM ESTUDO SOBRE EXERCÍCIO FÍSICO EM ÉPOCA DE QUARENTENA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Prof. Dra. Andrea Kruger Gonçalves

Porto Alegre

2020

RESUMO

O mundo está passando por um dos maiores desafios da história devido a pandemia de COVID-19. Diante das recomendações de isolamento social, as oportunidades para prosseguir uma rotina de exercícios diminuem drasticamente, principalmente em idosos. O objetivo da pesquisa foi analisar o impacto da pandemia na prática de exercício físico de idosos previamente ativos. O estudo foi do tipo qualitativo e a amostra foi composta por quinze professores de Educação Física que atuam com treinamento personalizado de idosos na pandemia de COVID-19, selecionados por acessibilidade. Como instrumento foi elaborada uma entrevista semiestruturada com 4 blocos de perguntas. Os dados foram analisados a partir da análise de conteúdo com categorias temáticas 'a posteriori' criadas com base nos quatro blocos de questões. As categorias oriundas de cada um dos blocos do roteiro de entrevista foram: bloco 1) Percepção quanto a pandemia e nível de atividade física de idosos: categorias 'Medo' e 'Inatividade física'; bloco 2) Atendimento e atuação profissional na pandemia: 'Incerteza quanto ao atendimento', 'Migração para o sistema online', 'Ajustes no método de trabalho', 'Legado do atendimento online'; bloco 3) Exercício físico na pandemia: 'Segurança no planejamento', 'Adaptações nos exercícios', 'Tecnologia como fator limitante'; bloco 4) Adaptabilidade dos idosos: 'Desmotivação inicial', 'Necessidade de se manter ativo como fator motivacional', 'Importância das relações sociais'. Conclui-se que os idosos deste estudo começaram a praticar exercício físico em casa, através de um atendimento online realizado a distância por seus treinadores personalizados, de forma a manter uma rotina de exercícios no período de isolamento social.

Palavras-chave: Pandemia de COVID-19. Exercício Físico. Atividade física. Idosos.

ABSTRACT

The world is experiencing one of the biggest challenges in history due to the COVID-19 pandemic. Given the recommendations of social isolation, the opportunities to keep an exercise routine decrease dramatically, especially in older adults. The aim of this research was to analyze the impact of the pandemic on the practice of physical exercise in previously active older adults. The study was qualitative and the sample consisted of fifteen Physical Education teachers who work as personal trainers of seniors in the COVID-19 pandemic, selected by accessibility. As a collection instrument, a semi-structured interview was elaborated with four blocks of questions. Content analysis was performed with thematic categories 'a posteriori' created from four blocks of questions. The categories from each of the blocks of the interview guide were: block 1) Perception of the pandemic and level of physical activity of the seniors: categories 'Fear' and 'Physical Inactivity'; block 2) Assistance and professional performance in the pandemic: 'Uncertainty regarding assistance', 'Migration to the online system', 'Adjustments in the work method', 'Legacy of online assistance'; block 3) Physical exercise in the pandemic: 'Extra safety measures on planning', 'Exercise modifications', 'Technology as a limiting factor'; block 4) The adaptability of the seniors: 'Initial demotivation', 'The need to remain active as a motivational factor', 'The importance of social interactions'. It was concluded that the older adults in this study began to exercise at home, through an online assistance performed remotely by their personal trainers in order to maintain an exercise routine in the period of social isolation.

Palavras-chave: COVID-19 pandemic. Physical exercise. Physical activity. Older adults.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
2	METODOLOGIA.....	9
2.1	TIPO DE ESTUDO	9
2.2	AMOSTRA.....	9
2.3	INSTRUMENTO	9
2.4	PLANO DE COLETA DE DADOS	11
2.5	TIPO DE ANÁLISE DOS DADOS	12
2.6	PROCEDIMENTOS ÉTICOS	12
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	13
3.1	BLOCO 1: PERCEPÇÃO QUANTO A PANDEMIA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS	14
3.2	BLOCO 2: ATENDIMENTO E ATUAÇÃO PROFISSIONAL NA PANDEMIA.....	18
3.3	BLOCO 3: EXERCÍCIO FÍSICO NA PANDEMIA.....	21
3.4	BLOCO 4: A ADAPTABILIDADE DOS IDOSOS	25
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	30
	REFERÊNCIAS.....	31
	ANEXO A – NORMAS REVISTA MOVIMENTO	35
	APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE).....	43

1 INTRODUÇÃO

O mundo está passando por um dos maiores desafios da história devido a pandemia de COVID-19. É difícil prever quando voltará a normalidade e se haverá consequências no padrão de comportamento e no estilo de vida da população. Enquanto isso a pandemia do sedentarismo ocorre de modo simultâneo. Embora essa última já esteja na sociedade há alguns anos, a situação atual torna-se ainda mais preocupante, haja vista que o distanciamento social, somado à suspensão de academias, escolas, centros de treinamento, programas de atividade física e parques, está fazendo com que as pessoas se movimentem menos do que antes (HALL *et al.*, 2020). O presente trabalho trata sobre os impactos da pandemia de COVID-19 na atividade física da população idosa durante o período de quarentena.

O envelhecimento populacional tem aumentado substancialmente em todo o mundo e isso tem despertado a atenção da comunidade acadêmica em desenvolver pesquisas a respeito do envelhecimento saudável. O processo de envelhecimento é um processo gradual e irreversível, acarretando em perdas funcionais do organismo. Também é caracterizado por diversas alterações musculares, neurais, antropométricas, cardiovasculares, pulmonares e psicológicas. A perda destas funcionalidades está relacionada com o aumento do risco de quedas, comprometimento da autonomia e da independência. Por este motivo, a manutenção da capacidade funcional dos idosos é um importante fator que contribui para uma melhora na qualidade de vida dessa população e a manutenção de um estilo de vida ativo é um importante meio para se alcançar esse objetivo (MACIEL, 2010).

Segundo McPhee *et al.* (2016), a atividade física regular traz benefícios significantes à saúde como o fortalecimento de músculos e ossos, melhora da capacidade cardiorrespiratória, equilíbrio e coordenação. Reduz o risco de desenvolver doenças cardiovasculares, doenças metabólicas, diabetes, artrite e osteoporose. Além disso, exercício físico auxilia no controle da pressão arterial, colesterol, estresse, ansiedade e depressão. Assim sendo uma pessoa que pratica exercícios físicos regularmente tem maior qualidade e expectativa de vida. Torna-se então essencial incentivar a manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo.

A prefeitura de Porto Alegre publicou no dia 31 de março de 2020 o decreto Municipal 20.534, afirmando o estado de calamidade pública e consolidando as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância

internacional decorrente do novo Coronavírus (COVID-19). O Capítulo VII do mesmo decreto determina a situação de isolamento domiciliar de pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos de idade, público, este, alvo do estudo em questão (BRASIL, 2020). Portanto, diante do cenário atual e das recomendações de isolamento social, as pessoas estão mais propensas a adotar uma rotina sedentária, principalmente indivíduos idosos, que comprovadamente apresentam mais comorbidades, maior risco cardiovascular, além de serem mais vulneráveis ao COVID-19 (FERREIRA *et al.*, 2020).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) confirma que os idosos, além de desenvolverem doenças graves com mais frequência, estão mais suscetíveis a ficarem seriamente doentes após infecção de COVID-19 (WHO, 2020). Segundo Simpson e Katsanis (2020), o exercício físico pode não impedir a infecção do novo Coronavírus, mas é fortemente recomendado durante a quarentena para combater os efeitos negativos do isolamento e desenvolver uma melhor imunidade. Indivíduos fisicamente ativos têm sintomas mais leves, necessitam de um menor tempo de recuperação e estão menos propensos a infectar outras pessoas com quem entram em contato. Não obstante, são necessários mais diretrizes para auxiliar os idosos a permanecerem fisicamente ativos de forma simples e segura, e uma política nacional de suporte a essa população para se exercitarem em casa (GOETHALS *et al.*, 2020).

O colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) publicou recentemente informações a respeito da importância de manter-se fisicamente ativo em casa durante a pandemia, e os efeitos benéficos de uma rotina de exercícios (JOY, 2020). O guia sugere, diante da situação atual, entre 150 a 300 minutos por semana de atividade física aeróbica de intensidade moderada e duas sessões por semana de treinamento de força muscular. Indivíduos assintomáticos e com sintomas leves devem manter-se ativos durante a quarentena e reduzir ao máximo o tempo sentados. Em caso de sintomas graves deve-se interromper os exercícios e procurar ajuda médica. Cada minuto fisicamente ativo é fundamental para a saúde e está associado com uma melhor função imunológica e redução dos sentimentos de estresse e ansiedade decorrentes da pandemia (JOY, 2020).

É preciso a conscientização da população sobre a importância de se manter fisicamente ativa em época de pandemia e isolamento social, mantendo os níveis de capacidade física e mental, e reforçando o sistema imunológico das ameaças do novo Coronavírus. A relevância do presente estudo está na necessidade de investigação

dos comportamentos, estratégias e tendências da população idosa em relação a atividade física diante de uma pandemia, bem como a sua viabilidade, tendo em vista que, em tempos de distanciamento social, o leque de oportunidades para prosseguir uma rotina de exercícios diminuiu drasticamente. A partir da situação apresentada surge o objetivo da pesquisa que foi analisar o impacto da pandemia na prática de exercício físico de idosos previamente ativos. Os objetivos específicos compreenderam: identificar as percepções dos idosos quanto a pandemia e o nível de atividade física, descrever as mudanças no atendimento e atuação profissional dos treinadores dos idosos, verificar a viabilidade da prática de exercícios na pandemia, avaliar a adaptabilidade dos idosos para a prática de exercícios em quarentena.

2 METODOLOGIA

2.1 TIPO DE ESTUDO

O estudo utilizou o método qualitativo que permite abordar peculiaridades locais e temporais, partindo das expressões e atividades das pessoas em seus contextos locais (FLICK, 2013). Outro fator adicional que embasou esta escolha está no fato da pandemia ser um acontecimento recente, deste modo o conhecimento científico é incipiente.

2.2 AMOSTRA

Segundo Gaskell (2013, p.71), “há um limite máximo ao número de entrevistas que é necessário fazer e possível de analisar. Para cada pesquisador, este limite é algo entre 15 e 25 entrevistas individuais”. A partir disso, a amostra selecionada foi composta por quinze (15) professores de Educação Física que atuam com treinamento personalizado de idosos em Porto Alegre, selecionados por acessibilidade. Os critérios de elegibilidade foram: a) ter formação em Educação Física há pelo menos 5 anos, b) possuir experiência na área de treinamento personalizado com idosos há no mínimo um ano, c) estar atendendo o público idoso antes e durante a pandemia de COVID-2019.

2.3 INSTRUMENTO

O instrumento foi uma entrevista semi-estruturada que possibilita adaptar as perguntas para “obter as visões individuais do entrevistado sobre o tema” (FLICK, 2013, p.115). Segundo o mesmo autor, este tipo de entrevista é caracterizado pelo controle e padronização da condução, facilitando a posterior análise e comparação das informações obtidas. Também possibilita a expressão dos pontos de vista dos entrevistados em razão desse planejamento mais aberto do que numa entrevista estruturada e totalmente padronizada (FLICK, 2013).

As questões foram organizadas a partir do objetivo do estudo: analisar o impacto da pandemia na prática de exercício físico de idosos previamente ativos. O roteiro de entrevista foi criado pelo pesquisador e orientadora, para após ser validado

por dois especialistas na área, sendo composto por 16 questões divididas em quatro blocos, organizadas da seguinte forma:

1) Percepção quanto a pandemia e nível de atividade física de idosos – 4 questões

- Qual a percepção dos idosos quanto a pandemia de COVID-2019? Eles conseguiram verbalizar algum temor ou dizer o que esperava de benefício ao continuar com o programa de exercícios?
- Os idosos mencionaram/mencionam que o nível de exercício físico foi influenciado pela pandemia de COVID-2019?
- Tem conhecimento de algum idoso que foi infectado pelo COVID-19? Essa pessoa continuou/continua com o exercício?
- Na sua opinião, como a pandemia de COVID-19 afetou o exercício de idosos?

2) Atendimento e atuação profissional na pandemia – 5 questões

- O atendimento aos idosos com exercício físico foi modificado na pandemia de COVID-2019? Por quê?
- Como treinador, a pandemia de COVID-2019 modificou a sua atuação profissional? Quais foram as atitudes que tu tomaste de modo a manter o vínculo com teus alunos?
- Foi realizada alguma recomendação para os idosos que suspenderam os exercícios durante a pandemia de COVID-2019? Mantêm contato com essas pessoas? Acredita que retornarão após a pandemia?
- Realiza ou realizou atendimento à distância na pandemia de COVID-2019?
- Acredita que o modo de trabalho será modificado mesmo após a pandemia de COVID-19? Como e por quê?

3) Exercício Físico na pandemia – 5 questões

- Qual a sua avaliação do atendimento à distância quanto a acessibilidade por parte dos idosos e dos próprios treinadores?
- Qual a sua avaliação quanto aos exercícios à distância na pandemia de COVID-2019?

- O planejamento dos exercícios e o modo de aplicação precisam ser modificados em relação ao presencial? Como e por quê?
- Os idosos que continuam a ser atendidos à distância na pandemia de COVID-2019 possuem algum tipo de apoio social para auxílio em casa com os exercícios?
- Quais as limitações do idoso para manter o nível de exercício físico na pandemia de COVID-2019?

4) A adaptabilidade dos idosos – 2 questões

- Qual o relato dos idosos quanto aos exercícios à distância na pandemia de COVID-19?
- A motivação dos idosos é diferente em relação ao atendimento à distância e ao presencial quanto aos exercícios na pandemia de COVID-19?

2.4 PLANO DE COLETA DE DADOS

As entrevistas realizadas foram gravadas, com um gravador de voz, para garantir a confiabilidade dos registros e análise posterior. Em função da pandemia e respeitando as medidas atuais de distanciamento social, as entrevistas foram realizadas online, via aplicativo *Zoom*. Como sugerido por López (1991 apud NEGRINE, 2010), a entrevista foi realizada em um lugar tranquilo, sem interferências de nenhum tipo, inclusive sonoro, para não causar problemas de gravação na utilização desse recurso.

Os entrevistados foram contatados via mídias sociais para a realização do convite para a pesquisa. Após o aceite, foi agendada e realizada a entrevista de forma individual, sempre pelo mesmo entrevistador (no caso o autor desse trabalho de conclusão). As gravações foram transcritas integralmente para possibilitar a análise dos resultados. A transcrição foi repassada aos entrevistados para que dessem sua concordância quanto ao conteúdo escrito, garantindo os preceitos éticos de pesquisa.

2.5 TIPO DE ANÁLISE DOS DADOS

Os resultados foram analisados a partir da análise de conteúdo, o qual é um dos procedimentos clássicos para analisar o material textual, não importando a origem do material. A técnica dessa análise inicia com uma fase de organização (ou pré-análise), seguida da fase de exploração do material e categorização e, após, o tratamento dos resultados para inferência e interpretação (BARDIN, 2011).

Optou-se pela utilização de categorias temáticas ‘a posteriori’, emergidas do conjunto das entrevistas e divididas em blocos temáticos com características generalistas, a partir das questões. As categorias ‘a posteriori’ surgiram após a interpretação dos resultados e sintetizam os aspectos convergentes ou divergentes da fala dos entrevistados nesse estudo.

2.6 PROCEDIMENTOS ÉTICOS

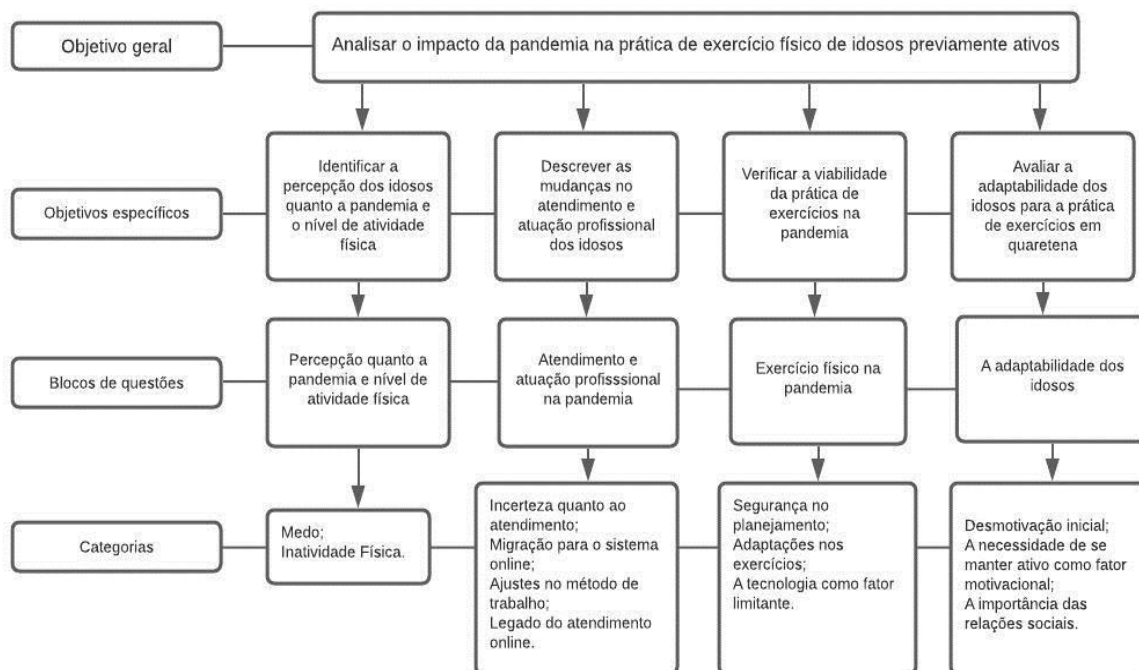
O estudo foi realizado de acordo com a Declaração de Helsinki e Resolução do Conselho Nacional de Saúde 506/2016. Este estudo tem relação com um projeto de pesquisa mais amplo aprovado por Comitê de Ética (CAAE: 34503120.1.0000.5334). Os participantes tiveram o direito assegurado de não ter qualquer dano, assim como foram informados sobre a realização e objetivos do estudo. Também foi explicado que a participação não era obrigatória e que os resultados somente seriam utilizados no estudo, após sua concordância com a transcrição da entrevista (a qual poderia ser vetada em trechos de acordo com a sua avaliação). O respeito aos critérios de confidencialidade e privacidade, mantendo a identidade em sigilo, também foi garantido. O termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) está no Apêndice.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme apresentado anteriormente no item metodologia, para a interpretação dos materiais obtidos através das entrevistas foi utilizado o método de análise de conteúdo proposto por Bardin (2011). As informações advindas das 15 entrevistas realizadas foram classificadas de acordo com o conceito de categoria temática, que determina categorias para cada tema, de modo a responder os objetivos da pesquisa.

A presente seção será apresentada da seguinte maneira: resultados referentes a cada uma das categorias criadas a partir dos quatro blocos de questões propostos na estrutura da entrevista seguidas da discussão com a literatura existente. O bloco 1 – Percepção quanto a pandemia e nível de atividade física de idosos– deu origem às categorias: Medo e Inatividade física. O bloco 2 - Atendimento e atuação profissional na pandemia– originou as categorias: Incerteza quanto ao atendimento, Migração para o sistema online, Ajustes no método de trabalho, Legado do atendimento online. O bloco 3 - Exercício físico na pandemia– Segurança no planejamento, Adaptações nos exercícios, A tecnologia como fator limitante. O bloco 4 – A adaptabilidade dos idosos – Desmotivação inicial, A necessidade de se manter ativo como fator motivacional, A importância das relações sociais. Como mostra o organograma a seguir:

Figura 1–Organograma de Categorização



Fonte: Elaborado pelo autor.

3.1 BLOCO 1: PERCEPÇÃO QUANTO A PANDEMIA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS

CATEGORIAS: MEDO, INATIVIDADE FÍSICA

A primeira questão que contempla este bloco foi a categoria relativa a percepção dos idosos em face a pandemia que se instalou no mundo. Essa questão teve o intuito de investigar de que forma a percepção dos idosos se relaciona com a prática de atividades físicas em um âmbito geral. Aqui cabe ressaltar que nesta parte do trabalho inclui-se não apenas o exercício físico ministrado pelos treinadores personalizados, mas também as atividades físicas realizadas pelos idosos de forma não orientada por profissionais, que segundo a Organização mundial da Saúde abrange qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer (WHO, 2018). De forma unânime, todos os entrevistados mencionaram o medo que os idosos têm em relação ao Coronavírus, e que isso influenciou na rotina

de Atividades de vida diária (AVD's) e no comportamento dos idosos para manter o nível de atividade física durante a pandemia de COVID-19. Alguns trechos das entrevistas que citam estas relações são:

“Em um primeiro momento, a impressão que eu tive dos meus alunos foi de um medo exagerado em relação ao COVID-19, que com o decorrer da proliferação do vírus acabou se confirmando” (Entrevistado 1).

“O temor existe até hoje e é muito grande, porque não se sabe o que vai acontecer. Pode ser uma simples gripe, dor de cabeça ou alguma coisa leve, mas também pode vir à óbito né, então o temor é muito grande” (Entrevistado 3).

“Eles relatam que estão se movimentando menos do que antes por conta do medo do COVID. Ficam mais em casa, menos ativos, ganharam peso” (Entrevistado 10).

“Alguns tem muito medo e já verbalizaram que só vão sair de suas casas quando já tiver vacina ou quando não tiver mais nenhum caso. Eles não estão enxergando isso nem a médio prazo. Inclusive me falam que não saem de casa nem para ir no supermercado” (Entrevistado 11).

“Todos eles demonstraram preocupação em parar de treinar. Confesso que no primeiro momento, o medo do COVID era maior do que a vontade de continuar fazendo exercício” (Entrevistado 12).

“Eles verbalizaram bastante o temor do vírus, ainda é um assunto bastante recorrente nas aulas” (Entrevistado 13).

O medo da contaminação pelo vírus do COVID-19 e os efeitos do isolamento social parecem influenciar diretamente na rotina dos idosos ativos. A segunda categoria desse bloco é a inatividade física. O indivíduo idoso apresenta hábitos consolidados durante toda sua trajetória de vida e a ruptura destes costumes modifica seus comportamentos e pode acarretar em problemas de saúde física e mental (VELHO; HERÉDIA, 2020). Esta ruptura no hábito de caminhar, devido as orientações para ficar em casa e o medo da contaminação parece ter sido o causador desta situação. O entrevistado 15 afirma que o nível de atividade física dos seus alunos diminuiu devido a suspensão das caminhadas realizadas ao ar livre: *“a maioria deles tem o hábito de caminhar, e com o isolamento eles pararam”*. Concordando com a colocação anterior, o entrevistado 3 confirma que em práticas não orientadas por ele, as atividades físicas diminuíram na pandemia: *“Eles sentem falta de uma atividade um pouquinho mais pesada, até porque é naquele momento de aula, depois eles não fazem mais nada”*. De acordo com o entrevistado 13, a reclusão dos idosos em casa diminui o nível de atividade física deles, porque em casa eles se movimentam menos: *“as atividades de vida diária modificaram muito, e isso foi o problema. Porque eles caminhavam muito, passeavam no parque, iam no supermercado. E isso impactou negativamente, juntamente com o tempo excessivo sentado e deitado.”* O entrevistado

8 explica a razão da diminuição do nível de atividade física dos idosos, de acordo com seu ponto de vista:

“Antes eles iam a pé para academia, então além da atividade que a gente monitorava dentro da academia tinha esse momento da caminhada de 20 minutos até academia, ou um pouco mais, 30 minutos dependendo de onde eles moram, e isso foi retirado por não ter mais essa ida à academia. Então em relação a isso sim, diminuiu a atividades físicas deles como um todo (mantendo apenas o treinamento duas ou três vezes na semana). Diminuiu essa atividade extra né, que eles faziam tanto na ida a academia quanto nos finais de semana que eles integravam uma caminhada ao ar livre, isso aí foi retirado” (Entrevistado 8).

De acordo com as colocações dos entrevistados acima, nota-se importante participação das atividades físicas ao ar livre, principalmente caminhadas, na rotina dos idosos de Porto Alegre. López-Sánchez *et al.* (2020), de forma semelhante, identificaram significativa diminuição na atividade física de populações vulneráveis ao novo Coronavírus na Espanha durante o período de quarentena. A privação da luz do dia, o contato com a natureza, e a proibição de atividades ao ar livre são fatores que podem afetar o humor e diminuir o nível de atividade física (LÓPEZ-SÁNCHEZ *et al.*, 2020).

Tendo em vista a parada repentina nas atividades físicas dos idosos, mesmo que mantendo o programa de exercícios com os treinadores personalizados, segundo o Entrevistado 4 os idosos tiveram perdas nas suas capacidades funcionais e aumento de peso, devido a inatividade física: *“Todos tiveram uma perda de massa muscular muito grande. Se pudéssemos avaliar a marcha, a perda muscular e o aumento do percentual de gordura deles agora, nós veríamos perdas funcionais bem graves. [...] Nessa eu acho que ninguém continua nas mesmas condições físicas”*. Isso se reforça na fala do entrevistado 10, que aplicou testes e identificou pioras no nível cardiorrespiratório: *“fiz o teste de VO₂máx com meus alunos e a capacidade deles diminuíram da última vez que fizemos antes da pandemia”*. O entrevistado 12 também pontuou pioras nos resultados das avaliações físicas comparadas com o período pré-pandemia: *“eles estão menos condicionados fisicamente. As avaliações que eu faço constantemente demonstrou sobrepeso. Todos eles ganharam peso. O nível cardiorrespiratório e neuromuscular também piorou”*.

A perda de massa muscular, aumento do percentual de gordura e diminuição de VO₂ máximo, como apontado pelos entrevistados acima, indicam um impacto negativo da interrupção da prática de atividade física realizada pelos idosos durante a

pandemia, mas essa interrupção não parece ser a única causadora das perdas funcionais dos idosos. O efeito negativo da quarentena na atividade física e também nos hábitos alimentares pode estar relacionado com o tempo em que os indivíduos ficam sentados, e também com o comportamento sedentário e do estilo de vida pouco saudável adotado no período de isolamento em casa (AMMAR *et al.*, 2020).

Contrapondo a fala dos entrevistados anteriores e visualizando os efeitos da pandemia de uma forma mais positiva, o entrevistado 15 afirma que seus alunos que continuaram com o programa de exercícios, apesar de terem diminuído o nível de atividade física, não sofreram perdas consideráveis em suas capacidades físicas: *“Consegui manter os meus alunos ativos e saudáveis. Tenho alunos obesos, diabéticos, com câncer e estão todos bem. Então acho que foi positivo. [...] Acredito que quem se cuidou e se manteve ativo está bem”*. O Entrevistado 11, ciente da diminuição das caminhadas ao ar livre e afim de diminuir o impacto na inatividade física, propôs aos seus alunos um circuito de caminhada dentro do apartamento: *“Fazem diariamente essa caminhada. É uma atividade a parte. Elas fazem o atendimento comigo e, também, três vezes por semana caminham em torno de uma hora. Exatamente como faziam antes, mas em casa. Antes caminhavam em praças e parques, só que agora é em casa”*. Já o Entrevistado 10, sabendo das condições financeiras dos seus alunos, adotou outra estratégia: *“Tenho um casal de alunos que tem um poder aquisitivo melhor, que comprou uma esteira para poderem fazer um trabalho aeróbico em casa”*.

Dentre as situações apresentadas neste bloco observa-se a importância das atividades físicas diárias dos idosos como complemento ao programa de exercícios e que foi afetada devido ao medo dos idosos e aos efeitos do isolamento social. Contudo, nota-se, como descrito no parágrafo anterior, a influência da atuação dos profissionais que acompanham os idosos com exercícios de maneira a diminuir os impactos do medo e da inatividade física decorrentes da pandemia. Este tema será abordado no próximo bloco.

3.2 BLOCO 2: ATENDIMENTO E ATUAÇÃO PROFISSIONAL NA PANDEMIA

CATEGORIAS: INCERTEZA QUANTO AO ATENDIMENTO, MIGRAÇÃO PARA O SISTEMA ONLINE, AJUSTES NO MÉTODO DE TRABALHO, LEGADO DO ATENDIMENTO ONLINE

Após a publicação do decreto nº 20.529 em Porto Alegre, que vetou o funcionamento de academias, centros de treinamento, centros de ginástica e a orientação de isolamento domiciliar de pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos de idade, os treinadores foram obrigados a remodelar seus métodos de trabalho para que houvesse uma continuação com o programa de exercícios com os seus alunos idosos. Este bloco refere-se às mudanças no atendimento e atuação profissional dos treinadores dos idosos, impactos estes diretamente ligados às práticas de exercícios de idosos previamente ativos de Porto Alegre.

Alguns dos treinadores personalizados inicialmente passaram por uma situação de indecisão em relação ao atendimento que deveria ser adotado a partir de então, como explica o Entrevistado 10: *“Quando começou a pandemia todo mundo ficou sem saber o que fazer”*, originando a primeira categoria ‘Incerteza quanto ao atendimento’. O entrevistado 9 completa: *“Houve essa incerteza e uma certa paralisia quanto as práticas de exercício físico”*. Essa situação também foi relatada pelo entrevistado 4: *“No início eu fiquei sem saber o que fazer, né”*, concordando com Miguel *et al.* (2020) que relaciona o cenário atual de isolamento social com uma queda no número de atendimentos realizados por *personal trainers* devido ao fechamento das academias e dos centros de realização e exercícios físicos. Contudo, todos os treinadores acabaram adotando um atendimento online à distância, como forma de manter o vínculo com seus alunos idosos.

A seguir os trechos das entrevistas que descrevem o primeiro momento da migração do atendimento presencial para o atendimento online, indicando a segunda categoria desse bloco ‘Migração para o sistema online:

“Eu comecei a fazer atividades online de ginástica, para que cada um pudesse fazer em casa” (Entrevistado 2).

“Antes da pandemia eles vinham até meu estúdio e alguns alunos eu ia nas casas, e daí durante a pandemia eu comecei aulas por vídeo” (Entrevistado 3).

“Eu entrei em contato com todos os alunos e me coloquei à disposição através da plataforma online. Orientei que poderíamos continuar com os treinamentos a distância né” (Entrevistado 8).

“Deixou de ser um atendimento presencial. Todos os meus alunos migraram para o sistema online. Então eles tiveram que se adaptar a uma nova ferramenta, no caso os celulares. Como é um trabalho individual a gente utiliza o WhatsApp, ou qualquer outra ferramenta que eles tivessem maior domínio” (Entrevistado 9).

“O trabalho era totalmente na minha clínica. Então de um dia para o outro tivemos que fechar as portas, lockdown. E de imediato a gente já começou com a seguinte proposta: entrei em contato com cada um dos alunos por celular, informamos pelas redes sociais as recomendações da OMS e que estaríamos fechados por questões de segurança. E a partir disso foram feitas duas propostas inicialmente. A primeira proposta era de fazer aula online. A segunda proposta era de enviar vídeos para aqueles que quisessem fazer em seus horários” (Entrevistado 11).

“Agora é uma nova dinâmica, a gente teve que aprender a trabalhar de uma maneira diferente e [...] Precisei me ajustar, dominar as tecnologias, e ver o melhor modo de continuar à distância” (Entrevistado 12).

A pandemia gerou mudanças no atendimento com exercício físico, tanto por parte dos profissionais de Educação Física quanto por parte dos alunos. Ambos foram obrigados a se adaptar à nova realidade, que, neste caso, substituiu o atendimento presencial pelo atendimento a distância. Seja por vídeos, *WhatsApp* ou *Zoom*, a prática foi adaptada como forma de manter os alunos ativos e diminuir os limites impostos pelo distanciamento social e assim propor um estilo de vida saudável, mesmo que virtualmente (TAVARES; SANTOS, 2020).

Partes dos treinadores, além de mudarem a dinâmica de atendimento, também modificaram de alguma forma a sua atuação profissional. A terceira categoria ‘Ajustes no método de trabalho’ retrata essas mudanças. A musculação era o exercício físico ministrado pelo Entrevistado 1 antes da pandemia, sendo modificado devido às circunstâncias: *“E o tipo de exercício também modificou, ficando mais voltado para exercícios mais funcionais do que para a musculação”*. O Entrevistado 13 já utilizava o método de treinamento funcional, porém identificou algumas mudanças na sua atuação, por não ter mais acesso a alguns aparelhos: *“Mesmo trabalhando com treinamento funcional antes da pandemia, a gente acabava usando equipamentos da academia como esteiras, bicicleta, aparelhos multi força para as puxadas. [...] tudo teve que ser readaptado para dentro de casa. Isso gera bastante diferença, toda a parte de aquecimento, alongamento, não utilizamos mais equipamentos, então tornou-se tudo com o peso do corpo, por exemplo”*. O Entrevistado 7, por outro lado, afirma que a pandemia não modificou seu método de trabalho: *“Eu não sou o tipo de profissional que fico muito focado em um único tipo de treinamento, por exemplo aquele cara que é só da musculação ou só da corrida. Eu tento sempre globalizar tudo*

isso no treinamento. Quanto mais leques tu tiveres para proporcionar ao teu aluno, mais fácil de se adaptar". Os professores que ministram pilates continuaram com o mesmo tipo de exercício, como aponta o Entrevistado 11: "Pilates é uma modalidade que utiliza de recursos, não o tempo inteiro, mas necessita de equipamentos. Não tendo equipamentos, tem-se uma boa base para se trabalhar, mas eu diria que só a metodologia mudou. O objetivo e a lógica de evolução não modificaram".

Os entrevistados precisaram realizar alguns ajustes no método de trabalho, com isso tiveram que modificar, de certa forma, sua atuação profissional, de maneira a continuar com os treinamentos. A última categoria `Legado do atendimento online´ mostra que a pandemia gerou novos conhecimentos que tem possibilitado repensar as formas de trabalho até então desenvolvidas com treinamento físico. Segundo Gentil, Ramirez-Campillo e Souza (2020) vive-se um momento em que os professores devem pensar "fora da caixa". Não são necessárias academias, equipamentos convencionais, ambiente climatizado, materiais sofisticados para se alcançar bons objetivos no treinamento. É possível ministrar treinos eficientes, em qualquer lugar, com o mínimo de recursos e, ao mesmo tempo, evitando a disseminação do novo Coronavírus. Também não é necessária uma grande variedade de exercícios e ativação isolada de músculos, como nos equipamentos de musculação. Exercícios simples e com o peso corporal parecem ter os mesmos benefícios dos treinos tradicionais e proporciona melhoras na força muscular e composição corporal de idosos (GENTIL; RAMIREZ-CAMPILLO; SOUZA, 2020).

É consenso entre os entrevistados que a forma de atendimento online aos alunos idosos com exercício físico está sendo uma ferramenta essencial para que os seus alunos mantenham as atividades. A última pergunta deste segundo bloco de questões foi relacionada as mudanças na atuação profissional e no modo de trabalho dos professores após a pandemia de COVID-19. Os trechos abaixo caracterizam melhor as respostas dos professores:

"Vai ampliar um pouco as oportunidades e vai abrir algumas portas com o treinamento à distância. Abre-se um leque de opções que a gente não tinha. Nós vamos ter uma outra opção de acompanhamento dos alunos" (Entrevistado 4).

"Eu acho que a pandemia veio sim para modificar o modo de trabalho. O atendimento online viabiliza muita coisa. Os alunos reconheceram que mesmo eu estando à distância eles conseguem fazer atividade física. Então por exemplo, se eu tiver que viajar eu posso ministrar a aula para eles à distância. A pandemia veio sim para a gente abrir um pouco a mente e nosso trabalho vai mudar sim com certeza. Eu posso estar do outro lado do mundo e ministrar a mesma aula. Eles também já sabem que podem fazer exercícios com os materiais e o espaço que tem à disposição" (Entrevistado 8).

“Eu acho que o principal foi perceber que existe mais uma maneira de tu se manter ativo, de fazer exercício físico. O meio online permite que tu faças exercício mesmo isolado, longe do professor. Eu acho que se criou mais uma possibilidade. No final das contas se criou mais uma forma de se manter ativo sem a presença de um ou de outro” (Entrevistado 9).

“Agora eu estou vendo que está muito melhor para mim, eu estou trabalhando menos e ganhando mais. Vou optar pelo treinamento online, se for do desejo dos meus alunos, ou à domicílio.” (Entrevistado 10).

“Acho que vai ser modificado porque abriu uma possibilidade de atendimentos à distância, como uma alternativa para a dificuldade do presencial. Seja por compromissos, férias, viagens. Então existe essa possibilidade, e isso é muito bom. Porque eu sempre fazia uma prescrição de exercícios nesses casos, e agora abriu essa possibilidade que acaba melhorando o atendimento né” (Entrevistado 11).

“Agora que a gente viu que é possível trabalhar virtualmente, alguns alunos já me disseram que quando viajarem de férias eu vou junto com eles (risos). Porque vamos fazer aula virtual. Neste sentido será modificado e muito positivo. Esses alunos perceberam que podem continuar fazendo exercício mesmo de longe” (Entrevistado 15).

A tecnologia já vinha sendo uma tendência dentro da área da Educação Física e o uso de ferramentas tecnológicas virtuais tem crescido bastante nos últimos anos em todo mundo. Em termos de exercício físico, já existiam programas e aplicativos voltados para aptidão física, mas o atendimento online com “interação em tempo real” com o aluno e o professor foi potencializado durante a pandemia. Esse tipo de atendimento remoto com exercício físico em ambiente domiciliar tem se mostrado uma importante ferramenta a ser utilizada em situações adversas, como é o caso do isolamento social (VIGÁRIO; COSTA, 2020). Abriu-se então, uma nova possibilidade de se manter ativo em casa, através do atendimento online com exercícios a distância. O próximo capítulo verifica a viabilidade da prática de exercícios em quarentena.

3.3 BLOCO 3: EXERCÍCIO FÍSICO NA PANDEMIA

CATEGORIAS: SEGURANÇA NO PLANEJAMENTO, ADAPTAÇÕES NOS EXERCÍCIOS, TECNOLOGIA COMO FATOR LIMITANTE

As categorias desse bloco estavam relacionadas com a avaliação dos treinadores quanto aos exercícios à distância, as adaptações no planejamento das aulas e as limitações percebidas para a prática de exercícios realizados pelos idosos em casa e ministrados pelos seus professores a distância.

A categoria “Segurança no planejamento” surgiu da fala da maioria das entrevistas dos professores quando se tratava dos exercícios realizados em casa. Os entrevistados enfatizaram a importância de planejar exercícios seguros e o cuidado

para evitar lesões. O Entrevistado 3 revela suas percepções: “É viável realizar meu método de trabalho à distância, mas tem que ter muito cuidado com o que você vai mandar eles fazerem”. O que vai ao encontro com o que o Entrevistado 6 destaca: “precisamos sempre pensar na segurança dos alunos quando planejar os exercícios à distância, porque nós não estamos presentes. Tenho que me colocar no lugar daquele idoso que vai fazer a aula e ver quais os exercícios viáveis para cada pessoa”. O Entrevistado 7, na mesma ideia ainda acrescenta “Acho que temos que tomar muito cuidado quando estamos lidando com idosos. Cada um tem suas fragilidades e suas necessidades”. No caso ele propõe que “Os exercícios precisam ser bem escolhidos”. Esta ressalva também é apresentada na narrativa do Entrevistado 8, que mais atento as condições do idoso reforça:

“Eu acho que é possível manter a qualidade nos exercícios a distância, frequência e duração. Mas deve haver um cuidado a mais sobre a segurança no exercício exatamente pelo fato de tu não estar do lado dele (o aluno idoso) e também pelas condições do espaço na casa dele. Cuidar para não ter móveis atrapalhando nos exercícios, mas ao mesmo tempo saber utilizá-los como auxílio quando precisa” (Entrevistado 8).

A preocupação indicada pelos entrevistados acima concorda com o que foi proposto por Peçanha *et al.* (2020). Quando se trata de atividade física com populações vulneráveis, como é o caso dos idosos, a segurança na prescrição e realização dos exercícios deve ser redobrada, principalmente quando se trata de exercícios realizados em casa. Embora exercícios físicos domiciliares de baixa e moderada intensidade tenham se mostrado seguros e eficazes, é necessário ter cautela para a prescrição de exercícios para as populações vulneráveis. Para estes sugere-se, mesmo que a distância, um contato mais direto com um professor para que prescreva os exercícios com segurança (PEÇANHA *et al.*, 2020).

A mudança do ambiente em que os alunos praticavam exercícios antes da pandemia e a perda do acesso aos equipamentos fez com que os treinadores personalizados adaptassem os exercícios ou adotassem estratégias para minimizar os impactos da escassez de materiais e equipamentos, bem como o espaço restrito em que seus alunos idosos realizam suas atividades. A categoria ‘Adaptações nos exercícios’ ressalta essa necessidade. Alguns objetos nomeados pelo Entrevistado 8 como ‘caseiros’ começaram a ser usados como instrumentos de trabalho, o mesmo professor ainda completa: “Então a gente foi se virando com o que eles tinham em

casa para poder manter o treinamento. E deu super certo [...]saco de arroz, sacos de feijão, produtos de limpeza para ter uma boa apreensão da mão". O Entrevistado 11 ainda menciona outros materiais que os alunos têm em casa e que são utilizados nas aulas: *"até recursos caseiros que a gente aprendeu a utilizar mais, como cabo de vassoura, garrafinha de água, toalha"*. Sob uma perspectiva similar, o Entrevistado 9 organiza os treinos a partir do que os alunos têm em casa: *"eu utilizo o que tiver à disposição como almofadas, cadeiras, garrafas de água, sacos de arroz. Então eu faço primeiro um levantamento do espaço físico e dos materiais disponíveis. A partir disso eu planejo o treinamento"*. Algumas das outras estratégias utilizadas pelos professores podem ser verificadas a seguir:

"Tenho uma aluna que treina bem forte, ela não gosta do treinamento funcional. Eu consegui convencê-la a mesclar, metade musculação e metade funcional. Ela gosta dos aparelhos" (Entrevistado 10).

"Aí acabei introduzindo a ginástica natural e a gente começou a trabalhar mais opções de movimentos, por exemplo alguns bem simples, de sentar e levantar na cadeira, fazer alguns alongamentos balísticos que também trabalham bastante a questão cardiorrespiratória" (Entrevistado 4).

"Por exemplo, a cadeira adutora era nos aparelhos, agora usamos bola ou travesseiro; bíceps era com halteres e agora é com saco de arroz; ao invés de usar elásticos para mobilidade de ombro agora usamos toalhas" (Entrevistado 6).

"No presencial a gente tinha muito mais equipamentos né, então dava para fazer diferentes exercícios com cargas diferentes ou com aparelhos diferentes. No online tu não tens diferentes cargas, diferentes halteres, diferentes aparelhos. Então tu até podes aplicar exercícios diferentes, mas sem muita opção de sobrecarga, tu acabas tendo que criar estratégias para que eu não precise muito material, tu sempre vais ter apenas um ou dois pesos" (Entrevistado 13).

"Eu modifiquei. Fiz alternado por segmento, até porque eles estão em casa e não tem tanta estrutura. Acho mais fácil e prático para eles. Tem mudanças bruscas de exercícios como supino no banco para um apoio, por exemplo" (Entrevistado 14).

"Tu não consegues ter uma progressão de cargas, porque tu não tens carga. Tu tens que encontrar maneiras de aumentar o período de estímulo, ou tentar tornar o treino mais pesado, vamos dizer assim. A maior dificuldade para mim foi a falta de equipamentos mesmo, para poder ter uma variação maior de exercícios" (Entrevistado 15).

Os entrevistados acima relataram utilizar objetos que os alunos têm em casa como forma de substituir a falta de equipamentos de sobrecarga, outras estratégias de exercícios também foram mencionadas, corroborando com a publicação de Fallon (2020), que fornece estratégias para os exercícios a serem realizados em casa muito semelhantes às dos professores entrevistados neste trabalho. O exercício aeróbico pode ser feito com o auxílio de escadas e inclinações, ou até mesmo correndo no local, utilizando bicicleta de exercício ou esteira. A atividade de fortalecimento muscular, por exemplo, pode ser realizada através exercícios com o peso corporal,

como agachamentos, flexões, abdominais e elevações de panturrilhas na beira de uma escada. Podem ser utilizados como sobrecarga utensílios domésticos simples, como garrafas de água cheias e latas ou pacotes de alimentos (FALLON, 2020).

A categoria ‘Tecnologia como fator limitante’ mostra que o domínio de ferramentas tecnológicas, na visão da maioria dos entrevistados, foi o maior fator limitante para realizar exercícios em casa ministrados a distância:

“Tem alguns idosos que têm capacidade de manejar esse tipo de equipamento (celular). A grande maioria já não, mesmo tendo condições de adquirir, é uma ferramenta complicada para grande maioria” (Entrevistado 3).

“A questão da tecnologia é a pior barreira. Tipo de celular, o modelo do celular. Algumas reclamam que o celular é horrível, que tal aplicativo não funciona, que o acesso à internet é difícil” (Entrevistado 5).

“O conhecimento da parte tecnológica que atrapalhou bastante” (Entrevistado 8).

“O mais difícil foi fazer com que meus alunos conseguissem posicionar o telefone de forma com que eu enxergasse eles como um todo. Às vezes filmam muito o teto, as vezes muito o chão, e aí tinha que ficar trocando, as vezes caía o celular, então muitos compraram aquele pau de selfie, outros encostaram na parede. Então esse processo realmente é o mais difícil” (Entrevistado 9).

“Eu notei que a maioria deles não tem esse hábito de ligar via vídeo. No máximo faz uma ligação de áudio. Então acho que a principal barreira é a tecnologia. Dominar a ferramenta em si” (Entrevistado 10). *“Já expliquei mil vezes que eu não consigo enxergar o corpo dela, só a cabeça, então em cada aula eu tenho que explicar como colocar o celular, mas muitas vezes não funciona”* (Entrevistado 11).

De acordo com as colocações dos professores nota-se a dificuldade em lidar com a tecnologia por parte dos idosos. Segundo Tavares e Souza (2012), a tecnologia pode ser um dos fatores que mais segregam os idosos atualmente. O desconhecimento de ferramentas tecnológicas pode influenciar negativamente na sua capacidade de viver independentemente. No caso dos idosos deste estudo, a tecnologia não os impediu de realizar os exercícios a distância, apesar de, segundo o Entrevistado 8 ter “atrapalhado bastante”. É comum que com o envelhecimento a população idosa apresente regressões na parte visual, auditiva, cognitiva e motora que podem ser responsáveis pela dificuldade apresentada pelos idosos no que diz respeito ao manejo das novas tecnologias (TAVARES; SOUZA, 2012).

A tecnologia mostrou-se uma dificuldade apenas no início da prática de exercícios a distância. Somado a isso alguns professores relataram a importância de o aluno já ter tido experiência com exercícios anteriormente e já estar familiarizado com os movimentos. O Entrevistado 3 sugere: *“Então tu tens que conhecer muito bem teu aluno idoso para dar aula a distância”*, concordando com o Entrevistado 15: *“não foi muito difícil, porque esses alunos já estão comigo há bastante tempo”*. O

Entrevistado 9 esclarece que os alunos devem conhecer bem os movimentos: *Como eles já eram meus alunos, eu não fiz nada de movimentos completamente novos para eles. Eles já tinham minimamente uma noção*". O Entrevistado 13 acredita que o tempo de relação com o aluno facilitou o processo: *"Acho que uma coisa que facilitou bastante foi que eles já treinavam comigo há bastante tempo e eles já tinham um repertório motor bom, uma consciência corporal organizada a ponto de conseguir treinar bem"*. Concordando com as colocações dos demais entrevistados, o Entrevistado 14 discorre sobre este assunto e acrescenta a experiência como fator imprescindível: *"O idoso tem que ter uma certa experiência previa com os exercícios. Idosos muito iniciantes começando a treinar à distância, fica muito complicado. Idosos mais experientes, é bem acessível e muito válido"*.

Este bloco buscou verificar a viabilidade da prática de exercícios na pandemia. Os resultados encontrados a partir da entrevista com os treinadores personalizados salientam a importância da segurança na prescrição dos exercícios, bem como as adaptações necessárias e a tecnologia como fator limitante da prática de exercícios realizados em casa e ministrados a distância.

3.4 BLOCO 4: A ADAPTABILIDADE DOS IDOSOS

CATEGORIAS: DESMOTIVAÇÃO INICIAL, NECESSIDADE DE SE MANTER ATIVO COMO FATOR MOTIVACIONAL, IMPORTÂNCIA DAS RELAÇÕES SOCIAIS

No quarto bloco de perguntas, os entrevistados foram questionados a respeito dos relatos dos alunos idosos e da motivação quanto aos exercícios realizados em casa. Este bloco foi proposto com o objetivo de analisar a adaptabilidade dos idosos para a prática de exercícios em quarentena.

No início da quarentena, assim que os idosos começaram a ser orientados de forma remota com a prática de exercícios físicos em casa, algumas dificuldades foram relatadas, sendo identificadas como a primeira categoria desse bloco: 'Desmotivação inicial'. O Entrevistado 15 expõe o relato de um aluno: *"No início teve um pouco de queixa do tipo: "ai que saudade daquele aparelho, ai que saudade daquele exercício". Mas agora eles já estão acostumados né, já passaram 6 meses"*. O Entrevistado 10 evidencia a necessidade do poder de argumentação por parte do professor: *"É como eu te falei.... Essa aluna reclama mais, quando proponho alguns exercícios mais*

complexos ela reclama porque ela não gosta de fazer. Ela sempre diz: 'eu quero os aparelhos'. Mesmo explicando dos benefícios do treinamento funcional, principalmente para os idosos, fica difícil com pessoas resistentes a mudança né[...].Então ela reclama dos exercícios um pouco: 'aí eu detesto esse exercício, eu não gosto disso'....". O Entrevistado 8 acredita que os idosos tenham maior dificuldade em fazer exercícios com o peso corporal: "Às vezes eles dão uma chorada quanto aos exercícios, porque uma coisa é tu colocar eles numa cadeira extensora em que tu coloca o peso, outra coisa é eles controlarem o exercício com próprio peso corporal, então as vezes eles dão uma chorada". Concordando com essa colocação, o Entrevistado 14 relaciona a dor percebida pelos idosos nos exercícios com a mudança no tipo de exercício: "Apenas a percepção de dor deles aumentou à distância, porque eles não estavam acostumados a fazer exercícios com o peso corporal. A máquina ajuda muito a regular o peso, com a flexão de joelho, extensão, adução abdução. E com o peso do corpo é o agachamento só".

A desmotivação inicial na realização dos exercícios e a distância percebida pelos professores demonstram estar relacionadas com as mudanças e adaptações feitas nos exercícios em casa. As dificuldades de execução podem ser justificadas pela falta das máquinas que professores costumavam utilizar com seus alunos, como os equipamentos de musculação, por exemplo. Para Inácio (2011) os aparelhos de musculação são os preferidos dos idosos, pela fácil forma de controle de carga, diferentemente dos exercícios realizados com o peso corporal, como relatado pelo Entrevistado 8. Outra provável explicação para esse desconforto relatado pelos idosos em um primeiro momento é que exercícios realizados com aparelhos de musculação podem se tornar mais suaves que a própria caminhada. As cargas podem ser ajustadas, assim como a amplitude de movimento que possibilita a realização dos exercícios sem grandes esforços e fornece segurança aos idosos (DI DOMENICO, 2009).

Por outro lado, a motivação dos idosos para a prática de exercícios à distância, segundo alguns dos entrevistados segue a mesma e para outros até aumentou com a implementação do atendimento online. A seguir os trechos das falas dos entrevistados:

"Minhas alunas são bem assíduas nos dois tipos de treinamento, então isso mostra que a motivação existe[...]. Elas mandam fotos antes do treino: "tô pronta" (Entrevistado 5).

“Eu vou te dizer que a motivação deles é até maior à distância, eu senti uma preocupação maior em se manter ativos, acho que até mais pela parte mental” (Entrevistado 8).

“Eu acho que é melhor a distância. É uma impressão que eu tenho, porque passou a ser um evento. É um momento em que eles vão estar conectados com o mundo, fazendo algo útil e importante. Então parece que a motivação é maior” (Entrevistado 11).

“A motivação inicial é diferente. Tive muita dificuldade em convencer o idoso a fazer a primeira aula, mas depois que eles fazem e vencem essa barreira inicial, normalmente eles gostam e tendem a continuar. O feedback por parte deles foi super positivo. Eles adoraram” (Entrevistado 12).

“No início teve bastante resistência, se valeria a pena mesmo fazer à distância. Mas depois que começa a motivação é a mesma” (Entrevistado 14).

“Como eles já estão bem habituados, eles vêm para a aula numa boa, não se atrasam, sempre muito motivados” (Entrevistado 15).

Analisando a fala dos entrevistados a respeito dos alunos que continuaram motivados ou até aumentaram o nível de motivação, observa-se uma necessidade por parte dos alunos, que já eram ativos antes da pandemia, de continuar se movimentando. A segunda categoria ‘Necessidade de se manter ativo como fator motivacional’ mostra que a motivação parece estar relacionada a importância que os idosos dão a atividade física pelo reconhecimento dos benefícios advindos de um estilo de vida ativo, fazendo com que continuassem com os treinos. Tal situação concorda com o estudo realizado por Ribeiro *et al.* (2012) sobre a adesão de idosos a programas de atividade física. Este estudo identificou que os idosos valorizam a importância da atividade física na melhora da qualidade de vida e gera motivação, além de relacionar os exercícios físicos com promoção de saúde.

A terceira categoria ‘Importância das relações sociais’ surge da fala de outra parte dos treinadores, quanto a motivação da população idosa para a prática de exercícios ser intimamente ligada com a necessidade de socialização, a qual é diminuída com os exercícios realizados em casa. O Entrevistado 1 relata o envolvimento afetivo presente nas práticas de exercícios: *“eles gostam muito da parte de socializar com as pessoas. Abraçar, encostar, conversar durante a execução dos movimentos. Coisa que a distância se torna inviável. Não existe contato físico”*. Nesta mesma linha, o Entrevistado 3 exemplifica: *“Eles precisam conversar, falar do neto, da filha. À distância isso é muito limitado. Então a situação de comunicação está muito afetada e é por isso que o estresse nos idosos está muito alto”*. O Entrevistado 4 compara o atendimento a distância com o presencial: *“Os idosos são muito mais motivados para um atendimento presencial, pois eles precisam do contato. Eles são diferentes dessa nova geração dos nativos digitais. Eles precisam contato físico, das*

relações humanas, de estar próximo, de olhar no teu olho, de ter atenção, gostam de escutar, conversar [...]”.

De acordo com a fala dos entrevistados, as relações sociais trabalhadas durante a prática de exercício físico mostram-se fundamentais na vida dos idosos. Os mesmos entrevistados relatam que o contato fica mais “frio” a distância e neste quesito não substitui a qualidade da socialização do atendimento presencial. Segundo o estudo de Sonati *et al.* (2014) sobre a qualidade de vida de idosos envolvidos com a prática regular de atividade física, as relações pessoais são agentes motivadores dos idosos e essa situação leva a pensar na atividade física como instrumento social para a terceira idade. Esse estudo corrobora com Mazo, Meurer e Benedetti (2009), que indica a sociabilidade como fator motivacional na prática de atividade física na população idosa.

A conversa entre professor e aluno nas aulas faz parte da motivação dos idosos para o Entrevistado 8: *“O que eles sentem falta mesmo é da presença, de estar pertinho, de terminar a atividade e tomar um cafezinho e comer um bolinho depois da aula, a conversa”*. O mesmo entrevistado acrescenta que mesmo estando mais distante, o atendimento amenizou os impactos do distanciamento: *“eles estavam se sentindo sozinhos em casa, então psicologicamente isso também ajudou né, estar lá com eles mesmo que seja pelo zoom. E aí ele se mantendo em movimento se tornou mais saudável para passar pela pandemia”*. Neste mesmo viés, o Entrevistado 5 encontrou uma alternativa para os idosos socializarem a distância: *“Temos também grupos das pessoas que estão fazendo online então a socialização nesse sentido tá maior no online hoje em dia do que no presencial. Eu faço aglomeração pelo zoom (risos).”*

Mesmo com a mudança no tipo de atendimento e, apesar da diminuição do convívio social comparado ao período pré-pandemia, foi possível identificar uma vertente positiva de motivação no atendimento online. O pertencimento a grupos, como relatado pelo Entrevistado 5, ou até mesmo um contato mais próximo com o aluno, como observado no discurso do Entrevistado 8, reforçam como o convívio com pessoas fora do grupo familiar auxilia na auto-estima e na qualidade de vida. Este vínculo foi *“importantíssimo para dividir suas angústias, trocar informações, passar o tempo e se informar através das conversas on-line e aulas síncronas”* (VELHO; HERÉDIA, 2020). O mesmo estudo aponta que o uso das tecnologias, que neste caso foi o atendimento online com exercícios, foi fundamental para que os alunos

continuassem motivados e se readaptassem as atividades do dia a dia no período de quarentena.

O presente estudo apresenta algumas limitações. A primeira relacionada a veracidade ou escassez das respostas coletadas nas entrevistas, que é inerente ao tipo de metodologia utilizada no trabalho. A segunda é com relação à generalização dos resultados: o estudo limitou-se a entrevistar treinadores personalizados de idosos a fim de cumprir os objetivos da pesquisa, no entanto sabe-se que a maior parte da população idosa não utiliza esse tipo de serviço. Outra limitação refere-se a própria pandemia, por ser um acontecimento novo e recente. São necessárias mais publicações da comunidade científica a respeito do tema em estudo.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia de COVID-19 desestabilizou a rotina da população mundial e afetou diretamente os idosos. Sabe-se que a prática de exercício físico é fundamental, porém com as orientações de isolamento social e as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública, as oportunidades para manter um estilo de vida fisicamente ativo diminuí consideravelmente. Identificou-se então uma necessidade de investigação dos comportamentos, estratégias e tendências da população idosa no que se refere a prática de exercícios físicos diante a pandemia, bem como sua viabilidade.

Diante disso, este estudo teve como objetivo analisar o impacto da pandemia na prática de exercício físico de idosos previamente ativos de Porto Alegre. Os resultados encontrados permitem concluir que o nível de atividade física realizada de forma não orientada por profissionais, como caminhadas ao ar livre, diminuiu, devido ao medo da contaminação do novo Coronavírus. Os treinadores passaram a atender seus alunos idosos com exercício físico de forma remota, o que fez com que eles remodelassem suas metodologias, adaptando-as para exercícios mais funcionais e com objetos caseiros, de forma a substituir os equipamentos de musculação e recursos encontrados nas academias. O atendimento a distância tornou-se uma nova possibilidade para os idosos se manterem ativos em casa. É necessário um cuidado redobrado no planejamento das atividades e a tecnologia se mostrou um fator limitante, apesar de não ter impedido os idosos de manter o programa de exercícios. Os idosos apresentaram uma desmotivação inicial quanto aos exercícios online, mas sentem uma necessidade de se manter ativos. As relações sociais também se mostraram impactadas pela pandemia na prática de exercício físico, para alguns idosos há a necessidade do contato presencial, já para outros praticar exercícios a distância na pandemia é fator motivacional.

Pode-se afirmar que a contribuição deste trabalho para a população idosa é importante, visto que é necessário entender as possibilidades de um estilo de vida fisicamente ativo mesmo em períodos de pandemia e isolamento social. Por fim, sugere-se mais estudos a respeito do tema realizados com os próprios idosos, de forma a relacionar as informações obtidas.

REFERÊNCIAS

- AMMAR, A; BRACH, M.; TRABELSI, K.; CHTOUROU, H.; BOUKHRIS, O.; MASMOUDI, L.; BOUAZIZ, B.; BENTLAGE, E.; HOW, D.; AHMED, M.; MULLER, P; MULLER, N; ALOUI, A; HAMMOUDA, O; PAINEIRAS-DOMINGOS, L.L.; BRAAKMAN-JANSEN, A; WREDE, C; BASTONI, S; PERNAMBUCO, C.S.; MATARUNA, L; TAHERI, M; IRANDOUST, K; KHACHAREM, A; BRAGAZZI, N. L; CHAMARI, K; GLENN, J. M; BOTT, N. T; GARGOURI, F; CHAARI, L; BATATIA, HADJ; ALI, G. M; ABDELKARIM, O; JARRAYA, M; ABED, K. E; SOUISSI, N; GEMERT-PIJNEN, L. V; RIEMANN, B; RIEMANN, L; MOALLA, W; GÓMEZ-RAJA, J; EPSTEIN, M; SANDERMAN, R; SCHULZ, S. V; JERG, ACHIM; AL-HORANI, R; MANSI, T; JMAIL, M; BARBOSA, F; FERREIRA-SANTOS, F; SIMUNIC, B; PISOT, R; GAGGIOLI, A; BAILEY, S. J; STEINACKER, J. M; DRISS, T; HOEKELMANN, A. Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: results of the ECLB-COVID19. **International online survey Nutrients**, v.12, n.6, p.1-13, maio, 2020. Disponível em: <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-02913539/document>. Acesso em: 15 out. 2020.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 6. ed. Lisboa: Edições 70, 2011.
- BRASIL. Decreto Nº 20.534, de 31 de março de 2020. **Leis Municipais**, 2020. Disponível em: <http://leismunicipa.is/cwvvgx>. Acesso em: 2020.
- DI DOMENICO, L.; SCHUTZ, G.R. Motivação em idosos praticantes de musculação. **Ef Deportes Revista Digital**, Buenos Aires, v.13, n.130, p.1-1, março, 2009. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd130/motivacao-em-idosos-praticantes-de-musculacao.htm>. Acesso em: 10 out. 2020.
- FALLON, K. Exercise in the time of COVID-19. **Australian Journal of General Practice**, v.49, p.1-2, abril 2020. Disponível em: <https://www1.racgp.org.au/ajgp/coronavirus/exercise-in-the-time-of-covid-19/>. Acesso em: 10 out. 2020.
- FERREIRA, M.J.; IRIGOYEN, M.C.; CONSOLIM-COLOMBO, F.; SARAIVA, J.F.K. Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. **Arq. Bras. Cardiol.**, São Paulo, v.114, n.4, p.601-602, abril, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2020000400601&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 13 ago. 2020.
- FLICK, U. **Introdução à Metodologia de Pesquisa**: um guia para iniciantes. 1. ed. Porto Alegre: Penso, 2013.
- GASKELL, G. Entrevistas individuais e grupais. In: BAUER, M, GASKELL, G. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som**: um manual prático. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2013. p. 64-89.
- GENTIL, P.; RAMIREZ-CAMPILLO, R.; SOUZA, D. Resistance Training in Face of the Coronavirus Outbreak: Time to Think Outside the Box. **Front. Physiol.**, v.11, n.859, p.1-5, julho, 2020. Disponível em:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2020.00859/full>. Acesso em: 10 out. 2020.

GOETHALS, L.; BARTH, N.; GUYOT, J.; HUPIN, D.; CELARIER, T.; BONGUE, B. Need for a physical activity promotion strategy for older adults living at home during quarantine due to Table of Contents. **Jmir**, v.3, n.1, p.1-5, junho, 2020. Disponível em: <https://aging.jmir.org/2020/1/e19007/>. Acesso em: 10 out. 2020.

HALL, G.; LADDU, D.R; PHILLIPS, S.A; LAVIE, C.J; ARENA, R. A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? **Prog Cardiovasc Dis.**, v.20, n.1, p.1-3, abril, 2020.

INACIO, B.S. **Treinamento de força para idosos**. 2011. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Departamento de Educação Física, UFSC, Florianópolis, 2011. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/190388/Bruno%20S.%20In%C3%A1cio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 25 set. 2020.

JOY, L. Staying Active During the Coronavirus Pandemic. **Exercise is Medicine**, Indianópolis, p.1-2, 4 agosto 2020. Disponível em: https://www.exerciseismedicine.org/support_page.php/stories/?b=892. Acesso em: 10 out. 2020.

LÓPEZ-SÁNCHEZ, G. F; LÓPEZ-BUENO, R.; GIL-SALMERÓN, A.; ZAUDER, R.; SKALSKA, M; JASTRZEBSKA, J.; JASTRZEBSKI, Z.; SCHUCH, F.B.; GRABOVAC, I.; TULLY, M.; SMITH, L. Comparison of physical activity levels in Spanish adults with chronic conditions before and during COVID-19 quarantine, **European Journal of Public Health**, p.1-6, outubro, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa159>. Acesso em: 10 out. 2020.

MACIEL, MG. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, Rio Claro, v.16, n.4, p.1024-1032, dezembro, 2010. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1980-65742010000400023&script=sci_arttext&lng=pt. Acesso em: 10 out. 2020.

MAZO, G.Z.; MEURER, S.T.; BENEDETTI, T.R.B. Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. **Psicologia para América Latina**, México, n.18, novembro, 2009. Disponível em: psicolatina.org/18/motivacion.html. Acesso em: 10 out. 2020.

MCPHEE, J.S; FRENCH, D.P; JACKSON, D.; NAZROO, J.; PENDLETON, N.; DEGENS, H. Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty. **Biogerontology**, v.17, n.3, p. 567-580, março, 2016. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10522-016-9641-0>. Acesso em: 05 out. 2020.

MIGUEL, H.; LIMA, L.E.M.; CAMPOS, M.V.A.; SANTOS, Daniel dos. Impactos da Covid-19 sobre o Personal Trainer. **InterAm J Med Health**, v.3, p.1-3, maio, 2020.

NEGRINE, A. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. In: MOLINA NETO, V.; TRIVIÑOS, A. (Org.). **A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas**. 3. ed. Porto Alegre: Sulina, 2010. p. 63-99.

WHO. Folha informativa – Atividade Física (Physical Activity). 2018. World Health Organization. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1. Acesso em: 10 out. 2020.

WHO. Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo corona vírus). 2020. World Health Organization. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1. Acesso em: 13 ago. 2020.

PEÇANHA, T.; GOESSLER, K.F.; ROSCHEL, H.; GUALANO, B. Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. **Am. J. Physiol. Heart Circ. Physiol.**, v.318, n.6, p.1441–1446, maio, 2020. Disponível em: <https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/ajpheart.00268.2020>. Acesso em: 15 out. 2020.

RIBEIRO, J.A.B.; CAVALLI, A.S.; CAVALLI, M.O; POGORZELSKI, L.V.; PRESTES, M.R.; RICARDO, L.I.C. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Porto Alegre, v.34, n.4, p.1-16, dezembro, 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892012000400012. Acesso em: 10 out. 2020.

SIMPSON, R.J; KATSANIS, E. The immunological case for staying active during the COVID-19 pandemic. **Brain Behav Immun.**, n.87, p. 6-7, julho, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7165095/>. Acesso em: 10 out. 2020.

SONATI, J.G.; VILARTA, R.; MACIEL, E.S.; MODENEZE, D.M.; VILELA JUNIOR, G.B.; LAZARI, V.O.; MUCIACITO, B. Análise comparativa da qualidade de vida de adultos e idosos envolvidos com a prática regular de atividade física. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v.17, n.4, p.731-739, dezembro, 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232014000400731&lng=pt&nrm=iso. Acessos em: 03 nov. 2020.

TAVARES, F.E.; SANTOS, S.M.V. O exercício físico e a Covid19: Quando o Trabalho conduz ao Sedentarismo e substitui a Atividade Física. **Id on Line Rev. Mult. Psic.**, v.14, n.51, p.1084-1095, julho, 2020. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2660>. Acesso em: 20 out. 2020.

TAVARES, M.M.K.; SOUZA, S.T.C. Os idosos e as barreiras de acesso às novas tecnologias da informação e comunicação. **Research Gate**, v.10, n.1, julho, 2012. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/332587306_Os_idosos_e_as_barreiras_de_acesso_as_novas_tecnologias_da_informacao_e_comunicacao. Acesso em: 20 out. 2020.

VELHO, F.D.; HERÉDIA, V.B.M. O idoso em quarentena e o impacto da tecnologia em sua vida. **Rosa dos Ventos Turismo e Hospitalidade**, v.12, n.3 (Especial Covid-19), p.1-14, julho, 2020. Disponível em: <http://www.ucs.br/etc/revistas/index.php/rosadosventos/article/view/8903>. Acesso em: 10 out. 2020.

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

ANEXO A – NORMAS REVISTA MOVIMENTO

TÍTULO DO ARTIGO NA LÍNGUA ORIGINAL (PORTUGUÊS, INGLÊS, ESPANHOL OU FRANCÊS; ARIAL 12, CENTRALIZADO)

TITLE OF ARTICLE IN THE SECOND LANGUAGE (PORTUGUESE, ENGLISH, SPANISH OR FRENCH; 12 ARIAL, CENTERED)

TÍTULO DEL ARTÍCULO EN EL TERCER IDIOMA (PORTUGUÊS, INGLÊS, ESPAÑOL O FRANCÊS; ARIAL 12, CENTRALIZADO)

Resumo: Apresentar ao leitor os objetivos, metodologia, resultados e conclusões do artigo, de tal forma que possa dispensar a consulta ao original. Deve ser constituído de uma sequência de frases concisas e objetivas, não ultrapassando 150 palavras. Arial 12, espaço simples, justificado.

Palavras-chave: utilizar os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Disponível em: <http://decs.bvs.br/> Palavra 1. Palavra 2. Palavra 3. Palavra 4.

Abstract: Present readers with goals, methodology, results and conclusions of the article so that they do not need to consult the original. It shall consist of a sequence of concise and objective sentences, not exceeding 150 words. 12pt Arial, single spaced, justified.

Keywords: Use the Descriptors in Health Sciences (DeCS). Available at: <http://decs.bvs.br/> Word 1. Word 2. Word 3. Word 4.

Resumen: Presentar al lector los objetivos, metodología, resultados y conclusiones del artículo, de tal forma que no necesite consultar el original. Debe ser constituído de una secuencia de frases concisas y objetivas, no superando las 150 palabras. Arial 12, espacio simple, justificado.

Palabras clave: utilizar los Descritores en Ciencias de la Salud (DeCS). Disponible en: <http://decs.bvs.br/> Palabra 1. Palabra 2. Palabra 3. Palabra 4.

1 INTRODUÇÃO

O texto deve ser formatado em Arial, corpo 12, espaço 1,5, justificado. Deve haver uma linha de espaço entre o título e o primeiro parágrafo. O primeiro parágrafo de cada item deve apresentar entrada de 1,25, conforme este modelo. As margens da página devem ser: 3 cm superior e esquerda; e 2 cm inferior e direita.

O tamanho para artigos originais e ensaios não devem exceder 6.000 palavras com espaço, incluindo títulos, resumos e palavras-chave. **As referências bibliográficas não são contadas no tamanho do artigo.** A revista Movimento adota as seguintes normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas:

- a) Artigo de periódico NBR 6022/2003;
- b) Resumo NBR 6028/2018;
- c) Referências NBR 6023/2018;
- d) Citações NBR 10520/2002;
- e) Numeração progressiva NBR 6024/2012.

As normas da ABNT devem ser consultadas caso não seja encontrado no presente modelo o exemplo necessário.

Use a forma completa do nome de todas as organizações e entidades normalmente conhecidas na primeira ocorrência com a sigla entre parênteses e, subsequentemente, basta usar a sigla. Por exemplo, Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). Números de um a dez devem ser escritos por extenso. Termos estrangeiros, nomes de obras (livros, periódicos, filmes, programas, por exemplo) devem ser marcados em itálico, assim como as expressões *et al.* e *In:* utilizadas nas citações e referências.

As notas de conteúdo no rodapé devem ser inseridas com fonte Arial, corpo 10, espaço 1,0, justificado, conforme exemplo¹. Não serão aceitas as expressões *id*, *idem*, *ibid*, *ibidem*, *cf.* em qualquer parte do texto, inclusive em notas de rodapé.

As seções dentro do artigo devem apresentar a seguinte estrutura:

¹ Uma nota de rodapé é um brevíssimo texto que apresenta comentários a respeito de algum trecho do corpo do artigo.

1 INTRODUÇÃO

1.1 SEÇÃO SECUNDÁRIA

1.1.1 Seção terciária

Na composição do texto/arquivo para submissão, a autoria deve suprimir todas as informações que possibilitem a sua identificação, questão essa fundamental para preservar o seu anonimato e, assim, assegurar o procedimento de avaliação cega. Nesse sentido, orientamos para que:

- a) o texto submetido não contenha elementos que identifiquem a autoria;
- b) o arquivo não contenha dados de membros da autoria nas suas propriedades. No caso da utilização do *software* Microsoft Word, apresentamos um tutorial para suprimir tais informações. [Clique aqui para acessar esse tutorial.](#)

Quando a autoria julgar necessário constar a informação de algum dado que possa determinar a sua identificação (por exemplo: o título de um projeto, de uma pesquisa, de uma instituição, de um grupo de estudo/pesquisa ou laboratório, número do registro do parecer do Comitê de Ética ou referência bibliográfica), pedimos que na versão submetida esses dados sejam suprimidos, constando, entre colchetes, a seguinte informação com destaque do trecho: [informação temporariamente suprimida para garantir o anonimato da autoria].

2 EXEMPLOS DE CITAÇÕES

Cada citação no texto deve corresponder a uma referência completa na lista final de referências. Antes de encaminhar o artigo, confira se todas as citações estão presentes na lista de referências.

- a) As citações diretas devem ser feitas na língua do artigo. No caso de citações em outras línguas, o(a) autor(a) deve traduzir e indicar ao final dela (tradução nossa).
- b) Citação indireta no corpo do texto, um(a) autor(a) ou entidade: (SOBRENOME, ano) ou (NOME DA ENTIDADE POR EXTENSO, ano).
- c) Citação indireta no corpo do texto, autores(as) e obras distintas: (SOBRENOME, ano; SOBRENOME, ano).
- d) Citação indireta no corpo do texto, dois(duas) autores(as) de uma obra: (SOBRENOME; SOBRENOME, ano).

- e) Citação direta até três linhas segue no parágrafo, entre aspas: “O presente artigo será encaminhado para a revista Movimento, publicação científica da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.” (SOBRENOME, ano, p. 00).
- f) Citação direta até três linhas com grifo do(a) autor(a) ou grifo nosso: “O presente artigo será encaminhado para a revista Movimento, **publicação científica** da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.” (SOBRENOME, ano, p. 00, grifo nosso).
- g) Para omitir parte de citação direta e nas intercalações, utilizar colchetes: “[...] encaminhado para a revista Movimento, publicação científica da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID/UFRGS) que tem como principal finalidade [...] difundir a produção acadêmica de pesquisadores.” (SOBRENOME, ano, p. 00).
- h) Citação direta longa (mais de três linhas) deve ser destacada do corpo do texto, sem aspas:

Utilize Arial 10 espaço simples justificado com recuo de parágrafo à esquerda de 4cm. A citação direta é a reprodução exata de um texto. Caso o documento original contenha algum tipo de grifo, como uma palavra em negrito, em itálico ou sublinhado, a sua citação deve ter esse tipo de grafia, acrescentada com a observação “grifo do autor”. (SOBRENOME, ano, p. 00).

As citações retiradas de entrevistas ou depoimentos dos pesquisados devem seguir a mesma norma.

3 ILUSTRAÇÕES

A diferença entre o Quadro e Tabela reside no fato de que na tabela o dado numérico é parte principal e, para as demais informações, utiliza-se a forma de Quadro. Devem ser numeradas em algarismos arábicos, sequenciais, inscritos na parte superior, precedida da palavra que a caracteriza. Colocar um título por extenso, inscrito no topo da tabela/quadro/figura, para indicar a natureza e abrangência do seu conteúdo. A fonte deve ser colocada imediatamente abaixo da tabela/quadro/figura para indicar a autoridade dos dados e/ou informações da tabela, precedida da palavra Fonte.

As tabelas e quadros não podem ser imagens em hipótese nenhuma, pois o seu conteúdo faz parte da contagem de palavras.

Todas as ilustrações devem estar o mais próximo possível do texto a que se

refere e não ao final do artigo.

3.1 EXEMPLO DE QUADRO

Quadro 1 – Dados sobre a circulação (Arial 10 pontos, espaçamento simples).

Nome	Dados 1	Dados 2	Dados 3
Arial, 10 pontos			

Fonte: IBGE, 1990, p. 12 (Arial, 8 pontos, espaçamento simples).

3.2 EXEMPLO DE TABELAS

Tabela é uma “[...] forma não discursiva de apresentar informações das quais o dado numérico se destaca como informação central” (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS, 2011, p. 4). Devem ser inseridas o mais próximo possível do trecho a que se referem e padronizadas conforme o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Devem se restringir ao mínimo necessário e deve ser citada a fonte.

Na edição final do artigo os(as) revisores(as) poderão aconselhar alterações na quantidade e tamanho das tabelas a fim de se manter o padrão da revista.

Tabela 1 – Título da tabela. Dados sobre a circulação (Arial 10 pontos, espaçamento simples).

Nome	Dados 1	Dados 2	Dados 3
Categoria1	01,1	01,2	01,3
Categoria 2	02,1	02,2	02,3
Categoria 3	03,1	03,2	03,3
Total	6,3	6,6	6,9

Fonte: dados da pesquisa (Arial, 8 pontos, espaçamento simples).

3.3 EXEMPLO DE FIGURA

No caso da formatação das figuras (imagens, gráficos, esquemas ou outras ilustrações), deve-se utilizar as mesmas especificações de posicionamento, de tamanho das fontes, de título e de origem das informações (fonte dos dados). As figuras devem estar com resolução entre 200 e 300 dpi.

3.4 DOCUMENTO SUPLEMENTAR

Além de inseridos no texto, figuras (imagens, gráficos, esquemas ou outras ilustrações) devem ser encaminhadas como documentos suplementares pelo sistema de submissão da revista em **formato aberto, ou seja, o arquivo original no sistema em que ele foi criado; não fechado em imagem para que a diagramação possa fazer as adequações de fonte.**

REFERÊNCIAS

A lista final de referências deve conter os documentos citados no texto conforme a NBR 6023/2018 e estar ordenada alfabeticamente em lista única. **Seja sempre claro com seu(u) leitor(a).** Para melhor compreensão e visualização, acesse orientações e exemplos de referências de diversos tipos de materiais, esses disponíveis nas diretrizes para autores(as).

Sobre a apresentação das referências na lista, a autoria deve atender os seguintes aspectos e recomendações:

- As referências devem estar em Arial 12 com espaço simples e espaço 1.0 entre referências, alinhadas à esquerda, observando a marcação de negrito específica para os exemplos que constam nas instruções para autores.
- Se o documento citado estiver *online*, obrigatoriamente seu *link* deve estar ativo e constar a data completa e atualizada de acesso. Ex.: Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/90431>. Acesso em: 14 fev. 2020.
- Devem ser descritos por extenso os prenomes dos(as) autores(as), os títulos de revistas e as entidades.
- Confiram com atenção se todas as citações do texto estão referenciadas nas Referências.
- Obras com quatro autores(as) ou mais podem ser todos referenciados ou apenas o primeiro autor seguido de *et al.*
- Obras não publicadas (em qualquer formato) são referenciadas em nota de rodapé, na página em que aparece a citação (por exemplo: informações verbais obtidas numa palestra).

- Caso tenha sido utilizado um gerenciador de referências (Mendeley, EndNote, Zotero ou outro) enviar o artigo sem as marcações internas.

Exemplos:

ADELMAN, Miriam. Mulheres no esporte: corporalidades e subjetividades. **Movimento**, v. 12, n. 1, p.11-29, jan./abr. 2006.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 14724**: Informação e documentação: trabalhos acadêmicos: apresentação. Rio de Janeiro: ABNT, 2011.

BRASIL. Decreto n.º 60.450, de 14 de abril de 1972. Regula a prática de educação física em escolas de 1º grau. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, v. 126, n. 66, p. 6056, 13 abr. 1972. Seção 1, pt. 1.

CRUZ, Isabel *et al.* (org.). **Deusas e guerreiras dos jogos olímpicos**. 4. ed. São Paulo: Porto, 2006. (Coleção Fio de Ariana).

GOELLNER, Silvana. Mulher e Esporte no Brasil: fragmentos de uma história generificada. *In*: SIMÕES, Antonio Carlos; KNIJNIK, Jorge Dorfman. **O mundo psicossocial da mulher no esporte**: comportamento, gênero, desempenho. São Paulo: Aleph, 2004. p. 359-374.

HERNANDES, Elizabeth Sousa Cagliari. Efeitos de um programa de atividades físicas e educacionais para idosos sobre o desempenho em testes de atividades da vida diária. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 2, n. 12, p. 43-50, 05 jun. 2004. Disponível em: http://www.rbcm.org/revista/art_03.html. Acesso em: 5 jan. 2020.

FRIZZO, Giovanni; BOPSIN, Andressa. Saúde docente e a precarização do trabalho no curso de educação física na rede privada de ensino superior. **Movimento**, v. 23, n. 4, p. 1271-1282, nov. 2017. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/72916>. Acesso em: 21 jan. 2020. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.72916>.

MAFFESOLI, Michel. O imaginário é uma realidade. [entrevista a] Juremir Machado da Silva. **Revista Famecos**, v. 8, n. 15, p. 74-81, 2001.

MARINHO, Inezil Pena. **Introdução ao estudo de filosofia da educação física e dos desportos**. Brasília: Horizonte, 1984.

REZER, Ricardo; CARMENI, Bruno; DORNELLES, Pedro Otaviano. **O fenômeno esportivo**: ensaios crítico-reflexivos. 4. ed. São Paulo: Argos, 2005.

RIETH, Fernando Bruno. Jogos intermunicipais do Rio Grande do Sul: uma análise do processo de mudanças ocorridas no período de 1999 a 2002. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 14., 2005, Porto Alegre. **Anais** [...]. Porto Alegre: MFPA, 2005. v. 1, p. 236 - 240. Disponível em:

<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/6994/000538269.pdf?sequence=1>. Acesso em: 6 mar. 2020.

RIETH, Fernando Bruno. **Jogos intermunicipais do Rio Grande do Sul: uma análise do processo de mudanças ocorridas no período de 1999 a 2002**. 2005. 165 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2005.

SOARES, Carmen Lucia; TAFFAREL, Celi Nelza Zulke; VARJAL, Elizabeth; CASTELLANI FILHO, Lino; ORTEGA ESCOBAR, Micheli; BRACHT, Valter. **Metodologia do ensino de educação física**. 2. ed. rev. São Paulo: Cortez, 2013.

Ou, se usou *et al.* na citação:

SOARES, Carmen Lucia *et al.* **Metodologia do ensino de educação física**. 2. ed. rev. São Paulo: Cortez, 2013.

Para documentos apenas no formato eletrônico, como portais, notícias de portais, blogs, páginas de sites ou site por inteiro, redes sociais, conteúdos de bases de dados, analisar a sua necessidade de inseri-los no trabalho e o que recomenda a NBR 6023 de 2018.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Título do Projeto: IDOSOS DE PORTO ALEGRE NA PANDEMIA DE COVID-19: UM ESTUDO SOBRE EXERCÍCIO FÍSICO EM ÉPOCA DE QUARENTENA

Pesquisadores-responsáveis: Profa. Dra. Andréa Kruger Gonçalves e Alexandre Brod Farias.

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário(a), de uma pesquisa intitulada “IDOSOS DE PORTO ALEGRE NA PANDEMIA DE COVID-19: UM ESTUDO SOBRE EXERCÍCIO FÍSICO EM ÉPOCA DE QUARENTENA.”. O instrumento do estudo é um roteiro de entrevista com perguntas abertas pré-estabelecidas pelo pesquisador. Nenhum participante do estudo receberá remuneração. Os resultados obtidos serão utilizados apenas para fins científicos. Os participantes não serão identificados (direito de sigilo) e podem desistir de participar a qualquer momento, sem nenhum tipo de prejuízo. Os resultados ficarão armazenados num banco de dados na universidade durante o período de cinco anos, sob responsabilidade do pesquisador responsável, sob a forma de uma ficha com código realizado manualmente pelo pesquisador responsável. Será garantido o descarte adequado dos resultados após o período indicado. A lista dos participantes, com os respectivos códigos ficarão sob a guarda do pesquisador responsável para evitar a identificação dos participantes durante o manuseio das informações.

Sua participação não é obrigatória. A qualquer momento você pode desistir de participar e retirar seu consentimento. Os riscos, caso venham a ocorrer, seriam mínimos. Pode haver constrangimento com relação às respostas das avaliações. Nesse caso, se você desejar poderá não responder qualquer pergunta sem prejuízo à sua pessoa. Os resultados oriundos deste estudo poderão contribuir para um melhor entendimento sobre atividade física e idosos diante uma pandemia. Os resultados da pesquisa serão apresentados no formato de trabalho de conclusão de curso. As informações obtidas através dessa pesquisa serão confidenciais e o pesquisador responsável assegura o sigilo sobre sua participação. Os dados divulgados não poderão identificá-lo. Esclarecimentos sobre o projeto podem ser solicitados para os pesquisadores responsáveis: Profa. Dra. Andréa Kruger Gonçalves pelo e-mail andreakg@ufrgs.br ou pelo telefone (51) 981345740 e Alexandre Brod Farias pelo

emailalexandrebrodfarias@hotmail.com ou pelo telefone (51) 982322117. Se preferir tirar suas dúvidas diretamente no Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica (PUCRS) do Rio Grande do Sul, o qual está localizado Av. Ipiranga, 6681, Prédio 50, Sala 703, Porto Alegre/RS ou pelo telefone (51) 3320 3500 (ramal 3345)–e-mail: cep@pucrs.br. Assim, assino o presente documento em duas vias de igual teor e forma, ficando uma em minha posse, e autorizando a utilização dos resultados obtidos nas minhas avaliações para o desenvolvimento da pesquisa.

_____, _____ de _____ de 202__.

Código: _____

Assinatura: _____

Pesquisadores responsáveis:
Profa. Dra. Andréa Kruger Gonçalves
Alexandre Brod Farias