

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

**Alice Rodrigues Barboza**

**#MOVIMENTAEMCASA:**

**uma análise da página Rexona Brasil, no Instagram, em meio à pandemia Covid-**

**19**

Porto Alegre 2020

**Alice Rodrigues**

**#MOVIMENTAEMCASA:**

**uma análise da página Rexona Brasil, no Instagram, em meio à pandemia  
Covid-19**

**Conceito Final: \_\_\_\_\_**

**Aprovado em: ..... de ..... de .....**

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Prof. Dr. André Luiz dos Santos Silva – Educação Física/UFRGS**

---

**Orientadora Profa. Dra. Raquel da Silveira – Educação Física/UFRGS**

## **AGRADECIMENTOS**

Ao alcançar esta importante etapa de minha vida acadêmica, gostaria de agradecer a todos àqueles que contribuíram, de alguma forma, com esta trajetória.

À Deus por iluminar o meu caminho, guiando meus passos.

À minha família, especialmente meu namorado, minha mãe, minha avó e minha tia por acreditarem em mim, me incentivando e motivando.

À minha orientadora Profa. Dra. Raquel da Silveira, por toda dedicação para orientação deste trabalho.

À Universidade Federal do Rio Grande do Sul, especialmente ao Campus Olímpico, por toda estrutura física e profissional, os quais possibilitam uma formação de qualidade.

## RESUMO

Em uma realidade atípica marcada pela pandemia Covid-19, o discurso de vida ativa se intensifica através da mídia digital e as redes sociais. Nesse sentido, analiso de que forma uma marca de produtos de higiene como antitranspirantes, desodorantes e sabonetes, investe nesse discurso, em meio a um período de grandes dificuldades, mapeando suas estratégias e linhas argumentativas, para manter e incentivar seus seguidores/as. Nesta etnografia virtual, acompanhei o *Instagram* @rexonabrazil do dia 29 de abril até 13 de agosto de 2020, utilizando a observação e a captura de fotografias e legendas publicadas. Os resultados apontam para duas linhas argumentativas: uma direcionada à maneira de manter-se ativo, na pandemia, ou seja, focada no 'como fazer'; e a outra para esclarecer e reforçar os diversos benefícios das práticas corporais orientadas no projeto #MovimentaEmCasa, ou seja, focada no 'porque fazer'. Entretanto, estas possuem algumas fragilidades relacionadas à hipervalorização da ação em detrimento dos sujeitos que a executam. Assim, somando *likes*, visualizações, acumulando seguidores/as, através de publicações, vídeos e *lives*, o discurso de vida ativa mantém-se intacto, e quiça com mais potência, mesmo diante de adaptações e improvisos.

**Palavras chave:** Pandemia. Vida Ativa. Instagram. Movimento. Casa.

## SUMMARY

In an atypical reality marked by the Covid-19 pandemic, the discourse of active life is intensified through digital media and social networks. In this sense, I analyze how a brand of hygiene products such as antiperspirants, deodorants and soaps, invests in this discourse, in the midst of a period of great difficulties, mapping its strategies and lines of argument, to maintain and encourage its followers. In this virtual ethnography, I followed Instagram @rexonabrasil from April 29 to August 13, 2020, using observation and capture of photographs and captions published. The results point to two lines of argument, one directed at how to stay active, in the pandemic, that is, focused on 'how to do it'; and the other to clarify and reinforce the various benefits of body practices oriented in the #MovimentaEmCasa project, that is, focused on 'why to do it'. However, these have some weaknesses related to the overvaluation of the action to the detriment of the subjects who perform it. Thus, adding likes, views, accumulating followers, through publications, videos and lives, the active life discourse seems to remain intact, and perhaps more powerful, even in the face of adaptations and improvisations.

**Keywords:** Pandemic. Active life. Instagram. Movement. Home.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>7</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	<b>9</b>
2.1 AS IMPACTANTES MUDANÇAS OCORRIDAS NO ANO DE 2020 .....	9
2.2 O DISCURSO DE VIDA ATIVA EM MEIO À PANDEMIA COVID-19 .....	14
<b>3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b> .....	<b>18</b>
<b>4 @REXONABRASIL: vida ativa, no Instagram, em tempos de pandemia</b> .....	<b>21</b>
4.1 COMO SER ATIVO DURANTE A PANDEMIA: #MOVIMENTAEMCASA.....	23
4.2 POR QUE SE MANTER ATIVO DURANTE A PANDEMIA: #NAOTEABANDONA .....	25
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>42</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>45</b>

## INTRODUÇÃO

Marcado pela pandemia Covid-19, o ano de 2020 está revelando que “as sociedades se adaptam a novos modos de viver quando tal é necessário e sentido como correspondendo ao bem comum” (SANTOS, 2020, p. 29). Nesse processo de adaptação, inúmeras mudanças ocorreram: o medo de algo ‘invisível’ tornou-se rotina; a casa passou a ser um espaço com infinitas funcionalidades; os sorrisos ficaram escondidos atrás de máscaras; os encontros presenciais foram substituídos pelos virtuais; o cuidado individualizado passou a ter uma importância social maior; o contato físico foi reduzido; a saudade de pessoas queridas e distantes passou a ser parte do dia a dia, assim como a incerteza sobre como será daqui em diante.

Em meio a tantas angústias e adaptações, com tantas medidas de prevenção ao vírus, o anseio de se cuidar e, conseqüentemente, proteger àqueles que nos preocupamos, notícias com títulos como: “Hormônio liberado na atividade física pode ter efeito contra a Covid-19<sup>1</sup>”, resultam em um estímulo intensificado para reforçar a importância de ter um estilo de vida que contenha atividade física na rotina. Entretanto, com o funcionamento de apenas serviços considerados essenciais, resultando em grande parte do comércio fechado, incluindo os locais para a prática de atividades físicas como as academias, clubes e parques, surge a seguinte questão, divulgada em notícia: “Como fica a prática de atividade física durante a pandemia de Coronavírus?”<sup>2</sup>

A partir desse tipo de notícia e reflexão, ocorreram novas formas de sustentar o discurso de vida ativa, intensificando-o por meio de notícias, redes sociais, vídeos, fotos, e informações divulgadas através das mídias digitais. Algumas empresas adotaram estratégias de *marketing* diferenciadas nesse período como, por exemplo, a Rexona. Esta, através de sua página no *Instagram* @rexonabrasil, criou o projeto #MovimentaEmCasa objetivando assegurar o discurso de vida ativa, independentemente das dificuldades encontradas, incentivando às pessoas a realizarem atividades físicas em casa, adaptando-se ao novo ‘normal’.

---

<sup>1</sup> Disponível em: <<https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/08/12/hormonio-liberado-durante-atividade-fisica-pode-ter-efeito-terapeutico-em-casos-de-covid-19-sugere-estudo.ghtml>>, acesso em 07/11/2020.

<sup>2</sup> Disponível em: <<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-exercitar-mais/como-fica-a-pratica-de-atividade-fisica-durante-a-pandemia-de-coronavirus>>, acesso em 07/11/2020.

Com essa perspectiva, analiso de que forma a @rexonabrasil investe no seu discurso de sustentação da vida ativa, identificando suas estratégias e linhas argumentativas, para manter e incentivar seus seguidores/as. Tal escolha ocorreu devido o meu interesse pessoal e profissional, enquanto professora de Educação Física, em tentar entender como as pessoas poderiam continuar praticando as atividades físicas durante esse período tão restritivo. Com isso, percebi que a *internet* e as redes sociais estavam sendo muito utilizadas e, que as empresas como a Rexona haviam adotado estratégias para tal, unindo seus interesses enquanto marca de produtos de higiene como antitranspirantes, desodorantes e sabonetes, ao fato de manter o discurso de vida ativa.

Frente a esse contexto, optei pela análise do projeto #MovimentaEmCasa por perceber que, as práticas corporais foram transferidas para um novo espaço, a casa de cada um, sendo com o auxílio de profissionais da área ou não. Então, considerei interessante analisar de que forma essa adaptação ocorreu no universo específico da página @rexonabrasil.

A seguir, apresento o referencial teórico, refletindo sobre as impactantes mudanças ocorridas em 2020, assim como a maneira pela qual o discurso de vida ativa se mantém, durante esse período. Em seguida, analiso a marca Rexona e a forma que esta carrega o discurso de vida ativa, analisando suas linhas argumentativas, de 'como e porque' se movimentar durante a pandemia.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 AS IMPACTANTES MUDANÇAS OCORRIDAS NO ANO DE 2020

O ano de 2020 será lembrado por grandes mudanças, devido aos marcantes acontecimentos ocorridos e a maneira que o mundo lidou com eles. Entre esses, a Covid-19, doença infecciosa causada pelo novo coronavírus, recebe destaque por, assim como Santos (2020) traz, pulverizar o senso comum e evaporar a segurança mundial de uma hora para a outra.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou, em 30 de janeiro de 2020, que o surto da doença causada pelo novo coronavírus (COVID-19) constitui uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional – o mais alto nível de alerta da Organização, conforme previsto no Regulamento Sanitário Internacional (Site OPAS/OMS, 2020)<sup>3</sup>.

Diante do cenário atípico encontrado, inúmeras medidas foram desenvolvidas para combater o novo coronavírus e as crises ocasionadas por ele. Afinal, o surto viral exige mudanças drásticas, como Santos (2020) denomina. Essas mudanças estão implicadas com as medidas de prevenção as quais, segundo Aquino et al (2020) incluem:

O isolamento de casos; o incentivo à higienização das mãos, à adoção de etiqueta respiratória e ao uso de máscaras faciais caseiras; e medidas progressivas de distanciamento social, com o fechamento de escolas e universidades, a proibição de eventos de massa e de aglomerações, a restrição de viagens e transportes públicos, a conscientização da população para que permaneça em casa, até a completa proibição da circulação nas ruas, exceto para a compra de alimentos e medicamentos ou a busca de assistência à saúde. Essas medidas têm sido implementadas de modo gradual e distinto nos diferentes países, com maior ou menor intensidade, e seus resultados, provavelmente, dependem de aspectos socioeconômicos, culturais, de características dos sistemas políticos e de saúde, bem como dos procedimentos operacionais na sua implementação (AQUINO et al, 2020, p. 2424).

No Brasil, as ações adotadas foram diferenciadas a partir de distintos cenários da circulação do vírus<sup>4</sup>. Em um contexto mais geral, o site da Presidência da República<sup>5</sup> apresenta as medidas de preparação e de enfrentamento às emergências

---

<sup>3</sup> Disponível em <<https://www.paho.org/pt/covid19>>, acesso em 24/08/2020.

<sup>4</sup> Disponível em <<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46666-ministerio-da-saude-define-criterios-de-distanciamento-social>>, acesso em 14/09/2020.

<sup>5</sup> Disponível em <<https://www.gov.br/casacivil/pt-br/assuntos/noticias/2020>>, acesso em 01/09/2020.

em saúde pública de 2020 separadas mensalmente. Em fevereiro, a Lei nº 13.979<sup>6</sup> apresentou as medidas para o enfrentamento da emergência de saúde pública, na qual o isolamento e a quarentena foram uma das primeiras medidas citadas como forma de precaução. Em março, os avanços e reuniões ficaram mais intensos, ocasionando em várias ações específicas do governo como, por exemplo, a caracterização da Covid-19 como uma pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS)<sup>7</sup>. De acordo com Rezende (1998), o conceito de pandemia é o de uma epidemia de grandes proporções, a qual possui como característica principal o elevado número de casos novos e sua rápida difusão, que se espalha a vários países e continentes.

A partir da caracterização da Covid-19 como uma pandemia, algumas medidas passaram a ser mais rigorosas e incisivas:

I) criação do Centro de Coordenação das Operações do Comitê de Crise da Covid-19 pelo decreto nº 10.289<sup>8</sup>, responsável por articular e monitorar as ações entre ministros de enfrentamento à pandemia;

II) restrições da entrada de estrangeiros;

III) criação de corrente virtual positiva #TodosporTodos com o objetivo de oferecimento de serviços gratuitos oferecido por empresas, entidades e associações, além dos órgãos público; lançamento da série Agenda + Brasil, uma plataforma digital coordenada pela Casa Civil para acompanhamento em detalhes da evolução de projetos de saúde, segurança pública, economia, educação, emprego, equilíbrio fiscal, cidadania, combate à corrupção e defesa nacional. interrupção de aulas presenciais;

IV) Publicação da Portaria nº 356<sup>9</sup> com esclarecimentos a respeito de isolamento e quarentena. Em relação a primeira medida, foi apresentado um modelo de notificação para ser feito à pessoa com risco de estar contaminada, objetivando evitar a propagação da infecção com a separação de pessoas sintomáticas ou

---

<sup>6</sup> Disponível em <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/lei-n-13.979-de-6-de-fevereiro-de-2020-242078735>>, acesso em 14/09/2020.

<sup>7</sup> Disponível em <<https://www.paho.org/pt/covid19>>, acesso em 14/09/2020.

<sup>8</sup> Disponível em <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/decreto-n-10.289-de-24-de-marco-de-2020-249497186>>, acesso em 14/09/2020.

<sup>9</sup> Disponível em <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-356-de-11-de-marco-de-2020-247538346>>, acesso em 14/09/2020.

assintomáticas em investigação. Em relação a segunda medida, esta pode ser adotada pelo prazo de até 40 (quarenta) dias e se estender pelo tempo necessário para reduzir a transmissão e garantir a manutenção dos serviços de saúde no território.

V) Decretos municipais com medidas compatíveis à realidade de cada estado, bem como para cada município, uma vez que a intensidade e picos de contaminação foram muito variáveis em cada local.

VI) Desenvolvimento de um painel para ser o veículo oficial de comunicação sobre a situação epidemiológica da COVID-19 no Brasil<sup>10</sup> e em cada município. No estado do Rio Grande do Sul, o site da prefeitura atualiza todas informações sobre as questões de mobilidade e distanciamento social, as atualizações epidemiológicas, o plano municipal de enfrentamento a Covid-19 e os decretos municipais<sup>11</sup>.

Assim, em meio há tantas mudanças, questionamentos, medos e incertezas o cenário atípico ocasionou grandes implicações sociais. Mesmo com um fator comum determinante para todas as medidas adotadas, cada Continente, País, Estado e Município apresentou algumas particularidades, principalmente referente ao tempo de ação, obtendo certa autonomia para conseguir atingir o objetivo de prevenção e enfrentamento à pandemia causada pela Covid-19.

No caso específico do Rio Grande do Sul, o Decreto nº 55.115, de 12 de março de 2020, passou a adotar pequenas medidas para fins de prevenção a Covid-19, suspendendo algumas atividades aglomerativas realizadas por órgãos e entidades da administração pública estadual. Em seguida, em 16 de março de 2020, as medidas ficaram mais drásticas, suspendendo as aulas presenciais em escolas e instituições de ensino tanto da rede privada, quanto da pública pelo Decreto nº 55.118. A partir disso, as medidas passaram a ser cada vez mais rigorosas, declarando estado de calamidade pública em todo o território através do Decreto nº 55.128. Assim, as exigências foram aumentando a cada decreto, acrescentando medidas emergenciais aos Municípios, entre elas: uso obrigatório de máscara facial; divulgação de informações sanitárias; redução do número de passageiros de transporte coletivo, individual, público e privado, com orientações de limpeza minuciosa diária e utilização

---

<sup>10</sup> Disponível em <<https://covid.saude.gov.br/>>, acesso em 02/09/2020.

<sup>11</sup> Disponível em <<https://www.prefeitura.poa.br/coronavirus>>, acesso em 14/09/2020.

de produtos assépticos como o álcool em gel setenta por cento; fechamento de “shopping centers” e centros comerciais; medidas específicas para restaurantes, bares e lanchonetes relacionadas ao número de clientes, funcionários e formas adequadas de higienização; distanciamento interpessoal de 1 (um) metro, no mínimo; interdição de todas as praias do litoral; e proibição das atividades e dos serviços privados não essenciais, consideradas dispensáveis ao atendimento das necessidades inadiáveis da comunidade.

Lamentavelmente, esta série de medidas emergenciais não foram suficientes para reduzir o número de casos com a doença infecciosa Covid-19. Sendo assim, como forma de intensificar os cuidados e a organização dos dados, na tentativa de enfrentar a pandemia vivenciada, foi instituído o Sistema de Distanciamento Controlado através do Decreto 55.240<sup>12</sup> de 10 de maio de 2020, além de reiterar a declaração de estado de calamidade pública em todo o território estadual. Para aplicação deste sistema, o Rio Grande do Sul foi dividido em 7 regiões: Centro-oeste, Metropolitana, Missioneira, Norte, Serra, Sul e Vales. A partir disso, são analisados 7 indicadores para determinar uma cor de bandeira que representa um grau de risco para cada região. As cores variam entre amarela, laranja, vermelha ou preta. Sendo que, de maneira muito simplificada, a última representa maior risco e, com isso, mais restrições, enquanto a primeira menor risco, acarretando em mais flexibilidade nas medidas.

O Distanciamento Controlado consiste em sistema que, por meio do uso de metodologias e tecnologias que permitam o constante monitoramento da evolução da epidemia causada pelo novo Coronavírus (COVID-19) e das suas consequências sanitárias, sociais e econômicas, estabelece, com base em evidências científicas e em análise estratégica das informações, um conjunto de medidas destinadas a preveni-las e a enfrentá-las de modo gradual e proporcional, observando segmentações regionais do sistema de saúde e segmentações setorializadas das atividades econômicas, tendo por objetivo a preservação da vida e a promoção da saúde pública e da dignidade da pessoa humana, em equilíbrio com os valores sociais do trabalho e da livre iniciativa e com a necessidade de se assegurar o desenvolvimento econômico e social da população gaúcha (ART. 3º, DECRETO 55.240).

Até o dia 14 de setembro de 2020, foram confirmados 157.907 casos no Rio Grande do Sul, de acordo com dados disponibilizados<sup>13</sup>. Deste número, 21.651 corresponde à capital gaúcha Porto Alegre, a qual nesta mesma data apresenta

---

<sup>12</sup> Disponível em: <<https://www.diariooficial.rs.gov.br/materia?id=419048>>, acesso em 14/09/2020.

<sup>13</sup> Disponível em: <<https://ti.saude.rs.gov.br/covid19/>>, acesso em 14/09/2020.

Bandeira Vermelha em sua região, conforme dados disponibilizados pela prefeitura, priorizando serviços denominados essenciais à população<sup>14</sup>. Quanto aos serviços essenciais, há algumas polêmicas que foram levantadas. Dentre elas, destaco a prática de atividades físicas.

Com um discurso de vida ativa multiplicado em textos científicos, matérias de jornais, filmes, novelas, clínicas médicas e academias há alguns anos, conforme Fraga (2005) discute, o Art. 7º do Decreto 20.505<sup>15</sup> de 17 de março de 2020, foi desestabilizador para aqueles que são adeptos a esse estilo de vida. Com o funcionamento de academias vedado, bem como de centros de treinamento e centros de ginástica, manter-se ativo ficou mais difícil. Assim, se tornou necessário repensar a maneira de realizar essas práticas, sem romper os limites do isolamento social. Mais que isso, sem tornar uma prática considerada “saúdável” em um risco à saúde.

Somente em outubro de 2020, com o decreto nº 20.757<sup>16</sup>, que as quadras esportivas e as academias puderam retornar suas atividades com certa “normalidade”, voltando a atender nos dias e horários de antes da pandemia, respeitando os protocolos de higienização, utilização de máscara, ocupação máxima por m<sup>2</sup> e distanciamento social de 1 metro entre cada pessoa. Ou seja, foram praticamente 7 meses que a prática de atividades físicas teve que ser alterada, pois seu acesso foi intensamente dificultado, devido às medidas de prevenção à Covid-19.

A pandemia, de maneira geral, trouxe mudanças drásticas nas formas de viver. Estas, extrapolam a esfera sanitária, atingindo diretamente a rotina “ativa” da população. Para compreender um pouco melhor essa esfera da vida ativa e as implicações da pandemia sobre a mesma, construo o tópico a seguir.

---

<sup>14</sup> Disponível em: <<https://www.prefeitura.poa.br/coronavirus>>, acesso em 14/09/2020.

<sup>15</sup> Disponível em: <<https://leismunicipais.com.br/a/rs/p/porto-alegre/decreto/2020/2050/20505/decreto-n-20505-2020-decreta-situacao-de-emergencia-e-estabelece-medidas-para-os-estabelecimentos-restaurantes-bares-casas-noturnas-e-outros-para-enfrentamento-da-emergencia-de-saude-publica-de-importancia-internacional-decorrente-do-novo-coronavirus-covid-19-no-municipio-de-porto-alegre>>, acesso em 14/09/2020.

<sup>16</sup> Disponível em: <<https://leismunicipais.com.br/a1/rs/p/porto-alegre/decreto/2020/2075/20757/decreto-n-20757-2020-altera-os-3-e-7-do-art-13-o-3-do-art-17-o-3-do-art-22-inclui-o-inc-xxxv-no-caput-e-o-11-no-art-13-todos-do-decreto-n-20625-de-23-de-junho-de-2020-para-permitir-quadras-esportivas-excluir-a-restricao-de-dias-para-o-funcionamento-das-academias-afastar-a-restricao-para-esportes-coletivos-e-permitir-o-funcionamento-de-brinquedotecas-espacos-kids-playgrounds-e-espacos-de-jogos-nos-estabelecimentos>>, acesso em 15/09/2020.

## 2.2 O DISCURSO DE VIDA ATIVA EM MEIO À PANDEMIA COVID-19

Em um momento de muita insegurança e imprevisibilidade, Santos (2020) aponta que urge a necessidade de mudanças drásticas, conferindo à realidade uma liberdade desordenada. Em meio a essa desordem, algumas reflexões do sociólogo Zygmunt Bauman<sup>17</sup>, realizadas antes da pandemia, se tornam necessárias.

Nosso eterno estado de incerteza instila um anseio profundo e generalizado por uma força, qualquer tipo de força em que possamos confiar e que seja capaz de nos tranquilizar sobre as causas dessa profunda, vaga e difusa consciência ou suspeita de insegurança que atormenta as pessoas comuns, dia e noite, neste mundo líquido moderno (BAUMAN, 2011, p. 95).

Nesse sentido, toda incerteza e instabilidade, características do mundo moderno que Bauman (2011) denomina como líquido, foram agravadas com a Covid-19. Desta forma, a procura por respostas e soluções para o enfrentamento do vírus passou a atormentar o mundo inteiro. Nesse processo, ocorreu o que Bauman (2011) caracteriza como “cálculo de riscos”, na tentativa de possuir certo controle sobre o vírus, surgindo então as medidas de prevenção à Covid-19. Assim, os modos de viver foram modificados repentinamente, reforçando o fato de que cada ação individual poderia ter grande impacto para a sociedade. De uma hora para outra, perdemos a liberdade de entrar e sair de algum lugar quando, como e com quem quiséssemos.

Ter a sensação de ser livre e concomitantemente não ser, entretanto, é parte comum de nossas experiências cotidianas – é também uma das questões que mais confusão provocam, desencadeando sensações de ambivalência e frustração, tanto quanto de criatividade e inovação (BAUMAN; MAY, 2010, p. 24).

A liberdade caótica, denominada por Santos (2020) e discutida por Bauman e May (2010) provocou diversos sentimentos e mudanças, principalmente com a exigência do isolamento social. Com ele, o significado atrelado à casa de cada cidadão alterou. Antes da pandemia, corroborando com Bauman e May (2010), a moradia era pensada e considerada apenas o espaço de segurança, conforto e proteção. Mais que isso, era vista como um local privado, onde só ocorriam visitas em caso de convite, podendo haver uma certa preparação anterior como, por exemplo, o fato de arrumar e limpar a casa. Entretanto, com a pandemia, esta passou a ser um espaço público, tornando-se multifuncional. Por conta do vírus, tornou-se um espaço de perigo, uma vez que este pode entrar, sem ser visto a olho nú, e contaminar nossa

---

<sup>17</sup> Autor conhecido por suas análises do consumismo pós-moderno e suas relações.

família. Em decorrência da internet e das tecnologias, as portas físicas foram substituídas por vídeo chamadas. Além disso, muitas tarefas realizadas externamente passaram a ser na sala, no quarto, na cozinha, ou em outros pontos da casa, retirando ainda mais a ideia de privacidade. Se antes era possível se preparar, organizar e limpar melhor a casa, quando algum convidado fosse chegar, acabou. Com a pandemia, todo e qualquer momento passou a ser o local de estudo, em decorrência do fechamento das instituições escolares em todos níveis de ensino; ou de trabalho, com a utilização de plataformas digitais para suprir as necessidades trabalhistas e empresariais; ou, até mesmo, de prática de atividades físicas, adaptando esse espaço para diferentes modalidades com o auxílio de plataformas digitais. Afinal, como Bauman (2011, p.16) traz, “a internet facilita demais, incentiva e inclusive impõe o exercício incessante da reinvenção – numa extensão inalcançável na vida off-line”, e essa facilitação foi exatamente o que o mundo precisava para tentar, de alguma forma, manter a rotina, mesmo que de maneira adaptada.

A pandemia e a quarentena estão a revelar que são possíveis alternativas, que as sociedades se adaptam a novos modos de viver quando tal é necessário e sentido como correspondendo ao bem comum. Esta situação torna-se propícia a que se pense em alternativas ao modo de viver, de produzir, de consumir e de conviver nestes primeiros anos do século XXI (SANTOS, 2020, p. 29).

Assim, dentre as inúmeras adaptações a serem realizadas, o estilo de vida ativo esteve sob análise. Não sobre mantê-lo ou não, mas sim sobre como permanecer ativo em meio a tantas dificuldades. Corroborando com Bauman e May (2010), ao enxergarmos nossa forma de viver como um desafio, deixamos expostos o tipo de vida que nos dá segurança e conforto, colocando em dúvida os padrões de socialização. Assim, diante de tantos empecilhos, houve a necessidade de reforçar os diversos motivos para continuar praticando atividades físicas, mesmo diante de todas limitações que as medidas de prevenção e enfrentamento à Covid-19 impuseram.

A discussão realizada por Fraga (2005), alguns anos antes dessa situação de pânico, de que os benefícios divulgados sobre a atividade física, ligados aos aspectos fisiológicos, psicológicos e comportamentais, a torna um dos mecanismos de promoção da saúde, funcionando como reguladora de estilos de vida através da exposição de fatores de risco e hábitos considerados errados que podem ser alterados através desta prática, estimulando vidas saudáveis, ficou ainda mais forte.

Esse discurso aciona um novo sentido de corpo perfeito, não só relacionado à superação dos limites físicos em prol da modelagem padrão, mas também, e principalmente, ligado à capacidade de cuidar de si mesmo e evitar males que venham a comprometer o equilíbrio físico-sanitário, tanto individual quanto coletivo (FRAGA, 2005, p. 68)

No entanto, com as restrições sociais e físicas, os locais considerados apropriados para as práticas físicas foram afetados. Dessa maneira, surgiu a necessidade de readaptação e entendimento de como a valorização do exercício se sustenta, frente a todos protocolos desenvolvidos na pandemia Covid-19. Em folheto disponibilizado pela Organização Pan-Americana de Saúde (anexo I), com frases como: “siga estas orientações para ter um estilo de vida ativo e fortalecer seu sistema imunológico”; “mantenha-se ou torne-se uma pessoa ativa e forte”; “alguma atividade física é melhor do que nenhuma”; “levante-se e movimente-se”; “estabeleça uma rotina diária que permita pelo menos 30 minutos para fazer atividades físicas”; “faça exercícios físicos on-line”; e “use seu peso corporal”, ficam evidentes as estratégias de convencimento das políticas públicas em saúde para valorizar e estimular a realização das práticas físicas independentemente do local, criando um paradoxo. Pois, ao mesmo tempo em que o discurso de vida ativa é estimulado, este é dificultado com o fechamento de academias, centros de treinamento, parques, espaços públicos e privados que eram utilizados com essa finalidade.

Diante dessa complexidade, há também uma discussão importante sobre os motivos pelos quais o estilo de vida ativo se tornou tão popular e atrativo. Analisando criticamente, e seguindo a linha de pensamento que Bauman e May (2010) propõem, existe tanto o viés ligado à saúde, quanto o ligado à estética e padrões de beleza, onde ambos possuem objetivos distintos, embora estejam relacionados. Segundo os autores, a ideia de saúde supõe a adequação do corpo a certos padrões de funcionalidade, onde desvios representam doenças. Um exemplo são os aspectos sanguíneos dentro de valores considerados normais, os quais a atividade física possui grande influência. Todavia, “quando se trata da boa forma, entretanto, a pergunta não pode ser o que o corpo deve fazer, mas o que o corpo é capaz de fazer em seu limite” (BAUMAN; MAY, 2010, p. 114). Ou seja, é um viés que pode ultrapassar os limites funcionais do corpo para conseguir atingir padrões socialmente impostos, podendo levar inclusive a doenças como, por exemplo, os distúrbios alimentares denominados de “anorexia” e “bulimia”, os quais distorcem a imagem real da pessoa, ocasionando em hábitos prejudiciais à saúde.

Nesse processo de conhecimento dos benefícios da prática de atividade física, amplamente divulgada há alguns anos, somado ao discurso de que todas pessoas são livres para fazerem suas escolhas, nasce o processo de culpabilização dos sujeitos diante de suas escolhas. “Assim, enquanto todas as pessoas são livres e não podem ser outra coisa senão livres – elas são obrigadas a assumir responsabilidade por tudo que fizerem” (BAUMAN; MAY, 2010, p. 35). Por consequência, o discurso de vida ativa fica sob responsabilidade de cada cidadão e, ao mesmo tempo, há um certo aproveitamento da mídia e empresas sobre isso, gerenciando padrões de corpos, venda de alguns produtos em detrimento de outros e fortalecendo o discurso de vida ativa a todo e qualquer custo, justificando que este está atrelado tanto à saúde, quanto ao corpo belo.

A vantagem das identidades promovidas pelo mercado é que são complementadas por elementos de aprovação social – posto que introduzidas por meios publicitários que as pessoas parecem aprovar –, aplacando assim a agonia da busca de confirmação (BAUMAN; MAY, 2010, p. 100).

Considerando as reflexões sobre o discurso de vida ativa diante da pandemia Covid-19 e as mudanças ocasionadas por ela, o objetivo deste trabalho é analisar de que forma uma marca de produtos de higiene como antitranspirantes, desodorantes e sabonetes, investe nesse discurso em meio a um período de grandes dificuldades. Para isso, apresento no próximo tópico os caminhos metodológicos que segui para alcançar esse objetivo.

### 3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

As conexões virtuais ficaram ainda mais intensas com o caos ocasionado pela Covid-19. Assim, as redes sociais como o *Instagram*, o qual se mantém através de *likes*, comentários, visualizações, acúmulo de seguidores/as, publicações de fotos, vídeos e *lives*, passaram a influenciar ainda mais as pessoas. Com isso, o mundo virtual passou a tecer discursos considerados importantes socialmente. Entre esses, a vida ativa está presente.

Pensando sobre essa influência digital e a sua relação com o discurso de vida ativa, utilizo a pesquisa qualitativa para analisar de que forma uma marca de produtos de higiene como antitranspirantes, desodorantes e sabonetes, investe nesse discurso, em meio a um período de grandes dificuldades, mapeando suas estratégias e linhas argumentativas, para manter e incentivar seus seguidores/as.

Corroborando com Denzin e Lincoln (2005), esta é uma pesquisa investigativa que ressalta o domínio da realidade, realçando o modo como ela é criada e adquire significado, observando e descrevendo os detalhes para entender diferentes pontos de vista, percebendo as limitações da realidade. Desta forma, a página no *Instagram* @rexonabrasil foi analisada qualitativamente durante o período de 29 de abril (publicação A) até 13 de agosto de 2020 (publicação B), totalizando 70 publicações. Ambas datas foram escolhidas em decorrência do impacto de suas publicações, as quais serão analisadas a seguir.

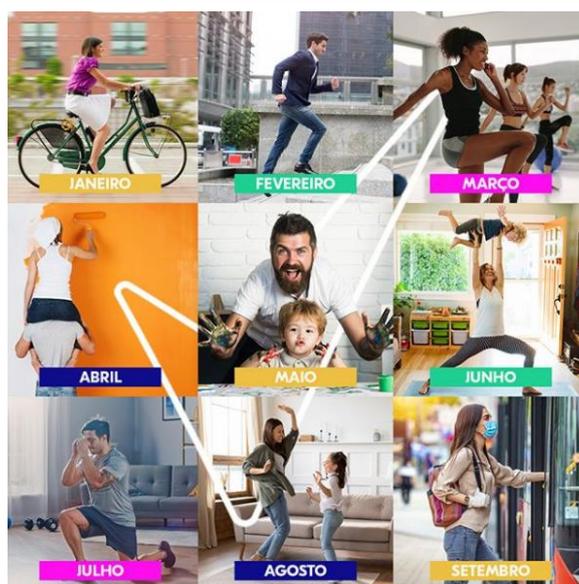


“Em tempos tão diferentes, precisamos improvisar. Rexona te convida para um movimento: #MovimentaEmCasa. Vamos juntos?”

Imagem e Legenda referentes à publicação realizada no dia 29/04/2020 (A).

“Em tempos tão diferentes, precisamos nos adaptar” em diversos sentidos. Dentro disso, o convite para se movimentar realizado pela @rexonabrasil na publicação anterior (A), delimita o início de uma série de análises sobre o projeto #MovimentaEmCasa e as pessoas que acompanham a página, na tentativa de perceber a intencionalidade do projeto e suas argumentações para justificar o ‘porquê’ e o ‘como’ se manter pertencente ao estilo de vida ativa.

A última publicação analisada (B) é escolhida por apresentar uma retrospectiva do mês de janeiro a setembro de 2020, através de imagens. Exibida abaixo, ela busca lembrar algumas mudanças que ocorreram nesses meses, principalmente, em relação ao movimento. Se em janeiro e fevereiro era possível andar de bicicleta e caminhar sem máscara, em setembro é necessário o uso dela para qualquer atividade fora de casa, inclusive para pegar o ônibus, como exemplificado na imagem. Além disso, a legenda com a frase “essa é para você que mostrou para 2020 que o importante é se movimentar, mesmo que seja preciso improvisar” demonstra que em setembro as dificuldades já estariam superadas, marcando o início de uma nova fase. De fato, essa nova fase existiu e, com ela, ocorreu o fim do projeto #MovimentaEmCasa no *Instagram* @rexonabrasil.



“O ano tem sido diferente, mas desistir nunca foi uma opção. Essa é pra você que mostrou para 2020 que o importante é se movimentar, mesmo que seja preciso improvisar. #NãoTeAbandona”

Imagem e Legenda referentes à publicação realizada no dia 13/08/2020 (B).

As análises das publicações ocorreram, inicialmente, de maneira geral. Através da realização de capturas de tela das postagens ocorridas durante o período selecionado, com a utilização de um *smartphone*, estas foram colocadas em uma pasta com sua legenda e data de publicação. Em seguida, estas foram categorizadas por similaridades, identificando pontos em comum entre cada uma delas. Entre esses, o incentivo à vida ativa, em detrimento do sedentarismo, foi identificada com a base do projeto, com destaque de duas linhas argumentativas: uma direcionada à maneira de manter-se ativo, na pandemia, ou seja, focada no ‘como fazer’; e a outra para esclarecer e reforçar os diversos benefícios das práticas corporais orientadas no projeto #MovimentaEmCasa, ou seja, focada no ‘porque fazer’.

#### 4 @REXONABRASIL: vida ativa, no Instagram, em tempos de pandemia

Atualmente, a marca Rexona é uma das mais de 400 marcas do grupo Unilever, o qual atua desde 1929 no Brasil<sup>18</sup>. Sempre atrelada ao esporte, esta atua desde 1990 apoiando alguns dos melhores esportistas do mundo<sup>19</sup>. Desta forma, o estilo de vida ativo é muito presente no discurso da empresa, mesmo que intrinsecamente. Através da criação de tecnologias específicas como, por exemplo, a “*Motionsense*™”, a qual contém cápsulas inteligentes que respondem diretamente ao movimento<sup>20</sup>, frases como “quanto mais você se move, mais Rexona te protege”<sup>21</sup> exemplificam a presença desse discurso. Conseqüentemente, em meio à pandemia Covid-19, não seria diferente.

Nesse contexto, a marca adotou duas fortes linhas argumentativas para manter e estimular o estilo de vida ativo através de uma de suas redes sociais, o *Instagram*, na qual é identificada por @rexonabrasil<sup>22</sup>. Nesse espaço, 211 mil pessoas acompanham os conteúdos divulgados pela marca, sendo que 29 mil foram acrescentadas entre o período de 29 de agosto de 2020, às 22 horas e 02 minutos, até 06 de novembro de 2020, às 0 horas e 51 minutos. Ou seja, conforme observamos nas imagens abaixo, há um número considerável de pessoas que acompanham a página e, conseqüentemente, a marca e seus ideais, aumentando significativamente em um pequeno espaço de tempo.

---

<sup>18</sup> Disponível em: <<https://www.unilever.com.br/about/who-we-are/especial-90-anos-de-brasil/>>, acesso em 02/11/2020.

<sup>19</sup> Disponível em: <<https://www.rexona.com/br/Sobre.html>>, acesso em 02/11/2020.

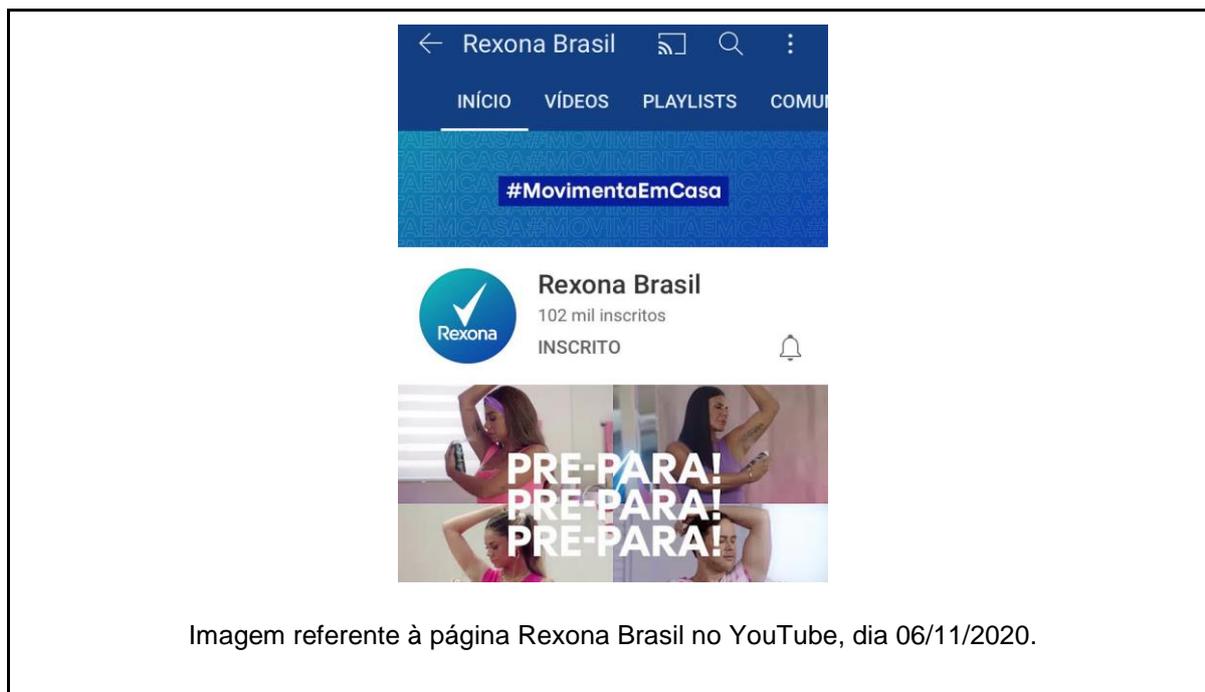
<sup>20</sup> Disponível em: <<https://www.rexona.com/br/Inovacoes/rexona-motionsense.html>>, acesso em 07/11/2020.

<sup>21</sup> Disponível em: <<https://www.rexona.com/br/Sobre.html>>, acesso em 02/11/2020.

<sup>22</sup> Disponível em: <<https://www.instagram.com/rexonabrasil/>>, acesso em 20/09/2020.



Através de sua grande influência, suas argumentações ficam explícitas desde a descrição da página, conforme constam nas imagens anteriores, até cada conteúdo divulgado. Assim, sua primeira linha argumentativa busca mostrar como manter a prática de exercícios físicos em meio ao isolamento social, ocasionado pela pandemia Covid-19. Enquanto que, a segunda é utilizada para ilustrar os diversos motivos para se manter ativo, mesmo diante de tantas dificuldades para tal. Nesse processo, de acordo com as imagens anteriores, a @rexonabrasil inicia com uma postura mais convidativa para o movimento, utilizando expressões como “bora se movimentar?”, e finaliza reforçando a ideia de que a marca é confiável e não abandona seu público. Além disso, há a divulgação do link da página Rexona Brasil no Youtube, ilustrada na imagem a seguir, pela qual a marca investe em vídeos com durabilidade de 30 minutos, em média, categorizados por modalidades esportivas. Ou seja, uma das mensagens padrões do discurso de vida ativo sobre os 30 minutos que fazem diferença, conforme Fraga (2005) argumenta, é mantida e estimulada pela marca.



Nesse sentido, embora ambas linhas argumentativas utilizadas estejam interligadas e sejam utilizadas, concomitantemente, durante as publicações da página, estas serão discutidas, nos tópicos a seguir, separadamente, apresentando pontos específicos para cada uma delas.

#### 4.1 COMO SER ATIVO DURANTE A PANDEMIA: #MOVIMENTAEMCASA

“O estilo de vida ativo está em toda parte. Multiplica-se em textos científicos, matérias jornalísticas, filmes, novelas, clínicas médicas, academias de ginástica, currículos escolares, peças de marketing” (FRAGA, 2005, p. 28). Apesar desta afirmativa de Fraga ter sido escrita há 15 anos atrás, ela se faz muito pertinente nos dias atuais. Durante o auge da pandemia Covid-19 no Brasil, esse discurso foi intensificado através da mídia digital. Assim, passou a ser estimulado através da divulgação de vídeos, *lives*, *storys*, fotos e redes sociais, de maneira geral.

À vista disto, em um momento em que as medidas preventivas estavam rígidas, incluindo o isolamento social e o funcionamento de apenas estabelecimentos considerados essenciais, o perfil no Instagram @rexonabrasil iniciou uma série de publicações apresentando como o estilo de vida ativo poderia ser mantido, mesmo diante de tantas restrições e preocupações. Uma dessas publicações está apresentada no quadro abaixo.



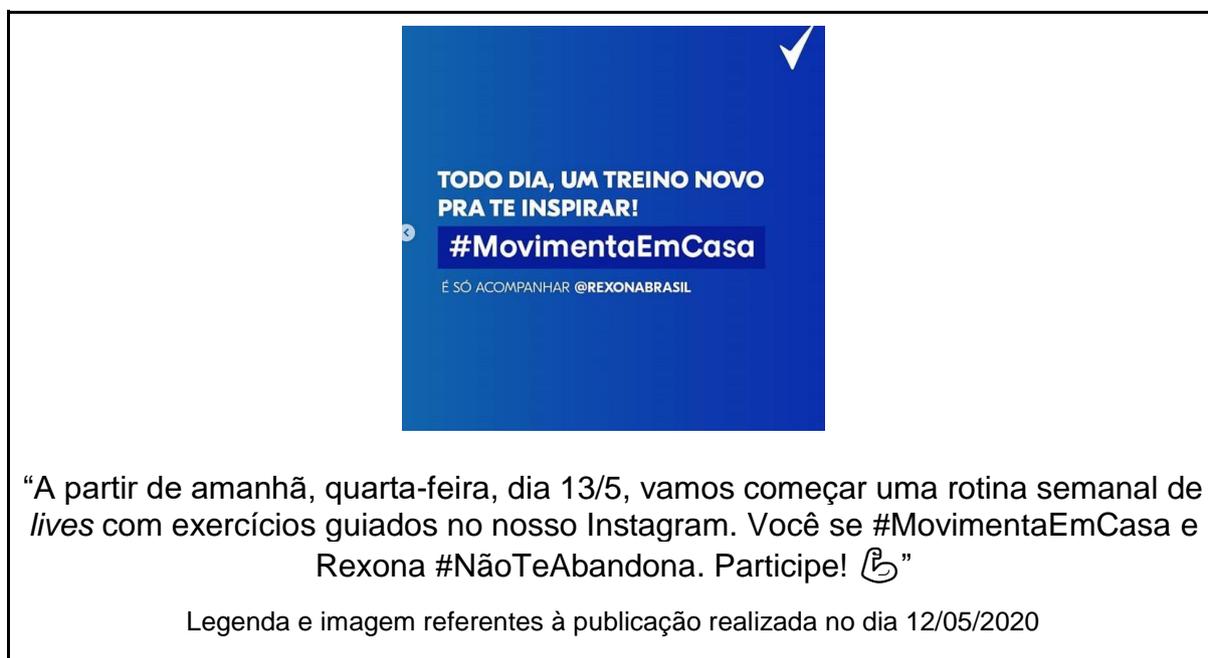
“Pode improvisar, o que importa são os momentos em que você se #MovimentaEmCasa. Qual é o seu jeito de se movimentar?”

Legenda e imagem referentes à publicação realizada no dia 30/04/2020.

“Do jeito que for, movimente-se”, um convite para o estilo de vida continuar presente, desde que com adaptações e improvisos. Entre essas, a alteração do local para praticar atividades físicas está incluída. Assim, a @rexonabrazil criou uma *hashtag* para estimular a realização de movimentos dentro de casa, a #MovimentaEmCasa. Esta, por sua vez, reforça a responsabilidade das pessoas ativas a se manterem assim, independentemente de onde e como, pois, até a própria casa pode ser transformada em um espaço de práticas físicas. Além disso, a frase publicada “do jeito que for, movimente-se” somada a “o que importa são os momentos em que você se #MovimentaEmCasa” expressam uma ideia de que nada é mais importante que movimento. Entretanto, há uma série de outros fatores que alteram a realização de práticas corporais como, por exemplo, as características individuais de quem irá realizá-las, aspectos que a publicação e o projeto em si não parecem demonstram preocupação. Ou seja, há uma exacerbação da ação e redução da importância de quem a realiza.

Ao transferir às práticas corporais para dentro de casa, um espaço que provavelmente não era pensado e utilizado para tal antes da pandemia Covid-19, surgiu a dificuldade em saber quais movimentos fazer ou como adaptá-los. Pensando nisso, a @rexonabrazil utilizou a #NaoTeAbandona, a qual foi criada antes da pandemia para se referir aos momentos em que estamos transpirando e precisamos de um ‘bom’ antitranspirante, mas foi adaptada para o novo contexto. Assim, esta passou a ser utilizada para fortalecer a argumentação de como se manter ativo diante

de tantas adaptações. Por meio dela, percebe-se a intenção de mostrar que há quem se preocupe e se disponibilize para auxiliar nesse processo do “novo normal ativo”, demonstrando um certo sentimento de companheirismo em meio à solidão ocasionada pela quarentena. Com isso, a página começou a realizar publicações convidativas, conforme o exemplo a seguir.



Na publicação apresentada, percebe-se o interesse em influenciar as pessoas para se manterem ativas através da utilização do verbo “inspirar” ao falar da rotina semanal, e a tentativa de facilitá-la ao utilizar a expressão “é só”, transmitindo a ideia de que a @rexonabrasil possui as soluções necessárias para tornar a realização de exercícios físicos, em casa, possível. Além disso, a união entre a “#MovimentaEmCasa e Rexona #NaoTeAbandona”, representam de que maneira o estilo de vida ativo pode ser mantido. Nessa lógica, a possibilidade ocorre ao transferir as práticas corporais para dentro de casa; os encontros presenciais para virtuais, com o auxílio da internet e a rede social “Instagram”; e o auxílio da Rexona e os profissionais e influenciadores *fitness* pertencentes do projeto, para orientar os exercícios físicos disponibilizados pela página da marca.

#### 4.2 POR QUE SE MANTER ATIVO DURANTE A PANDEMIA: #NAOTEABANDONA

Na tentativa de convencer a população ou seus seguidores, como é o caso específico do Instagram, sobre os motivos pelos quais o estilo de vida ativo não

poderia ser deixado de lado, a @rexonabrazil expõe inúmeros benefícios que podem ser conquistados com a prática de exercícios físicos, os quais são citados ao longo das publicações que anunciam as *lives*, as quais no contexto digital significam que são transmissões ao vivo, ou divulgação das modalidades disponíveis pelo projeto #MovimentaEmCasa.

O “milagre” da multiplicação dos benefícios fez com que a atividade física deixasse de ser apenas um meio de obter aptidão física e se tornasse, em sua versão moderada, um dos mais sutis e eficientes mecanismos de promoção da saúde. Incentivar sua prática é uma forma de ampliar a resistência individual às “perigosas” tentações da vida moderna (FRAGA, 2005, p. 68 e 69).

Sejam eles ligados à estética, à saúde ou à outra característica atrelada aos benefícios de se movimentar, estes são convidativos e utilizam muitas ligações com as dificuldades enfrentadas durante a pandemia Covid-19, onde a principal “tentação” a ser evitada é o sedentarismo e o descumprimento das medidas preventivas.

Entre as vantagens que as modalidades prometem, através da @rexonabrazil, estão: “diversão”; “gingado”; “saúde”; “alcance dos resultados desejados”; “gasto energético”; “encontro do próprio equilíbrio”; “aceleração do metabolismo”; “bem-estar”; “exploração do próprio potencial”; “aumento da qualidade nos treinos”; “a intensidade perfeita”; “aumento da resistência”; “manutenção do ritmo de jogo”; “ficar zen”; “fôlego para encarar a semana”; “tranquilidade de sentidos, corpo e humor”; “melhora do condicionamento físico”; “força”; “liberação de endorfina”; “flexibilidade”; “respiração”; “postura”; “coordenação motora e aumento da produção de serotonina”<sup>23</sup>. Benefícios atrativos e importantes, mas que não estão acompanhados de nenhuma recomendação sobre quantas práticas fazer, para quem é recomendado ou sobre o tempo necessário para obter essas incríveis melhorias, citadas ao longo dos meses do projeto.

Ao expor um rol tão extenso de benefícios, generalizações sobre aspectos tão individuais como a busca por uma intensidade perfeita, presente na publicação ilustrada a seguir, se torna praticamente inatingível. Afinal, cada pessoa possui características, objetivos e níveis de condicionamento físico únicos. Portanto, a intensidade “perfeita” é variável e dependente de inúmeros fatores dispensados pela marca. Por exemplo, para uma pessoa a intensidade perfeita pode ser aquela que a

---

<sup>23</sup> Ambas palavras e expressões foram encontradas em diversas publicações e legendas do material analisado no perfil do Instagram @rexonabrazil.

faz suar; para outra, pode ser aquela que não lhe deixa cansada; e, assim, diversas possibilidades podem existir, tornando impossível a mensuração de uma intensidade ideal para 211 mil seguidores.



“O impacto que você precisava na sua semana ✨ Amanhã cedo (9h, horário de Brasília) tem treino com @anaetz e @personalgadelha. Muito cedo? Não tem problema! O vídeo fica disponível depois, no nosso canal do YouTube: Rexona Brasil! #MovimentaEmCasa”

Legenda e imagem referentes à publicação realizada no dia 22/06/2020.

De acordo com a publicação apresentada e o padrão de publicações da página, a única individualidade pensada é referente ao horário de realizar as práticas físicas. Nesse caso, há a opção da transmissão ao vivo, com horário divulgado para cada modalidade e dia; e, caso não seja compatível com a rotina, há a opção do treino ser acessado em qualquer horário, através do YouTube, onde este fica salvo.

Em meio a tantas alterações de rotina, transformando a casa em um espaço multifuncional, o fato de poder acessar a qualquer momento do dia torna o processo mais fácil, sendo uma grande estratégia de convencimento do projeto. Além disso, para cada modalidade ou dificuldade, a #MovimentaEmCasa tenta facilitar, apresentando inúmeras soluções para tornar o processo de vida ativa durante a pandemia Covid-19 fácil.

Diversas perguntas são respondidas e solucionadas, intrinsecamente, no decorrer das publicações realizadas pela @rexonabrasil: 1. “onde realizar as práticas

corporais?”, a solução é em casa ou em qualquer lugar; 2. “por onde começar?”, com a orientação de diversos profissionais e influenciadores fitness; 3. “como fazer sem materiais?”, todas atividades são planejadas utilizando somente o corpo ou utensílios básicos de casa; 4. “sem tempo para assistir ao-vivo?”, todas aulas ficam disponibilizadas no IGTV da rede social e, também, no YouTube da Rexona Brasil, tornando possível a visualização em qualquer momento do dia; 5. “não possuía estilo de vida ativo antes da pandemia?”, todas modalidades são descritas para qualquer pessoa, independentemente do nível de condicionamento físico; 6. “está estressado (a)?”, há proposta de ficar zen com apenas uma aula; 7. “está com preguiça?” tem modalidade que manda ela embora; 8. “está enjoado de fazer sempre o mesmo treino?”, a Rexona disponibiliza um treino diferente por dia.

Assim, uma série de questionamentos apresentam “soluções” através das publicações realizadas pela empresa. Além disso, a quantidade de modalidades disponibilizadas chama a atenção, com legendas que incluem, normalmente, a expressão “ficou mais fácil” ou “é só”, transformando o espaço de casa ideal para qualquer movimento desejável. Ou seja, muitas dificuldades ficam aparentemente fáceis, culpabilizando aqueles que, porventura, não consigam se manter ativos durante esse período, já que as adversidades são simplificadas. No entanto, há outras inúmeras interferências negativas nesse processo, onde a culpa pode intensificá-las. Por exemplo, caso um/a seguidor/a da página encontre dificuldade de organização dessa multifuncionalidade que a casa assumiu e, além disso, sofra de ansiedade, distúrbio considerado muito comum, atualmente, devido o isolamento social. Este, pode optar por reduzir o tempo destinado às atividades físicas. Mas, ao internalizar esse processo de culpa, acreditando que não está se dedicando o suficiente para algo tão importante, essa ansiedade pode ser agravada, resultando em um ciclo negativo horrível para a pessoa.

Em meio às “soluções” para diversos obstáculos, a variedade de opções de práticas corporais chama a atenção, atendendo uma grande pluralidade de gostos. Nos quadros abaixo podemos analisar exemplos de publicações que apresentam as 7 modalidades disponíveis pela #MovimentaEmCasa, normalmente acompanhadas com a foto de algum seguidor da página, que enviou sua foto realizando os movimentos orientados pelos profissionais ou influenciadores *fitness*. As modalidades são: Funcional, Aeróbico, *Cross Training*, Luta, Futebol, *Yoga*, e Dança.









Ao analisar tais publicações, é notável que o projeto #MovimentaEmCasa engloba uma grande variedade de modalidades, na tentativa de atender o maior número de pessoas possível. Práticas como as danças, a *yoga*, o futebol, as lutas, o *cross training*, o aeróbico e o funcional são muito presentes em clubes e academias, locais que foram prejudicados com o fechamento de seus estabelecimentos. Assim, a @rexonabrazil conseguiu atender boa parte desse público, apresentando possibilidades de treinos para serem praticados dentro de casa, seguindo o exemplo dos profissionais e influenciadores que apresentam suas propostas em ambientes caseiros. Nas imagens anteriores, podemos perceber que todas orientações são transmitidas dentro de casa, justamente para sustentar a argumentação de que o projeto #MovimentaEmCasa é possível e funciona.

Ademais, o convite para mostrar a realização das atividades disponibilizadas pela página, conforme o quadro a seguir, utiliza o interesse do público em aparecer em um local com muitos seguidores, como se fosse um programa de televisão. Para isso, as fotos publicadas de pessoas, de certa forma, “comuns” influenciam outras pessoas ao estilo de vida ativo, mostrando que as pessoas estão adotando as orientações feitas pela página.



Nesse sentido de “influência digital”, os profissionais participantes do projeto #MovimentaEmCasa possuem grande influência na rede social utilizada. Assim, a Rexona buscou pessoas de diversas modalidades que possuíam grande número de seguidores e já representavam o estilo de vida ativo, mesmo antes da pandemia Covid-19. Nessa representação, corpos esteticamente dentro dos padrões hegemônicos de beleza, com músculos demarcados e aparentes e considerados saudáveis são características comuns em cada profissional, independentemente da modalidade, fato que pode ocorrer devido a necessidade de estimular às pessoas através do exemplo, para que aqueles que praticam atividades físicas com o objetivo estético se sintam motivados, acreditando que irão atingir seus objetivos ao seguir as orientações de seus “padrões corporais”. Nessa perspectiva, trago uma afirmativa de Bauman e May (2010) que, apesar de ter sido escrita há 10 anos atrás, se faz muito pertinente nos dias atuais e, principalmente, no projeto #MovimentaEmCasa.

A boa forma é um ideal-chave segundo o qual é avaliada a qualidade geral do corpo. Uma vez que o corpo também transporta uma mensagem, não lhe basta estar em forma; ele precisa parecer em forma. Para disso convencer quem o observa, ele deve ser magro, elegante e ágil, e, assim, portar a imagem de um “corpo atlético”, pronto para toda sorte de exercício e para qualquer quantidade de tensão que a vida vier a lançar sobre ele (BAUMAN; MAY, 2010, p. 115).

Nesse contexto, esses profissionais e influenciadores fitness são identificados pelo nome utilizado em suas contas, o qual inicia com @, para facilitar a localização dentro da rede social. Desta forma, o público é estimulado a segui-los para que acompanhem sua rotina além dos treinos disponibilizados para a página @rexonabrazil, reforçando o que Bauman (2011, p. 16) discute sobre as capacidades interativas da internet, as quais “em sua versão eletrônica, é a quantidade de conexões, e não sua qualidade, que faz toda a diferença para as chances de sucesso ou de fracasso”. Ou seja, embora não haja interesse em saber quem está recebendo as orientações, o que realmente interessa é o aumento no número de seguidores para garantia de sucesso.

Sendo assim, no momento em que pessoas “comuns” são divulgadas juntamente com pessoas “influenciadoras de padrões”, como é o caso das publicações das modalidades e, também na publicação a seguir, a ideia de que “qualquer” pessoa pode praticar as modalidades sugeridas é reforçada. No entanto, é perceptível que não há divulgação de nenhuma pessoa obesa ou totalmente fora dos padrões corporais socialmente aceitos. Entretanto, não é possível saber se isso ocorre devido a uma escolha da @rexonabrazil ou se as pessoas com essas características não enviam seus vídeos e fotos. Mas, independentemente disso, fica claro que o projeto utiliza o Instagram para influenciar as pessoas e, ao mesmo tempo, fazer com que as já influenciadas, incentivem outras a adotarem o mesmo padrão através da utilização da #MovimentaEmCasa, expondo seus “@” e, também, através de frases como “a @stelarosamakeup te mostra como vai ser o treino”, presente na imagem abaixo, transmitindo a ideia de que não é só o professor ou influenciador que pode fazer isso.



Imagens referentes à publicação realizada no dia 29/06/2020.

Corroborando com Bauman e May (2010), “uma vez que desenvolver o corpo vem se tornando um dever, a sociedade estabelece os padrões para uma forma desejável e, como tal, aprovada, em relação à qual cada corpo deve atuar para se aproximar daqueles padrões”. Nesse caso, as representações de corpos estão sendo estabelecidos através dos próprios profissionais e influenciadores fitness.

Mesmo os estilos de vida mais elaborados devem ser representados como universalmente disponíveis se querem ser introduzidos com sucesso no mercado. Sua suposta acessibilidade é a condição necessária para sua capacidade de seduzir. Eles inspiram as motivações de compra e o interesse dos consumidores porque compradores potenciais acreditam que os modelos que procuram são atingíveis. Além disso, eles devem ser admirados a fim de que sejam objetos legítimos da ação prática e não apenas de respeitosa contemplação (BAUMAN; MAY, 2010, p. 178).

Nessa perspectiva, a Rexona vende a sua ideia deixando os aspectos estéticos quase que imperceptíveis, por não serem mencionados em nenhuma legenda, mas eles estão presentes e possuem grande influência sobre as pessoas que acompanham a página, inspirando e motivando para que adotem o estilo de vida ativo seja pelo exemplo dos corpos dentro dos padrões ou pela divulgação dos inúmeros benefícios com a prática de atividades físicas.

Esse discurso aciona um novo sentido de corpo perfeito, não só relacionado à superação dos limites físicos em prol da modelagem padrão, mas também, e principalmente, ligado à capacidade de cuidar de si mesmo e evitar males que venham a comprometer o equilíbrio físico-sanitário, tanto individual quanto coletivo (FRAGA, 2005, p. 28).

Mantendo esses aspectos específicos, a Rexona passou a utilizar o YouTube<sup>24</sup>, além do Instagram, para continuar a #MovimentaEmCasa, conforme relatado anteriormente, com treinos gravados de 30 minutos e organizados por modalidades, contendo diversos vídeos orientados para cada uma delas. Com isso, algumas publicações foram realizadas com o intuito de divulgar a nova fase do projeto, conforme o exemplo abaixo.



“Foi bonito? Foi. Foi intenso? Foi! 🌀 ❤️ Depois de 52 lives, + de 1560 minutos de exercício guiado e incontáveis calorias convertidas em bem-estar, é com muito orgulho que anunciamos uma nova fase para o projeto #MovimentaEmCasa.

▶ Agora os melhores treinos estarão disponíveis no YouTube, para ajudar você a manter o movimento em dia. 📺 Acesse o link da bio e saiba mais! #MovimentaEmCasa”

Imagens e legenda referentes à publicação realizada no dia 14/07/2020.

Com a nova fase anunciada, podemos perceber que o discurso de manter o estilo de vida ativo permanece em expansão. Com o acréscimo de uma expressão ligada à estética “foi bonito”, é possível atrelá-la tanto à dedicação dos participantes quanto à beleza dos corpos exibidos como exemplos. Além disso, a ideia da #NaoTeAbandona continua presente, embora não esteja escrita explicitamente, uma

<sup>24</sup> Disponível em: <<https://www.youtube.com/user/rexonamen>>, acesso em 03/11/2020.

vez que a base do projeto ainda é sustentada em ajudar as pessoas a manter os movimentos em dia. Com esse acréscimo do Youtube, as publicações de cada modalidade receberam uma legenda que indica a facilidade e praticidade de se manter ativo com as orientações de profissionais e influenciadores fitness, de um jeito divertido, fácil e com melhores resultados, sempre acompanhados de frases como: “os melhores treinos”, assim como no exemplo destacado anteriormente. Portanto, novamente, retornamos ao ponto da facilidade que a @rexonabrasil transmite, bastando apenas seguir suas orientações para alcançar o objetivo de não ceder ao sedentarismo, em meio a tantas oportunidades para isso; alcançar o padrão corporal socialmente aceito; e, desfrutar dos incríveis benefícios divulgados a cada publicação.

Outro aspecto que está fortemente presente nas publicações analisadas diz respeito aos ministrantes das diversas modalidades. Algumas legendas foram selecionadas abaixo para exemplificar de que forma a @rexonabrasil reforçou o seu discurso sobre a importância desses ministrantes serem profissionais e influenciadores fitness para facilitar o processo de manter os movimentos em dia.

“Com orientações de profissionais e influenciadores fitness, fica mais prático fazer exercício. Acesse o canal Rexona Brasil. Você se #MovimentaEmCasa e Rexona #NãoTeAbandona”

Legenda referente à publicação realizada no dia 08/07/2020.

“Com orientações de profissionais e influenciadores fitness, fica fácil todo mundo se exercitar com diversão! ▶ Acesse Rexona Brasil. Você se #MovimentaEmCasa e Rexona #NãoTeAbandona”

Legenda referente à publicação realizada no dia 17/07/2020.

“Com orientações de profissionais e influenciadores fitness, você alonga os benefícios dos treinos à vontade quando quiser! Separe o tapetinho, acesse Rexona Brasil e faça o teste. Você se #MovimentaEmCasa e Rexona #NãoTeAbandona!”

Legenda referente à publicação realizada no dia 20/07/2020.

“O próximo round é no YouTube! ▶ Nossos treinos de Luta ficaram mais fáceis de ganhar com orientações de profissionais e influenciadores fitness. Seu lado guerreiro agradece! Você se #MovimentaEmCasa e Rexona #NãoTeAbandona”

Legenda referente à publicação realizada no dia 20/07/2020.

Através desta análise, atrelada a nova fase do projeto #MovimentaEmCasa, podemos perceber uma retomada da união entre as duas hashtags, transmitindo a ideia de que não há ninguém sozinho, pois a marca está auxiliando nesse processo, transferindo a rotina de movimentos para dentro de casa com a orientação de profissionais e influenciadores fitness, além de disponibilizar treinos que podem ser acessados a qualquer momento do dia. Além disso, podemos perceber que das 4 legendas selecionadas, 3 utilizam a expressão “fica fácil” ou “fica prático”, reforçando que o auxílio fornecido é suficiente para que o discurso de vida ativa se mantenha intacto, mesmo diante da pandemia. Mais que isso, faz um julgamento equivocado de que só não se movimenta quem não quer.

Assim, como já discutido anteriormente, o movimento é priorizado em relação a quem o executa (o ser humano). Entretanto, há uma série de fatores que compõem a vida das pessoas para serem observados, principalmente em meio a uma fase tão desestabilizadora como a que estamos vivendo, sendo um equívoco analisar a ação antes de conhecer quem está executando-a.

Em síntese, a @rexonabrasil oferece um projeto para o momento atual em que transfere ao indivíduo a responsabilidade de se manter ativo, o que parece consensuar com a lógica da sociedade atual em que há “uma tendência silenciosa e dissimulada a andar com os próprios pés” (BAUMAN, 2011, p. 77). O #MovimentoEmCasa reinventa e sustenta seu discurso argumentativo através do convencimento sobre o quanto é importante se movimentar e, de que forma podemos realizar diferentes práticas corporais em um contexto atípico, com a exigência de inúmeras adaptações. Porém, sua argumentação possui algumas fragilidades, principalmente atreladas ao fato de generalizar aspectos que deveriam ser analisados individualmente como, por exemplo, a grande divulgação de treinos e benefícios de diversas modalidades sem conhecer o público que recebe as orientações transmitidas, através da página no Instagram e Youtube da marca, construindo um diálogo de simplicidade com um assunto de grande complexidade, como é o caso do

estilo de vida ativo. Além do mais, há uma hipervalorização dos profissionais e influenciadores fitness pertencentes ao projeto da marca, como o exemplo abaixo, acarretando em uma desvalorização dos outros milhares de profissionais de Educação Física.



“Os melhores treinos” é uma frase muito complexa e pode expressar um sentido discriminatório, pois ao dizer que algo é melhor em detrimento de outra coisa, ocorre uma valorização de um lado e uma desvalorização de outro. Esse fato, somados a questão da facilidade empregada no discurso da marca, sem mencionar a importância do princípio da individualidade para a realização de exercícios físicos desmerece, mesmo que intrinsecamente, todos os profissionais da área que realizam seus trabalhos de maneira complexa. Além disso, não há menção sobre a formação profissional e sobre o registro no Conselho Federal de Educação Física (CONFEF).

Art. 11 - O exercício da profissão de que trata a Lei 9696/98, em todo território nacional, tanto na área privada, quanto na pública, é prerrogativa de profissional regularmente registrados no Conselho Federal de Educação Física, inscrito no CREF e portador de carteira de identificação profissional expedida pelo Conselho Regional de Educação Física competente, que os habilitam ao exercício profissional (ESTATUTO CONFEF, Cap. II, Seção II, Art. 11).

Embora ocorram diversas discussões e controvérsias sobre a real funcionalidade e importância do mesmo, a não exigência e divulgação dos números de registro dos profissionais que orientam os treinamentos disponibilizados pela @rexonabrazil, bem como de suas formações acadêmicas, reforçam um pensamento errôneo da sociedade de desvalorização do profissional de Educação Física, como

se este pudesse ser substituído por qualquer outra pessoa ou, no caso, qualquer recurso digital.

Novamente, há elementos para pensarmos que a importância da ação é superior ao sujeito que a realiza. Mas, nesse caso, o que importa é que a marca classifica o treino como “o melhor”, não importando se o profissional que orienta e prescreve esse treinamento é alguém realmente capacitado para isso. Em relação à prescrição e a qualidade de um treinamento, Tubino e Moreira (2003) apontam que este deve seguir 7 princípios essenciais: da individualidade biológica, da adaptação, da sobrecarga, da continuidade, da interdependência volume-intensidade, da treinabilidade e da especificidade. Sendo que, antes de sua prescrição é extremamente importante a realização de uma avaliação física, conforme a orientação a seguir:

A avaliação física é um procedimento essencial no trabalho do Profissional de Educação Física. Através dela é possível reunir elementos para fundamentar a sua decisão sobre o método, tipo de exercício e demais procedimentos a serem adotados para a prescrição de exercícios físicos e desportivos (CONFEEF, 2014<sup>25</sup>).

Desse modo, a avaliação física deve ser completa, buscando conhecer a pessoa que será treinada, entendendo uma série de fatores como: seus objetivos; suas dificuldades; suas facilidades; suas experiências; seu nível de treinabilidade; e, se possui alguma lesão ou desconforto. Com todas essas informações, o profissional pode iniciar o processo de planejamento e prescrição do treinamento, levando em consideração os 7 princípios anteriores. Sendo que, o primeiro deles é a Individualidade Biológica, a qual reconhece que não existem pessoas iguais entre si. Apesar disso, lamentavelmente, a avaliação física e os princípios do treinamento não estão presentes no projeto #MovimentaEmCasa.

Mediante o exposto, toda valorização do estilo de vida ativo, dos benefícios que o movimento carrega e do projeto da marca REXONA nessa realidade atípica, acabam por valorizar demasiadamente o fato de estar em movimento, desconsiderando a importância e a necessidade de valorizar tanto as individualidades dos 211 mil seguidores que a @rexonabrasil possui, quanto a importância dos profissionais de Educação Física capacitados para orientar e entregar todos os

---

<sup>25</sup> Disponível em:

<<https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/revistaedf/4295#:~:text=A%20avalia%C3%A7%C3%A3o%20f%C3%ADsica%20%C3%A9%20um,de%20exerc%C3%ADcios%20f%C3%ADsicos%20e%20desportivos>>, acesso em 07/11/2020.

benefícios da atividade física, de acordo com os princípios necessários, com as necessidades e com os objetivos de cada pessoa.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisar o projeto #MovimentaEmCasa da @rexonabrasil foi possível identificar que ele investe no discurso de vida ativa, no contexto pandêmico atual, através da perspectiva de 'como se adaptar' para manter a prática das atividades físicas, e quais justificativas existem para que estilo de vida ativa se mantenha, elencando o 'porquê' se movimentar, embora todas as dificuldades para tal.

Seguindo as linhas argumentativas utilizadas, de 'como e porque' sustentar o discurso de vida ativa. O 'como' ocorre ao transferir as práticas corporais para dentro de casa; substituindo os encontros presenciais pelos virtuais, através do auxílio da internet e da rede social *Instagram*, especificamente a @rexonabrasil; e, contando com o auxílio da Rexona e dos profissionais e influenciadores *fitness* pertencentes ao projeto, os quais orientam os exercícios físicos disponibilizados pela página. Já o 'porque' se afirma através da: 1 - divulgação de inúmeros benefícios que podem ser conquistados com a prática de exercícios físicos, os quais são apontados em cada publicação; 2 - existência de soluções para diversos obstáculos como, por exemplo, a falta de tempo, podendo visualizar os treinos salvos a qualquer momento do dia; 3 - ampla diversidade de modalidades (Funcional, Aeróbico, *Cross Training*, Luta, Futebol, *Yoga*, e Dança), atendendo diferentes gostos, contendo práticas muito presentes em clubes e academias, locais que foram prejudicados com o fechamento de seus estabelecimentos; 4 - possibilidade de aparecer em um local com 211 mil seguidores, ao enviar uma foto ou vídeo realizando as práticas corporais orientadas pela @rexonabrasil, reforçando a ideia de "qualquer" pessoa pode praticar as modalidades sugeridas; 5 - da ideia de facilidade, culpabilizando aqueles que, porventura, não consigam se manter ativos durante esse período, já que as adversidades são simplificadas.

Em síntese, o projeto #MovimentaEmCasa valoriza o estilo de vida ativo e os benefícios que o movimento carrega mas, ao mesmo tempo, transfere ao indivíduo a responsabilidade de se manter ativo, reinventando e sustentando seu discurso argumentativo através do convencimento sobre o quanto é importante se movimentar, e de que forma podemos realizar diferentes práticas corporais em um contexto atípico, com a exigência de inúmeras adaptações. Porém, sua argumentação possui algumas fragilidades, principalmente atreladas a valorização demasiada do movimento (práticas físicas), em detrimento da pessoa que o realiza. Além disso, a importância e a necessidade de analisar os aspectos individuais das pessoas que são orientadas para o planejamento dos exercícios físicos divulgados, respeitando alguns princípios ditos como essenciais do treinamento (individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, continuidade, interdependência volume-intensidade, treinabilidade e especificidade), são ignorados. Além do mais, há uma hipervalorização dos profissionais e influenciadores *fitness* pertencentes ao projeto da marca, concomitantemente com uma desvalorização dos outros milhares de profissionais de Educação Física capacitados para orientar e entregar todos os benefícios da atividade física, de acordo com os princípios necessários, com as necessidades e com os objetivos de cada pessoa. Assim, é construído um diálogo de simplicidade com um assunto de grande complexidade, como é o caso do estilo de vida ativo.

Desse modo, cabe o seguinte questionamento: será que realmente é possível manter esse estilo de vida, em meio a tantas mudanças em relação ao modo de viver, aos afazeres, ao trabalho, ao sistema de ensino e a rotina, de maneira geral? Embora esse trabalho não consiga responder essa reflexão, esta pode servir de caminho para que outros estudantes analisem.

Por fim, registro que desenvolver essa investigação foi um processo com muitas aprendizagens, desafios e mudanças. Entre altos e baixos vivenciados com a quarentena, e todas as angústias que a acompanham, essa análise me fez refletir sobre muitos aspectos. Enquanto profissional da saúde e licenciada em Educação Física, utilizei o compromisso que tenho com a área para tentar perceber o projeto #MovimentaEmCasa além da simplicidade que é transmitida ao longo das publicações. Além disso, conhecer as novas formas de sustentação do discurso de vida ativa, em meio a tantas dificuldades, é fundamental para todos os profissionais das diversas manifestações das atividades físicas, ou seja, da Educação Física. Através desse conhecimento e da percepção crítica sobre o seu incentivo, podemos

reforçar a verdadeira importância do movimento corporal e, mais que isso, dos profissionais responsáveis e comprometidos com a área, desenvolvendo intervenções que mantenham, previnam, reabilitem e promovam a saúde; considerando cada pessoa e prescrição de atividades físicas como únicas. Sendo assim, concluo mais uma etapa da minha graduação com a certeza de que a Educação Física é uma área em ascensão; reforçada pela pandemia Covid-19 através da importância do movimento corporal. Entretanto, percebo que ainda há a necessidade de reforçar que as diversas manifestações das atividades físicas, sem uma orientação adequada, geram malefícios tanto para a sociedade, quanto para os inúmeros profissionais que são desvalorizados.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AQUINO, Estela M. L; SILVEIRA, Ismael Henrique; PESCARIN, Julia Moreira; AQUINO, Rosana; FILHO, Jaime Almeida de Souza; ROCHA, Aline dos Santos; FERREIRA, Andrea; VICTOR, Audêncio; TEIXEIRA, Camila; MACHADO, Daiane Borges; PAIXÃO, Enny; ALVES, Flávia Jôse Oliveira; PILECCO, Flávia; MENEZES, Greice; GABRIELLI, Ligia; LEITE, Luciana; ALMEIDA, Maria da Conceição Chagas de; ORTELAN, Naiá; FERNANDES, Qeren Hapuk R. Ferreira; ORTIZ, Renzo Joel Flores; PALMEIRA, Raquel Nunes; JUNIOR, Elzo Pereira Pinto; ARAGÃO, Erika; SOUZA, Luis Eugenio Portela Fernandes de; NETTO, Manoel Barral; TEIXEIRA, Maria Glória ; BARRETO, Mauricio Lima; ICHIHARA, Maria Yury; LIMA, Raíza Tourinho dos Reis Silva. **Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil.** v. 25, 2020. Instituto de Saúde Coletiva, Universidade Federal da Bahia (UFBA), Salvador, 2020.

BAUMAN, Zygmunt; MAY, Tim. **Aprendendo a pensar a sociologia.** Rio de Janeiro: Editora Zahar, 2010.

BAUMAN, Zygmunt. **44 Cartas do Mundo Líquido Moderno.** Rio de Janeiro: Editora Zahar, 2011.

BRASIL. Decreto nº 55.115, de 12 de março de 2020. Dispõe sobre medidas temporárias de prevenção ao contágio pelo COVID-19 (novo Coronavírus) no âmbito do Estado. **Palácio Piratini,** Porto Alegre, 2020.

BRASIL. Decreto nº 55.118, de 16 de março de 2020. Estabelece medidas complementares de prevenção ao contágio pelo COVID-19 (novo Coronavírus) no âmbito do Estado. **Palácio Piratini,** Porto Alegre, 2020.

BRASIL. Decreto nº 55.128, de 19 de março de 2020. Declara estado de calamidade pública em todo o território do Estado do Rio Grande do Sul para fins de prevenção e de enfrentamento à epidemia causada pelo COVID-19 (novo Coronavírus), e dá outras providências. **Palácio Piratini,** Porto Alegre, 2020.

DENZIN, Norman Kent. **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens/** Norman k. Denzin, Yvonna S. Lincoln; tradução Sandra Regina Netz. - Porto Alegre: Artmed, 2006.

FRAGA, Alex Branco. **Exercício da informação: governo dos corpos no mercado da vida ativa.** - Porto Alegre: UFRGS, 2005. 175 f. Tese (doutorado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Educação, Programa de Pós-Graduação em Educação, 2005, Porto Alegre, BR-RS. Orientadora: Guacira Lopes Louro.

REZENDE, Joffre Marcondes de. **Epidemia, Endemia, Pandemia, Epidemiologia.** Revista De Patologia Tropical / Journal of Tropical Pathology , v. 27, 1998.

SANTOS, Boaventura de Sousa. **A Cruel Pedagogia do Vírus.** Coimbra: Editora Almedina, 2020.

TFOUNI, Fabio Elias Verdiani; SILVA, Nilce da. A modernidade líquida: o sujeito e a interface com o fantasma. **Rev. Mal-Estar Subj.**, Fortaleza, v. 8, n. 1, p. 171-194, 2008. Disponível em:

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1518-61482008000100009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482008000100009&lng=pt&nrm=iso), acesso em 07 nov. 2020.

TUBINO, Manoel José Gomes; MOREIRA, Sérgio Bastos; **Metodologia científica do treinamento desportivo.** 13a edição, revisada e ampliada. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

## SITES CONSULTADOS

<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/como-fica-a-pratica-de-atividade-fisica-durante-a-pandemia-de-coronavirus>;

<https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/08/12/hormonio-liberado-durante-atividade-fisica-pode-ter-efeito-terapeutico-em-casos-de-covid-19-sugere-estudo.ghtml>;

<https://www.paho.org/pt/covid19>;

<https://www.gov.br/casacivil/pt-br/assuntos/noticias/2020>;

[https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/lei-n-13.979-de-6-de-fevereiro-de-2020-242078735;](https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/lei-n-13.979-de-6-de-fevereiro-de-2020-242078735)

[https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/decreto-n-10.289-de-24-de-marco-de-2020-249497186;](https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/decreto-n-10.289-de-24-de-marco-de-2020-249497186)

[https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-356-de-11-de-marco-de-2020-247538346;](https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-356-de-11-de-marco-de-2020-247538346)

[https://covid.saude.gov.br/;](https://covid.saude.gov.br/)

[https://www.prefeitura.poa.br/coronavirus;](https://www.prefeitura.poa.br/coronavirus)

[https://leismunicipais.com.br/a/rs/p/porto-alegre/decreto/2020/2050/20505/decreto-n-20505-2020-decreta-situacao-de-emergencia-e-estabelece-medidas-para-os-estabelecimentos-restaurantes-bares-casas-noturnas-e-outros-para-enfrentamento-da-emergencia-de-saude-publica-de-importancia-internacional-decorrente-do-novo-coronavirus-covid-19-no-municipio-de-porto-alegre;](https://leismunicipais.com.br/a/rs/p/porto-alegre/decreto/2020/2050/20505/decreto-n-20505-2020-decreta-situacao-de-emergencia-e-estabelece-medidas-para-os-estabelecimentos-restaurantes-bares-casas-noturnas-e-outros-para-enfrentamento-da-emergencia-de-saude-publica-de-importancia-internacional-decorrente-do-novo-coronavirus-covid-19-no-municipio-de-porto-alegre)

[https://www.diariooficial.rs.gov.br/materia?id=419048;](https://www.diariooficial.rs.gov.br/materia?id=419048)

[https://ti.saude.rs.gov.br/covid19/;](https://ti.saude.rs.gov.br/covid19/)

[https://leismunicipais.com.br/a1/rs/p/porto-alegre/decreto/2020/2075/20757/decreto-n-20757-2020-altera-os-3-e-7-do-art-13-o-3-do-art-17-o-3-do-art-22-inclui-o-inc-xxxv-no-caput-e-o-11-no-art-13-todos-do-decreto-n-20625-de-23-de-junho-de-2020-para-permitir-quadras-esportivas-excluir-a-restricao-de-dias-para-o-funcionamento-das-academias-afastar-a-restricao-para-esportes-coletivos-e-permitir-o-funcionamento-de-brinquedotecas-espacos-kids-playgrounds-e-espacos-de-jogos-nos-estabelecimentos;](https://leismunicipais.com.br/a1/rs/p/porto-alegre/decreto/2020/2075/20757/decreto-n-20757-2020-altera-os-3-e-7-do-art-13-o-3-do-art-17-o-3-do-art-22-inclui-o-inc-xxxv-no-caput-e-o-11-no-art-13-todos-do-decreto-n-20625-de-23-de-junho-de-2020-para-permitir-quadras-esportivas-excluir-a-restricao-de-dias-para-o-funcionamento-das-academias-afastar-a-restricao-para-esportes-coletivos-e-permitir-o-funcionamento-de-brinquedotecas-espacos-kids-playgrounds-e-espacos-de-jogos-nos-estabelecimentos)

[https://www.unilever.com.br/about/who-we-are/especial-90-anos-de-brasil/;](https://www.unilever.com.br/about/who-we-are/especial-90-anos-de-brasil/)

[https://www.rexona.com/br/Sobre.html;](https://www.rexona.com/br/Sobre.html)

[https://www.rexona.com/br/Inovacoes/rexona-motionsense.html;](https://www.rexona.com/br/Inovacoes/rexona-motionsense.html)

[https://www.rexona.com/br/Sobre.html;](https://www.rexona.com/br/Sobre.html)

[https://www.instagram.com/rexonabrasil/;](https://www.instagram.com/rexonabrasil/)

[http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo\\_frame.asp?cod\\_noticia=179#:~:text=Art.%201%C2%BA%20-%20O%20Conselho%20Federal%20de%20Educa%C3%A7%C3%A3o,das%20atividades%20pr%C3%B3prias%20dos%20profissionais%20de%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica;](http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_frame.asp?cod_noticia=179#:~:text=Art.%201%C2%BA%20-%20O%20Conselho%20Federal%20de%20Educa%C3%A7%C3%A3o,das%20atividades%20pr%C3%B3prias%20dos%20profissionais%20de%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica;)

<https://www.confef.org.br/confef/crefs/;>

<https://www.gov.br/casacivil/pt-br/assuntos/noticias/2020;>

<https://www.youtube.com/channel/UCHVFMFyiU1DuJ13ybBonW9g;>

[https://covid.saude.gov.br/;](https://covid.saude.gov.br/)

<https://leismunicipais.com.br/a/rs/r/rio-grande/decreto/2020/1705/17054/decreto-n-17054-2020-dispoe-sobre-os-procedimentos-temporarios-a-serem-adotados-pela-secretaria-de-municipio-da-educacao-smed-quanto-a-suspensao-das-aulas-por-ocasio-de-medidas-de-prevencao-do-coronavirus-covid-19;>

[http://www2.portoalegre.rs.gov.br/dopa/default.php?p\\_secao=94;](http://www2.portoalegre.rs.gov.br/dopa/default.php?p_secao=94;)

<https://www.prefeitura.poa.br/coronavirus/decretos#;>

<https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/revistaedf/4295#:~:text=A%20avalia%C3%A7%C3%A3o%20f%C3%ADsica%20%C3%A9%20um,de%20exerc%C3%ADcios%20f%C3%ADsicos%20e%20desportivos;>

## ANEXO I

# COVID-19

#COVID19

## PESSOAS IDOSAS E COVID-19

### SIGA ESTAS ORIENTAÇÕES PARA TER UM ESTILO DE VIDA ATIVO E FORTALECER SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO

#### MANTENHA-SE OU TORNE-SE UMA PESSOA ATIVA E FORTE

- Alguma atividade física é melhor do que nenhuma! Comece com atividades leves e aos poucos aumente a intensidade.
- Tente não ficar sentado por longos períodos. **Levante-se e movimente-se** ao longo do dia. Fazer as tarefas domésticas também conta!
- Estabeleça uma rotina diária que permita **pelo menos 30 minutos para fazer atividades físicas**. Isso pode incluir caminhadas, andar de bicicleta, praticar esportes ou outras atividades físicas.
- Os profissionais de saúde de sua confiança podem ajudá-lo a criar ou recomendar uma rotina de exercícios variada para melhorar a força, a resistência e a flexibilidade.
- Faça exercícios físicos **on-line** ou conecte-se virtualmente com amigos e familiares para praticar juntos algum exercício físico.
- Use seu peso corporal e objetos ao seu redor para se exercitar.

#### ALIMENTE-SE BEM, COM ALIMENTOS SAUDÁVEIS E SABOROSOS

- Preste atenção no que e no quanto você come.
- Coma alimentos ricos em vitaminas, como frutas e legumes.
- Limite os alimentos ricos em sal, gorduras e açúcares.
- Limite sucos, refrigerantes e bebidas com cafeína e tome mais água.
- Pergunte ao seu médico, ou outro profissional de saúde, a quantidade de água que você deve tomar por dia.
- Se você tiver problemas para obter ou preparar alimentos, pergunte sobre **programas sociais na sua comunidade** que possam ajudá-lo.
- Verifique seu peso periodicamente e relate grandes variações de aumento ou diminuição.

**OPAS** Organização Pan-Americana de Saúde Organização Mundial da Saúde

**INFORME-SE, PREPARE-SE, A.J.A.**  
www.opas.org/coronavirus