

**Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac)**  
**Curso de Educação Física**  
**Trabalho de Conclusão de Curso**

**Reflexão sobre a Educação Física em Tempos de Pandemia:**  
**uma revisão narrativa**

Brasília/DF  
2021



(61) 3035-3900



[www.uniceplac.edu.br](http://www.uniceplac.edu.br)



Área Especial para Indústria  
Lote nº 02, Bloco A, Sala 304,  
Setor Leste, Gama, Brasília, DF  
CEP 72.445-020

**ARTHUR GABRIEL GOMES CESAR**

**Reflexão sobre a Educação Física em Tempos de Pandemia:  
uma revisão narrativa**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac).

Orientador: Prof. Me. Demerson Godinho Maciel

Brasília/DF

2021



**ARTHUR GABRIEL GOMES CESAR**

**Reflexão sobre a Educação Física em Tempos de Pandemia:  
uma revisão narrativa**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac).

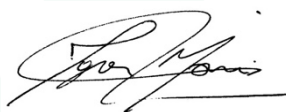
Brasília, 17 de junho de 2021.

**Banca Examinadora**



---

Prof. Me. Demerson Godinho Maciel  
Orientador



---

Prof. Me. Igor Márcio Corrêa Fernandes da Cunha  
Examinador



# Reflexão sobre a Educação Física em Tempos de Pandemia: uma revisão narrativa

Arthur Gabriel Gomes Cesar<sup>1</sup>

## Resumo:

Tendo em vista que a pandemia causada pelo SARS-CoV-2, resultou em algumas medidas restritivas, pesquisa-se sobre educação física em tempos de pandemia, a fim de identificar através da literatura os principais acontecimentos que interferiram na prática dos profissionais de educação física e quais as principais mudanças na realização de suas atividades em consequência da pandemia causada pelo novo coronavírus. Realiza-se, então, uma pesquisa qualitativa e o método adotado foi uma revisão narrativa. Diante disso, verifica-se que apresentar um breve resumo sobre o que tem sido abordado nas pesquisas acadêmicas que envolvem o tema da educação física durante a pandemia causada pelo SARS-CoV-2 (COVID-19), o que impõe a constatação de que, é possível concluir que a necessidade do distanciamento social, resultou em uma adaptação de grande parte dos profissionais de educação física, para que conseguissem exercer o seu trabalho, que passaram por diversas instabilidades devido as constantes interrupções vindas das autoridades.

**Palavras-chave:** Educação Física. Pandemia. Covid-19.

## Abstract:

Considering that the pandemic caused by SARS-CoV-2 resulted in some restrictive measures, research is carried out on physical education in times of pandemic, to identify, through the literature, the main events that interfered in the practice of physical education professionals and what are the main changes in the performance of its activities because of the pandemic caused by the new coronavirus. A qualitative research is then carried out and the method adopted was a narrative review. Therefore, it appears that to present a summary of what has been addressed in academic research involving the topic of physical education during the pandemic caused by SARS-CoV-2 (COVID-19), which requires the observation that, it is possible to conclude that the need for social distancing resulted in an adaptation of most physical education professionals, so that they could perform their work, which went through several instabilities due to constant interruptions from the authorities.

**Keywords:** Physical Education. Pandemic. Covid-19.

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac). E-mail: [tucaarthur.gomes@gmail.com](mailto:tucaarthur.gomes@gmail.com).



## 1 INTRODUÇÃO

Com o início da pandemia causada pelo SARS-CoV-2 e a confirmação dos primeiros casos em fevereiro de 2020, no Brasil, o país precisou tomar diversas ações a fim de conter o avanço do vírus, como declarar emergência de saúde pública de importância nacional (CAVALCANTE, 2020). Diante dessa realidade foi necessário a tomada de algumas medidas restritivas que impactaram diretamente na vida de professores e de estudantes, como a Portaria no 343, de 17 de março de 2020 do Ministério da Educação do Brasil que “dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do novo corona vírus COVID-19”, além da medida provisória no 934, de 1o de abril de 2020, que estabelece normas excepcionais sobre o ano letivo da educação básica e do ensino superior decorrente das medidas para enfrentamento da situação de emergência de saúde pública.

As ordens das autoridades impactaram os profissionais de educação física, como prevê o Decreto no 40.939 do Governo do Distrito Federal, que determina manter o distanciamento mínimo de dois metros entre os equipamentos, uso de máscaras de proteção facial por alunas, alunos e professores, além da proibição de aulas coletivas dentre outras restrições.

Todas essas medidas impactaram na atuação do profissional de educação física no exercício do seu trabalho, tendo em vista que se foi necessária uma adaptação do que antes era presencial, para o online.

Segundo Souza (2020), com a iniciativa do distanciamento social, alguns países determinaram o remate de certos setores da economia, com o objetivo de manter a população em casa, com isso, em alguns trabalhos foi adotado o chamado Home Office. Apesar de alguns profissionais de educação física já atuarem de forma remota, como o Personal Trainer Online, via E-mail, Facebook ou WhatsApp exercendo funções como de Consultoria Online ou até mesmo criador de conteúdo nem todos os profissionais estavam preparados para tal atuação (KURYLO 2016).



Portanto, o objetivo deste trabalho é identificar através da literatura os principais acontecimentos que interferiram na prática dos profissionais de educação física e quais as principais mudanças na realização de suas atividades em consequência da pandemia causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2).

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

Atualmente vivemos em um mundo pós-moderno, que é caracterizado por diversas mudanças resultantes das ações do homem, com a globalização e o avanço da tecnologia, o ser humano encontrou novas maneiras de se relacionar, desencadeando em diversos avanços (BOZZA 2016).

Com o mundo conectado, e a partir do acesso a tecnologia surgiram diversos recursos que foram possíveis com o advento da internet, como o acesso fácil à informação, notícias em tempos reais, comércio virtual, ensino à distância, redes sociais, entre outros (BOZZA, 2016). Com o avanço da tecnologia foi possível, também, o avanço dos novos meios de comunicação, o que impactou diretamente na forma em que interagimos dentro e fora das escolas da educação básica e instituições de ensino superior. No que diz respeito à educação profissional, o uso dessas tecnologias deve ser consciente, de forma com que produza o conhecimento em benefício do bem-estar coletivo (BRANDÃO; CAVALCANTE, 2016).

No contexto escolar, a tecnologia transformou a realidade do processo de ensino e aprendizagem. Os alunos passaram a utilizar o computador para preparar os trabalhos, dispõem de softwares de apresentação de slides para exposição de seminários e podem relacionar os conteúdos trabalhados na escola com as notícias do mundo ao seu redor através da internet (BRANDÃO; CAVALCANTE, 2016, p. 2).

Com a grande interação possibilitada pela internet, a sociedade moderna passou a utilizar os smartphones para diversas atividades, seja no trabalho, estudos, saúde etc., a partir disso, diversos aplicativos surgem com o objetivo de auxiliar o usuário na prática de exercícios físicos que, em sua consequência, possibilitam diversas formas de praticar exercícios físicos (OLIVEIRA, 2020).



A partir do avanço tecnológico e a adaptação do profissional no mercado, surgem novas formas de trabalho na área da educação física, como o Personal Trainer Online que geram mais competitividade no meio por serem financeiramente mais vantajosas (KURYLO, 2016). O consumidor por sua vez, tem a facilidade de não precisar ter um personal trainer com ele, ou até mesmo ir a academia, o que possibilita economia de tempo durante a rotina que, muitas vezes, é corrida.

A relação do usuário com os smartphones gera impacto também nas relações sociais, a partir do momento em que por meio das redes sociais, como por exemplo o Instagram, onde o usuário é influenciado a buscar por uma vida mais saudável ou um “corpo ideal”. Para Batista e Rodrigues (2014, p. 2) “a busca pelo corpo ideal trouxe ao Instagram uma parcela de usuários que utilizam o corpo como ferramenta discursiva e de persuasão, fazendo destes usuários líderes de opinião diante dos demais atores sociais”.

Tendo em vista o cenário atual e o impacto da tecnologia na sociedade é indiscutível que os novos profissionais de educação física, devem se familiarizar com o uso das tecnologias no trabalho, seja de forma a utilizar a tecnologia como área de comunicação e marketing ou a utilização de ferramentas para complementar o seu treinamento e trabalho.

### **3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Este estudo é de natureza qualitativa, caráter exploratória e descritiva. Para Godoy (1995) um estudo é considerado qualitativo quando o pesquisador analisa numa perspectiva integrada, ou seja, o indivíduo é inserido no contexto do estudo buscando uma melhor compreensão da visão das pessoas nele envolvidas, assim levando em consideração todas as opiniões que agregam no resultado da coleta.

Segundo Patias (2019 p. 1), é levado em consideração que “(...) na pesquisa qualitativa, a realidade é múltipla e subjetiva, sendo que as experiências dos indivíduos e suas percepções são aspectos úteis e importantes para a pesquisa”. Foi escolhido esse modelo de pesquisa, pois, o assunto escolhido, ainda é pouco explorado na literatura e surgiu a necessidade de tentar



compreender a influência da mudança de um modelo de trabalho na formação do estudante de educação física, a partir da coleta de dados narrativos.

O método adotado é uma revisão narrativa ou tradicional, que é caracterizada por uma temática aberta, com uma questão ampla, não exigindo um protocolo rígido, tendo fontes não pré-determinadas e específicas, e frequentemente menos abrangente, com uma seleção não especificada, potencialmente com viés, e com uma grande interferência da percepção subjetiva (CORDEIRO, 2007).

A coleta de dados foi realizada entre janeiro a maio de 2021, e utilizou-se para a pesquisa as bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) do Ministério da Saúde, utilizando o auxílio da ferramenta de busca Google Acadêmico. Para seleção dos estudos, foram selecionados artigos relacionados à descrição da educação física durante os tempos de pandemia, disponíveis na forma de artigos originais ou de revisão e foram priorizados os artigos em português, relatando experiências brasileiras.

#### **4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS**

Com o cenário decorrente da pandemia causada pelo SARS-CoV-2, foram necessárias várias medidas de distanciamento social e o fechamento dos estabelecimentos relacionados à prática de atividade física, por consequência, essas medidas podem ter contribuído para um aumento do comportamento sedentário durante a pandemia (NOVAES, 2020).

Mesmo com o fechamento de vários estabelecimentos, após o Decreto do Governo do DF no 10.344, de 11 de maio de 2020, as academias foram consideradas atividades essenciais, podendo ser reabertas, caso seguissem as determinações do Ministério da Saúde do Brasil. A reabertura das academias e espaços para prática de exercício físico veio junto com o receio de expor os alunos a um maior risco de contágio por conta dos ambientes fechados (NOVAES, 2020).

No Distrito Federal, tudo tem início a partir do Decreto no 40.583, de 1 de abril de 2020, o qual o Governador, decreta a suspensão do funcionamento de academias de esporte de todas as modalidades. Logo após, no dia 2 de março em edição extra do Diário Oficial, foi publicada o Decreto no 40.674, que altera a redação do decreto anterior e amplia a suspensão das





atividades até o dia 10 de maio. No dia 25 de maio, a Educação Física é atividade essencial à saúde, segundo o Decreto no 40.824, publicado em edição extra do Diário Oficial do Distrito Federal (DODF), antes disso a atividade era inclusa apenas na área do desporto e lazer.

Logo após o decreto do governador, os profissionais de educação física do Distrito Federal poderiam ter acesso aos equipamentos públicos de saúde e assistência social, porém, seria necessário seguir todos os protocolos e medidas de segurança recomendadas pelas autoridades sanitárias que, segundo o próprio governo, seria realizar o distanciamento social de 2 metros entre as pessoas, proibir que integrantes dos grupos de risco trabalhem; disponibilizar álcool em geral, cobrar o uso de máscaras e aferir a temperatura, também, as academias não poderiam realizar aulas coletivas.

No Decreto no 40.846, de 30 de maio de 2020 as autoridades autorizam a reabertura dos parques no DF, o que impacta na vida dos profissionais, já que eles podem utilizar esses espaços como promoção de saúde. No Decreto no 40.922, de 26 de junho de 2020, os clubes recreativos foram liberados, porém sem piscinas, saunas e prática de esportes coletivos, e a prática de atividades esportivas pelos atletas também, sempre com o cumprimento de normas de prevenção ao contágio do novo coronavírus, já os profissionais que atuavam nesses locais puderam retornar as atividades.

No dia 9 de julho de 2020, o Governo do Distrito Federal, em edição extraordinária do Diário Oficial do DF, por meio do Decreto no 40.964, a suspensão, por determinação judicial, da retomada de academias de esportes e outros serviços. Com o objetivo de combate ao coronavírus, o Decreto no 41.849, de 27 de fevereiro de 2021 veio com restrições, suspendendo todos os eventos esportivos no Distrito Federal, incluindo campeonatos de qualquer modalidade esportiva, e o fechamento temporário das academias até dia 15 de março, mantendo somente a abertura de parques. No dia 5 de março de 2021 o Governo do Distrito Federal altera o Decreto no 41.849, por meio de um novo, o Decreto No 41.869 que autoriza o retorno das atividades nas academias, e também reforça a aplicação de punições mais rígidas aos desobedientes. No dia 19 de março de 2021 foi inserido novas regras que influenciaram no exercício dos profissionais, as quais foram acatadas por meio do Decreto No 41.913.



Todas essas mudanças e decretos influenciaram diretamente no exercício da profissão, tendo em vista que uma semana o profissional poderia seguir com suas atividades e planejamentos, e na outra já não poderia, além de ter que seguir à risca todas as normas estipuladas. Essas variáveis levaram o profissional de Educação Física a alternativas.

Sabendo da importância da prática de atividade física na vida de diversos grupos sociais, para que os profissionais de educação física continuassem exercendo suas funções de forma segura, a alternativa foi utilizar as plataformas digitais como meio de acompanhamento de suas alunas e seus alunos. As principais adaptações que os profissionais de educação física tiveram foram a respeito de estrutura e materiais, tal como smartphone e computador, além de um bom serviço de internet, tripé, microfone e espaço para trabalhar, já nos aspectos profissionais foi necessária uma mudança metodológica (GUIMARÃES, 2020).

Os profissionais de educação física que atuam com aulas coletivas, Personal Trainer (treinamento personalizado) e treinamento funcional, utilizaram de algumas ferramentas para realizar esses trabalhos, como vídeos gravados e disponibilizados pelo próprio profissional, seja por WhatsApp ou E-mail, seguido de aplicativos de chamada de vídeo como Zoom e Google Meets, além de outras estratégias já utilizadas como as planilhas no Excel, com a utilização das ferramentas, vieram também os pontos positivos e negativos dessa adaptação, como a facilidade de acesso nos aplicativos, a gratuidade, a possibilidade de ser ao vivo, a segurança de ser em casa, além de ter o acompanhamento de um profissional, e a redução do tempo de deslocamento (GUIMARÃES, 2020).

Os profissionais e alunos também passaram por pontos negativos, como a instabilidade da internet, a dificuldade com o áudio, visualização do aluno pelo smartphone, e aspectos profissionais como a dificuldade de correção de exercícios, redução da interatividade e a exclusão de alguns públicos como idosos.



## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo de revisão teve por objetivo apresentar um breve resumo sobre o que tem sido abordado nas pesquisas acadêmicas que envolvem o tema da educação física durante a pandemia causada pelo SARS-CoV-2 (COVID-19), os estudos a respeito do exercício da educação física durante este período ainda são escassos.

Entretanto, é possível concluir que a necessidade do distanciamento social, resultou em uma adaptação de grande parte dos profissionais de educação física, para que conseguissem exercer o seu trabalho, que passaram por diversas instabilidades devido as constantes interrupções vindas das autoridades.

Os estudos apontam também, uma necessidade de o profissional estar antenado com as novas tendências do mercado e tecnologias, e caso necessário esteja preparado para atuação em momentos excepcionais como este, ou até mesmo ampliar as duas possibilidades de trabalho.



## REFERÊNCIAS

BASTISTA, G.; RODRIGUES, R. **A Construção de Identidade na “Geração Fitness” do Instagram:** a representação do eu e do corpo no ciberespaço. Artigo - Curso de Jornalismo, Grupo de Pesquisa em Política e Novas Tecnologias, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2014.

BOZZA, T. C. L. **O uso da tecnologia nos tempos atuais: análise de programas de intervenção escolar na prevenção e redução da agressão virtual.** Dissertação (Mestrado) - Curso de Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2016.

BRANDÃO, P. de A. F.; CAVALCANTE, I. F. **Reflexões acerca do uso das novas tecnologias no processo de formação docente para a educação profissional.** TCC (Graduação) - Curso de Mediação Pedagógica, Instituto Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2017.

CAVALCANTE, J. R. *et al.* **COVID-19 no Brasil:** evolução da epidemia até a semana epidemiológica 20 de 2020. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, v. 29, n. 4, set. 2020.

CORDEIRO, A. M. *et al.* **Revisão sistemática:** Uma revisão narrativa. Ver. Col. Bras. Cir.; v. 34, n. 6, 2007.

GODOY, A. S. **Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades:** uma revisão histórica dos principais autores e obras que refletem esta metodologia de pesquisa em ciências sociais. Departamento de Educação da Unesp, Rio Claro, Unesp, Rio Claro, 1995.

GUIMARÃES, J. A.C.; GUERRA, P.H.; UENO, D.T.; CHRISTOFOLETTI, A.E.M.; NAKAMURA, P.M. **Estudo transversal sobre uso de ferramentas virtuais para orientar a atividade física durante a COVID-19.** Rev Bras Ativ Fís Saúde. 2020.

KURYLO, A. P. **O Universo da Consultoria Online no Treinamento Personalizado:** um Estudo de Caso. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Departamento de Humanidades e Educação, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2016.

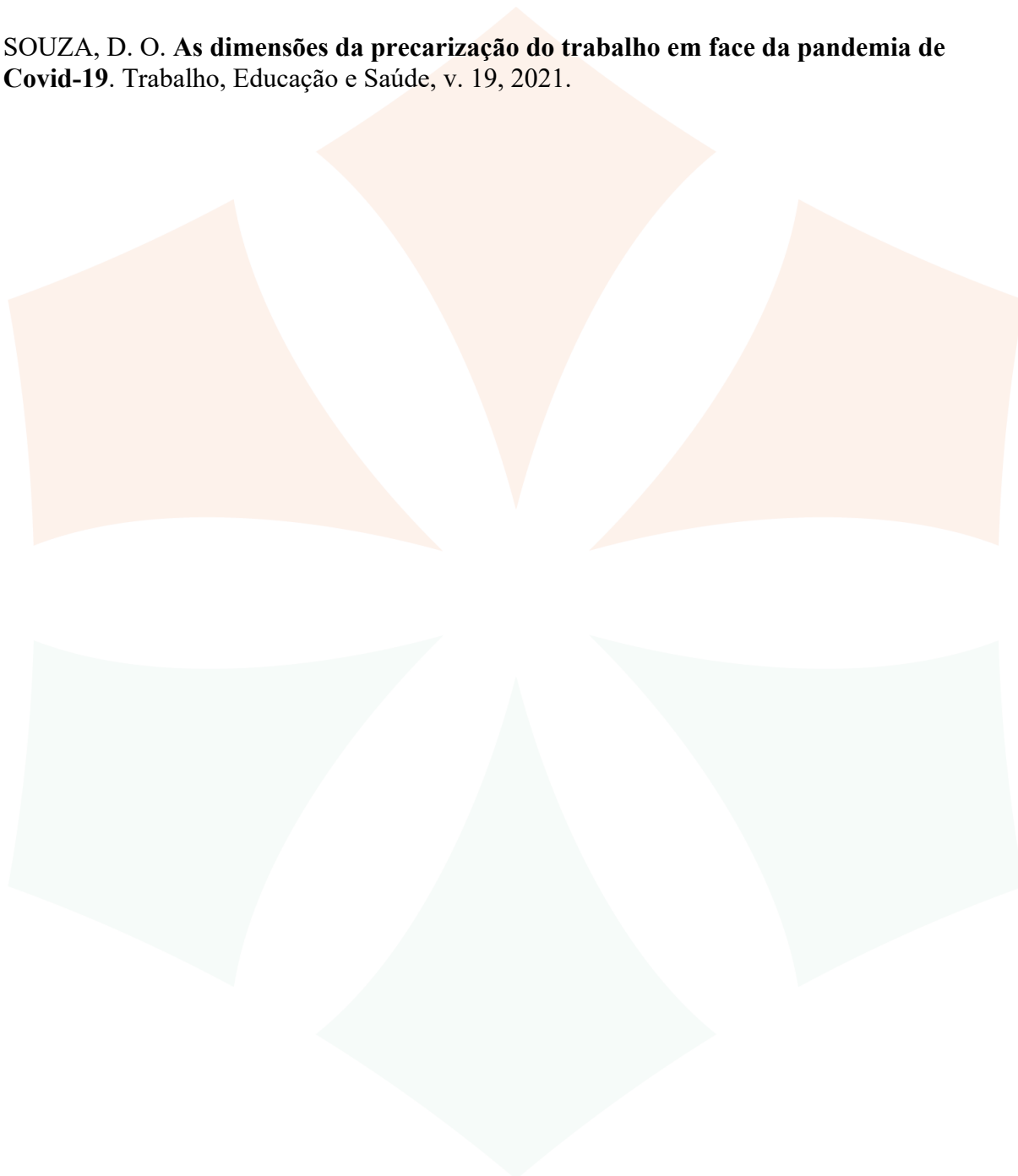
NOVAES, C. R. M. N. *et al.* **Protocolo de atividade física remoto para grupos de Academia da Saúde e Estratégia de Saúde da Família.** Rev Bras Ativ Fís Saúde. 2020.

OLIVEIRA, B. N. de; FRAGA, A. B. **Uso das tecnologias digitais para a prática de exercícios físicos:** uma revisão integrativa. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão, São Luís, 2020.



PATIAS, N. D.; VON HOHENDORFF, J. **Critérios de qualidade para artigos de pesquisa qualitativa**. Curso de Psicologia, Departamento de Psicologia da Universidade Federal de Santa Maria, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2018.

SOUZA, D. O. **As dimensões da precarização do trabalho em face da pandemia de Covid-19**. Trabalho, Educação e Saúde, v. 19, 2021.



## Agradecimentos

Gostaria de agradecer primeiramente a minha mãe por todo o suporte durante toda a minha vida, a minha família e amigos, e ao Prof. Me. Demerson Godinho, por aceitar ser meu orientador nesse trabalho e por ser uma fonte de inspiração como profissional de educação física.

