



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FRANCISCA MAYARA REIS CAVALCANTE

**EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: DIFICULDADES E  
NOVAS POSSIBILIDADES**

**FORTALEZA – CEARÁ**

**2020**

FRANCISCA MAYARA REIS CAVALCANTE

EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: DIFICULDADES E  
NOVAS POSSIBILIDADES

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado ao curso de Bacharelado em  
Educação Física da Centro Universitário  
Fametro - UNIFAMETRO sob orientação da  
Professor Dr. Francisco Getúlio Alves Moreira  
como parte dos requisitos para a conclusão  
do curso.

FORTALEZA

2020

FRANCISCA MAYARA REIS CAVALCANTE

EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A PANDEMIA DA COVID 19: DIFICULDADES E  
NOVAS POSSIBILIDADES

Este artigo foi apresentado no dia 27 de novembro de 2020 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Fametro - Unifametro, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Dr. Francisco Getúlio Alves Moreira  
Orientador- UNIFAMETRO

---

Prof. Me. Roberta Oliveira da Costa  
Membro- UNIFAMETRO

---

Prof. Dr. Jailton Gregório Pelarigo  
Professor na UNIFAMETRO

# EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A PANDEMIA DA COVID 19: DIFICULDADES E NOVAS POSSIBILIDADES

*Francisca Mayara Reis Cavalcante<sup>1</sup>*

*Francisco Getúlio Alves Moreira<sup>2</sup>*

## RESUMO

A pandemia de Covid-19 apresentou seus primeiros infectados em dezembro de 2020, na cidade de Wuhan, capital da província de Hubei, na China, e rapidamente chegou em todo o mundo trazendo uma nova realidade no cotidiano das pessoas. CrossFit foi criado por Greg Glassman e ainda é uma modalidade nova que vem ganhando muitos adeptos, foi fundado sobre três pilares intensidade, variação e funcionalidade com o objetivo de melhorar o condicionamento geral das pessoas. O objetivo desse estudo foi saber das maiores dificuldades de se treinar durante o isolamento social da pandemia de Covid-19, apesar das dificuldades não houve uma expressiva redução de adeptos ou de frequências de treino. A pesquisa é do tipo de campo descritiva, de modo transversal, com uma abordagem qualitativa e quantitativa, foi feita um questionário como forma de pesquisa com seis perguntas fechadas, 24 alunos da CrossFit Dragão do Mar em Fortaleza fizeram parte da pesquisa. Os resultados gerados pela pesquisa mostraram que existiu uma pequena queda na frequência de treinos semanais no período do isolamento com relação a antes da pandemia, descobriu-se que a falta de material foi a maior dificuldade nesse período de treinos em casa. Apesar de ausências de pesquisa sobre esses assuntos para se debater nas discussões, é possível afirmar que o assunto abordado é muito rico e podendo ser aprofundado.

**Palavras-chave:** CrossFit. Aulas Online. Isolamento Social.

## **ABSTRACT**

The Covid-19 pandemic presented its first infected in December 2020 in Wuhan City, capital of Hubei Province, China, and quickly arrived all over the world, bringing a new reality into people's daily lives. CrossFit was created by Greg Glassman and is still a new modality that has been gaining many supporters. It was founded on three pillars: intensity, variation and functionality, with the aim of improving the overall conditioning of people. The aim of this study was to know the greatest difficulties of training during the lockdown of Covid-19. Despite the difficulties, there was no significant reduction in adepts or frequencies at training. The research is of the descriptive field type, in a transversal way, with a qualitative and quantitative approach, a questionnaire was made as a form of research with six closed questions, 24 students from CrossFit Dragão do Mar in Fortaleza were part of the research. The results showed that there was a small fall in the frequency of weekly workouts in the period of isolation in relation to before the pandemic and it was found that the lack of material was the greatest difficulty in this period of training at home. Despite lack of research on these subjects to debate in the discussions, it is possible to affirm that the subject addressed is very rich and that it can be deepened.

**Keywords:** CrossFit. Online classes. Social isolation.

## 1 INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, surgiram os primeiros casos de Covid-19, na cidade de Wuhan, capital da província de Hubei, na China, até então era uma pneumonia de causa desconhecida. O novo coronavírus, atualmente designado *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)*, é uma síndrome respiratória aguda causado por um vírus. A Organização Mundial de Saúde (OMS), em março de 2020, classificou a Covid-19 como pandemia por ser uma epidemia de larga escala de abrangência global.

Sua transmissão é feita por gotículas de salivas infectadas, pelo ar ou em lugares que estejam infectados como, por exemplo, através do toque com as mãos em maçanetas de portas e depois levadas aos olhos, nariz ou boca. Os primeiros sintomas da doença aparecem dos 4 aos 5 dias, mas seu período de incubação é de 14 a 15 dias, os principais sintomas são tosse, febre e falta de ar (dispneia), mais por ser uma doença nova ainda existem outros sintomas onde algumas pessoas sentem e outras não. No Brasil o número de pessoas infectadas já chega a aproximadamente 5.500.000 casos e óbitos em cerca de 155.000 de acordo com o Ministério da Saúde.

Devido a facilidade de transmissão da doença e a velocidade em que vinha se espalhando, medidas públicas foram implementadas, como o distanciamento social, uso de máscaras e o próprio *lockdown*, onde as pessoas ficaram isoladas em suas casas e saíam apenas em casos necessários como, por exemplo, compras de mantimentos, em farmácias, bem como em casos de extrema necessidade a hospitais. No Brasil foi decretado o estado de emergência em 18 de março de 2020, a partir desse período não estava permitido circular em locais públicos ou sair sem a utilização de máscaras. Os comércios, academias, locais como praças e parques foram fechados, atividades e eventos públicos foram cancelados, apenas tinha permissão de funcionamento atividades essenciais como mercantil, farmácia, hospital e outros serviços onde foram denominados essenciais.

Com essas restrições muitas empresas, sobretudo micro e pequenas empresas, foram prejudicadas do ponto de vista econômico, além de trabalhadores autônomos onde a procura por seus serviços foram reduzidas. No caso de profissionais da Educação Física, inseridos na área da saúde, houve a necessidade de se reinventar, buscando novas metodologias, de forma que seus alunos não

deixassem de ter uma vida ativa. Foi onde surgiu o acompanhamento por vídeo chamada com as turmas coletivas e aulas personalizadas.

De acordo com Dominski et al. (2018), o CrossFit é um exercício físico esportivo e funcional e contempla diferentes modalidades tais como exercícios de LPO, movimentos ginásticos e de condicionamento aeróbio. Sendo que esta modalidade também foi afetada pela pandemia.

Dentro deste contexto surge uma pergunta norteadora desta pesquisa que é: a atuação do profissional de Educação Física de maneira virtual será uma nova possibilidade da sua atuação no mercado de trabalho?

Por outro lado, pensando de forma empírica dentro da minha vivência de estagiária de Educação Física em academias, fico pensando de forma hipotética: Existem prejuízos para o aluno que faz treinamento em casa com orientação virtual por um profissional de Educação Física?

Portanto, esta pesquisa tem como objetivo principal investigar as dificuldades e possibilidades da prática dos exercícios físicos durante a pandemia da Covid-19, sob a orientação de maneira virtual do profissional de Educação Física. E como objetivos específicos analisar as vantagens e desvantagens da prática de exercícios físicos através do monitoramento do profissional de Educação Física e analisar se houve queda na frequência de treino durante a pandemia do Covid-19.

Esta pesquisa se justifica pela forma que esta pandemia pegou toda a população mundial de surpresa, por isso queremos saber quais as dificuldades encontradas, além dos ensinamentos que a mesma está deixando para os profissionais de Educação Física e praticantes dos exercícios físicos.

## 2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

### 2.1 O CrossFit e seu método

Atualmente o CrossFit se apresenta como um expoente no que tange a prática de esportes, tendo em vista o aumento do número de praticantes no Brasil existindo aproximadamente cerca de 1.000 box de CrossFit afiliados, estando em segundo lugar no ranking de afiliados por país, ficando atrás apenas dos E.U.A., segundo a [map.crossfit.com](http://map.crossfit.com). Por ser uma prática nova vieram alguns questionamentos sobre o desenvolvimento das atividades, inclusive como foi fundado e seus diferentes métodos (COSENZA, 2018).

O CrossFit foi criado por Greg Glassman, sendo fundado sobre três pilares (intensidade, variação e funcionalidade) com objetivo de melhorar o condicionamento físico geral, a partir do desenvolvimento das dez valências físicas: resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, agilidade, coordenação, equilíbrio e precisão (Tabela 01). São treinados fundamentos técnicos de esportes como Atletismo, Ginástica Artística e o Levantamento de Peso Olímpico - LPO.

Tabela 01 – As dez valências físicas do CrossFit.

Nº	DEZ VALÊNCIAS FÍSICAS DO CROSSFIT	
1	Resistência cardiorrespiratória	Capacidade que o organismo tem de coleta o oxigênio, processar e transportar.
2	Resistência Muscular	Capacidade do sistema corporal de processar, transportar armazena e utilizar a energia.
3	Força	Capacidade de uma ou mais unidades musculares aplicar a força.
4	Flexibilidade	Capacidade máxima da amplitude de movimento de uma determinada articulação.
5	Potência	A capacidade de um ou mais unidades musculares de aplicar a força máxima em tempo mínimo.
6	Velocidade	Capacidade de minimizar o ciclo de tempo de um movimento.
7	Coordenação	Capacidade de combinar diversos padrões de movimento em um só movimento.
8	Agilidade	Capacidade de diminuir o tempo de transição de um padrão de movimento para outro.
9	Equilíbrio	Controle do posicionamento do centro de gravidade com relação a base de apoio.
10	Precisão	Controle do movimento em uma data direção ou com uma data intensidade.

Fonte: Glassman, 2016.

O método CrossFit tem uma preocupação e estabelece uma hierarquia de esforço divididos em cinco categorias, sendo elas Nutrição, Condicionamento



metabólico, Ginástica, Levantamento de peso e arremesso e Esporte (Figura 01) (GLASSMAN, 2016).

Figura 01 – Pirâmide com categorias de esforços divididos.



Fonte: Glassman, 2016.

Dentre as categorias citada acima a Nutrição representa a base e tem o propósito de melhorar o condicionamento físico e a saúde; por sua vez o Condicionamento metabólico onde desenvolve a capacidade em cada via metabólica, via aeróbica, o ácido láctico e por último a via fosfocreatina; Ginástica não inclui apenas o esporte em si, mas a capacidade de controlar o próprio corpo, onde os movimentos são com a carga corporal com padrões de puxada ou de empurrada com ou sem suspensões podendo ser também multiarticulares, exemplos de exercícios com peso corporal que pode ser denominado ginástica como apoio de frente (*push ups*) e flexão de braço na barra fixa (*pull ups*); Levantamento de peso e arremesso, sobre o Levantamento de peso relaciona-se ao esporte olímpico com seu movimentos arranco (*Snatch*) e arremesso (*Clean and Jerk*), no que diz respeito ao arremesso, este não inclui só o levantamento de peso e o *powerliftin* que é o levantamento básico, mas também um arremesso de *medball* em alvos; no caso do Esporte, esse é o melhor desenvolvimento do condicionamento físico em uma situação de competitividade onde existe possibilidade da combinação das 10 habilidades físicas dentro de um jogo de competição (GLASSMAN, 2016).

Por ser uma atividade física que engloba muitas outras modalidades esportivas as aulas são muito dinâmicas e tem uma aceitação maior pelo público, mesmo tendo pessoas que acham a atividade muito intensa mesmo sem ter feito uma aula, é

importante deixar claro que um aluno totalmente sedentário tem a possibilidade de fazer a aula, pois o professor tem a capacidade de modificar a aula de modo que se adapte ao aluno. Uma aula é basicamente dividida em quatro partes, mobilidades ou alongamento, ativação ou aquecimento, *skill* ou parte técnica/ força, e o *workout* ou trabalho do dia onde um aluno tentará cumprir uma tarefa proposta pelo seu professor.

Dependendo do tamanho do box de Crossfit treinam de 15 a 30 alunos em média, antes da pandemia, após a retomada das atividades a recomendação foi de reduzir o funcionamento para 30% do total de alunos por motivos de segurança.

## **2.2 Pandemia do Covid – 19**

A história da humanidade contempla diferentes marcos no que diz respeito a questões globais, tais como guerras, a globalização do comércio, mudanças ambientais globais, entre outros. Dentro desse contexto global diversas pandemias surgiram ao longo da história das sociedades, doenças como Peste Negra, Gripe Espanhola, AIDS, Ebola, etc. surgiram de forma inesperada dificultando o controle e levando muitas vidas ao óbito.

A atual conjuntura pandêmica em 2019/2020 surgiu por causa da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 – SARS-CoV-2 que desencadeia a doença denominada Covid-19, esta doença mostrou-se como um surto em Wuhan, província de Hubei, na China (DUARTE, 2020) e com sua rápida taxa de transmissão logo foi declarada como uma pandemia. Algumas possibilidades apontam o morcego como reservatório e a transmissão do vírus para seres humanos via pangolins malaios (NOGUEIRA; SILVA, 2020).

Os principais sintomas do SARS-CoV-2 incluem febre, tosse e dificuldades respiratórias (NOGUEIRA; SILVA, 2020), em crianças a incidência é baixa, já em adultos há maior circulação, tendo vista a exposição ser maior que em outras faixas etárias, por causa de suas vidas ativas, sobretudo do ponto de vista econômico, no que diz respeito aos pacientes idosos, estes apresentam quadro parecido com as outras faixas etárias, porém, com maior agravo e incidência (ALMEIDA JÚNIOR et al., 2020), vale ressaltar também que pessoas com diferentes comorbidades têm maior vulnerabilidade a desenvolver sintomas graves.

Diversos medicamentos utilizados para tratamento de outros tipos de doenças tais como malária, gripe, ebola, lúpus, entre outros foram testados para saber sua eficiência no combate ao Covid-19, estes apresentaram resultados satisfatórios em

alguns quadros da doença, porém gerando diversos efeitos colaterais (SOUSA et al., 2020). Alguns medicamentos utilizados foram a cloroquina, favipiravir, arbidol, hidroxicloroquina e azitromicina (SOUSA et al., 2020).

No entanto, até o momento, o que se mostra como maior força para a prevenção da Covid-19 são medidas como higienização das mãos com sabão ou álcool 70%, uso de protetores faciais ou máscaras, evitar aglomerações, bem como o distanciamento social (ALMEIDA JÚNIOR et al., 2020; NOGUEIRA; SILVA, 2020 ).

Destaca-se também que a situação se encontra em aberto, onde alguns países passam por uma segunda onda de contaminação e que diversas pesquisas estão em andamento em busca de uma vacina que possa imunizar a população.

### **2.3 Comportamento de praticantes de Crossfit durante a pandemia**

A frequência de treinamento durante a semana de um aluno de CrossFit em períodos normais variam de três a seis dias, ou seja, alguns treinam de segunda a sábado.

Geralmente a duração de uma aula de CrossFit é de aproximadamente uma hora de treino, é formada pelos professores que depende da demanda de alunos, e tem por volta de 15 a 30 alunos dependendo do tamanho do espaço. A utilização dos materiais é de acordo com a característica dos treinos, geralmente os materiais são individuais, porém também existem materiais compartilhados como, por exemplo, a corda naval, suportes de barras fixas, argolas e os caixotes.

Durante a pandemia do Covid-19 no Brasil o Ministério da Saúde fechou o acesso às academias, clubes, clínicas e outros espaços públicos destinados a prática de atividades físicas/exercícios físicos em decorrência da pandemia para manter o distanciamento social que é uma das práticas para o combate ao novo corona vírus, isso impactou diretamente na diminuição da rotina de atividades físicas das pessoas.

Inicialmente a melhor opção para diminuir a disseminação do Covid-19 foi o distanciamento social, junto a isso veio a mudança de rotina e a preocupação com a saúde das pessoas em locais fechados onde se realizam exercícios físicos, porém o isolamento social gerou um desinteresse, conseqüentemente a diminuição na rotina de treino, podendo aumentar o risco de doenças patológicas. Dessa forma surgiu a necessidade de novos meios de ministrar aula, profissionais na área de educação física buscaram novas maneiras de continuar atendendo seus alunos de forma

assistida e preenchendo os protocolos de distanciamento social, mantendo assim, toda segurança necessária no que diz respeito ao Covid-19.

Essas medidas oficiais, que determinaram o isolamento de pessoas, diminuíram as atividades físicas diárias, bem como todo tipo de práticas esportivas, sendo que tais práticas de exercícios físicos trazem benefícios para a saúde de pessoas nas mais variadas faixas etárias.

Regularidade em atividades físicas traz benefícios para saúde de seus praticantes, tais benefícios podem ser observados na alteração de forma regressiva dos níveis lipídicos e melhoras nos níveis glicêmicos de diabéticos (PITANGA, et al., 2020).

Sabendo disto, manter a rotina de atividades física durante essa pandemia dentro de suas casas traria um maior benefício mantendo a imunidade alta e provavelmente diminuindo o risco de adoecer. Por tanto a recomendação foi tentar manter a rotina mesmo que pelo menos três vezes por semana com intensidade moderada.

### **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

#### **3. 1 Tipo de Estudo**

Esta pesquisa é do tipo de campo descritiva, de modo transversal, com uma abordagem qualitativa e quantitativa, para identificar as dificuldades e possibilidades da prática dos exercícios físicos durante a pandemia da Covid-19. O referido estudo é um processo sistemático de coleta de dados observáveis e quantificáveis. É baseado na observação de fatos e objetivos, de acontecimentos e de fenômenos que existem independentemente do investigador (LAKATOS; MARCONI, 1985).

De acordo com Cervo e Bervian (1996), a pesquisa quantitativa se centra na objetividade. Influenciada pelo positivismo, considera que a realidade só pode ser compreendida com base na análise de dados brutos, recolhidos com o auxílio de instrumentos padronizados e neutros. A pesquisa quantitativa recorre à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno, as relações entre variáveis, etc.

O método de investigação quantitativo tem por finalidade contribuir para o desenvolvimento e validação dos conhecimentos; oferece também a possibilidade de generalizar os resultados, de prever e de controlar os acontecimentos (LAKATOS; MARCONI, 1985; CERVO; BERVIAN, 1996). Este estudo trata-se de uma pesquisa exploratória transversa, com uma abordagem quantitativa descritiva a fim de identificar a rotina de atividade física durante a pandemia da Covid-19. A pesquisa exploratória pode ser realizada a partir da problemática do autor, organizando e definindo na hipótese.

#### **3. 2 Período e local da pesquisa**

Para a realização de pesquisas se faz necessário à sua divisão em diferentes etapas para se chegar aos objetivos propostos, sendo estes gerais e específicos. A pesquisa constou em levantamentos bibliográficos, sobretudo consultas em sites especializados em CrossFit, além de trabalho de campo, bem como elaboração de questionário e tabulação de dados em ambiente de escritório. Dessa fora a pesquisa foi realizada na CrossFit Dragão do Mar na cidade de Fortaleza, Ceará, de outubro a novembro de 2020.

### **3.3 Amostra**

Foram elaboradas questões para compor o questionário que foi respondido por 22 alunos da Crossfit Dragão do Mar do sexo masculino e feminino de diferentes idades.

### **3.4 Sujeito da Pesquisa**

Alunos praticantes do Crossfit Dragão do Mar, em Fortaleza, idade entre 18 e 60 anos. Os indivíduos participantes foram convidados pela autora para participar da pesquisa em seu ambiente de treino, isso depois da devida autorização da instituição através do Termo de Anuência e os que concordaram em participar após esclarecimentos assinaram o Termo de Consentimento Livre e esclarecido – TCLE.

#### *3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão*

Foram incluídos na amostra todos os alunos praticantes de CrossFit que tinham uma regularidade de treinos semanais de no mínimo quatro dias por semana, com mais de seis meses de prática na modalidade e que aceitaram participar da pesquisa e assinaram o TCLE.

Foram excluídos da amostra todos aqueles participantes que não se enquadraram nos critérios da pesquisa, que estavam ausentes por mais de trinta dias na academia e que porventura não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE.

### **3.5 Coleta de dado e Instrumento de Coleta**

Os dados foram coletados através de um questionário de seis perguntas fechadas. A aplicação do questionário foi feita no local de treino dos alunos, no tempo disponível entre as aulas logo depois da assinatura do TCLE.

Foi feita uma breve explicação do que se pedia o questionário, cada indivíduo respondeu individualmente. Os termos da aplicação do questionário foram guardados e envelopados que impossibilitaram a identificação dos sujeitos, foi apenas manipulado pela pesquisadora.

### **3.6 Aspecto Ético**

Todas as informações necessárias estavam presentes no TCLE, que foi devidamente assinada pelos alunos pesquisados de forma voluntária.

Para que a pesquisa pudesse ser realizada com a coleta de dados na empresa já citada, foi solicitado a autorização do responsável por meio da assinatura do Termo de Anuência.

Vale ressaltar que a identidade dos pesquisados foi devidamente preservada, assim podendo haver desistência sem causar nenhum dano.

A pesquisa está de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

### **3.7 Análise dos dados**

Os dados da pesquisa foram gerados através de questionário com perguntas fechadas e de forma remota através do aplicativo Google Formulário de acesso livre. Os resultados levantados foram analisados e interpretados gerando diferentes gráficos do tipo pizza.

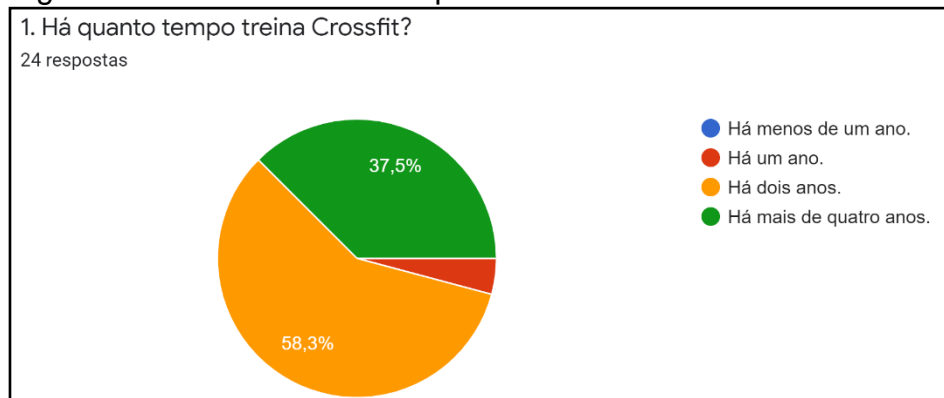
## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo apresentam-se os resultados coletados e suas respectivas discussões, teve-se como base a pesquisa realizada com questionário de seis questões aplicados com 24 alunos de CrossFit de diferentes faixas etárias.

O questionário aplicado com os alunos teve o objetivo, principalmente, de levantar dados e interpretá-los em busca de observar se houve adesão de atividades físicas remotas e assessorias a distância por parte dos alunos, tendo em vista a conjuntura atual de pandemia.

A figura 02 teve como objetivo obter há quanto tempo o aluno pratica CrossFit, dessa forma 14 alunos, o que corresponde a 58,3%, já praticavam CrossFit há pelo menos dois anos, sendo a maioria. Já 9 alunos, equivalente a 37,5%, responderam que praticam o esporte há mais de quatro anos. Por fim, 1 aluno, 4,2%, o que correspondeu a minoria, pratica o CrossFit há um ano. Neste caso, não houveram alunos que exercem atividades de CorssFit há menos de um ano que responderam o questionário.

Figura 02 – Gráfico sobre tempo de treinamento no Crossfit.

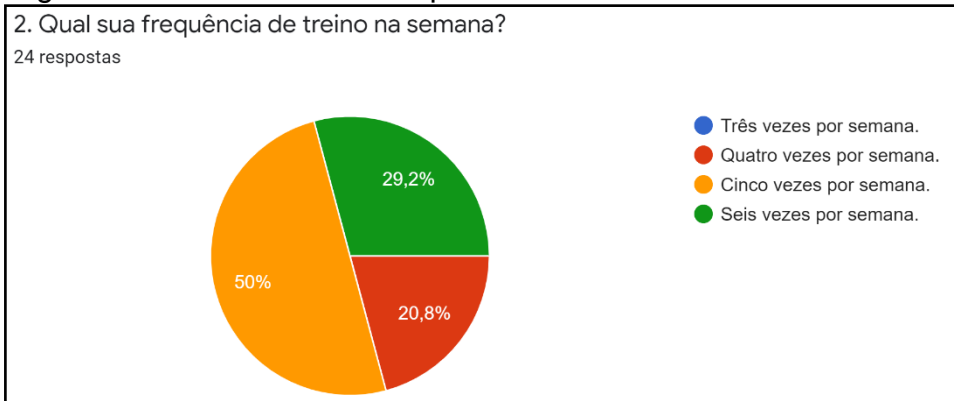


Fonte: Dados da pesquisa.

A figura 03 teve como o objetivo constatar a frequência de treino dos alunos de CrossFit antes do início da pandemia. Onde 12 alunos, que corresponde a 50%, responderam que treinam cinco vezes na semana, sendo a maioria. Já 7 alunos, 29,2%, responderam que treinam seis vezes por semana. A minoria de 20,8%, equivalente a 5 alunos, responderam que treinam quatro vezes por semana. Na pesquisa não houve aluno que treinasse apenas três vezes por semana.



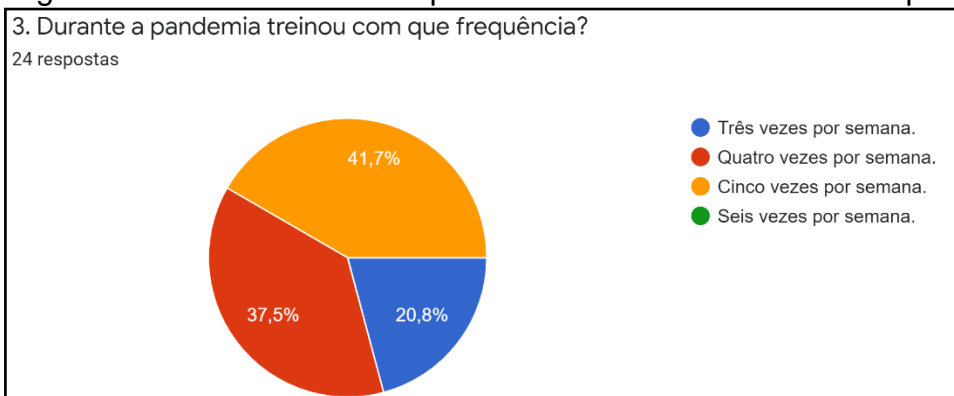
Figura 03 – Gráfico sobre frequência de treino.



Fonte: Dados da pesquisa.

A figura 04 teve como objetivo levantar dados acerca da frequência de treino dos alunos durante a pandemia. Onde a maioria de 41,7%, equivalente a 10 alunos, responderam 5 vezes na semana. Já 9 alunos, 37,5%, responderam quatro vezes por semana. Por fim 20,8%, correspondente a 5 alunos, confirmaram treinar somente 3 vezes na semana. Não houve nenhum aluno que treinasse as 6 vezes por semana durante a pandemia.

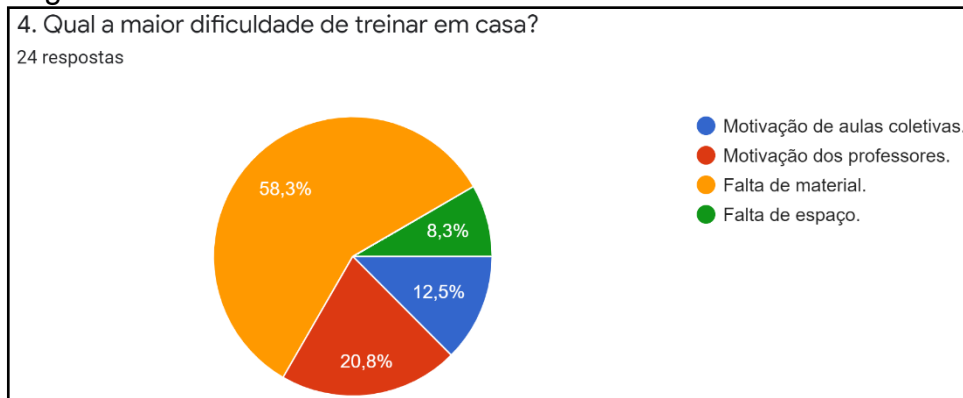
Figura 04 – Gráfico sobre frequência de treinamento durante a pandemia.



Fonte: Dados da pesquisa.

A figura 05 objetivou as maiores dificuldades de se treinar em casa. Onde 58,3%, a maioria, equivalente a 14 alunos responderam que a falta de material foi a maior dificuldade. Uma grande dificuldade também encontrada foi a motivação dos professores onde 5 dos alunos, 20,8%, responderam. Já 12,5%, 3 alunos, responderam motivação de aulas coletivas. Por fim uma minoria de 8,3%, 2 alunos, responderam que a falta de espaço foi uma dificuldade encontrada para treinar durante a pandemia.

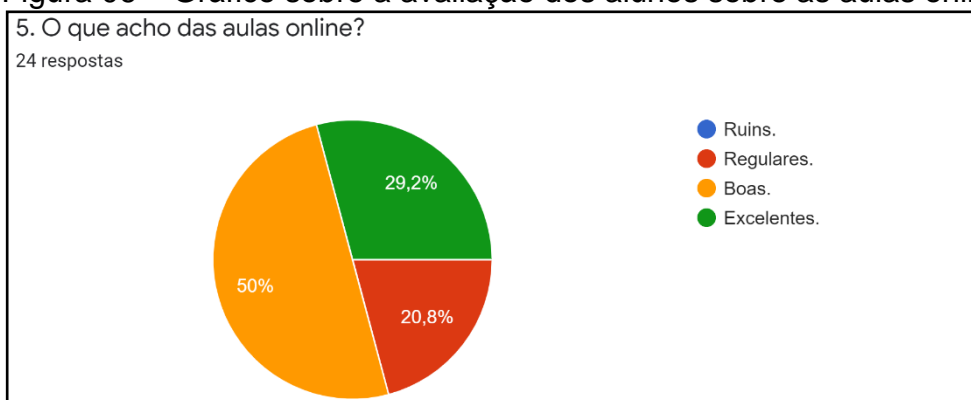
Figura 05 – Gráfico sobre maior dificuldade no treinamento em casa.



Fonte: Dados da pesquisa.

A figura 06 teve como finalidade saber o que os alunos avaliaram sobre o formato de treino online. A maioria dos alunos responderam boa, que foram 50%, referente a 12 alunos. Já 29,2%, 7 alunos, responderam excelente. Por fim, a minoria de 20,8%, 7 alunos, responderam regulares. Na pesquisa não houve resposta para aulas ruins.

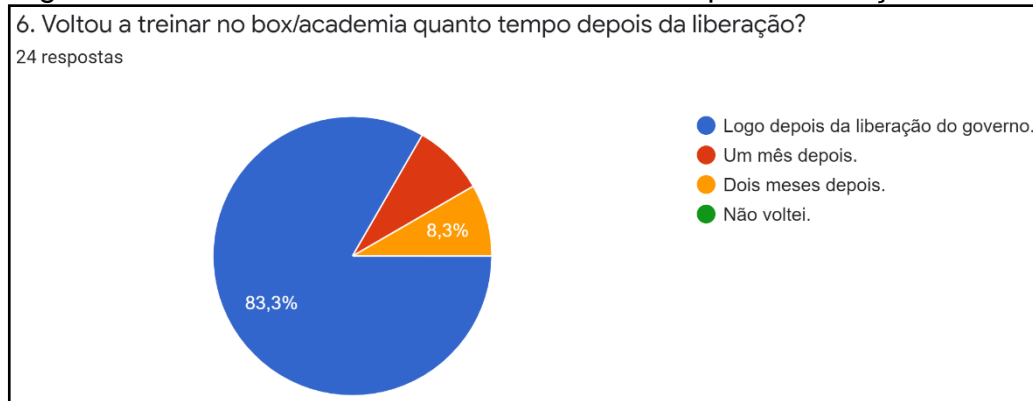
Figura 06 – Gráfico sobre a avaliação dos alunos sobre as aulas online.



Fonte: Dados da pesquisa.

A figura 07 teve como o objetivo obter a quantidade de alunos que retornaram depois da liberação. De acordo com o gráfico 83,3%, que é a maioria referente a 20 alunos, responderem logo após da liberação do governo. Já 8,3%, referente a 2 alunos, responderam dois meses. Também 2 alunos, 8,3%, responderem um mês. Nenhum aluno respondeu não voltou.

Figura 07 – Gráfico sobre retorno as atividades após a liberação.



Fonte: Dados da pesquisa.

De acordo com a pesquisa que foi realizada com 24 alunos da CrossFit Dragão do Mar, foi constatado que apesar das mudanças na rotina de treino desses alunos não houve uma redução significativa na prática do exercício de CrossFit, tendo em vista todas as dificuldades de uma aula a distância com pouco material que foi a maior dificuldade encontrada entre os alunos, isto se justifica, talvez, pelo fato de que a maioria dos alunos não são iniciantes pois têm mais de dois anos de prática e uma frequência de treino de cinco vezes por semana.

As aulas online acontecerem por aplicativos gratuitos disponibilizados em plataformas de celulares e computadores, onde a tela era compartilhada e todos conseguiam ser vistos pelo professor. As aulas eram direcionadas e adaptadas para realidade dos alunos, dependendo do espaço e material disponível com cada aluno, alguns CrossFits de Fortaleza emprestaram seus materiais para seus alunos poderem participar das aulas com mais frequência. Apesar do medo de retornar as atividades dentro das academias e box de CrossFit logo depois da liberação pode-se afirmar que uma grande parte se sentiu seguro em retornar os seus treinos pois as medidas de segurança foram devidamente cumpridas.

Segundo os dados colhidos pelo estudo, foi possível observar que não houve, de forma significativa, tanta diminuição na frequência de treinos durante a pandemia, tanto treinos remotos como assessorias a distância. A figura 03 refere-se a pergunta sobre a frequência de treino durante a semana antes do início da pandemia, os dados mostram que 50% dos alunos treinavam cinco vezes na semana, já a figura 04 se refere a frequência de treinos durante a pandemia, este gráfico mostrou que 41,7% permaneceram com sua rotina de treino sem modificar a frequência durante a

pandemia, comparando os gráficos foi possível avaliar que não houveram quedas substanciais na frequência de treinos entre os alunos.

Em decorrência da sociedade não estar devidamente preparada para uma situação de pandemia e conseqüente isolamento social, professores e alunos tiveram que se adaptar a novas formas e dinâmicas de aulas a distância, dessa forma dificuldades foram surgindo no percurso de adaptação. A figura 05 mostrou diferentes opções que poderiam ser fator limitante na execução de tais atividades, o que mais se destacou foi a falta de material.

No caso da Crossfit Dragão do Mar, a partir da segunda semana de isolamento social, disponibilizou-se um kit para cada aluno matriculado, com uma ou duas opções de carga como, por exemplo, o *Dumbell* ou *Kettlebell* e mais uma outra opção, mesmo com a disponibilização desses equipamentos, a falta de material para treinamento em casa ainda foi a maior dificuldade encontrada pelos alunos com 58,3%, mais da metade. Dessa forma, acredita-se que pelo fato dos treinos serem muito dinâmicos e sempre terem uma grande opção de material disponível no box, os alunos sentiram a diferença nos treinos em casa por causa da ausência de tais materiais.

Vale ressaltar que percebeu-se durante as aulas ministradas que os alunos sentiam a necessidade de trabalhar com outras formas de materiais, tais como anilhas e barras olímpicas, *rack* para trabalhos de suspensão como *pull ups*, entre outros, pois eles tinham apenas um ou dois implementos para se trabalhar durante a quarentena.

O custo desses materiais no mercado é muito alto, tornando inviável esse tipo de aquisição. Desta forma criamos possibilidades e adaptações de materiais para os alunos. Um exemplo de fácil acesso foi a acomodação de algumas sobrecargas dentro de mochilas ou bolsas, utilizando livros, alimentos, garrafas, entre outros objetos. Utilizamos garrafas com água ou areias também como uma forma de ajustar cargas. Procurando trazer um pouco mais de dinâmica durante as aulas online tornando as aulas mais atrativas pra manter o maior número de alunos ativos durante o distanciamento.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A pesquisa obteve êxito nos objetivos, gerais e específicos, sendo estes alcançados. Durante a pandemia do Covid-19, a maior dificuldade encontrada entre os alunos foi a falta de material para se treinar em casa. Apesar das dificuldades encontradas foi possível observar que não houve uma redução significativa na frequência de treinos durante a pandemia em relação a frequência de treinos de antes da pandemia. Sendo assim, a maioria dos alunos conseguiram manter a rotina de treino durante o distanciamento mantendo uma média de treinos cinco vezes por semana. Dessa forma é possível se observar que a uma nova oportunidade de profissionais da Educação Física acompanhar seus alunos a distancia e mantendo a qualidade de treino e atingindo os objetivos.

Cabe aqui ressaltar a ausência de pesquisas no mesmo âmbito que este trabalho para se realizar uma discussão mais embasada e rica. Fica claro também, a necessidade de capacitação para profissionais de Educação Física em forma de minicursos, cursos de extensão, pós-graduações, dentre outras opções, sobre a temática do ensino a distância.

Destaca-se que a pesquisa não teve o intuito de esgotar a discussão sobre a temática, muito pelo contrário, tendo em vista que é um campo amplo e bastante recente, o que se fez foi uma incipiente contribuição para que possa subsidiar pesquisas futuras, sendo assim vale ressaltar a necessidade da realização de outros trabalhos futuros sobre a temática.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA JÚNIOR, S. et al. COVID-19 and infection by SARS-CoV-2 in an overview. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 3508-3522, 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Painel coronavírus**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.
- CERVO; A. L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia científica**. 4. ed. São Paulo: MAKRON books, 1996.
- COSENZA, G. Brasil ocupa 2º lugar no ranking de boxs de Crossfit. Hora do **Burpee**, Rio de Janeiro, ago. 2018. [https://horadoburpee.com.br/atualidades/brasil-2-lugar-no-ranking-box-crossfit/#:~:text=Surpreendentemente%20chegando%20a%20incr%C3%ADvel%20marca,academias%20afiliadas%20no%20ano%20passado\\_](https://horadoburpee.com.br/atualidades/brasil-2-lugar-no-ranking-box-crossfit/#:~:text=Surpreendentemente%20chegando%20a%20incr%C3%ADvel%20marca,academias%20afiliadas%20no%20ano%20passado_). Data de acesso: 10 de Out. 2020
- DOMINSKI, F. H. et al. Perfil de lesões em praticantes de CrossFit: revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 25, n. 2, p. 229-239, 2018.
- DUARTE, P. M. COVID-19: Origin of the new coronavirus. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 3585-3590, 2020.
- GLASSMAN, G. **O guia de treinamento CrossFit**. Ed. 1. [S.l.]: [S.n.], 2016.
- LAKATOS, E.; MARCONI. M. **Fundamentos de Metodologia Científica**. São Paulo: Atlas, 1985.
- NOGUEIRA, J. V. D. CONHECENDO A ORIGEM DO SARS-COV-2 (COVID 19). **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 11, n. 2, p. 115-124, 2020.
- PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do coronavírus. **Arq. Bras. Cardiol.**, 2020.
- SOUSA, M. R. N. et al. Patogênese e perspectivas de tratamento da Covid-19: uma revisão. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e05973730-e05973730, 2020.