
**OS DESAFIOS IMPOSTOS PELA PANDEMIA DA COVID-19
EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO, ASSISTIDOS POR PERSONAL TRAINING
DA CIDADE DE MONTES CLAROS-MG**

Alan Marques Andrade¹, Saulo Daniel Mendes Cunha¹

RESUMO

Introdução: Oriundo de Wuhan (China), o Coronavírus se propagou a partir do final de 2019. A Pneumonia oriundo do vírus provoca descamação de pneumócitos e inflamação intersticial. Devido sua rápida propagação e forma como atua no organismo, medidas restritivas e emergenciais foram tomadas. O fechamento de academias provocou novas adaptações para treinos durante a pandemia. **Objetivo:** Analisar os impactos causados a prática de exercício físico durante a pandemia do Coronavírus-2019, em praticantes de musculação, da cidade de Montes Claros-MG. **Materiais e Métodos:** Trata-se de uma pesquisa de caráter qualitativo, conduzido com 7 indivíduos, de ambos os sexos, idade de 18 a 60 anos. Os entrevistados foram contatados inicialmente por seu Personal Trainer, que foram autorizados a repassar o contato para participação na pesquisa. Os entrevistados por tanto, para participarem da pesquisa deveriam se enquadrar nos requisitos, no qual apresenta como fundamental o acompanhamento do Personal Trainer. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa. **Resultados:** A busca por práticas de exercício físico se deu com o intuito de proporcionar uma melhor qualidade de vida aos praticantes, os quais se adaptaram da melhor forma que puderam, adaptando os materiais necessários para realização de treinos em casa com acompanhamento presencial do Personal Training, ou de forma remota. **Conclusão:** Conclui-se que durante o período pandêmico da Covid-19 os praticantes sentiram a necessidade de manter a prática de exercício físico, ou retomarem a prática, pela necessidade de melhorar a saúde mental e física, influenciando positivamente a qualidade de vida e fortalecimento do sistema imunológico.

Palavras-chave: Pandemia COVID-19. Exercício Físico. Promoção da Saúde. Terapia por exercício. Estilo de vida Saudável.

1 - Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), Montes Claros-MG, Brasil.

ABSTRACT

The challenges imposed by the Covid-19 pandemic in fitness training practitioners assisted by Personal Training in the city of Montes Claros-MG

Introduction: Originated in Wuhan (China), the Coronavirus has spread since the end of 2019. The pneumonia originating from the virus causes pneumocytes shedding and interstitial inflammation. Due to its quick spread and the way it acts in the body, restrictive and emergency measures have been taken. The closing of gyms caused new adaptations for workouts during the pandemic. **Objective:** To analyze the impacts caused by the practice of physical exercise during the Coronavirus-2019 pandemic, in bodybuilding practitioners in the city of Montes Claros-MG. **Materials and Methods:** This is a qualitative research conducted with 7 individuals of both genders, aged 18 to 60 years old. The subjects were initially contacted by their personal trainer, who was authorized to pass on the contact details for participation in the research. In order to participate in the research, the interviewees should fit the requirements, which presents as fundamental the personal training accompaniment. The study was approved by the Research Ethics Committee. **Results:** The search for physical exercise practices occurred with the intention of providing a better quality of life to the practitioners, who adapted the best way they could, adjusting the necessary materials to perform workouts at home with on-site personal training monitoring, or remotely. **Conclusion:** We conclude that during the Covid-19 pandemic period, the practitioners felt the need to maintain the practice of physical exercise, or resume the practice, due to the need to improve mental and physical health, positively influencing the quality of life and strengthening the immune system.

Key words: COVID-19 Pandemic. Physical Exercise. Health Promotion. Exercise Therapy. Healthy Lifestyle.

INTRODUÇÃO

O Coronavírus (COVID-19) teve sua propagação a partir do final de dezembro de 2019. Oriundo de Wuhan na China, ele se espalhou de forma rápida pelos países e mais tarde por todos os continentes (WHO, 2020).

O vírus, principal causa dessa pneumonia viral, age de forma intensa ocasionando a descamação de pneumócitos, e na maioria dos casos formação e inflamação intersticial com presença de membrana hialina, a aparição das células de defesa do organismo, mais especificamente os linfócitos se tornam quase que instantânea (Mendes e colaboradores, 2020).

Devido a forma com que o vírus opera no organismo, e sua capacidade de infecção, ele rapidamente se tornou uma pandemia global segundo a Organização Mundial da Saúde, e medidas foram tomadas a fim de conter a propagação do vírus (Brasil, 2020).

Uma dessas medidas instauradas pelo governo, foi de situações emergenciais, como: distanciamento social, quarentena e lockdown, que permite o funcionamento apenas de serviços públicos e atividades essenciais, as quais, na sua falta ou fechamento coloca em perigo a segurança, saúde e sobrevivência da população (Brasil, 2020).

As academias sofreram grandes consequências não se enquadrando como serviços essenciais, ao serem apontadas como local de aglomeração e de grande fluxo rotatório de pessoas, o que aumenta as chances de transmissão do vírus.

Esse enquadramento provocou a movimentação dos Conselhos Regionais de Educação Física (CREF) em diversas regiões, para aprovação das academias como atividades essenciais, pois entendem que propagam a prevenção e promoção de saúde para a população (CONFED, 2020).

A limitação de interação social, isolamento social, modo quarentena, e higienização, proporcionam uma segurança e contenção da transmissão do Coronavírus.

Dessa forma, o formato de treinos online seria uma ótima alternativa tanto para pessoas idosas e portadores de alguma doença crônica, quanto para adultos considerados fora do grupo de risco.

Essa alternativa torna-se interessante durante o isolamento social, ou até mesmo para períodos pós pandemia de Covid-19. Considerando que períodos de isolamento

social é uma decisão com prazo de validade e seus impactos podem ser apresentados em período posterior, o que sugere a permanência ou adequação dos exercícios ainda em ambiente domiciliar (Souza Filho, Trytany, 2020).

Para a prática de exercício físico devem-se levar em consideração diversos aspectos relacionados ao exercício, como frequência semanal de treino, tempo de treino, os exercícios a serem realizados, volume de treino, progressão da atividade, além dos efeitos metabólicos que a sua prática ocasiona no indivíduo (Souza Filho, Trytany, 2020).

O Profissional de Educação Física, é responsável por programar, planejar, dinamizar, avaliar e realizar treinamentos especializados aos alunos/clientes (Brasil, 1998), de uma forma mais exclusiva o Personal Trainer, é o mais capacitado e responsável por essas ações, indo de encontro aos objetivos do aluno/cliente.

Desse modo, ferramentas e conhecimentos para treinamentos orientados por Personal Trainer de forma remota, durante a pandemia da Covid-19 e que proporcionem maior segurança a praticantes de exercício físico e aos profissionais responsáveis pela promoção da saúde, tornem-se um meio primordial para continuação da prática de exercício durante a pandemia da Covid-19.

Dessa forma, o presente estudo buscou analisar os impactos causados à prática de exercício físico durante a pandemia do Coronavírus-2019, em praticantes de musculação, da cidade de Montes Claros-MG.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma abordagem qualitativa com corte transversal, sendo que a pesquisa qualitativa é a interpretação e análise e interpretação de interações estabelecidas em sujeitos sociais (Ferreira, Araújo, Fornari, 2020).

O presente estudo foi realizado em uma determinada cidade do Norte de Minas Gerais e a população foi composta por 7 praticantes de musculação que realizaram exercício físico durante a pandemia da Covid-19, que tiveram acompanhamento, de forma online, de Profissional de Educação Física que atuava como Personal Trainer.

Para inclusão na pesquisa, os participantes deveriam ser praticantes de musculação, alunos de Personal Trainer,

maiores de 18 anos de idade, que praticaram musculação durante o período de pandemia da Covid-19 nos meses de março de 2020 até junho de 2021, de uma determinada cidade do Norte de Minas Gerais, que aceitassem assinar o termo de consentimento livre e esclarecido de forma online. Essas pessoas foram entrevistadas pelo google meet, através de aparelhos eletrônicos e serviços de internet.

Para a coleta de dados foram utilizadas entrevistas semiestruturadas, que segundo Vieira (2017) caracteriza-se por um conjunto de perguntas ou questões com roteiro flexível abordando assuntos do interesse da pesquisa para alcançar seu objetivo.

As entrevistas foram realizadas através do aplicativo Google Meet, individualmente com cada participante; foram registradas em gravação para serem transcritas e analisadas, em seguida todas as gravações foram destruídas.

A fim de se garantir o anonimato dos entrevistados, foram utilizados números de identificação, os quais serão identificados como (P1, P2, P3, P4, P5, P6 e P7) sendo P de praticantes e o número de acordo com a ordem em que foram entrevistados.

Por se tratar de uma pesquisa envolvendo seres humanos, o projeto foi submetido ao Conselho de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros, que foi aprovado mediante Parecer Consubstanciado nº 4.770.854.

O estudo respeitou os princípios e as exigências formais contidas em normas que regulam as pesquisas envolvendo seres humanos.

Os preceitos éticos e a resolução 466/2012 foram respeitadas. Os pesquisadores realizaram explicações sobre os objetivos e os passos da pesquisa aqueles participantes que atenderam aos critérios de inclusão do trabalho.

Aos convidados que aceitaram participar foi fornecido o TCLE para assinatura.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados do estudo se referiram a quantidade de 7 praticantes de exercícios físico, acompanhados por Personal Trainer, sendo a maioria mulheres; com idades entre 18 e 60 anos, sendo a maioria em estado civil "casado (a)".

A entrevista foi dividida em 4 categorias: (1) prática de exercício físico na

pandemia da Covid-19; (2) adequação para praticar exercício físico durante a pandemia; (3) Prática de cuidados para prevenção ao Coronavírus pelos praticantes de exercício físico (4) Relato ou experiência sobre treinamento online.

Prática de exercício físico na pandemia da Covid-19

Em seus estudos Trapé e colaboradores (2018) afirmam que a prática de exercício físico com orientação adequada e de forma recorrente, melhora a aptidão física, que está relacionada com a melhor saúde cardiovascular, o que proporciona uma melhora no índice de massa corporal, perfil lipídico e pressão arterial.

A OMS recomenda em suas diretrizes, ao menos 60 minutos por dia de atividade física moderada a vigorosa para crianças, pelo ao menos 3 vezes por semana e limitar ao tempo sedentário.

Para os adultos de 18 a 64 anos, recomenda-se a prática de 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica moderada ou 75 a 150 minutos de atividade vigorosa durante a semana. Os benefícios da atividade física são diversos, como por exemplo o controle da gordura corporal, quando alinhado a uma boa nutrição; melhora da saúde mental, redução das chances de doenças cardiovasculares, entre outras (WHO, 2020).

De acordo com Barros e colaboradores (2020) durante a pandemia e isolamento social em questão, houve um aumento circunstancial no número de pessoas com ansiedade, depressão e problemas de sono.

Barreira e Telles (2020) em seu estudo, aponta a prática esportiva, a prática de exercício e atividade física como formas importantes na redução da ansiedade, depressão e problemas de sono, apresentando em seu estudo os impactos causados entre os praticantes de exercício físico e os não praticantes.

Ao ser entrevistada, a P1 relatou que praticou exercício físico afim de controlar sintomas de ansiedade, a qual já era frequente antes da pandemia e piorou durante o isolamento:

" Eu pratiquei atividade física durante todo o período da pandemia, assim como continuo até hoje, né?![...]. O que acontece, é que eu sou

uma pessoa extremamente ansiosa, sempre sofreu com ansiedade, e com a pandemia no início, né?! Essa questão da ansiedade deu uma piorada.” (P1)

Como podemos analisar, os agravos da pandemia da Covid-19 foram muito mais além dos problemas físicos inerentes à contaminação dessa doença, mas também relacionados aos problemas emocionais advindos do isolamento social.

Em casos mais graves os motivos para desenvolvimento da sensibilidade à ansiedade e a desregulação emocional dos indivíduos, contribuem para a sintomatologia de estresse peritraumático elevada como afirma Siegal, Mor, Lahav (2021), o que pode influenciar também na compulsão alimentar, provocando doenças crônicas não transmissíveis.

Ainda sobre a busca por uma qualidade de vida, com foco em melhorias na mente e no corpo, durante a pandemia da Covid-19, a P2 e P5 relataram o seguinte:

“Fiquei quase 4 meses parada, e aí retomei[...] então, é... com o isolamento né?! a gente viu, [a necessidade de voltar a exercitar] pela saúde da mente, e do corpo, né?! Eu comecei a sentir muita falta, uma vez que eu era muito ativa. E aí surgindo essa oportunidade de atendimento em casa, é... eu não tive dúvida em retomar a atividade física, exatamente para a saúde física e mental mesmo.” (P2)

“Na pandemia eu comecei com Personal online, pra dar continuidade ao exercício físico, exatamente por causa da saúde mental e da saúde física.” (P5)

Dessa forma podemos analisar na percepção dos praticantes a influência do exercício físico como potencial meio de combater os agravamentos psicológicos e redução de chances de sobrepeso e/ou obesidade, devido ao sedentarismo proporcionado pelo aumento do tempo de inatividade durante o isolamento social ocasionando a diminuição dos gastos energéticos.

Corroborando com esse estudo Woods e colaboradores (2020) afirmam que a prática regular de exercício físico pode reduzir distúrbios traumáticos decorrentes do Coronavírus, inviabilizando o declínio do sistema imunológico do praticante, o que explica a busca do exercício físico na redução

da ansiedade e melhora do estado mental dos praticantes.

A prática de exercício físico é recomendada durante o isolamento social, causado pela pandemia da Covid 19, afim de reduzir a inatividade física, que segundo Ferreira e colaboradores (2020) é uma das causas que possibilita o ganho de sobrepeso, desenvolvimento de doenças cardiovascular e crônicas, o que pode deixá-los mais susceptíveis a agravo da doença da Covid-19.

Sendo assim, a prática de exercício físico, na amostra, corrobora com os achados de outros autores que afirmam a importância da prática exercício físico durante o período da pandemia da Covid-19, auxiliando no controle e melhoria da saúde mental dos praticantes submetidos ao estresse, incertezas, e gravidade do coronavírus na saúde mundial.

Adequação dos praticantes de exercícios para essa prática durante a pandemia

Com a pandemia do coronavírus, a prática de exercício físico, foi estudada a fim de evitar a transmissão do vírus ou contágio.

Pitanga, Beck, Pitanga (2020) em seu estudo, sugere a prática de exercício físico em ambiente domiciliar, com espaço arejado e de preferência sempre individualmente e com acompanhamento de um profissional de forma remota, para auxiliar na condução dos exercícios.

As opções para a prática de exercício físico devido as restrições de aparelhos, se limitam a utilização do próprio peso corporal, atividades aeróbicas e alongamentos (Pitanga, Beck, Pitanga, 2020).

Ao serem perguntados sobre como se adequaram para praticar exercício físico durante a pandemia da Covid-19, e principalmente nos momentos de quarentena severa, os entrevistados P4 e P7 argumentaram o seguinte:

“Eu adquiri a caneleira, adquiri um colchonete, mais alguns halteres, e, é... a gente fazia algumas adaptações, por exemplo...Ah, também a thera band, é... e a gente fazia algumas adaptações como cadeira, é... cabo de vassoura, né?! A gente colocava os pesos em cabo de vassoura.” (P4)

“Eu tava realizando em casa mesmo, usando aparelhos alternativos né, tipo usando cadeiras, tentando arranjar objetos que substituíssem os

pesos, pra tentar manter a massa magra, é... realizando exercícios mais aeróbico de funcional, essas coisas mesmo. (P7)

Dessa forma os entrevistados evidenciam a procura por materiais que substituíssem os aparelhos de musculação, assim como, o investimento em aparelhos para manter o treinamento em casa, a fim de manter a prática de exercícios físicos mesmo com o fechamento das academias.

Em seu estudo, Mattos e colaboradores (2020) corroboram para a necessidade de práticas de exercício físico e atividade física em casa, promovendo um indivíduo ativo fisicamente durante a pandemia sem a necessidade de reabertura de academias, visto que há diversas oportunidades de realizar o exercício fora dela.

O estudo de Santos e colaboradores (2020) corroboram com estes achados, no qual, verificou que a dificuldade da sua amostra esteve relacionada a dificuldade de adquirir materiais/aparelhos para a prática de exercícios físicos fora da academia, durante a pandemia da Covid-19.

Segundo Raiol (2020) práticas com materiais adaptados, como sacolas de supermercados, livros, bolsas e garrafas pets, são ótimas alternativas de treino. A motivação durante as sessões de treino também foi um fator evidenciado na pesquisa, na qual de acordo com a P5, uma das formas de se adequar para praticar exercício físico durante a pandemia foi acompanhando lives, até sentir a necessidade de contratar um Personal Trainer para mantê-la motivada nos treinos:

“Nos momentos mais severos [da pandemia], eu ainda em casa, eu fiz online mesmo, fiz lives da academia, fiz lives com Personal, é... pra realmente não deixar de fazer, né?! [...]E aí quando eu contratei o Personal específico pra mim, aí facilitou bastante, por que... ele não me deixava desanimar [...]” (P5)

Com o isolamento e o lockdown, as pessoas se viram muito tempo em casa, e com isso parece que o comodismo se tornou mais uma barreira para a prática, proporcionando a procrastinação na realização dos exercícios.

Outro ponto relevante é a complexidade dos exercícios sem um acompanhamento de um profissional capacitado, provocando as possibilidades de

lesões e o desânimo na continuação dos treinos.

Segundo Silva, Bossle, Fraga (2016) a motivação do aluno está geralmente na variação de exercícios apresentada pelo Personal Trainer assim como na cobrança, compromisso e controle exercido sobre o aluno antes, durante e depois do treino.

Dessa forma, a adequação dos praticantes de exercícios para treinamentos em casa durante a pandemia foram diversos, desde a compra de equipamentos para treino à adaptação de materiais domésticos para realização dos exercícios.

A dificuldade de realização dos exercícios sem o acompanhamento de um profissional capacitado, mostra as consequências psicológicas em relação a manutenção da prática dos exercícios em casa durante a pandemia.

Prática de cuidados para prevenção ao Coronavírus pelos praticantes de exercício físico

Biossegurança segundo Penna e colaboradores (2010) se define como ações de prevenção e segurança em ambiente de trabalho, com o objetivo em minimizar, ou eliminar os riscos ligados às atividades de trabalhos.

Dessa forma há agentes biológicos classificados de 1 a 4, quanto ao risco de contaminação.

Sendo assim, agentes biológicos que oferecem alto risco de transmissibilidade, que pode ser transmitido por vias respiratórias, se classificam na última classe de risco de agentes biológicos (Penna e colaboradores, 2010).

Nesse sentido a biossegurança dos praticantes de musculação e dos Personais Trainers durante o período pandêmico, deve ser analisado.

A preocupação na biossegurança relacionada ao coronavírus, apresentada pelos órgãos da saúde pública, assim como a tentativa de se manterem ativos fisicamente durante o isolamento e quarentena severa, também foram pontos discutidos e apresentados aos entrevistados que relataram o seguinte discurso:

“A gente treinava na casa da minha mãe [...] como ela tem uma área aberta muito grande, a gente conseguia manter um certo distanciamento, então só o Personal que

permanecia de máscara, a gente conseguiu fazer atividade com um pouco de distância, é... e aí a gente tomou todos os cuidados.” (P1)

“Primeiramente o ambiente era bem aberto né, a gente mantém o distanciamento, o uso de álcool gel também, a gente já colocava bem visível né, pra... tanto pra mim, quanto pro profissional, utilizar; a limpeza, né, dos objetos, de colchonete, de cadeiras tudo esterilizado, é... uso de máscara, tá?! é... principalmente por parte do profissional [...]o profissional sempre com a máscara e mãos limpas, sem pegar no rosto, tentando né, está mais distanciado possível. [...]” (P2)

“Durante a prática, os cuidados que a gente tinha, era de manter um certo distanciamento, né?! [...], o lugar era aberto, e tinha espaço para que mantivéssemos uma distância segura, mantendo a higienização dos aparelhos que eram utilizados, e o uso de máscara, né?!” (P3)

Sendo assim, podemos perceber que mesmo durante a quarentena severa, muitos dos praticantes de exercícios, dessa pesquisa, ainda se arriscaram com o treinamento presencial com a presença do Personal Trainer, colocando em risco a sua saúde.

Apesar disso, os praticantes afirmaram ter seguido as normas de segurança dos órgãos da saúde.

Como medidas de prevenção Baptista e Fernandes (2020) destacam: a lavagem das mãos com água e sabão, utilização de álcool gel 70%, utilização de máscaras descartáveis, distanciamento social de 1 metro ou mais, evitar tossir e espirrar tampando o nariz e a boca com as mãos, utilizar lenços descartáveis e não os reutilizar.

Em seu estudo Raiol, Sampaio, Fernandes (2020) apontam que, no momento pandêmico atual, deve-se evitar adoecimento por outras causas, afim de reduzir a ida de pessoas ao hospital, prevenindo-os de chances de contágio da Covid-19, já que neste local se encontra muitos pacientes com sintomas provocados pelo vírus.

Isso corrobora para os riscos que os entrevistados desse estudo tiveram ao recorrer ao atendimento presencial com Personal Trainer em momento de quarentena severa.

Com base nos relatos dos entrevistados, pôde se verificar uma abertura por partes dos Personais Trainers e alunos para atendimentos também presenciais ainda

em momento de pandemia. O que corrobora com os achados de outros autores citados quanto a biossegurança durante a prática de exercício durante a pandemia da Covid-19.

Relato ou experiência sobre treinamento online

A prática de exercício físico de forma remota pode dividir opiniões entre praticantes, uma vez que as dificuldades na realização, a desmotivação e a falta de contato físico podem proporcionar uma experiência negativa aos alunos, por outro lado, a satisfação devido a comodidade dos alunos, a economia de tempo e momento de lazer em um período em que devem ficar dentro de casa em isolamento social, são experiências que podem ser positivas aos alunos (Araújo e colaboradores, 2021).

Dessa forma a utilização de aparelhos eletrônicos para a prática de exercício físico, com o intuito de manter a sociedade ativa fisicamente durante a pandemia da Covid-19, acaba por ser de grande importância para evitar o sedentarismo, como relata os P1 e P6:

“[...]A gente optou por fazer de forma remota também, de não parar, tanto eu quanto meu marido, então é... o nosso Personal ele dava aula online né?! a gente fazia vídeo chamada através do WhatsApp [...] E valeu a pena, valeu muito a pena porque fez a diferença não ficar parado, mesmo com pouco espaço com... sem muita coisa pra poder, substituir aparelho e peso e tudo, mas deu certo e foi uma, uma escolha muito acertada.” (P1)

“Que pra mim foi importante, porque eu continuei tendo os meus treinos, eu não parei, durante a pandemia, [...] muita gente parou de treinar, ficou mais sedentário, [...]! Então não me arrependo, pode ser que tenha alguma perda... que não é a mesma coisa de um treinamento presencial, de um treinamento na academia, mas você não ficou inativo, e atividade física pra mim, é muito bom, eu tenho que fazer atividade física[...]” (P6)

Segundo Cruz e colaboradores (2021) o incentivo e a prática de exercício físico orientado por um Profissional de Educação Física de forma remota, se mostrou de grande importância na redução de distúrbios mental, como ansiedade e compulsão alimentar, e na busca por qualidade de vida durante a

pandemia, o que corrobora com as falas dos entrevistados.

Em outro estudo Costa, Vigário (2020) afirmam que a presença da tecnologia favoreceu a interação e o entendimento de que todos estão vivenciando essa experiência de treinamento online, e que a busca pelo treinamento personalizado mesmo que remotamente auxilia os praticantes, pois estes entendem que o treino realizado foi feito exclusivamente para ele, diferentemente dos vídeos gravados e distribuídos pela internet.

Além desses materiais, Chen e colaboradores (2020) propõem também, a utilização dos meios tecnológicos durante o isolamento social, sendo uma ótima ferramenta a ser utilizada pelos praticantes de exercícios físicos e profissionais de Educação Física, a fim de ter um treino orientado via videoconferência ou similar.

A importância da internet e da tecnologia durante esse período pandêmico da Covid-19, pode ter sido um dos meios mais veiculados para manter-se ativo fisicamente e ainda assim se prevenir de contaminação do vírus por meio de aglomerações, ou contato físico, em um período, onde o risco de transmissão ou contágio assola a população.

A P4, que também foi acompanhada de forma remota com os treinos em casa, relatou que teve uma ótima experiência em treinar de forma remota, porém se sentiu insegura com relação à execução dos exercícios:

“Eu prefiro estar na academia, eu acho mais confortável, eu acho mais interessante, né?! Assim, a gente tem alguém próximo da gente pra tá orientando. Em casa a gente tem esse receio de, se tá fazendo correto, se não tá... apesar de, né, de que a Personal ela fica de olho o tempo todo, a gente tem esse receio.” (P4)

Em seus estudos Oliveira Neto e colaboradores (2020) apontam que uma das maiores dificuldades durante o treinamento online, é a prescrição de exercícios físicos para o cliente na qual as dificuldades na execução do exercício pelo aluno acabam por desmotivá-lo com o treino.

Esse processo se dá provavelmente pela dificuldade de avaliação de movimento durante o exercício realizado remotamente.

Sendo assim, a prática de exercício físico é benéfica quando os alunos têm

conhecimento ou já vinham realizando treinamentos a mais tempo, o que proporciona uma maior confiança em si e no Personal Trainer, sobre a execução dos exercícios, favorecendo essa forma de treinamento online, uma experiência positiva e prazerosa, diferenciando os relatos de um dos entrevistados.

CONCLUSÃO

Com base nesses achados e relatos dos entrevistados, é notória a busca pelo exercício físico durante a pandemia da Covid-19, pelos praticantes de musculação, mesmo em momentos de isolamento social severo, com o intuito de se manterem ativos.

A busca por melhora na qualidade de vida em momento de pandemia proporcionou aos praticantes a experiência de novos meios para prática de exercícios físicos em modo a distância e com acompanhamento personalizado, inferindo que os treinamentos em casa podem ser de fundamental importância para a evolução das prescrições de treinos e acompanhamentos no futuro.

Além do mais essa forma de treinamento otimiza o tempo de deslocamento para academia, ou viabiliza a prática de exercício em indivíduos com indisponibilidade de treinar em academia.

Para que possa ter uma maior aceitação entre os praticantes, melhorias devem ser feitas para facilitar a transmissão dos conteúdos entre Personal Trainer e aluno, novas plataformas devem ser pensadas com o intuito de otimizar a adesão dos praticantes, assim como um curso preparatório para profissionais trabalharem no formato online, gerando uma maior confiança nos alunos ao realizarem os exercícios com acompanhamento online.

Devido ao baixo número da amostra, este estudo pode servir de base para novos estudos a respeito do impacto da pandemia em praticantes de musculação com acompanhamento de Personal Training, outros estudos com amostras maiores tornam se de grande importância para reforçar este estudo.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

REFERENCIAS

- 1-Araújo, T. S.; Sousa, A. C. P. A.; Soares, D. D.; Leite, T. I. A.; Pereira, L. F. Impactos da pandemia COVID-19 na prática de atividades físicas: Percepção de praticantes de Spinning na participação em treinamento remoto. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento. Vol.10. Num.9. 2021. DOI: 10.33448 / rsd-v10i9.18158.
- 2-Baptista, A. B.; Fernandes, L. V. Covid-19, análise das estratégias de prevenção, cuidados e complicações sintomáticas. Revista Desafios. Vol.7. Num.3. 2020. p. 38-47. <https://doi.org/10.20873/uftsuple2020-8779>.
- 3-Barros, M. B. A.; Lima, M.G; Malta, D. C.; Szwarcwald, C. L.; Azevedo, R. C. S.; Romero, D.; Souza Júnior, P. R.; Azevedo, L. O.; Machado, I. E.; Damacena, G. N.; Gomes, C. S.; Werneck, A. O.; Silva, D. R. P.; Pina, M. F.; Gracie, R. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. Epidemiol. Serv. Saude. 2020.
- 4-Barreira, C. R.A.; Telles, T. C. B. Perspectivas em Psicologia do Esporte e Saúde Mental sob a Pandemia de Covid-19. Psicologia: Ciência e Profissão. Vol.40. 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003243726>.
- 5-BRASIL. Decreto Nº 10.282, de 20 de Março de 2020. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2020/decreto/D10282compilado.htm. Acesso em: 05/11/2021
- 6-BRASIL. Ascom SE/UNA-SUS 11 de março de 2020. Mudança de classificação obriga países a tomarem atitudes preventivas. Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/noticia/organizacao-mundial-de-saude-declara-pandemia-de-coronavirus>. Acesso em: 01/11/2021.
- 7-BRASIL. Decreto Nº 9.696, De 1 de Setembro de 1998. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9696.htm. Acesso em: 08/11/2021
- 8-Chen, P.; Mao, L.; Nassis, G.P.; Harmer, P.; Ainsworth, B.E.; Li, F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. Journal of Sport and Health Science. Vol.9. Num.2. 2020. p.103-104.
- 9-CONFEF. Leis reconhecem a essencialidade do exercício físico: Legislações que reconhecem a prática de atividades físicas como serviço essencial são sancionadas por todo país. Revista Educação Física. Num.75. 2020. p.14-15.
- 10-Costa, R.M.R.; Vigário, P.S. A Covid-19 e o distanciamento social: Quando a onda da internet substituiu a onda do mar para a prática de exercícios físicos. Rev. Augustus. Vol.25. Num.51. 2020.
- 11-Cruz, L.M.C.; Pines, M.M.; Reis, V.M.N.; Chaves, A.D.; Nascimento, C.A.C. Prática de exercício físico, ingestão alimentar e estado de ansiedade/estresse de participantes do Projeto MOVIP em meio à pandemia de COVID-19. Revista HU. Juiz de Fora-MG. Vol.47. 2021. DOI: <https://doi.org/10.34019/1982-8047.2021.v47.32209>.
- 12-Ferreira, E.M.; Araújo, C.L.; Fornari, L.F. A compreensão de temas das ciências sociais por meio da pesquisa qualitativa. Revista Relações Sociais. Viçosa-MG. Vol.3. Num.2. 2020. <https://doi.org/10.18540/revsvl3iss2pp0001-0003>.
- 13-Ferreira, M.J.; Irigoyen, M.C.; Consolim-Colombo, F.; Saraiva, J.F.K.; Angelis, K. Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. Vol.114. Num.4. 2020 p.601-601. DOI: <https://doi.org/10.36660/abc.20200235>.
- 14-Mattos, S.M.; Pereira, D.S.; Moreira, T.M.M.; Cestari, V.R.F.; Gonzalez, R.H. Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde. Vol.25. 2020 DOI: <https://doi.org/10.12820/rbaf.25e0176>.
- 15-Mendes, B.S.; Tessaro, L. M.; Farinaci, V. M.; Moreira, V. A.; Sardenberg, R.A.S. COVID-19 & SARS. ULakes J. Med., Vol.1. Num.1. 2020 p.41-49.
- 16-Oliveira Neto, L.; Elsangedy, H. M.; Tavares, V.D.O.; Teixeira, C. V. S.; Behm, D.G.; Silva-Grigoletto, M. E. #TreineEmCasa -

Treinamento físico em casa durante a pandemia do COVID-19 (SARS-CoV-2): abordagem fisiológica e comportamental. *Rev Bras Fisiol Exerc.* Vol.19. 2020.

17-Penna, P.M.M.; Aquino, C.F.; Castanheira, D.D.; Brandi, I.V.; Cangussu, A.S.R.; Macedo Sobrinho, E.; Sari, R.S.; Silva, M.P.; Miguel, A.S.M. Biossegurança: uma revisão. *Arq. Inst. Biol.* Vol.77. Num.3. 2010 p. 555-565.

18-Pitanga, F. J. G.; Beck, C. C.; Pitanga, C. P.S. Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia.* Vol.114. Num.6. 2020.

19-Raiol, R.A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. *Braz. J. Hea. Rev.* Vol.3. Num.2. 2020 DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n2-124>.

20-Raiol, R. A.; Sampaio, A.M.L.; Fernandes, I. D. B. Alternativas para a prática de exercícios físicos durante a pandemia da COVID-19 e distanciamento social. *Braz. J. Hea. Rev.* Vol.3. Num.4. 2020. DOI:10.34119/bjhrv3n4-247.

21-Santos, C.; Schlickmann, D. S.; Silva, T. G.; Castilho, E. S. L.; Molz, P.; Franke, S. I. R. Fatores associados à prática de exercícios físicos realizados em tempos de pandemia de COVID-19. *Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde.* Vol.3. Num.4. 2020.

22-Siegal, A.; Mor, I.; Lahav, Y. Perfis no COVID-19: Sintomas de estresse peritraumático e sua relação com a ansiedade da morte, sensibilidade à ansiedade e desregulação emocional. *European Journal Of Psychotraumatology.* Vol.12. 2021 <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.196859>

23-Silva, M. L.; Bossle, C. B.; Fraga, A. B; Em Companhia do Personal Trainer: significados atribuídos pelos alunos ao atendimento personalizado. *Rev. Motrivivência.* Vol.28. Num.49. 2016 <http://dx.doi.org/10.5007/2175-8042.2016v28n49p26>.

24-Souza Filho, B. A. B.; Tritany, E. F. COVID-19: Importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. *Cad. Saúde Pública.* Vol.36.

Num.5. 2020 <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054420>.

25-Trapé, A.; Lizzi, E. A. S.; Jacomini, A. M.; Bueno Junior, C. R.; Franco, L. J.; Zago, A. S. Exercício Físico Supervisionado, Aptidão Física e Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares em Adultos e Idosos. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde.* Vol.22. Num.4 2018. p.291-298. DOI: 10.22478 / ufpb.2317-6032.2018v22n4.34964.

26-Vieira, F. G. D. Ensino de Marketing por meio de entrevista semi-estruturada. *Revista Espaço Acadêmico* Vol.17 Num.195. 2017.

27-WHO. World Health Organization, Pneumonia of unknown cause - China: Disease outbreak news. WHO, 5 jan. 2020, Disponível em: <https://www.who.int/csr/don/05-january-2020-pneumonia-of-unknown-cause-china/en/>. Acesso em: 15/03/2021.

28-WHO. World Health Organization, (2020). WHO Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour. Organização Mundial da Saúde. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf>. Acesso em: 07/11/2021.

29-Woods, J.A.; Hutchinson, N. T.; Powers, S. K.; Roberts, W. O.; Gomes-Cabrera, M. C.; Radak, Z.; Berkes, I.; Boros, A.; Boldogh, I.; Leeuwenburgh, C.; Coelho-Junior, H. J.; Marzetti, E.; Cheng, Y.; Liu, J.; Durstine, L.; Sun, Junzhi.; Ji, L. L. The COVID-19 Pandemic and Physical Activity. *Sports Medicine and Health Science.* Vol.2. Num.2. 2020. p. 55-64. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>.

E-mail dos autores:

Alan_marques550@hotmail.com

Saulo.cunha@unimontes.br

Recebido para publicação em 28/11/2021

Aceito em 13/12/2021