

# IMPACTO DA PANDEMIA DA COVID-19 NA PRÁTICA DE EXERCÍCIO E DE ATIVIDADE FÍSICA: AUMENTO OU DIMINUIÇÃO? Parte 2



Escola Estadual Carlos Alberto Pereira – Itapecerica da Serra/SP

Leonardo Souza Gomes; Gabriela Canuto dos Reis (Orientadora); Mauro Henrique Santos (Coorientador)

## INTRODUÇÃO

O presente trabalho se caracteriza como uma extensão do trabalho intitulado – Impacto da Pandemia da Covid-19 na prática de exercício e atividade física: aumento ou diminuição? O referido trabalho foi uma pesquisa de campo, que contou a participação de 140 pessoas, onde responderam questões relacionadas a prática de exercício físico durante a pandemia. Com base nos resultados e conclusões realizadas no primeiro trabalho, teve-se a origem do atual projeto, em que seguem os objetivos - Objetivo geral: desenvolver uma plataforma on-line (aplicativo) de aproximação e comunicação entre profissionais de Educação Física e pessoas interessadas na prática de exercício físico personalizado, estabelecendo como público-alvo, indivíduos que tiveram COVID-19 e que necessitam dar continuidade no processo de reabilitação. Como objetivos secundários se apresentam: conscientizar os usuários do aplicativo sobre a importância da prática de exercício físico de forma personalizada; conscientizar os usuários quanto aos benefícios propiciados pela prática regular de exercício físico, com foco no contexto atual que vivemos; incentivar, em especial as mulheres para que pratiquem exercício físico de forma regular e orientada.

## QUESTÃO PROBLEMA

Apesar do avanço no processo de vacinação, as milhares de mortes e casos confirmados de infecção pelo vírus ainda é um motivo de preocupação para todos nós, pois os riscos não estão somente na fase crítica da doença mas também nas eventuais sequelas, ou seja, pessoas que foram contaminadas com o vírus e podem permanecer com lesões físicas ou motoras, sejam elas de médio ou longo prazo. Entre as principais sequelas da COVID o sistema mais prejudicado é o respiratório e o neurológico.

Visando auxiliar essas pessoas que sofreram e sofrem consequências do pós COVID, e precisam de ajuda no processo de reabilitação, está em desenvolvimento um conjunto de medidas para auxiliar esses indivíduos, para que dessa maneira eles possam alcançar novamente um ótimo nível de funcionalidade, recuperando-se e trazendo bem-estar.

## OBJETIVO

Propiciar uma plataforma on-line de aproximação e comunicação entre Profissionais de Educação Física e pessoas interessadas na prática de exercício físico personalizado, estabelecendo como público-alvo, indivíduos que tiveram COVID-19 e que necessitam dar continuidade no processo de reabilitação

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A criação do aplicativo terá caráter qualitativo e será utilizado a metodologia de engenharia, pois busca-se resolver por meio da ciência um problema prático, apresentado ao final do trabalho um produto final.

Para criação será utilizado a Plataforma on-line gratuita App Inventor, ferramenta criada e mantida pelo Massachusetts Institute of Technology (MIT), no qual a linguagem de programação é de fácil compreensão e é possível conectar o seu aplicativo a um dispositivo móvel com sistema Android.



## RESULTADOS

Quando aberto em um smartphone a primeira página vista é o slogan, como mostra a imagem abaixo.

Após, o usuário é direcionado para a tela de primeiro acesso, onde fornecerá para o sistema informações que serão utilizadas posteriormente.. O próximo passo após a conclusão do preenchimento das informações do primeiro acesso é a tela de login e senha, porém apenas para os usuários comuns, para os que desejarem trabalhar dentro da plataforma como um profissional, terá um direcionamento diferente.

Com a finalização da primeira etapa de informações e cadastro, os usuários conseguem acessar a página home do aplicativo. Ao lado do ícone “casa/home” existem mais três botões: a área de profissionais pagos, a página de profissionais voluntários e o ícone de três mulheres que indica a página especial para elas.



## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigilte Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.
- Currículo Paulista de Educação Física. **Secretaria de Educação do Estado de São Paulo**, 2020.
- COSTA et.al. Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v.25, 2020.
- Site Impulsiona. 2018. Disponível em <<https://impulsiona.org.br/diferenca-entre-atividade-fisica-exercicio-fisico/>>
- PITANGA, F. J. G; BECK, C. C; PITANGA, C. P. S. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. **Revista da Sociedade Brasileira de Cardiologia**, 2020. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0066-782X2020000701058&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0066-782X2020000701058&script=sci_arttext)>
- RAIOL, R. A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Brazilian Journal of health Review**, Curitiba, v.3, n.2, p.2804-2813, mar./abr., 2020. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/8463/7298>>
- IMAGEM: <https://revistacasejardim.globo.com/Casa-e-Comida/noticia/2018/09/professora-de-harvard-indica-os-cinco-melhores-tipos-de-exercicios-fisicos.html>