

BAIXA PERMANÊNCIA DE PARTICIPANTES DO COAFIS NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS REALIZADOS EM HOME OFFICE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**LOW PERMANENCE OF COAFIS PARTICIPANTS IN THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISES PERFORMED AT HOME OFFICE: AN EXPERIENCE REPORT**

Thais Santos Amado^{1,*} / Fábio Thomaz Melo¹ /
Berta Leni Costa Cardoso¹

INTRODUÇÃO

A evolução tecnológica propicia vivências jamais imaginadas. A comunicação, o lazer e as relações sociais são diretamente influenciadas por esse universo digital. A prática de atividades da vida diária e exercícios físicos também são subsidiados pela modernidade de aplicativos e aparelhos que ofertam uma gama de informações aos indivíduos.

Com isso, a atuação do profissional de Educação Física também vem sofrendo modificações, o trabalho em home office é cada vez mais comum, especialmente pelas consultorias on-line, na qual a presença deste profissional é muitas vezes substituída por vídeos e aplicativos de treinamento. Desta forma, fica a reflexão acerca da importância da presença deste profissional como motivador e influenciador da prática de exercícios físicos visando contribuir para uma vida mais ativa e saudável da população.

Concomitante a isso, o período de pandemia a qual a população mundial está inserida desde o dia 12 de dezembro de 2019 aumentou a necessidade da população ter uma vida mais ativa (FRANÇA; MIYAKE; JÚNIOR et al., 2020) e consequentemente a indispensabilidade do incentivo do profissional de Educação Física. Visto que, segundo Ferreira et al. (2020) a prática regular de exercícios físicos é uma das medidas de prevenção e enfrentamento ao Coronavírus, este, explicado por França; Miyake; Júnior et al. (2020) como Síndrome Respiratória Aguda Grave Coronavírus 2 (SARSCoV-2), cujo a sigla COVID-19 vem do inglês Corona Vírus Disease e o 19 representa o ano a qual foi divulgado os primeiros casos na cidade de Wuhan na China. O vírus se espalhou rapidamente pelo mundo, causando a morte de milhares de pessoas e requerendo o distanciamento social como primeira medida de enfrentamento ao mesmo.

RESUMO

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) impactou diretamente na vida da sociedade. A busca pela prática de exercícios físicos para minimizar os efeitos gerados pelo vírus, decorrente do distanciamento social, obrigou a população a seguir medidas preventivas as quais diminuíram drasticamente os espaços para se exercitar. Logo, a própria residência se tornou um local apropriado, mesmo que inadequado, para realização da prática de exercício físico. Diante disso, foi necessária uma adaptação de sobrevivência. Este estudo caracterizado como relato de experiência objetiva expor os motivos que levaram a baixa permanência de participantes do COAFIS na prática de exercícios físicos realizados em home office no período de pandemia da COVID-19. Ao analisar as respostas de vinte desistentes, pode-se notar que os motivos que levaram à desistência foram: falta de tempo, contaminação e/ou sequelas do Coronavírus, volta de atividades presenciais e dificuldade para se adaptar ao formato remoto

Palavras-chave: Exercício Físico. Profissional de Educação Física. Doença pelo Novo Coronavírus (2019-nCoV).

ABSTRACT

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) had a direct impact on society's life. The search for physical exercise to minimize the effects generated by the virus, resulting from social distancing, forced the population to follow preventive measures which drastically reduced the spaces for exercising. Soon, the residence itself became an appropriate place, even if inappropriate, to carry out physical exercise. Therefore, a survival adaptation was necessary. This study, characterized as an experience report, aims to expose the reasons that led to the low permanence of COAFIS participants in the practice of physical exercises performed in the home office during the COVID-19 pandemic period. When analyzing the responses of twenty dropouts, it can be noted that the reasons that led to the dropout were: lack of time, Coronavirus contamination and/or sequelae, return to face-to-face activities and difficulty in adapting to the remote format.

Keywords: Physical exercise. Physical Education Professional. 2019 Novel Coronavirus Disease.

Submetido em: 26 de out. 2021

Aceito em: 26 de out. 2021

¹Universidade do Estado da Bahia – UNEB, Guanambi, Bahia – Brasil.

*E-mail para correspondência: thaisantos1216@gmail.com

Refletindo acerca disso, ao experienciar vivências como monitora no projeto de extensão Centro de Orientação de Atividade Física e Saúde - COAFIS num período que alterou o dia a dia das pessoas e impediu a realização das atividades do projeto de forma presencial e por observar a baixa permanência dos participantes na prática dos exercícios em home office, surgiu a motivação de responder a seguinte problemática: Quais motivos levaram a baixa permanência de participantes do COAFIS na prática de exercícios físicos realizados em home office no período de pandemia da COVID-19?

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM TEMPOS DE PANDEMIA

É sabido a importância do exercício físico no combate ao sedentarismo e conseqüentemente na prevenção de doenças crônicas. Campbell e Turner (2018) dizem que o exercício praticado regularmente influi como um importante estimulante para o sistema imunológico e que sua prática deve ser estimulada especialmente em adultos mais velhos, pois estes estão mais propensos a infecções e com isso podem ter mais benefícios em relação a esse sistema. Raiol (2020, p. 2808) corrobora com os autores ressaltando que “o papel dos exercícios físicos para pessoas do grupo de risco tem três pilares específicos e importante: capacidade funcional, controle da comorbidade e melhora da imunidade [...]”.

Campbell e Turner (2018) ainda destacam que estudos apontam que ter uma vida ativa reduz o acometimento de doenças virais contagiosas e não contagiosas exemplificando, o câncer.

O exercício físico é um agente de proteção à saúde que requer somente dedicação e constância para sua prática, 30 minutos por dia são suficientes para reduzir a incidência de doenças que após diagnosticadas só serão curadas com mudanças no estilo de vida (BOOTH; CHAKRAVARTHY, 2002), o profissional de educação física pode ser um dos maiores incentivadores a sua prática e maior influência na mudança de estilo de vida da população, buscando evitar o acometimento de doenças e contribuindo para maior qualidade de vida.

Com a pandemia da COVID-19 a prática de exercícios ao ar livre foi impedida, bem como o funcionamento de academias e demais espaços comumente utilizados para a prática de atividades físicas, principalmente como forma de controle de transmissão do vírus que pode ocorrer por gotículas de saliva no ar, e ao ter contato com áreas contaminadas e em seguida tocar os olhos, nariz ou boca (RAIOL, 2020). Tendo o distanciamento social como medida de enfrentamento e combate a transmissão do vírus, realizar as tarefas de trabalho, estudo e exercícios em casa pode ter sido a melhor alternativa para a população e o incentivo à prática de exercícios físicos tornou-se ainda mais necessário.

Raiol (2020) explícita que mesmo que se exercitar em casa pareça um desafio sem eficiência, já há estudos que embasam essa prática. Portanto, cabe aos profissionais de Educação Física continuar buscando meios que incentivem a esta prática, mostrando que há alternativas acessíveis para todos, visando contribuir para uma vida mais ativa da população. As tecnologias digitais podem ser um grande mecanismo para possibilitar esse incentivo.

TECNOLOGIA E ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE A PANDEMIA

No contexto de pandemia, a tecnologia possibilitou as pessoas a execução de diversas tarefas em home office sendo a saída para a continuidade de trabalho de vários profissionais. No entanto, foi preciso se reinventar e se adaptar a essa nova realidade, a qual o profissional de Educação Física precisou buscar novas maneiras de atuação e novas metodologias para continuar a incentivar seus alunos a se manterem ativos, e a partir desta necessidade, os mesmos adotaram o acompanhamento por vídeo chamadas em grupos e elaboraram aulas personalizadas (CAVALCANTE, 2020).

As novas metodologias substituíram o contato social pelo virtual e os desafios não findavam apenas para os profissionais. Vigário e Costa (2020) revelam em um estudo que descrevia a realização de um projeto de natação em águas abertas as dificuldades trazidas pelo período de pandemia, pois, as novas adaptações para a realização das atividades representaram um desafio não somente para os professores, mas também para os alunos que, da mesma forma, precisaram se adaptar aos novos métodos.

A palavra neste contexto de pandemia foi: “reinventar”. Por um lado, os profissionais de Educação Física que precisaram buscar novos métodos para continuar o seu trabalho e obter renda e, por outro, as pessoas que precisaram tentar se adaptar a essas novas metodologias propostas. Não é fácil se adaptar a uma nova realidade em um curto período, mas a grande capacidade do ser humano superar os desafios é um fator a ser levado em consideração, pois os profissionais vêm buscando novas metodo-

logias para realizarem seu trabalho, bem como as pessoas vem encontrando alternativas para se manterem e superar as dificuldades trazidas pela pandemia.

FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS

A presente pesquisa trata-se de um relato de experiência, de caráter descritiva, exploratória e com abordagem qualitativa, que segundo Neves (1996) o foco de interesse não está relacionado a valores numéricos e permite ao pesquisador obter dados descritivos através de interação direta e interativa com o objeto estudado.

O projeto de extensão denominado COAFIS é desenvolvido na UNEB da cidade de Guanambi, Bahia e tem como objetivo proporcionar uma melhoria na qualidade de vida dos frequentadores através da prática regular e sistematizada de exercícios físicos, além de contribuir para o desenvolvimento intelectual e profissional dos futuros profissionais de Educação Física. Seu andamento foi adaptado durante a pandemia modificando-se para o formato remoto, cujo a orientação das atividades deixou de acontecer presencialmente em espaços da universidade, e passaram a ser realizadas/orientadas por vídeos, lives e cartilhas informativas.

O estudo foi realizado em home office no projeto de extensão COAFIS no período de abril a agosto de 2021. O relato foi baseado na observação e orientação dos professores coordenadores do projeto durante os primeiros quatro meses da realização das atividades de monitoria. Do número de vagas (50) disponibilizado pelo projeto, se inscreveram 48 indivíduos de ambos os sexos e com idades entre 18 e 60 anos, destes, 39 eram do gênero

feminino e 9 eram do gênero masculino. Utilizou-se a rede social Instagram e o aplicativo de conversas WhatsApp como meio de divulgação do projeto. Houveram inscritos da cidade de Guanambi- BA, Ibiassucê e São Paulo (SP).

Para incluir o participante nas atividades, o mesmo não poderia ter contra-indicações médicas que piorasse sua saúde com a prática do exercício, assinasse um termo de consentimento livre esclarecimento (TCLE), e concordasse com as formas ofertadas de se praticar exercício físico em home office, bem como realizar todas as atividades oferecidas e preencher semanalmente a ficha de frequência. Caso, o participante não correspondesse a esses quesitos, era excluído do projeto. Dentre os 48 inscritos, foi selecionado para o estudo 20 indivíduos que desistiram de continuar realizando as atividades disponibilizadas pelo COAFIS. Destes, 3 não quiseram participar dos questionários, tendo o número final de participantes igual a 17, sendo 13 do sexo feminino e 4 do sexo masculino.

Durante o período de realização das atividades, a monitora ficava responsável pelo encaminhamento de exercícios a serem realizados diariamente, questionários, listas de frequência semanalmente, bem como contato com os participantes para informes e retirada de dúvidas. As atividades da monitora iniciaram no dia 06 de abril. Na primeira semana foi o período que se fez os informes de abertura de inscrições e elaborou questionários on-line que analisavam as condições dos indivíduos para realizar os exercícios a serem feitos, bem como questionários com perguntas para futuros estudos do projeto sobre a prática de exercícios físicos, saúde e estilo de vida. De 12 a 17 do mesmo mês, foi a etapa para os inscritos preencherem os

questionários e para a monitora encerrar o período de inscrições, analisar e elaborar os exercícios a serem enviados para o público do projeto.

A partir de 19 de abril, iniciou-se o envio das atividades para os participantes por meio do grupo de conversas do COAFIS no aplicativo WhatsApp. As atividades desenvolvidas eram enviadas de segunda-feira a sexta-feira, consistindo em vídeos de ginástica de academia, alongamentos, treinamento High Intensity Interval Training (HIIT) e cartilhas informativas sobre como realizar alongamentos laborais e treinamento resistido com recursos alternativos. As atividades eram elaboradas pelo grupo de estagiários supervisionado, específicos de cada atividade. As fichas de frequência a serem preenchidas pelo público do projeto eram enviadas nas Sextas-feiras, com ajuda do monitor voluntário, que também auxiliava as atividades.

Ao longo dos meses de desenvolvimento das atividades, ao observar o baixo número de preenchimento das listas de frequência bem como o número de pessoas que saíram do grupo, a monitora, através do aplicativo de conversas WhatsApp entrou em contato individualmente com cada um daqueles que não interagem e fez o seguinte questionamento: “Bom dia! Tudo bem com você? Tenho sentido sua falta no grupo, você tem conseguido acompanhar as atividades?”. Se a resposta fosse “não”, perguntava-se: “qual(is) motivo(s) levou a desistir de realizar as atividades?”. Após obter as respostas, as mesmas foram anotadas em um caderno, bem como as justificativas daqueles inscritos que saíram do grupo de conversas e justificaram a saída (estes geralmente comunicavam e justificavam antes de sair), dentre os indivíduos que saíram do grupo, três

não justificaram o motivo e também não foram questionados, pois os mesmos não estavam seguindo os critérios de participação das atividades e não procuraram a monitora em nenhum momento (cabe ressaltar que a monitora sempre se mostrava disponível para ajudar os participantes em qualquer dificuldade encontrada, e os demais inscritos sempre a procuravam para a retirada de dúvidas e eram atendidos). Para a realização da análise de dados, considerou-se as justificativas dadas pelos 17 desistentes. Após escuta e anotações foi possível conhecer os motivos que levaram os participantes a desistirem de realizar as atividades em home office.

A pesquisa é fruto do projeto intitulado promoção da saúde no centro de orientação em atividade física e saúde, aprovado pelo Comitê de ética em Pesquisa (CEP) da Universidade do Estado da Bahia - UNEB Campus XII, Guanambi, CAEE: 33553220.7.0000.0057. Essa pesquisa seguiu todas as orientações conforme preconiza a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde. Todos os participantes desta pesquisa foram informados sobre os procedimentos de coleta de dados, e as informações individuais tiveram garantias antes e durante a realização da pesquisa, tendo liberdade de abandonar em qualquer fase, informando, assegurando seu caráter confidencial, privacidade, proteção de imagem e não-estigmatização, garantido mediante assinatura, em duas cópias, do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro 1. Exposição dos motivos de desistências das práticas de exercício físico em home office.

<i>Desistente</i>	<i>Motivo da desistência</i>
Amanda 1	“Vou sair do grupo e dar a vaga pra outra pessoa, pois parei de acompanhar as atividades, minha rotina está muito corrida...” “na verdade eu não gostei muito”.
José 1	“Vou sair do grupo por que não estou acompanhando as atividades...”
Amanda 2	(Não se manifestou em nenhum momento e ao ser questionada não respondeu).
Amanda 3	“Não estou acompanhando. Sinceramente, dessa forma não dá pra mim, tem filho pra ajudar com tarefa, tem um monte de coisa... quando voltar pro presencial eu volto.”
Amanda 4	(Disse não estar acompanhando as atividades, mas não saiu do grupo nem explicou. Devido aos critérios de participação do projeto, foi removida do grupo).
Amanda 5	“Eu estava acompanhando, mas meus treinos do futebol voltaram, e está bem corrido pra mim”.
Amanda 6	“Eu vou sair do grupo, por que estou chegando em casa do trabalho quase 20:00 hs, cansada... não estou conseguindo fazer as atividades...”.
Amanda 7	“Eu só fiz uns dois dias, parei” (desmotivação).
Amanda 8	(Não apresentou justificativa).
Amanda 9	“Rotina corrida”.
Amanda 10	(Nunca acompanhou, pelos critérios de participação do projeto, foi removida do grupo).
José 2	“Vou sair do grupo e dar a vaga para outras pessoas. Não estou mais conseguindo acompanhar as atividades, está muito corrido, faculdade...Mas gostei muito, obrigado!”.
Amanda 11	“Eu estava fazendo, mas agora não estou tendo tempo...”.
José 3	“Só fiz um dia, chego do trabalho não dá ânimo não. Vou pedalar...”.
Amanda 12	“Não estou mais conseguindo fazer, vou sair e dar a vaga pra outras pessoas”.
José 4	“Desmotivação”.
Amanda 13	“Eu não estou fazendo, por problemas de saúde”.

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Por critérios éticos e para preservar a identidade dos participantes, foi usado dois nomes fictícios para contabilizar a quantidade de respostas do público masculino e feminino. As respostas dadas por mulheres apare-

cem representadas pelo nome de “Amanda” e as respostas dadas pelos homens aparecem representadas pelo nome de “José”, como mostra o quadro 1. O mesmo foi organizado de acordo com a ordem da abordagem via Whatsapp. A partir do quadro 1 pode-se observar os maiores motivos para justificar a baixa permanência dos participantes do COAFIS nas atividades realizadas em home office, sendo eles: Falta de tempo; Desmotivação e Problemas de saúde, respectivamente.

Ao observar a interação no grupo de conversas e participação dos indivíduos inscritos no projeto COAFIS, foi possível perceber que poucos realmente conseguiam realizar as atividades disponibilizadas, sendo que muitos nem se manifestavam, nem respondiam as fichas de frequência. Estes, logo comunicavam que não estavam conseguindo acompanhar as atividades devido a rotina cansativa ou simplesmente saíam do grupo sem relatar nada. Reis et al. (2020) expuseram em uma pesquisa sobre os motivos da falta de adesão a prática de exercícios físicos durante a pandemia, resultados que destacavam a falta de tempo como uma das justificativas apresentadas pelos participantes ao abandonarem o projeto, dos quais 11% dos desistentes alegavam esta razão. No projeto COAFIS a falta de tempo foi a razão mais apresentada.

Tendo o público do respectivo projeto composto em sua maioria por mulheres, o número de desistentes também teve em sua maioria o público feminino (15 mulheres e 5 homens), elas apontavam a rotina de trabalhar em casa, os desafios de ajudar os filhos com os deveres de casa que estavam sendo elaborados em formato remoto, preocupações com familiares doentes e estudos como empecilhos para as práticas, corroborando com os autores em

relação a falta de tempo para exercitar-se.

Conforme o quadro, o segundo motivo mais frequente em relação a evasão dos participantes foi a desmotivação. Visto que, os indivíduos que deram essa justificativa não tiveram uma boa frequência nas atividades ou nunca acompanhavam as conversas do grupo, o que dá margem para discussões acerca da efetividade dessa metodologia no formato remoto, considerando que além das justificativas sobre a falta de motivação propriamente dita, houveram respostas que não relatavam esse motivo mais davam margem para perceber que faltava empenho em fazer as atividades do projeto.

Por último, a justificativa por motivos de saúde a qual Reis et al. (2020) também apresentam em seu trabalho resultados que justificam à desistência por este motivo. Pode-se notar que para além das respostas já citadas anteriormente, alguns dos participantes que desistiram de participar do projeto também confessaram não ter gostado das atividades. Algumas pessoas deram outras justificativas, mas disseram estar fazendo outras atividades físicas e por isso não estavam tendo tempo para realizar as atividades do COAFIS, e demais argumentos que demonstravam haver mais aspectos a serem considerados para chegar a uma conclusão mais acertada dos fatores que contribuíram para a baixa permanência das atividades realizadas em home office.

Esta análise mais atenciosa das respostas, buscando entender todo um contexto a qual estes indivíduos estão inseridos parte de algumas características da pesquisa qualitativa, a qual Neves (1996) explica que geralmente o pesquisador procura analisar e entender as perspectivas dos participantes da situação estudada e, seguindo essa

abordagem, segundo a análise dessa situação apresentada, fica a reflexão acerca da importância do incentivo do profissional de Educação Física para a permanência das pessoas à prática de exercício físico.

Sendo assim, fica evidente que ainda há muito a ser discutido sobre essas novas metodologias, uma vez que Vigário e Costa (2020) relatam em seu estudo, que, as adaptações para uma nova atividade por meio de vídeos não substituíam a metodologia que acontecia anteriormente à pandemia no seu projeto, mas que foi uma estratégia positiva, sendo que os autores também expressam a efetividade dos recursos on-line na interação em tempo real entre as pessoas. Da mesma maneira, apesar do grande número de desistentes do projeto COAFIS, há aqueles que alegam a realização das atividades em formato remoto ter sido uma das melhores experiências vividas em meio ao tempo de pandemia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Exercitar-se é importante em qualquer fase da vida, mas no contexto de pandemia, essa necessidade se tornou ainda maior, considerando os benefícios que os exercícios físicos podem trazer para saúde. Embora as alternativas de orientações em formato remoto encontrada pelos profissionais de Educação Física terem sido uma possibilidade para continuar a incentivar as pessoas a se manterem ativas, num momento em que o distanciamento social foi necessário, ainda há muito a se discutir sobre a efetividade dessas metodologias enfrentadas no período pandêmico.

Ao observar a baixa permanência dos participantes surgem algumas questões reflexivas para repensarmos no replanejamento para futuras ações,

sendo elas: Será que todas as pessoas conseguem manter sua autodisciplina para acompanhar um vídeo de exercícios pelo celular, mesmo sendo auto-explicativo? E ainda mais, caso consigam por alguns dias, será que essa rotina é mantida a longo prazo? E o profissional de Educação Física, será que consegue cumprir seu papel incentivador com a prática de exercícios físicos sendo orientadas por vídeos e cartilhas informativas?

Por fim, salienta a importância da realização de novos trabalhos acerca da temática, estudando outras metodologias em que possa ter o incentivo do profissional por meio de lives, reuniões on-line, ou por outras plataformas em que o diálogo possa acontecer em tempo real mesmo a distância (tanto para a realização das atividades, como para discussões com os participantes sobre as metodologias adotadas, ouvindo as contribuições/sugestões dos mesmos, dificuldades encontradas e fatores que mais os incentivam). Em suma, não dar por encerrada as discussões sobre essa temática.

REFERÊNCIAS

- BOOTH, Frank W.; CHAKRAVARTHY, Manu V. Cost and Consequences of Sedentary Living: New Battleground for an Old Enemy. **President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest**. Washington, D.C. Series 3, nº16 March, 2002.
- CAMPBELL, J. P.; TURNER, J. E. Debunking the Myth of Exercise-Induced Immune Suppression: Redefining the Impact of Exercise on Immunological Health Across the Lifespan. *Frontiers in immunology*, 9, 648, 2018. doi.org/10.3389/fimmu.2018.00648.
- CAVALCANTE, Francisca Mayara Reis. **Exercício físico durante a pandemia da Covid 19: dificuldades e**

novas possibilidades. 2020. 20f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO, Fortaleza, 2020.

FERREIRA, Maycon Junior; IRIGORYEN, Maria Cláudia; CONSOLIM-COLOMBO, Fernanda et al. **Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19**. Sociedade Brasileira de Cardiologia. p. 601-601, 2020.

FRANÇA, Erivelton Fernandes; MIYAKE, Gabrielle Mitico; JÚNIOR, João Pedro da Silva. **COVID-19 - Estratégias para se manter fisicamente ativo e seguro dentro de casa**. Interamerican journal of medicine and health, 2020.

NEVES, J. L. Pesquisa qualitativa – características, uso e possibilidades. **Cadernos de pesquisa em administração**. São Paulo, v. 1, nº 3, 2º. sem. p. 2-5, jun. 1996

RAIOL, Rodolfo A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.

REIS, Vinícius Moreira Neves et al. Motivos para a não adesão de exercícios físicos em casa durante a pandemia do novo coronavírus. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, v. 3, n. 3, p. 36-36, 2020.

VIGÁRIO, Patrícia dos santos.; COSTA, Roberto Miranda Ramos. A covid-19 e o distanciamento social: quando a onda da internet substituiu a onda do mar para a prática de exercícios físicos. **Revista Augustus**, v. 25, n. 51, p. 357-369, 2020.