

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ – UFC**  
**INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES - IEFES**

**ROBERTA ANDRADE DE SOUZA**

**PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA X RECURSOS MIDIÁTICOS: A  
BUSCA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A PANDEMIA DO  
COVID-19**

**FORTALEZA**  
**2021**

**ROBERTA ANDRADE DE SOUZA**

**PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA X RECURSOS MUDIÁTICOS: A  
BUSCA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A PANDEMIA DO  
COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso II – TCC 2  
apresentado para obtenção do grau de  
Bacharel em Educação Física no Instituto de  
Educação Física e Esportes da Universidade  
Federal do Ceará.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Lívia Gomes Viana  
Meireles

FORTALEZA

2021

**ROBERTA ANDRADE DE SOUZA**

**PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA X RECURSOS MIDIÁTICOS: A  
BUSCA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A PANDEMIA DO  
COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso II – TCC 2  
apresentado para obtenção do grau de  
Bacharel em Educação Física no Instituto de  
Educação Física e Esportes da Universidade  
Federal do Ceará.

Aprovado em: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Maria Eleni Henrique da Silva  
Universidade Federal do Ceará

---

Prof.<sup>o</sup> Me. Yuri Alberto Freire de Assis  
Universidade Federal do Rio Grande do Norte

## **Agradecimentos**

Agradeço primeiramente a Deus, que me tornou resiliente e me deu força para concluir esta etapa tão sonhada na minha vida, a Ele que fielmente jamais saiu do meu lado.

Ao meu esposo Rodrigo, pelo amor, incentivo, força e apoio incondicional. E minha família que sempre acreditou no meu potencial.

A todos os amigos que direta ou indiretamente fizeram parte dessa jornada eu agradeço imensamente, a turma maravilhosa de 2016.1, em especial ao meu núcleo da UFC para a vida: Juliana Marques (Juh), Monaliza Reis (Mona), Samara Maia (Sam), Jardier Teixeira (Pretinho), Marcos Paulo, Francisco Fernando (Urso).

Ao Instituto de Educação Física e Esportes – IEFES, juntamente com a Universidade Federal do Ceará, que me proporcionou a oportunidade e o ambiente para que minha graduação fosse alcançada, e assim, expandiram meus horizontes.

Aos professores, que com muita paciência e dedicação, ensinaram-me não somente o conteúdo programado, mas também ressignificaram meus conceitos de corpo, movimento, treinamento, saúde, ensino e aprendizagem. Por toda relação de amizade e respeito, que tiveram comigo. E gostaria de lembrar e agradecer principalmente ao nosso querido professor Alex Ferraz que foi muito mais que um professor, foi um grande incentivador, nos levando a desafios que contribuíram imensamente na minha formação acadêmica e pessoal. A minha querida orientadora professora Dr<sup>a</sup> Livia Gomes Viana Meireles, pela paciência, parceria, amizade, dedicação e sensibilidade durante todo o processo deste trabalho.

Dedico este trabalho a todos aqueles que terão suas vidas impactadas positivamente pela prática de exercícios físicos; a minha mãe que me inspira todos os dias a ser uma pessoa que luta pelos seus objetivos; a Deus que está sempre ao meu lado; a mim, por lutar pelos meus objetivos e não desistir nem nas situações mais difíceis; a todos que acreditaram que seria possível a conclusão de mais uma etapa importante na minha vida, dando-me força para seguir cada vez mais forte.

## **Sumário**

Apresentação e Justificativa .....	7
Resumo .....	8
Introdução.....	9
Método .....	12
Resultados .....	14
Discussão.....	15
Considerações Finais.....	18
Referências .....	18
Anexo 1 .....	21
Anexo 2 .....	22
Anexo 3 .....	23

## **Apresentação e Justificativa**

Diante da quarentena imposta pela pandemia causada pelo Covid-19, foi possível observar um aumento na prática de exercícios físicos através das redes sociais. Observou-se também que muitos dos praticantes faziam suas atividades baseados em treinos prontos tirados das mídias sociais ou embasados em algum treino feito por eles em outro momento. Diante desta observação surgiu o questionamento sobre o uso dos recursos midiáticos comparado a procura do profissional de educação física durante a pandemia tendo em vista que muitos dos praticantes treinavam sozinhos. Então, foi realizado um estudo visando analisar a prática de exercício físico orientada durante a pandemia, bem como identificar os recursos utilizados para o exercício físico. Essa investigação parte de dados coletados no início da pandemia entre os meses de março e abril de 2020 quando foi realizada uma pesquisa ampla que identificou os efeitos da prática de exercícios físicos nos índices de bem estar subjetivos dos praticantes.

É uma importante investigação que nos leva a refletir o papel do profissional da educação física e a importância do mesmo diante da sociedade em tempos tão difíceis. Todas as análises realizadas para o presente artigo são inéditas tendo em vista que, inicialmente, não era objetivo fazer uma análise a respeito do acompanhamento do profissional de educação física, mas mostrou ser um tema fundamental da formação e da importância deste profissional, pois durante as análises ficou claro que é um tema que precisa ser tratado e discutido. Nesse sentido, para escrita desse artigo foram definidos os seguintes objetivos: Geral - analisar a prática de exercício físico orientada durante a pandemia. Específicos - verificar a relação entre o isolamento social e o uso dos recursos midiáticos para a prática de exercício físico; identificar quais exercícios foram mais buscados para a prática em período de isolamento social; analisar a busca por profissionais de educação física para a prática de exercícios físicos durante a pandemia da covid-19.

A formatação desse artigo será de acordo com as normas da Revista Brasileira de Educação Física e Esportes, em anexo ao final.

## **PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA X RECURSOS MIDIÁTICOS: A BUSCA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19**

Roberta Andrade de Souza

Livia Gomes Viana-Meireles

### **Resumo**

A COVID-19 foi uma doença descoberta na China, caracterizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma pandemia em março de 2020. Muitos países do mundo implementaram o isolamento social como estratégia para conter a transmissão do vírus. Isolamento que veio a levar a sociedade a reorganizar sua rotina buscando novas estratégias para realizar atividades rotineiras, sendo uma delas a prática de atividades físicas. Este estudo visa investigar o uso das mídias sociais como principal ferramenta para a prática de exercício físico em detrimento da atuação do profissional de educação física por pessoas em isolamento social durante a pandemia da Covid-19. Os dados foram coletados por meio de questionário online, contando com 592 participantes, com média de idade de 32,3 anos (DP = 10,5), que estavam em isolamento social em média por 14,4 dias (DP = 3,3), entre os meses de março a abril de 2020. Os instrumentos utilizados foram criados para a realização deste estudo com o objetivo de avaliar a rotina de exercícios dos participantes, como era a rotina da prática de exercício físico antes do confinamento, se havia acompanhamento de um profissional de educação física e como ficou a rotina durante o isolamento. Foi verificado que a utilização dos recursos midiáticos para a prática de exercício físico cresceu de forma significativa durante o isolamento quando comparado a sua utilização antes da pandemia. E que exercícios considerados de baixo custo e dificuldade de leve a moderada foram os mais praticados neste período. Conclui-se que a maioria dos praticantes buscaram se manterem ativos através de exercícios de fácil acesso e baixo custo, além da maioria não optarem por ter um acompanhamento profissional durante o período em que se mantiveram em isolamento social, dando prioridade a treinos disponibilizados nas mídias sociais.

Palavras-chave: Exercício físico; Isolamento; Mídias sociais; Pandemia; Educação física.



## **Abstract**

COVID-19 was a disease discovered in China, characterized by the World Health Organization (WHO) as a pandemic in March 2020. Many countries in the world have implemented social isolation as a strategy to contain the transmission of the virus. Isolation that has led society to reorganize its routine seeking new strategies to perform routine activities, one of which is the practice of physical activities. This study aims to investigate the use of social media as the main tool for the practice of physical exercise to the detriment of the performance of the physical education professional by people in social isolation during the Covid-19 pandemic. Data were collected through an online questionnaire, with 592 participants, with a mean age of 32.3 years ( $SD = 10.5$ ), who were in social isolation for an average of 14.4 days ( $SD = 3.3$ ), from March to April 2020. The instruments used were created to carry out this study with the objective of evaluating the exercise routine of the participants, as was the routine of physical activity before confinement, if there was monitoring of a physical education professional and how was the routine during isolation. It was found that the use of media resources for the practice of physical exercise grew significantly during isolation when compared to its use before the pandemic. And that exercises considered low cost and mild to moderate difficulty were the most practiced in this period. It is concluded that the majority of the practitioners sought to remain active through easy access and low cost exercises, in addition to the majority not choosing to have a professional accompaniment during the period in which they remained in social isolation, giving priority to training available in the media social.

Keywords: Physical exercise; Isolation; Social media; Pandemic; Physical education.

## **Introdução**

Os coronavírus formam uma grande família de vírus encontrados em diversas espécies de animais, onde raramente esses mesmos vírus infectam pessoas. Mas recentemente, mais precisamente em dezembro de 2019 surgiu em Wuhan na China a transmissão de um novo coronavírus o SARS-CoV-2 ou popularmente conhecido como COVID-19. A Covid-19 é uma doença que apresenta um espectro clínico bem variado, indo de infecções assintomáticas a um quadro grave. De acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde), a maioria dos pacientes, ou seja, cerca de 80% dos infectados com COVID-19 podem ser assintomáticos ou oligossintomáticos (poucos sintomas), 20% dos

casos podem virem apresentar dificuldade respiratória necessitando de atendimento hospitalar (Ministério da Saúde, 2020). Sua transmissão se dá através de contato próximo como um aperto de mão, gotículas de saliva, tosse, espirro, entre outros. E devido justamente a essa facilidade da disseminação, a OMS orientou aos governos de todo o mundo a adotarem o distanciamento social como uma das medidas mais importantes para retardar a transmissão da Covid – 19 (World Health Organization, 2020). Esse distanciamento social trouxe consigo uma nova perspectiva para a continuidade das atividades de rotina, como trabalho, estudos, e a prática de atividades físicas.

“O reconhecimento científico da importância da prática do exercício físico regular na saúde do indivíduo, a conscientização do grande valor da atividade física como estratégia de prevenção de doenças e promoção da saúde são temas que a cada dia vem ganhando mais espaços, exigindo discussões aprofundadas” (pág. 127). A população vem cada vez mais se conscientizando dos benefícios do exercício físico, o que de certa forma é responsável por gerar angústia e ansiedade em algumas pessoas que ainda não aderiram à prática (Oliveira et al, 2011).

A pandemia da covid-19 nos trouxe uma preocupação a mais em relação ao sedentarismo, pois estudos realizados em Wuhan na China, demonstraram alta prevalência de hipertensão arterial e diabetes em pacientes idosos acometidos pela COVID-19 que vieram a óbito, o que nos sugere que, tais comorbidades são vistos como fatores de risco para o agravamento das complicações associadas ao Covid-19 (Zhou et al, 2020). Estudos já comprovam que a obesidade está diretamente ligada ao agravamento da Covid-19 devido ser uma patologia que prejudica o sistema imunológico do indivíduo, aumentando as respostas inflamatórias do organismo (BRANDÃO *et al.*, 2020). Conforme citado no estudo realizado por Diniz e Machado (2012), “o posicionamento da Associação Internacional de Estudos da Obesidade para prevenir o aumento de peso ou ganho de peso em pessoas com obesidade, recomenda-se sessenta a noventa minutos por dia de exercício físico moderada ou trinta e cinco minutos por dia de exercício físico vigorosa para evitar ganhar de novo peso seguindo um quadro de obesidade”.

Em uma entrevista publicada pela Revista Eletrônica Nacional de Educação Física, Rodrigues (2020) trata do exercício físico como algo fundamental para o momento em que estamos vivendo, sendo uma forma de prevenção e até mesmo de tratamento para doenças crônicas, além de melhorar a saúde mental e ajudar no melhor desempenho do sistema imunológico, aumentando a capacidade de combater infecções. Exercícios que utilizam o peso corporal, o treinamento manual resistido e/ou faixas elásticas têm

demonstrado ótimos resultados, inclusive comparáveis aos alcançados em academias tradicionais (Barbalho, Coswig, Bottaro, de Lira, Campos, Vieira, et al, 2019; ChulviMedrano, Rial, Cortell-Tormo, Alakhdar, La Scala Teixeira, Masiá-Tortosa, et al, 2017).

Segundo o estudo Freire, Verenguer e Reis (2002), ainda com todos os avanços obtidos nos últimos anos, a Educação Física ainda não é vista como uma profissão de grande prestígio. Falta clareza por parte da nossa sociedade sobre os serviços prestados pelo profissional da área, que na maioria vezes é considerado como aquele que se preocupa apenas com o corpo, seja por motivos estéticos ou de saúde. Por esse motivo, há sempre uma grande exigência no que se trata da aptidão física deste profissional, associada a uma imagem estereotipada, além de habilidades para execução de movimentos como pré-requisito para uma intervenção profissional competente.

Neste ano de 2020, por conta da pandemia e com o distanciamento houve uma grande busca por parte da população para a prática de exercícios físicos em casa e, conseqüentemente, um grande acesso na internet em busca de aulas de ginásticas e treinamento funcional que pudesse ser realizada de forma online. De acordo com os dados disponibilizados pelo Google Trends, a pesquisa do termo “exercício físico” dobrou nos meses de março a setembro em comparação ao mesmo período do ano de 2019. Isso demonstra que a população buscou sair da inatividade durante o período que precisaram manter o distanciamento. Mas apesar do grande interesse em fazer algo para a melhoria da saúde a busca por profissionais de educação física na mesma plataforma foi bem insignificante, quase nula. De acordo com um estudo realizado por Miguel (2020), houve uma queda significativa nos atendimentos realizados por personal trainers durante o período em que a sociedade manteve o distanciamento social. E esta diminuição que ocorre em relação a procura desses profissionais de educação física, ligada a crescente realização das atividades de forma autônoma e muitas vezes inadequada por parte dos praticantes, pode vir a se tornar a causa do aparecimento de disfunções relacionadas a realização inadequada de exercícios ou disfunções estas proveniente da inatividade física.

Oliveira e Silva (2005) afirma que “independente dos objetivos que conduziram uma pessoa à procura do exercício físico, e possíveis benefícios que o mesmo possa alcançar quanto à melhoria da condição do ser humano, acredita-se que um fator primordial para que se possa alcançar os objetivos esperados com o máximo de eficiência, respeitando sua integridade física, psicológica ou moral é a conduta ética que o

profissional terá durante o desenvolvimento de seu trabalho”. Devemos considerar que o profissional de educação física é responsável direto pela orientação das diversas formas de atividades físicas sendo elas esportivas ou não, onde devem respeitar sempre os princípios de treinamento esportivo (Individualidade biológica, Adaptação, Sobrecarga, Continuidade, Volume-Intensidade, Especificidade, Variabilidade e Saúde) para uma busca de um treinamento eficaz e seguro (LUSSAC, 2008).

Diante do exposto, o presente trabalho tem como objetivo investigar busca das mídias sociais como principal ferramenta para a prática de exercício físico em detrimento da busca pelo acompanhamento do profissional de educação física durante o período de distanciamento social ocorrido no ano de 2020 por conta da pandemia por corona vírus, momento esse onde a sociedade busca o exercício físico como forma de obtenção de saúde e bem estar.

## **Método**

### *Participantes*

Participaram desse estudo 592 participantes, com média de idade de 32,3 anos (DP = 10,5). Os respondentes estavam em isolamento social em média por 14,4 dias (DP = 3,3). Os participantes que foram a amostra desse estudo fizeram parte de uma coleta realizada no início da pandemia entre os meses de março e abril de 2020 e foram contatados por meio das redes sociais, responderam aos instrumentos via questionário do google docs. Os critérios de inclusão para essa pesquisa foram participantes maiores de 18 anos que estavam em isolamento social há pelo menos uma semana e concordassem com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os critérios de exclusão foi voluntários com histórico de qualquer tipo de quadro psiquiátrico, mesmo aqueles em tratamento, e aqueles que se autodeclararam sedentários. Foi, especificamente, analisadas as informações referentes a frequência de exercício físico antes e depois da situação de isolamento e o acompanhamento dos participantes durante a pandemia.

### *Instrumentos*

Dois instrumentos foram utilizados online e enviados em um único formulário do Google Docs. Os entrevistados primeiro tiveram acesso aos Termos de Consentimento. Após concordância em participar, foi apresentada a seção sociodemográfica (idade, sexo, escolaridade, número de dias em quarentena, exercício físico e hábitos de exercício) seguida dos três questionários em seções separadas.

O primeiro questionário criado para este estudo, é instrumento de 8 itens que visa avaliar a rotina de exercícios dos participantes (Anexo 1). O segundo instrumento denominado Aspectos Psicossociais, Bem-estar e Exercício em Confinamento (PAWEC) criado por esses pesquisadores e teve como objetivo avaliar a relação entre bem-estar e exercício físico durante o período de isolamento social. É um questionário com 18 itens que busca investigar se a frequência com que a exercício físico e os exercícios influenciam positivamente ou negativamente os aspectos psicológicos e de BES, a saber, humor, felicidade, motivação, ansiedade e tristeza (Anexo 2).

Além dos instrumentos, um questionário sociodemográfico foi aplicado e neste se identificaram idade, estado civil, situação financeira, os principais esportes praticados antes e durante o isolamento. Perguntas sobre uso de mídias foram incluídas nesse questionário sociodemográfico.

### *Análise dos dados*

A estatística descritiva foi calculada de acordo com a natureza da medida: frequência e porcentagem foram fornecidas para dados categóricos, enquanto média aritmética e desvio padrão (DP) foram fornecidos para dados contínuos. Foi realizada uma análise de correlação entre os dados sociodemográficos, o acompanhamento de um profissional e o uso de mídias sociais.

### *Procedimentos éticos*

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) sob o protocolo no. 2020.876-459, pois os dados a serem analisados nesse artigo serão oriundos do projeto de pesquisa realizado de forma conjunta com a UERJ. Todos os procedimentos estiveram de acordo com a Declaração de Helsinque e as diretrizes éticas das autoridades brasileiras.

## Resultados

Os participantes apresentaram diversos níveis de escolaridade, com 150 (25,3%) respondendo por ter ensino fundamental completo, 161 (27,1%) tinham ensino médio completo, 172 (28,9%) eram frequentando a faculdade, 28 (4,7%) tinham o diploma de bacharel, 41 (8,1%) relataram ter um mestrado grau e 35 (5,9%) um Ph.D. Em relação ao estado civil, 343 (57,9%) participantes eram solteiros e 189 (31,9%) casados, 60 (10,2%) responderam outros.

Ao abordar as rotinas de exercícios dos participantes, os dados mostraram que eles se engajaram em atividades físicas em média 4,5 (DP = 1,2) dias por semana. O tipo de exercício antes e durante a quarentena mudou a frequência, embora não seja possível inferir diferenças estatísticas.

A Tabela 1 a seguir apresenta os tipos de exercício físico praticado pelos participantes antes e durante o isolamento.

Exercício físico	Antes		Durante	
	Número	Porcentagem	Número	Porcentagem
Treinamento de força	31	5,2%	82	13,9%
Treinamento funcional	26	4,4%	292	49,3%
Yoga/Pilates	63	10,6%	36	6,1%
Artes maciais/Lutas	107	18,1%	10	1,7%
Corrida / Caminhada	27	4,6%	71	12,0%
Dança / Zumba	28	4,7%	27	4,6%
Bike	162	27,4%	19	3,2%
Natação	99	16,7%	2	0,3%
Outros	49	8,3%	53	9,0%

Tabela 1 – Frequência do tipo de exercício praticado antes e durante o isolamento social

Sobre a utilização de recursos midiáticos para auxiliar na prática de exercício físico, 449 (75,8%) dos participantes relataram não faziam uso antes do início do isolamento social, já 143 (24,2%) afirmaram que sim. Já durante o isolamento social esse número altera significativamente para 352 (59,5%) os que se utilizam e 240 (40,5%) que não utilizam. 495 (83,6%) participantes relataram que conseguem realizar as atividades sem

acompanhamento profissional, enquanto apenas 97 (16,4%) responderam que não. Mas ainda assim 252 (42,6%) responderam ter esse acompanhamento profissional durante a pandemia, diferente dos 340 (57,4%) participantes que não possuem qualquer acompanhamento.

### **Discussão**

Este estudo teve como objetivo investigar o uso das mídias sociais como principal ferramenta para a prática de exercício físico em detrimento da atuação do profissional de educação física por pessoas em isolamento social durante a pandemia da Covid-19. Devido as medidas sanitárias utilizadas para diminuir a propagação do vírus os ambientes para a prática de exercícios físicos ficaram limitados levando a sociedade a se adaptar a uma nova maneira de se exercitar. Os recursos midiáticos se tornaram a opção mais acessível para a continuação de uma rotina de exercícios por possuir uma grande variedade de vídeos aula e aplicativos gratuitos. Assim como os dados desta pesquisa mostra, o número de pessoas que treinam fazendo uso das mídias sociais aumentou consideravelmente de 24,2% para 59,5%, demonstrando o grande interesse dos participantes em se manterem ativos durante o isolamento social.

Podemos observar que, apesar do interesse da prática de exercícios ter tido uma crescente nesse período de pandemia, tivemos em contrapartida a indiferença dos praticantes em relação aos profissionais de educação física para a realização do acompanhamento desse exercício. De acordo com o estudo de Miguel (2020) notou-se uma evasão de  $\pm 28,2\%$  dos alunos que usavam serviços não presenciais para a prática de exercício físico. O que nos leva a uma reflexão baseada no propósito da atuação do profissional de educação física, onde sua formação é reduzida a treinos feitos sem qualquer preocupação com a individualidade biológica de cada um, deixando de lado os princípios que baseia o treinamento esportivo, o que acarreta muitas vezes em lesões e a desmotivação do próprio praticante por não realizar o que está proposto no treino escolhido nas plataformas de mídia.

Apesar do profissional de educação física ser considerado um profissional da área da saúde, seu trabalho ainda precisa ser valorizado pelas instituições governamentais e pela sociedade. Quando entendemos que o exercício físico é benéfico para a saúde, entendemos que a sua prática tem que ser habitual, não somente em tempo de pandemia, mas como forma de cuidado com o corpo e com a mente. E a inclusão do profissional

para o acompanhamento da realização dos exercícios é a certeza de uma prática segura e eficaz para os objetivos desejados, seja eles com propósitos estéticos ou de saúde.

Dentre os exercícios mais realizados durante o isolamento destacamos o treinamento funcional que representava 4,4% dos participantes antes da pandemia e passou para 49,3% durante o isolamento, deixando em segundo lugar o treinamento de força que foi de 5,2% para 13,9% de praticantes. Desse modo, podemos observar que atividades que exijam poucos materiais e de baixo custo, além de serem os mais encontrados nas mídias sociais, foram os mais procurados pelos participantes deste estudo. As modalidades como, Yoga/Pilates, Artes marciais/Lutas, Natação, obtiveram uma diminuição considerável na sua prática, onde percebemos que modalidades que requer uma técnica maior e materiais/espços mais específicos ficaram inviáveis para a sua realização em uma situação de isolamento social. Vale ressaltar que, escolher os exercícios para serem realizados em casa deve -se pensar no seu nível de dificuldade em relação a capacidade do indivíduo de realiza-lo. De Oliveira (2020) diz que, “Autoeficácia é o grau de confiança ou crença que o indivíduo exerce em uma determinada atividade, e foi indicado pelas teorias sociocognitivas como uma variável importante no processo de mudança de comportamento. Nesta perspectiva, quando uma pessoa tem baixa autoeficácia na execução de uma sequência específica ou de exercícios, há uma maior propensão a uma experiência de frustração (em vez de superação), o que afeta negativamente o envolvimento comportamental e a manutenção do treinamento”. Partindo desse pressuposto, o trabalho do profissional de educação física é ajudar na busca de volume e intensidade do treino mais adequado para cada indivíduo, adaptando a sua realidade e capacidades biológicas para que a experiência dessa prática não se torne algo desagradável. Ter o acompanhamento de um profissional para a prática de exercícios físicos é essencial para quem busca segurança na realização dos treinos e bons resultados.

Outro ponto a ser abordado é o número de praticantes que buscaram o acompanhamento de um profissional de educação física. Inicialmente 83,6% dos participantes chegaram a relatar que se sentiam à vontade para a realização de um treino sem o acompanhamento de um profissional de educação física. Contudo, durante a pandemia 42,6% dos participantes relataram ter buscado um profissional de educação física para ajudarem nos treinos durante o período de isolamento. Esse fato nos chama atenção para refletirmos sobre a relevância do profissional de educação física no acompanhamento da prática de exercícios físicos durante o isolamento social, pois esse



número de 42,6% ainda está longe de ser o ideal. Logo podemos citar a fala de Rodrigues (2020) que diz que “Usar a tecnologia é fundamental em tempos de pandemia. As videoaulas gravadas ou ao vivo, por videoconferência ou vídeo chamada, são possíveis de serem supervisionadas. Entretanto, saber utilizar instrumentos de avaliação a distância, tanto da aptidão física, como da saúde geral, é crucial para o bom desenvolvimento das atividades, o que reduz o risco de intercorrências”.

Desse modo, a prática de exercício físico tem se adequado a realidade dos seus praticantes que muitas vezes não dispõem de tempo ou espaços equipados para a sua realização, e neste ponto as mídias sociais tem se tornado a opção mais viável para muitos manterem sua rotina de treino. Mas devemos ressaltar que a busca por treinos online deve levar em consideração o acompanhamento de um profissional da área onde o praticante poderá contar um olhar mais preparado, para a realização dos movimentos com mais segurança, e assim evitar futuras intercorrências. Devemos sempre lembrar que treinos disponibilizados nas mídias sociais são feitos de uma forma global, o que pode ser prejudicial caso o praticante venha apresentar alguma particularidade que o impossibilite de realiza-lo.

Com tantas mudanças ocorrendo, o profissional de educação física deverá se reinventar para conseguir dar continuidade ao seu trabalho junto aos seus alunos/clientes em um cenário que exige a ausência de contato físico. A procura de ferramentas digitais seguras e de fácil acesso, devem ser pensadas como estratégias para ministrar suas aulas. Assim, reconhecendo o potencial das mídias sociais não somente como uma ferramenta de interação, mas como uma maneira de divulgação de seu trabalho, o profissional de educação física terá mais chances de atender um número maior de alunos/clientes, sendo beneficiado pela redução do seu deslocamento de um lugar para outro.

A literatura já trata da prática de exercícios físicos durante a pandemia como algo essencial, tendo em vista que o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e mortalidades mostram-se reduzidas em indivíduos com hábitos de vida fisicamente ativos, além de ser benéfica na manutenção da imunidade e da saúde mental, ajudando ao indivíduo manter o seu organismo mais saudável e conseqüentemente reduzindo os riscos de contaminação pela covid-19. (FERREIRA *et al.*, 2020)

## Considerações Finais

Buscamos através deste estudo investigar o uso das mídias sociais como principal ferramenta para a prática de exercício físico quando comparado a atuação do profissional de educação física por pessoas em isolamento social durante a pandemia da Covid-19. Conseguimos verificar que a sociedade mesmo reconhecendo o exercício físico como uma forma de prevenir doenças e proporcionar em algumas situações bem estar, o profissional de educação física ainda segue buscando o seu reconhecimento fora dos ambientes reservados para essa prática. Substituir o trabalho desse profissional por aulas disponibilizadas nas mídias sociais é muito arriscado quando lembramos o princípio da individualidade. Treinos realizados de forma inadequadas podem acarretar lesões de variados níveis, impossibilitando em algumas situações a continuidade da prática do exercício. Devemos compreender que o profissional de educação física não somente prescreve treinos, mas corrige, avalia, supervisiona o movimento a ser realizado, além de tornar através de sua formação o treino mais eficaz para o objetivo de cada um.

Esse estudo teve algumas limitações como o fato de ter utilizado o instrumento de autorrelato que tem desvantagens pelo risco dos respondentes acabarem respondendo o que provavelmente acham o mais “correto” ou desejável socialmente. Contudo ele é o meio mais rápido e de baixo custo para coletar informações de qualidade. Outro ponto limitante foi a coleta de dado ter sido realizada apenas no início da pandemia e do isolamento social, sem ter acompanhado os respondentes ao longo de todo o período. Como perspectivas futuras, é interessante que fossem realizadas novas coletas para identificar se, após muitos meses de pandemia, houve alguma diferença na busca de um profissional.

## Referências

Baglin, James (2014) "Improving Your Exploratory Factor Analysis for Ordinal Data: A Demonstration Using FACTOR," *Practical Assessment, Research, and Evaluation* : Vol. 19, Artigo 5. DOI: <https://doi.org/10.7275/dsep-4220>. Disponível em: <https://scholarworks.umass.edu/pare/vol19/iss1/5>

Barbalho M, Coswig VS, Bottaro M, et al. O treinamento de resistência "NO LOAD" aumenta a capacidade funcional e o tamanho muscular em pacientes hospitalizadas

do sexo feminino: um estudo piloto. *European Journal of Translational Myology*. Outubro de 2019; 29 (4): 8492. DOI: 10.4081 / ejtm.2019.8492.

BRANDÃO, Simone Cristina Soares *et al.* **OBESIDADE E RISCO DE COVID-19 GRAVE**. Recife: Repositório Digital da UFPE, 2020. 115 p. [Acesso em: 11 out. 2020] Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/37572/1/Obesidade%20e%20risco%20de%20Covid%2019%20grave.pdf>.

Conselhos sobre doença coronavírus (COVID-19) para o público. World Health Organization, 2020. [Acesso em: 15 de set. de 2020]. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.

De Oliveira Neto, Leonidas & Elsangedy, Hassan & O. Tavares, Vagner & Teixeira, Cauê & Da Silva-Grigoletto, Marzo. (2020). #TreineEmCasa - Treinamento físico em casa durante a pandemia do COVID-19 (SARS-COV2): abordagem fisiológica e comportamental. 19.

DINIZ, Rafael Carlos Lavigne; MACHADO, Diana Frutuoso. **A exercício físico na prevenção da obesidade: um olhar sobre os exercícios aeróbicos**. 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd166/a-atividade-fisica-na-prevencao-da-obesidade.htm#:~:text=Atualmente%2C%20o%20posicionamento%20da%20Associa%C3%A7%C3%A3o,peso%20seguindo%20um%20quadro%20de>. Acesso em: 13 out. de 2020.

Fei Zhou, Ting Yu, Ronghui Du, Guohui Fan, Ying Liu, Zhibo Liu, Jie Xiang, Yeming Wang, Bin Song, Xiaoying Gu, Lulu Guan, Yuan Wei, Hui Li, Xudong Wu, Jiuyang Xu, Shengjin Tu, Yi Zhang, Hua Chen, Bin Cao. Curso clínico e fatores de risco para mortalidade de pacientes adultos internados com COVID-19 em Wuhan, China: um estudo de coorte retrospectivo. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30566-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30566-3)

FERREIRA, Maycon Junior *et al.* **Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19**. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/abc/2020nahead/0066-782X-abc-20200235.pdf>. Acesso em: 08 abr. 2020.

FREIRE, Elisabete dos Santos; VERENGUER, Rita de Cássia Garcia; REIS, Marise Cisneiros da Costa. EDUCAÇÃO FÍSICA: PENSANDO A PROFISSÃO E A PREPARAÇÃO PROFISSIONAL. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 39-46, 2002. Anual. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1345>. Acesso em: 12 out. 2020.

GOOGLE Trends. Comparar Treino em casa x Personal Trainer. 2020. Disponível em: <https://trends.google.com.br/trends/explore?date=2020-03-01%202020-08-01&geo=BR&q=Treino%20em%20casa,personal%20trainer>. Acesso em: 12 out. 2020.

LUSSAC, Ricardo Martins Porto. Os princípios do treinamento esportivo: conceitos, definições, possíveis aplicações e um possível novo olhar. 2008. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 13 - N° 121. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd121/os-principios-do-treinamento-esportivo-conceitos-definicoes.htm>. Acesso em: 14 out. 2020.

Miguel, H. (2020). Impactos da Covid-19 sobre o Personal Trainer. *InterAmerican Journal of Medicine and Health*, 3. Recuperado de <https://www.iajmh.com/iajmh/article/view/111>

Ministério da Saúde, [homepage na internet]. CORONAVÍRUS (COVID-19) [Acesso em: 15 de set. de 2020]. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca>>.

Nazaré Oliveira, Eliany, Aguiar, Rômulo Carlos de, Oliveira de Almeida, Maria Tereza, Cordeiro Eloia, Sara, Queiroz Lira, Tâmia, Benefícios da Exercício físico para Saúde Mental. *Saúde Coletiva* [Internet]. 2011;8(50):126-130. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84217984006>

OLIVEIRA, Aurélio Luis de; SILVA, Marcelo Pereira da. O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E A RESPONSABILIDADE LEGAL QUE O CERCA: Fundamentos para uma discussão. 2005. Disponível em: [http://www.uel.br/grupo-estudo/processoscivilizadores/portugues/sites/anais/anais9/artigos/comunicacao\\_oral/art4.pdf](http://www.uel.br/grupo-estudo/processoscivilizadores/portugues/sites/anais/anais9/artigos/comunicacao_oral/art4.pdf). Acesso em: 14 out. 2020.

RODRIGUES, V. D. A PRÁTICA DA EXERCÍCIO FÍSICO NO CENÁRIO ATUAL DA COVID 19. Revista Eletrônica Nacional de Educação Física, v. 10, n. 15, p. 1 - 2, 28 jun. 2020.

### Anexo 1

Exercício Físico: Aqui gostaríamos de saber qual a sua relação com o exercício físico.

1. Qual exercício físico costumava praticar antes da Quarentena?

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Treinamento de força | <input type="checkbox"/> Dança/Zumba |
| <input type="checkbox"/> Treino funcional     | <input type="checkbox"/> Bike        |
| <input type="checkbox"/> Yoga/Pilates         | <input type="checkbox"/> Natação     |
| <input type="checkbox"/> Artes Marciais/Lutas | <input type="checkbox"/> Outros      |
| <input type="checkbox"/> Corrida/Caminhada    |                                      |

2. Qual exercício físico que está praticando no período de Quarentena?

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Treinamento de força | <input type="checkbox"/> Dança/Zumba |
| <input type="checkbox"/> Treino funcional     | <input type="checkbox"/> Bike        |
| <input type="checkbox"/> Yoga/Pilates         | <input type="checkbox"/> Natação     |
| <input type="checkbox"/> Artes Marciais/Lutas | <input type="checkbox"/> Outros      |
| <input type="checkbox"/> Corrida/Caminhada    |                                      |

3. Você tem acompanhamento profissional (personal trainer, instrutor da academia que frequenta etc.) para praticar exercícios físicos durante o período de Quarentena?

- Sim  
 Não

4. Você utiliza algum recurso midiático (YouTube, Lives, etc) para a prática de exercício físico durante o período de Quarentena?

- Sim  
 Não

5. Antes do período de Quarentena, você se utilizava dos recursos midiáticos para praticar exercícios físicos?

- Sim  
 Não

6. Você pratica exercício físico mais de duas vezes na semana neste período de Quarentena?

- Sim  
 Não

7. Com que frequência você praticava exercícios físicos antes do período de quarentena?

8. Você consegue praticar exercícios físicos sem ajuda de algum profissional da área?

- Sim  
 Não

## Anexo 2

### Exercício Físico x Bem Estar

Você se sente bem praticando algum exercício físico?

- Sempre       Às vezes       Raramente       Nunca

Você sente que seu dia ficar melhor quando prática algum exercício físico?

- Sempre       Às vezes       Raramente       Nunca

Seu humor melhora quando você pratica algum exercício físico?

- Sempre       Às vezes       Raramente       Nunca

Você se sente bem praticando exercícios físicos nesse período de Quarentena?

- Sempre       Às vezes       Raramente       Nunca

Você se sente menos ansioso quando pratica algum exercício físico no período de Quarentena?

- Sempre       Às vezes       Raramente       Nunca

Você se sente mais disposto após praticar algum exercício físico no período de Quarentena?

- Sempre       Às vezes       Raramente       Nunca

Você se sente feliz praticando algum exercício físico no período de Quarentena?

- Sempre       Às vezes       Raramente       Nunca

Você se sente motivado a praticar algum exercício físico neste período de Quarentena?

- Sempre       Às vezes       Raramente       Nunca

Você acredita ser importante praticar exercícios físicos durante o período de Quarentena?

- Sempre       Às vezes       Raramente       Nunca

Você se sente mal quando pratica algum exercício físico?

- Sempre       Às vezes       Raramente       Nunca

Você sente que seu dia fica ruim quando pratica algum exercício físico?

- Sempre       Às vezes       Raramente       Nunca

Seu humor piora quando não pratica algum exercício físico?

- Sempre       Às vezes       Raramente       Nunca

Você se sente ansioso neste período de Quarentena?

- Sempre       Às vezes       Raramente       Nunca

Você se sente mais ansioso quando não pratica algum exercício físico?

- Sempre       Às vezes       Raramente       Nunca

Você se sente mais indisposto após praticar algum exercício físico?

- Sempre       Às vezes       Raramente       Nunca

Você fica triste caso não pratique algum exercício físico durante esse período de Quarentena?

- Sempre       Às vezes       Raramente       Nunca  
 Você fica desmotivado a praticar exercícios físicos durante esse período de Quarentena?
- Sempre       Às vezes       Raramente       Nunca  
 Você acredita ser desnecessário a prática de exercícios físicos durante o período de Quarentena?
- Sempre       Às vezes       Raramente       Nunca

### Anexo 3

#### Instruções da Revista Brasileira de Educação Física e Esporte

Diretrizes para autores

#### PREPARAÇÃO DE MANUSCRITOS

O autor encarregado das correspondências deve ser claramente definido. Os manuscritos devem ser preparados de acordo com o padrão de estilo indicado abaixo. Os editores reservam-se ao direito de ajustar o estilo para manter o padrão de uniformidade. Um artigo original deve conter os seguintes itens:

- Página Título

1. Título com no máximo 120 caracteres, incluindo espaços.
2. Nome completo dos autores - apenas aqueles com participação substancial na condução da pesquisa e edição do manuscrito (conforme normas acima). O corpo editorial reserva o direito de requisitar a redução do número de autores.
3. Afiliação institucional de cada autor, referenciada a cada autor pelo uso de número em sobrescrito.
4. Nome do autor para correspondência, endereço, telefone, fax e e-mail (indicar também um e-mail alternativo).
5. Título resumido com no máximo 60 caracteres, incluindo espaços.

- Resumo

1. Limitado em 275 palavras, incluindo números, abreviações e símbolos.
2. O resumo deve ser estruturado em: objetivos, método, resultados e conclusão (mas não deve ser dividido em seções).
3. Não é permitido o uso de citações no resumo.
4. É também requerido, um resumo em Inglês (Abstract) para os manuscritos redigidos em Língua Portuguesa ou em Espanhol.

- Palavras-chave

1. Quatro (4) a seis (6) palavras-chave devem ser incluídas após o resumo.
2. As palavras-chave devem ser separadas por ponto-e-vírgula entre si.
3. Não repetir termos ou palavras contidos no título.

- Introdução

1. Apresentar, de maneira clara, os objetivos e hipóteses do estudo.
2. Apresentar um referencial teórico adequado e atual que sustente os objetivos e hipóteses do estudo.

- Método

1. Apresentar o delineamento experimental.
2. Apresentar informações sobre os sujeitos.

3. Identificar os métodos, equipamentos e procedimentos utilizados de forma a permitir a reprodução dos resultados por pares.

4. Apresentar referências para os métodos e procedimentos estatísticos utilizados.

- Resultados

1. Apresentar os resultados do estudo em forma de texto, tabelas e/ou figuras.

2. Não duplicar os dados expostos em texto nas tabelas/figuras.

- Discussão

1. Enfatizar a originalidade e relevância do estudo, sem repetir as informações apresentadas anteriormente.

2. Contextualizar a significância dos achados em perspectiva com outras observações já publicadas.

3. Limitar as conclusões a apenas aquelas que possam ser sustentadas pelos resultados do estudo.

- Agradecimentos

1. Identificar as fontes de financiamento.

2. Identificar possíveis colaboradores no estudo.

- Conflito de interesse

- Referências A RBEFE adota o estilo Vancouver para citações e referências bibliográficas. As referências devem ser listadas (em espaçamento duplo) em ordem numérica correspondente à ordem de citação no texto. As abreviações para os títulos dos periódicos devem estar em conformidade com a edição mais atual do Index Medicus. A primeira e última página de cada referência devem ser informadas.

MONOGRAFIAS (Livros, folhetos, guias, fôlderes, dicionários e trabalhos acadêmicos)

- Um autor:

Barbanti J. Treinamento físico: bases científicas. São Paulo: CLR Baleiro; 1986.

Santos S. Cognitive aspects of movement timing control in old age. Saarbrücken: VDM Verlag; 2010.

- Até 6 autores:

Nunes MES, Santos S. Frequency of knowledge of performance in motor learning in the elderly: an analysis of the process through which an elderly individual learns a motor skill. Saarbrücken: VDM Verlag; 2011.

Tani G, Bento JO, Gaya AC, Boschi C, Garcia RP, editores. Celebrar a lusofonia ensaios e estudos em desporto e educação física. Belo Horizonte: Casa da Educação Física; 2012.

- Com mais de 6 autores:

Tani G, Canfield MS, Silva MM, et al. Subsídios para professores de educação física de primeira a quarta série do primeiro grau. Brasília: MEC-SEED; 1987.

(citar 3, seguido da expressão 'et al.' Ou de acordo com o idioma do documento 'e outros', 'and others')

EDITOR, ORGANIZADOR, COORDENADOR, etc:

Cattuzzo MT, Tani G, editores. Leituras em biodinâmica e comportamento motor: conceitos e aplicações. Recife: EDUPE; 2009.

CAPÍTULO DE LIVRO

Lancha Junior AH, Costa AS. Proteínas e aminoácidos. In: Lancha Junior AH, Lancha, LOP, organizadores. Nutrição e metabolismo aplicados à atividade motora. São Paulo: Atheneu; 2012. p. 31-46.



Braga Neto L, Bezerra EC, Serrão JC, Amadio AC. Dynamic characteristics of two techniques applied to the field tennis serve. In: Haake SJ, Coe A, organizers. Tennis science & technology. Oxford: Blackwell Science; 2000. v. 1, p. 389-93.

#### AUTOR ENTIDADE

Universidade de São Paulo. Escola de Educação Física. Departamento de Ginástica. Educação física de 5a. a 8a. série: princípios e aplicações. São Paulo: EEFUSP; 1990.

#### TRABALHOS ACADÊMICOS

Freudenheim AM. Formação de esquema motor em crianças numa tarefa que envolve timing coincidente [dissertação]. São Paulo (SP): Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física; 1992.

#### RELATÓRIOS

Simões AC. Comportamento ideológico de liderança de professores-técnicos de equipes escolares masculinas e femininas de basquetebol, handebol, futsal e voleibol uma análise da descrição dos professores-técnicos e percepção dos alunos-atletas. São Paulo; 2005. Relatório Científico FAPESP.

#### ARTIGO DE PERIÓDICO

Basso L, Souza CJF, Araújo UO, et al. Olhares distintos sobre a noção de estabilidade e mudança no desempenho da coordenação motora grossa. Rev Bras Educ Fís Esporte. 2012;26:495-509. Meira Junior CM, Maia JAR, Tani G. Frequency and precision of feedback and the adaptive process of learning a dual motor task. Rev Bras Educ Fís Esporte. 2012;26:455-62.

#### ARTIGO DE PERIÓDICO “ahead of the print”

Queiroz AC, Kanegusuki H, Chehuen MR, et al. Cardiac work remains high after strength exercise in elderly. Int J Sports Med. 2012. Epub 2012 Dec 5. doi: 10.1055/s0032-1323779. PubMed PMID: 23225272. Papacosta E, Gleeson M. Effects of intensified training and taper on immune function. Rev Bras Educ Fís Esporte. 2013. Epub 2013 Feb 27.

#### EVENTO

- Trabalho apresentado no Evento:

Rezende AE, Mansoldo AC, Tertuliano IW, Vieira SS, Silva CGS. Análise longitudinal e avaliação quantitativa do desempenho no nado costas em jovens nadadores a interferência da experiência na tarefa nadar. 16o Congresso Paulista de Educação Física; 07 jul-09 2012; Jundiaí, BR. Jundiaí: Uniíatalo; 2012. p. 19.

- Trabalho de Evento publicado em periódico:

Alves CR, Benatti FB, Tritto AC, et al. Creatine supplementation plus strength training on cognition and depression in elderly women: a pilot study. 59. Annual Meeting and III Congress on Exercise is Medicine; 2012; San Francisco, USA. Abstracts. (Med Sci Sports Exerc. 2012;44:S430).

- Evento em meio eletrônico:

Rocha CM, Barbanti VJ. We got the big ones! Comparing Brazilian's support for the 2014 FIFA World Cup and the 2016 Summer Olympic Games. 2012 North American Society for Sport Management Conference; 2012 May 23-26; Seattle, USA. Seattle: NASSM; 2012. p. 122-3. Available from: [http://www.nassm.com/files/conf\\_abstracts/2012-028.pdf](http://www.nassm.com/files/conf_abstracts/2012-028.pdf).

**EDITORIAL, CARTA, ABSTRACT, ENTREVISTA:**

Tani G. A Escola de Educação Física e Esporte... [Editorial]. Rev Paul Educ Fís. (São Paulo). 1999;13(n. Esp.):6.

**FIGURAS**

As figuras devem ser inseridas no texto principal com seus respectivos títulos e legendas e também devem ser enviadas separadamente em arquivos anexos.

Instruções para edição de figuras:

- Cada figura deve ser salva em um arquivo separado, sem legendas.
- Os arquivos devem ser salvos e enviados em tiff.
- Fotografias, imagens de tomografia computadorizada, raio-x etc devem ser salvas com resolução mínima de 300 dpi.
- Figuras que combinem fotografias com artes gráficas, bem como figuras em escala de cinza devem ser salvas com resolução mínima de 600-900 dpi.
- Imagens em cores devem ser escaneadas em modo CMYK (cyan, magenta, yellow, black). Não submeta figuras escaneadas em modo RGB (red, green, blue). Submeta figuras em cores apenas se as cores forem imprescindíveis.
- Letras, símbolos e números devem ser editados em fontes de 8 a 12 em estilo Garamond, Agaramond ou Adobe Garamond.
- Editar (cortar) qualquer espaço branco ou preto desnecessário ao redor da imagem principal.

**TABELAS**

- As tabelas devem ser editadas em espaçamento duplo.
- Cada tabela deve ser acompanhada de uma legenda. As notas explanatórias devem ser posicionadas no rodapé da tabela.
- As tabelas devem conter as médias e unidades de variância (DP, EP, etc). Não devem ser utilizadas casas decimais insignificantes.
- As abreviações utilizadas nas tabelas devem ser consistentes com aquelas utilizadas ao longo do texto e nas figuras.

**BOAS PRÁTICAS**

A RBEFE requer que todos os procedimentos de pesquisa sejam avaliados por um Comitê de Ética ou órgão similar. No caso de pesquisas com seres humanos, os mesmos ou seus responsáveis devem assinar um termo de consentimento livre e esclarecido antes da participação. A RBEFE reserva-se o direito de requerer o formulário de aprovação do Comitê de Ética em caso de dúvida quanto a qualquer procedimento. Estudos que envolvam experimentos com animais devem conter uma declaração na seção "Método", assegurando que os experimentos foram realizados em conformidade com a regulamentação sobre o assunto adotada no país.

**SISTEMA DE MEDIDAS**

O sistema de medidas básico a ser utilizado na Revista deverá ser o "Système International d'Unités. Como regra geral, só deverão ser utilizadas abreviaturas e símbolos padronizados. Se abreviações não padronizadas forem utilizadas, recomenda-se a definição das mesmas no momento da primeira aparição no texto.

**CHECKLIST**

- A contribuição é original e inédita, e não está sendo avaliada para publicação por outra revista; caso contrário, deve-se justificar em "Comentários ao editor".

- O arquivo da submissão está em formato Microsoft Word.
- O texto contém até 6.000 caracteres (papel A-4), digitado em espaçamento 1,5, com estilo Times New Roman ou Arial (fonte 12). As páginas com linhas numeradas, reiniciando a contagem a cada página.
- O texto segue os padrões de estilo e requisitos bibliográficos descritos em Diretrizes para Autores, na página sobre a Revista.
- Indicar a área do artigo - Biodinâmica; Sociocultural; Comportamental e Pedagógica.
- A identificação do Artigo - Título, Ordem dos Autores, Instituições, Endereço e e-mail - deverá ser apresentado diretamente no sítio de submissão e em um arquivo anexo, separadamente do texto do artigo principal;
- O arquivo do artigo não poderá ter nenhuma possibilidade de identificação da autoria, pois o computador também identifica o arquivo (verificar em: Preparar/Propriedades do Word).

#### Declaração de Direito Autoral

Todo o conteúdo da revista, exceto onde está identificado, está licenciado sob uma Licença Creative Commons (CC-BY)

#### Política de Privacidade

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros.