



Uso de tecnologias da informação e comunicação no fomento de atividades físicas de lazer na pandemia

Use of information and communication technologies to promote leisure-time physical activity during the pandemic

Autores

Alex Caiçara de Albuquerque¹
Olivia Cristina Ferreira Ribeiro²
Alan Queiroz da Costa³
Junior Vagner Pereira da Silva¹

¹ Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (Brasil)

² Universidade de Campinas (Brasil)

³ Universidade de Pernambuco (Brasil)

Autor de correspondência:
Junior Vagner Pereira da Silva
jr_lazer@yahoo.com.br

Cómo citar en APA

Albuquerque, A. C., Ribeiro, O. C. F., Costa, A. Q., & Silva, J. V. P. (2025). Uso de tecnologias da informação e comunicação no fomento de atividades físicas de lazer na pandemia. *Retos*, 66, 741-753.
<https://doi.org/10.47197/retos.v66.110839>

Resumo

Introdução: O isolamento social restringiu as vivências lazer, exigindo o uso de tecnologias da informação e comunicação no fomento de atividades físicas de lazer no contexto da moradia.

Objetivos: Identificar as Instituições Federais de Ensino Superior que fomentaram atividades físicas de lazer durante a pandemia; analisar os tipos de atividades físicas promovidas, as tecnologias da informação e comunicação utilizadas e suas relações com as dimensões da educação midiática.

Metodologia: Trata-se de estudo documental, longitudinal retrospectivo, com análise qualitativa de relatórios produzidos.

Resultados: The 51 institutions that took part in the survey carried out by ANDIFES carried out 4,005 actions and benefited 44.52 million people. Only 29.41% (15) of the institutions developed actions, corresponding to 0.69% (29) of the total number of actions carried out. The most common types of materials were leaflets/guides/manuals (39.98%) and videos (28.57%) available on the website (31.09%) and YouTube (21.40%). Among leisure-time physical activities, muscle strengthening (32.00%) and stretching (20.00%) predominated.

Discussão: As alternativas promovidas pelas tecnologias de informação indicam a urgência na formação de profissionais de Educação Física capacitados para lidar com o uso dessas ferramentas, haja vista as divulgades enfrentadas. Em que pese uma alternativa, importante se faz que intervenções no âmbito do lazer superem a vertente funcionalista.

Conclusões: Conclui-se que as tecnologias da informação e comunicação figuraram como ferramentas metodológicas que oportunizaram as atividades físicas de lazer em projetos de extensão durante a pandemia, embora limitadas as dimensões metodológica e produtiva da educação midiática e aquelas mais leves.

Palavras-chave

Covid-19; pandemia; isolamento social; atividades físicas de lazer; tecnologias da informação e comunicação.

Abstract

Introduction: Social isolation has restricted leisure experiences, requiring the use of information and communication technologies to promote physical leisure activities in the context of the home.

Objective: In view of this, the study aims to identify the Federal Institutions of Higher Education that have promoted leisure physical activities during the pandemic; to analyze the types of physical activities promoted, the information and communication technologies used and their relationship with the dimensions of media education.

Methodology: This is a retrospective longitudinal documentary study, with a qualitative and quantitative analysis of the reports produced.

Results: That 51 institutions took part in the survey carried out by ANDIFES, totaling 4,005 actions developed, benefiting 44.52 million people. However, only 29.41% (15) of the institutions carried out actions, corresponding to 0.69% (29) of the total number of actions carried out. The predominant types of materials were booklets/guides/manuals (39.98%) and videos (28.57%) available on websites (31.09%) and YouTube (21.40%). Among leisure-time physical activities, muscle strengthening (32.00%) and stretching (20.00%) predominated.

Discussion: The alternatives promoted by information technology indicate the urgency of training Physical Education professionals to deal with the use of these tools, in view of the publicity they face. Despite this alternative, it is important that interventions in the field of leisure go beyond the functionalist approach.

Conclusions: It can be concluded that, information and communication technologies have been used as methodological tools that have provided opportunities for leisure-time physical activities in outreach projects during the pandemic, albeit limited to the methodological and productive dimensions of media education and the lighter ones.

Keywords

Covid-19; pandemic; social isolation; physical leisure activities; information and communication technologies.

Introdução

O ano de 2020 ficou marcado pelo surgimento de um novo vírus da família dos coronavírus, causador da Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-COV-2) e responsável pela doença designada por Covid-19 (Liu, et al., 2020). A doença teve origem na China, em Wuhan, província de Hubei, com os primeiros diagnósticos de pneumonia por causas desconhecidas em dezembro de 2019 (Silva & Sena, 2022). A elevada taxa de transmissão da doença (Liu, et al., 2020) levou a Organização Mundial de Saúde (OMS) a declarar uma pandemia mundial em março de 2020 (OPAS, 2020).

Com um grau de contágio acelerado e riscos iminentes do vírus (Silva, 2021), o primeiro caso no Brasil foi diagnosticado em fevereiro de 2020 (Teich, et al., 2020). Além das graves ameaças ao sistema social mundial (Peci, 2020), a situação tornou o contexto das políticas públicas ainda mais complexo. No Brasil, além dos conflitos distributivos e morais (Peci, 2020), a pandemia foi agravada pelo modelo dualista, autocrático e de confronto criado pela lógica federativa bolsonarista, que levou à inexistência de uma organização nacional (Abrucio, et al., 2020), exigindo medidas ágeis, firmes e eficientes num curto espaço de tempo, num contexto imprevisível (Silva & Sena, 2022).

Mesmo diante das dificuldades enfrentadas e a da falta de uma coordenação por parte do governo federal, que visasse travar a contaminação pelo coronavírus e o agravamento do acometimento pela SARS-COV2, a maioria dos estados e municípios brasileiros seguiu as orientações mundiais implementando medidas de prevenção, como o sistema de isolamento social – distanciamento social e quarentena (Croda & Garcia, 2020) –, com a expedição de normativas que estabeleciam os serviços remotos em diversos setores da sociedade, fazendo do distanciamento social a principal medida protetiva (Silva, 2021).

Tal quadro afetou vários setores da sociedade, alterando drasticamente o ambiente de trabalho, a educação e o lazer (Silva, 2021). No setor educacional, causou dificuldades na adaptação do ensino (Castioni, et al., 2021) e nos atendimentos da comunidade em projetos de extensão (Melo, et al., 2021). O mesmo aconteceu com as Instituições Federais de Ensino Superior (IFES) brasileiras, que suspenderam as atividades presenciais não essenciais suspensas em março de 2020 (Andifes, 2022) e suspenderam o calendário acadêmico do segundo semestre suspenso em 91.30% das unidades (Paixão, 2020).

Face à nova realidade, foram criadas alternativas, como a implementação de ações voltadas para o desenvolvimento e uso de tecnologias (Panizzon, et al., 2020), a migração das atividades de ensino, pesquisa e extensão para o formato virtual (Bridi, 2020) e a substituição das aulas presenciais por aulas remotas a partir do segundo semestre de 2020 (Ministério da Educação, 2020).

Este novo cenário teve repercussões negativas nos estudos (80,1%), na saúde mental (65,8%) e no convívio social (64,9%) dos universitários (Lopes & Kenji, 2023), e teve consequências negativas na qualidade de vida em termos físicos, psicológicos e sociais (Gundim, et al., 2021). Também resultou em adocimento dos estudantes (Mendes, et al., 2021) e inibiu a possibilidade de ocuparem o tempo disponível com atividades físicas de lazer (AFL), conforme tratado no tópico seguinte.

Isolamento social e implicações as experiências de AFL por universitários

Tal como as atividades relacionadas com a educação, as experiências de lazer foram negativamente impactadas, dado que o acesso a espaços específicos (Silva, 2021), como cinemas, museus, teatros, lonas, arenas e centros culturais, centros de artesanato, bibliotecas e demais equipamentos culturais (Governo do Rio Grande do Norte, 2020), cinema, teatro e feiras (Governo do Rio de Janeiro, 2020), foi suspenso.

Na mesma direção seguiram as proibições de acesso a instalações esportivas e recreativas (Bielec & Omelan, 2022), centros de lazer, academias e clubes (Lashua, et al., 2020) e centros esportivos e piscinas (Roberts, 2020), resultando na diminuição das experiências de lazer de modo geral (Mackenzie & Goodnow, 2020) e das AFL, de modo específico (Mutz & Reimers, 2021).

Por consequência, a nível internacional, o contato com as AFL diminuiu. Zamarripa et al. (2021) compararam o nível de AFL de estudantes mexicanos antes e durante o período de quarentena, evidenciando diminuição. Por outro lado, verificou-se um aumento significativo nas experiências virtuais (assistir televisão, ver vídeos, usar a Netflix, jogar videogames/computador), bem como outras atividades (praticar hobbies intelectuais), ouvir música e conversar com familiares.



Alarcon et al. (2023), num estudo com alunos de Educação Física chilenos, diagnosticaram uma diminuição do nível de AFL. Aqueles que praticavam esportes coletivos afirmaram ter sido muito afetados, pois o confinamento causou uma falta de conexão e interação com os colegas e a falta de treinamento, o que reduziu o nível de AFL que era praticado com frequência. Além disso, as mudanças na vida cotidiana e a incerteza quanto ao regresso das atividades à normalidade tiveram um impacto negativo na saúde e no bem-estar, causando ansiedade, cansaço, insônia e outros efeitos negativos do ponto de vista psicológico.

Santos-Miranda et al. (2022) realizam um estudo com estudantes universitários para analisar os hábitos de AFL durante dois períodos de quarentena. Segundo os autores, o confinamento levou a uma diminuição da AFL e a um aumento de comportamentos sedentários na amostra. Naqueles que praticaram alguma AFL, os exercícios de força, corrida, caminhada, praticar esportes coletivos, andar de bicicleta e nadar foram mais frequentes no segundo período.

Lopez et al. (2024) verificaram que os universitários da Espanha alteraram as suas rotinas. As vivências virtuais (jogos de videogames e jogos online, bem como a visualização de filmes e séries) e interações com familiares através da utilização das tecnologias digitais predominaram. Somente 6.68% dos estudantes que já praticavam AFL com a supervisão de professores antes do confinamento (caminhada e musculação) continuaram a fazê-lo durante a quarentena.

No Brasil, foram implementadas medidas relacionadas com o impedimento de acesso aos espaços de lazer foram implementadas no contexto das universidades, como as bibliotecas, auditórios, anfiteatros, teatros e museus (Universidade Federal do Paraná, 2020b). foram cancelados eventos culturais e esportivos que implicavam aglomerações de pessoas e acesso do público a museus, bibliotecas, auditórios e parques poliesportivos foram cancelados (Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2020). Tais mudanças, a exemplo do que ocorreu no cenário internacional, tiveram um impacto negativo nas experiências de lazer dos universitários em diversas regiões do Brasil.

Montenegro et al. (2020) evidenciaram que os estudantes de Macapá alteraram os seus hábitos de lazer. Anteriormente, o contato com a natureza e a sociabilidade orientavam as suas escolhas e, com a pandemia ocorreu uma “residencialização” e “virtualização” desta dimensão da vida. As vivências de lazer passaram a ser realizadas no ambiente doméstico com um aumento das práticas ligadas ao uso da internet, como participar em jogos online, assistir a transmissões de lives e a filmes, acessar às redes sociais por meio de celulares e computadores.

Também na região norte do país, Matos et al. (2020) analisaram as experiências de discentes de Educação Física da Universidade Federal do Pará (UFPA) e obtiveram resultados semelhantes aos de Montenegro et al. (2020). As atividades de lazer que mais passaram por adaptação para o ambiente doméstico foram as AFL. Para esse efeito, utilizaram os cômodos da casa (salas, quartos e escadas), bem como recorreram a objetos (cabo de vassouras, garrafas) para substituir os materiais esportivos.

Ribeiro et al. (2022) evidenciaram que entre estudantes de uma universidade pública do Piauí, Teresina, o aumento da inatividade física foi de 21%. Especificamente em relação ao tempo de televisão, a prevalência aumentou de 533%, e no que se refere ao uso de computador/tablet e/ou smartphone, 161%.

Na região Sudeste do Brasil, Castilho et al. (2020) pesquisaram os estudantes da Universidade Estadual de Minas Gerais (UEMG) e identificaram que as principais atividades de lazer nos primeiros meses da pandemia se resumiam às realizadas dentro das residências, com destaque para assistir a filmes e séries, navegar nas redes sociais, ler; participar em jogos de cartas e de tabuleiro; assistir as palestras e encontrar-se com a família virtualmente.

O estudo de Ribeiro y Mondini (2022) realizado na Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), em São Paulo, com estudantes do curso de Educação Física constatou que, durante o período de isolamento social, houve uma diminuição da participação em experiências de lazer relacionadas com o turismo, a sociabilidade e as AFL. Estas últimas foram as mais afetadas, dado que constituíam as experiências mais frequentes através dos jogos entre amigos dos projetos de extensão oferecidos pela Faculdade de Educação Física e dos treinos de modalidades esportivas promovidos pelas atléticas. Por outro lado, a pesquisa indicou um aumento das vivências de lazer virtuais, como ver séries e filmes, assistir televisão por assinatura, navegar nas redes sociais e assistir a espetáculos musicais transmitidos em lives. Moraes y Ribeiro (2023) verificaram que os estudantes dessa universidade vivenciaram o lazer virtual durante

o período da quarentena, com destaque para os jogos online e, em segundo lugar, as AFL com adaptações para o espaço doméstico.

Por sua vez, na região Centro-Oeste, ao estudar a comunidade da Universidade Federal de Jataí (UFJ), em Goiás, Farao et al. (2023) diagnosticaram um baixo nível de AFL, o que tem um impacto negativo na qualidade de vida dos universitários, com consequências negativas no que se refere à manifestação da ansiedade, principalmente entre as mulheres.

Na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, 68% dos estudantes universitários que participavam num projeto esportivo antes da pandemia tiveram as suas experiências de AFL diminuídas com a Covid-19. Conversar por Facebook, Instagram e WhatsApp, assistir ou leitura e visualização de notícias na internet, assistir filmes na Netflix ou Amazon e os jogos eletrônicos foram as atividades mais presentes no tempo de lazer (Silva, 2021).

A partir dos estudos citados, infere-se que o isolamento social, necessário para proteção e enfrentamento da pandemia Covid-19, mudou de forma drástica o cotidiano dos universitários, no que se refere às vivências de lazer, aumentando, por conseguinte, aquelas com conexão à internet e plataformas digitais (navegar nas redes sociais, ver filmes e séries, assistir lives) e diminuição nas AFL.

Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs), Educação Midiática e as AFL

Historicamente, as políticas educacionais e as práticas pedagógicas têm-se concentrado em estratégias para a utilização de tecnologias, conforme discutido por Buckingham et al. (1995). No entanto, para promover uma abordagem crítica e proativa em relação às TICs no campo educacional, é essencial adotar uma perspectiva que vá além da utilização técnica desses dispositivos.

Tal empreendimento pode ocorrer por meio da Educação Midiática, composta por três dimensões: 1) metodológica; 2) crítica; e 3) produtiva (Fantin, 2006; Rivoltella, 2002).

A dimensão técnica ou metodológica refere-se à capacidade das pessoas de utilizar os dispositivos digitais de forma eficiente. Isso envolve habilidades práticas, como utilização de softwares, plataformas digitais e dispositivos tecnológicos. A formação contínua dos professores, conforme indicado na pesquisa TIC Educação 2023, frequentemente abrange esta dimensão, capacitando os educadores para integrar tecnologias nas suas práticas pedagógicas. A título de exemplo, pode referir-se a utilização de plataformas de gestão de aprendizagem, como o Google Classroom ou o Microsoft Teams, que facilitam a criação e distribuição de atividades e materiais em formato digital. Estas ferramentas foram essenciais no ensino remoto e híbrido, demonstrando a importância das habilidades técnicas na educação moderna.

A dimensão crítica ou “educação sobre os meios” busca desenvolver a capacidade de análise e avaliação do conteúdo midiático e das tecnologias numa perspectiva mais aprofundada do que a mera utilização. Isso inclui compreender como a mídia e as plataformas digitais influenciam a sociedade e a formação de opiniões, bem como identificar possíveis vieses ou manipulações. Rivoltella (2002) e Fantin (2006) destacam que uma educação midiática eficaz deve incentivar as pessoas a questionar e refletir sobre o conteúdo que consomem.

Um exemplo prático desta dimensão seria a capacidade das pessoas de analisar a forma como diferentes notícias são apresentadas em várias de comunicação social e como isso pode ajudar os alunos desenvolver uma visão crítica sobre a credibilidade e a intenção por trás das informações. Um projeto escolar que envolva a comparação de notícias sobre um mesmo evento em diferentes fontes pode ilustrar a importância dessa dimensão.

A dimensão produtiva ou “educação sobre e/ou através dos meios” enfoca a responsabilidade no uso das tecnologias e mídias, uma vez que sua principal característica é a possibilidade de produzir conteúdos a partir das próprias mídias. Envolve a promoção de práticas de uso seguro, respeitoso e responsável dos meios digitais, tendo em conta questões como a privacidade, a segurança online e o respeito pelas normas de conduta digital.

A produção de podcasts, edição de vídeos e outras formas de expressão midiática são formas concretas de visualizar esta dimensão. Programas de educação digital que abordam a segurança online e a proteção de dados pessoais ajudam os alunos a compreenderem como a importância de adotarem práticas

seguras na internet. A implementação de regras de comportamento digital, como o respeito pela privacidade dos outros e a conscientização sobre o cyberbullying, são práticas essenciais para a formação ética no ambiente digital.

A Educação Midiática surge como uma alternativa metodológica e formativa a fomentar o lazer. Ao refletir sobre esta questão, Giovanni de Lorenzi Pires (Pires & Zylberberg, 2023, p. 6), expôs que

Pensar o lazer no âmbito da cultura digital passa necessariamente por reconhecer a Educação Física escolar como uma “educação para o lazer” ou um “esclarecimento para o lazer”, já que na contemporaneidade, o lazer foi negado, subjugado e mercadorizado. Compreender o lazer, sua importância e seus desdobramentos no âmbito da sociedade contemporânea, é condição para uma vivência cultural do lazer com autonomia, sem subsumirmo-nos aos interesses guiados pelo capital.

Pires continua sua reflexão:

também assim penso em relação aos saberes e práticas da Educação Física no âmbito da cultura digital. Com isso, e seguindo as três dimensões apontadas no conceito de Mídia-Educação, quero dizer que reconhecer, compreender, ressignificar e criar a partir das práticas corporais culturalmente determinadas em sua relação com a mídia, é condição para uma cidadania esportiva e de lazer emancipada (Pires & Zylberberg, 2023, p. 7).

No que tange ao lazer, têm sido realizadas propostas com vistas a estabelecer uma ligação entre TICs, a educação midiática e o lazer, por exemplo, os conteúdos virtuais do lazer (Schwartz, 2023; 2003), e-leisure (Nimrod & Adoni, 2012), digital leisure (Tutar & Turhan, 2023) e/ou liquid leisure (Olecká, 2022). Contudo, em relação às AFL e às TICs, pouco tem sido evidenciado.

Segundo Silva (2022), as AFL consistem em experiências diversas que envolvem movimentos realizados no tempo disponível, independentemente da intensidade e duração. Não se limitam aos esportes ou às atividades físicas com gasto energético moderado ou vigoroso, englobando jogos, brincadeiras, danças, conscientização corporal, entre outras manifestações físico-culturais. Podem ser realizadas de forma não sistematizada, com frequência eventual (eventos, amistosos, competições) ou sistematizadas, com frequência contínua e planejada (projetos, programas, academias, clubes, entre outros), desde que sejam voluntárias e não impliquem qualquer obrigação.

Para sintetizar tal conceito, Silva (2022) reconheceu a profícua literatura sobre a importância das “atividades físicas” para a melhoria da qualidade de vida, bem como a sua compreensão para além da ausência de doenças, com as ressalvas destacadas por Pimentel (2012), que discute o funcionalismo e o controle do tempo livre para o chamado “estilo de vida saudável”.

Neste sentido, os estudos de Matos et al. (2020) sobre os efeitos da pandemia Covid-19 seguiram na mesma linha de pensamento. Os autores destacaram a urgência em garantir o direito ao lazer e a sua importância no cotidiano das pessoas que, ao terem de se proteger limitando o convívio social e outras atividades habituais, se viram sem saber o que fazer com um tempo, antes escasso para atividades de lazer, mas agora disponível e limitado ao espaço da moradia.

A associação das AFL ao uso das TICs nas IFES surgiu como uma forma profícua de iniciar este debate. Considerando o distanciamento social, a importância das AFL e as possibilidades de mediação através das mídias e das TICs, o objetivo do estudo foi analisar o fomento de AFL por meio de TICs em IFES brasileiras durante a pandemia. Especificamente objetivou identificar as IFES que promoveram este tipo de experiência durante a pandemia, bem como analisar as TICs utilizadas, os tipos de AFL promovidas e sua relação com as dimensões da educação midiática.

Materiais e métodos

Trata-se de uma pesquisa exploratória, documental, de caráter qualitativo (Gil, 2003).

O objeto de análise foram os documentos do Repositório das Universidades Federais com informações relativas a ações de ensino, extensão e pesquisa desenvolvidas durante o período de pandemia, produzidos pela Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES) e disponíveis no endereço <https://www.andifes.org.br/?p=91719>. No interior, é apresentada uma lista

	Guia prático de exercícios físicos	Online		Comunidade em geral	Exercícios de fortalecimento
	Coletânea de atividades lúdicas	Online	Site	Crianças	Atividades lúdicas
	Vídeo	Online	Whatsapp	Comunidade em geral	Exercícios funcionais
	Indicações e orientações	Online	Site	Comunidade em geral	Exercícios de fortalecimento Exercícios aeróbios
Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)	Aulas on-line	Online	Youtube	Idosos	Dança Alongamentos Exercícios de fortalecimento
	Projeto – Corpo consciente	Online	Instagram (Aulas gravadas) Google meet (Encontros síncronos)	Acadêmicos	Ginástica laboral Alongamentos
Universidade Federal de Goiás (UFG)	Guia de atividades físicas em casa	Online	Site	Comunidade em geral	Exercícios de fortalecimento Exercícios aeróbios Alongamentos
Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)	Vídeos	Online	Youtube	Comunidade em geral	Ginástica
Universidade Federal de Lavras (UFLA)	Vídeos	Online	Youtube	Comunidade em geral	Alongamentos Mobilidade.
Universidade Federal do Maranhão (UFMA)	Cartilha	Online	Site	Comunidade em geral	Yoga Meditação Caminhada
Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)	Cartilha	Online	Site	Idosos	Alongamentos Exercícios de fortalecimento
	Vídeos		Youtube		Dança Aiki Jutsu Capoeira Jiu-jitsu Judô Karaté Muay Thai Taekwondo
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ)	Vídeos	Online Online	Instagram	Comunidade em geral Comunidade em geral	
Universidade Federal do Tocantins (UFT)	Recomendações para manter o corpo ativo	Online	Site	Comunidade em geral	Exercícios de fortalecimento
Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM)	Cartilha	Online	Facebook	Comunidade em geral	Caminhada Dança Pular corda Exercícios de fortalecimento
	Aulas de Yoga	Presencial	---	Comunidade em geral	Yoga
Universidade Federal de Uberlândia (UFU)	Aulas online	Online	Conferência web	Comunidade em geral	Meditação
	Aulas online	Online	Zoom	Profissionais da saúde	Yoga Thetahealing
Universidade Federal de Viçosa (UFV)	Manual de orientação	Online Online	Site	Comunidade em geral	Caminhada Corrida Ciclismo
	Vídeo		Youtube	Acadêmicos	Ginástica laboral
Universidade de Brasília (UnB)	Aulas online	Online	Zoom	Idosos	Ginástica
Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA)	Vídeo	Online	Youtube	Comunidade em geral	Exercícios de fortalecimento
	Consultoria	Online	Web conferência	Comunidade em geral	Não especificada

Fonte: Elaborado pelos autores

Foram observadas 25 AFL, destacando-se o fortalecimento muscular (8; 32%) e os alongamentos (5; 20.00%). A maioria das AFL destinou-se a população em geral (18; 72%), com apenas duas específicas para universitários.

Discussão

Ao enfrentarem as adversidades trazidas pela pandemia da doença por coronavírus 2019 (Covid-19), os órgãos oficiais e pelas IFES foco deste estudo institucionalizaram alternativas. As TICs foram os principais veículos para minimizar os efeitos repentinos da alteração das rotinas e do lazer das pessoas. Tal como observado nesta pesquisa em universidades federais, o uso de TICs como recurso para AFL no

âmbito domiciliar durante a pandemia surgiu como uma estratégia importante utilizada a nível internacional (Chen, et al., 2020), com recurso ao YouTube, Facebook e Twitter (plataformas eletrônicas), bem como aplicativos e software de exercícios para telefone ou tablet (Dwyer, et al., 2020). A Web foi usada em aulas de Educação Física para universitários chineses (Xia, et al., 2021) e o YouTube e o Instagram foram utilizados por universitários espanhóis para visualizarem AFL (López-Carril, et al., 2021).

No Brasil, além das IFES que colaboraram com o Repositório das Universidades Federais produzido pela ANDIFES e sintetizados na Tabela 1, outras implementaram ações via TICs. Por intermédio da adaptação do programa “Segundo Tempo Universitário” do modelo presencial para o modelo virtual, a UFMS disponibilizou 192 videoaulas de AFL no YouTube (alongamento, brincadeiras em família, dança e expressão corporal, ginástica e conscientização corporal, jogos e habilidades esportivas, exercício resistido, atividades físicas para iniciantes, condicionamento físico, jogos e brincadeiras e cantigas de roda) e as publicizou na página oficial da instituição no Facebook (Silva, 2022). A Universidade Federal Rural de Pernambuco elaborou o Guia de Orientação para a prática de exercícios físicos em casa, com conteúdo sobre educação em saúde e exemplos de exercícios físicos (Farah & Fonseca, 2020); a Universidade Federal do Rio Grande do Norte criou o aplicativo AFISapp, que permite a investigação preliminar do histórico de doenças, perfil morfológico, exemplos de exercícios físicos possíveis de serem realizados durante o isolamento social e uma interface por meio de links para visualização dos exercícios em vídeos no YouTube (Neves Jr, 2020).

Portanto, as TICs foram aliadas no desenvolvimento de ações que promovessem a prática de AFL (Matos, et al., 2020). A sua utilização tem um custo baixo, um alcance mais amplo, interatividade e potencial para reunir outros grupos de classes sociais, aumentando o impacto na descoberta da Covid-19 e na preservação da doença (Tate, et al., 2015).

Contudo, os professores ainda estavam em processo de adaptação às novas formas de acesso à informação e enfrentaram desafios significativos neste contexto. Conforme revela a pesquisa TIC Educação 2023 (CGI.br, 2023b, p. 89), 56% dos professores brasileiros relataram ter participado em ações de formação contínua sobre o uso de tecnologias digitais na educação e na aprendizagem em 2022.

Entre as IFES que desenvolveram AFL com a interface das TICs predominou o uso metodológico da dimensão instrumental da teoria de educação midiática (encontros via Zoom da UFABC, aulas remotas via YouTube da UFJF, UFLA e UFU, ou as Consultorias online da UNILA) e da dimensão produtiva (elaboração de vídeos, manuais, recomendações e/ou cartilhas pelas UFAM, UFES, UFG, UFMA, UFRN, UFT e UFV).

A maioria das ações formativas executadas no período pandêmico teve como função dotar os envolvidos de instrumentos que lhes permitissem manter as atividades de maneira adaptada às condições do momento. Durante esse período, as TICs foram utilizadas como recursos para atingir um determinado fim. Em que pese tenham sido relevantes para possibilitar experiências com AFL durante de forma segura, funcionando, por vezes, como válvula de escape, de alívio das tensões impostas pelo vírus pelo isolamento, diminuindo o estresse e promovendo a qualidade de vida, pouco contribuem para o desenvolvimento da população da população em termos formativos por serem funcionais.

Isto porque, conforme expõe Marcellino (1987, p. 48), a visão funcionalista do lazer é

[...] altamente conservadora, que busca a “paz social”, a manutenção da “ordem”, instrumentalizando o lazer como recurso para o ajustamento das pessoas a uma sociedade supostamente harmoniosa, ou fator que ajuda a suportar a disciplina e as imposições sociais e a ocupar o tempo com atividades equilibradas e corretas do ponto de vista “moral”.

Em sua abordagem compensatória visa bonificar as privações existentes, enquanto a abordagem utilitarista visa a recuperação de problemas externos. Sendo a principal justificativa da execução de ações de AFL pautadas na promoção da ludicidade de forma a compensar o isolamento (abordagem compensatória) e reduzir os níveis de transtornos psicológicos (abordagem utilitarista). O lazer compensatório está fundamentado conceito de felicidade, sendo usado, no caso concreto da pandemia, como uma de compensar a falta de possibilidades de contatos sociais. Como medida utilitarista, serviu para recuperar a saúde psicológica decorrente da pandemia.



Embora a abordagem funcional e/ou instrumental dos dispositivos tecnológicos possa gerar usos e práticas limitadas, é importante destacar que este tipo de uso se tornou necessário num cenário de distanciamento social, elevada preocupação com o contágio e suas consequências, como o desencadeamento de problemas psicológicos.

Por outro lado, uma vez que não contar efetivamente com o acompanhamento de professores, devem ser repensadas para outras ocasiões. Neste sentido, são atuais as contribuições de Schwartz et al. (2013) inspiradas em Costa (2006), que já indicavam a necessidade de uma prática mediada pelos professores, seja no âmbito educacional ou de lazer, para que o acesso às formas digitalizadas de interatividade com pessoas e telas seja realizado de maneira crítica e não imposta pelos algoritmos dos dispositivos e suas respectivas interfaces, continuam atuais. A partir do material coletado, não foi possível identificar a dimensão crítica proposta pela mídia-educação, indicando um amplo caminho ainda a ser seguido pelos estudos e intervenções que estabelecem relações entre AFL e TICs.

Apesar das evidências apresentadas no texto sobre as diferentes possibilidades de uso das mídias e TICs na promoção das AFL (dimensão metodológica da Educação Midiática), ficou evidente a necessidade de uma análise mais aprofundada das demais dimensões dessa abordagem. O uso das diferentes mídias e tecnologias já é inerente às próprias plataformas, isto é, elas já foram criadas com esse aspecto intuitivo e autoexplicativo de seu uso (Galvão & Ricarte, 2021).

A educação midiática proporciona alternativas concretas de viabilidade para enfrentar esses desafios (Araújo, et al., 2019), mas também é necessário estar atento às outras áreas de atuação da Educação Física, onde as competências digitais podem ser potencializadas pela educação midiática. Além das iniciativas utilizadas pelas IFES para adaptar as AFL ao período de Pandemia Covid-19, há outras possíveis de serem implementadas no âmbito escolar (Costa, 2006), no Ensino Superior (Silva, et al., 2020), extensão universitária (Leitão & Pereira, 2022), no chão da quadra (Finardi & Costa, 2022).

As pesquisas apresentadas a partir das relações entre Educação Física, Mídias e TICs sugerem possíveis caminhos ainda não percorridos pelos estudos do lazer. No que se refere aos tipos de atividades oferecidas, as AFL sistematizadas no período de pandemia diminuíram o nível (Zamarripa, et al., 2021) e a intensidade (Hermassi, et al., 2021), levando os estudantes a um estilo de vida fisicamente inativo (Lopes, et al., 2024), sobretudo em universidades em que projetos esportivos foram suspensos (Ribeiro & Mondini, 2022; Silva, 2021). Dado ao fato das atividades físicas de lazer terem se deslocado para o espaço residencial, os cômodos da casa e o uso de objetos não convencionais substituíram materiais esportivos (Montenegro, et al., 2020), sendo esportes cardiovasculares e condicionamento muscular substituídos por atividades leves.

Conclusões

A pandemia provocada pela Covid-19 trouxe significativas mudanças ao contexto da sociedade mundial, incluindo a brasileira, exigindo, em um curto espaço temporal, ajustes no modo de vida, como em ambientes educacionais e de lazer, corresse. Adicionalmente, foram necessárias mudanças na forma de convívio social, dado que o distanciamento social surgiu como a principal medida preventiva.

Tal quadro fez com que o uso de TICs, fortemente criticadas no período anterior à pandemia pela sua tendência para serem utilizadas na posição sentada, portanto, com baixo gasto energético, fosse recorrido como instrumento mediador de vivências de AFL. A utilização de equipamentos tecnológicos como um mecanismo de ampliação das possibilidades para a realização das AFL foi muito relevante, pois, mediante as condições impostas, não só aproximou os indivíduos de novas práticas de AFL, como também apontou novas possibilidades para a utilização das TICs e das suas diversas interfaces, as quais se materializaram por meio de cartilhas, guias e manuais, bem como e vídeos.

Contudo, as ações empreendidas foram de baixo percentual e desenvolvidas, sobretudo, a partir da dimensão metodológica da Educação Midiática, tendo um caráter funcional e estando relacionadas com problemas pontuais. Além disso, foi dada pouca atenção aos universitários em relação às AFL, embora as ações ofertadas, ao atenderem a comunidade em geral, também os abarcassem. Adicionalmente, as AFL vigorosas foram substituídas por aquelas mais leves e de menor intensidade, o que pode estar relacionado com a limitação do espaço ao contexto familiar.

Tal quadro pode dever-se ao fato da comunidade acadêmica ainda não estar devidamente preparada para utilização das TICs como instrumento de fomento das AFL. Neste sentido, sugere-se ser relevante que cursos de formação de profissionais de Educação Física incorporem em suas matrizes curriculares, disciplinas que discutam a utilização das TICs como forma de ampliar as oportunidades de contato com as AFL através da educação midiática. É igualmente relevante que as experiências ultrapassem as dimensões metodológica e crítica, abrangendo também a dimensão produtiva.

Por fim, sugere-se um investimento mais substancial em pesquisas que analisem mais aprofundadamente as relações entre lazer e TICs, tendo como referência todo o trabalho já realizado nesta área, principalmente as inspirações provenientes dos campos que já abordam essa relação a mais tempo (como a Comunicação e a Educação), ampliando, assim, educação para as mídias e para o lazer.

Financiamento

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de financiamento 001 e financiamento de bolsa de Mestrado ao primeiro autor.

Referências

- Abrucio, R. L., Grin, E. J., Franzese, C., Segatto, C. I., & Couto, C. G. (2020). Combate à COVID-19 sob o federalismo bolsonarista: um caso de descoordenação intergovernamental. *Revista de Administração Pública*, 54(4), 663-677. <https://doi.org/10.1590/0034-761220200354>
- Alarcon, C. C., Riquelme, K. G., Sáez, C. J., Hernández, C. A., & Fuentes-Vilugrón, G. (2023). Efecto producido por la actividad e inactividad física durante el Covid-19 según estudiantes de Pedagogía en Educación Física. *Retos*, 49, 126-134. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.96754>
- Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (2022). *Experiências exitosas de ações nas universidades federais no enfrentamento da pandemia*. Disponível em: <https://www.andifes.org.br/?p=91719>. Acesso em: 18 jun. 2023.
- Bielec, G., & Omelan, A. (2022). Physical Activity Behaviors and Physical Work Capacity in University Students during the COVID-19 Pandemic. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(2), 1-10. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/2/891>
- Bridi, M. A. (2020). A pandemia Covid-19: crise e deterioração do mercado de trabalho no brasil. *Estudos Avançados*, 34(100), 141-165. <https://doi.org/10.1590/s0103-4014.2020.34100.010>
- Buckingham, D. (1995). *Making media: Practical production in media education*. London: English & media center.
- Castilho, C. T., Ribeiro, S. P., & Ungheri, B. O. (2020). Distanciamento social e tempo livre: Paradoxos vivenciados por estudantes da universidade estadual de minas gerais no âmbito do lazer. *Licere*, 23(3), 93-125. <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.25216>
- Castioni, R., Melo, A. A. S., Nascimento, P. M., & Ramos, D. L. (2021). Universidades federais na pandemia da Covid-19: acesso discente à internet e ensino remoto emergencial. *Ensaio: Avaliação de Política Pública Educacional*, 29(111), 399-419. <https://doi.org/10.1590/S0104-40362021002903108>
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Fuzhong, L. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Health Sci*, 9(2), 103-104. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7031771/>
- Croda, J. H. R., & Garcia, L. P. (2020). Resposta imediata da Vigilância em Saúde à epidemia da COVID-19. *Epidemiol. Serv. Saúde*, 29(1), e2020002. <http://dx.doi.org/10.5123/s1679-49742020000100021>
- Dwyer, M. J., Pasini, M., Dominicus, S., & Righi, W. (2020). Physical activity: Benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. *Scand J Med Sci Sports*, 30(7), 1291-1294. <https://doi.org/10.1111/sms.13710>
- Falcão, D., Barbosa, G., Lima, M., & Oliveira, L. L. (2023). A vida mediada pela tela: impactos no lazer e na formação dos graduandos em Educação Física da UFOP durante a pandemia da Covid-19. *Conexões*, 21, e023003. <https://doi.org/10.20396/conex.v21i00.8669999>

- Fantin, M. (2006). *Mídia-educação: Conceitos, experiências, diálogos Brasil-Itália*. Florianópolis, SC: Cidade Futura.
- Farah, B. Q., & Fonseca, F. S. (2020). Guia de orientação para a prática de exercícios físicos em casa. Recife: EDUFRPE. Disponível em: <http://www.ufrpe.br/sites/www.ufrpe.br/files/Guia%20de%20orientacao%20para%20a%20pratica%20de%20exercicios%20em%20casa.pdf>. Acesso em: 10 fev. 2024.
- Farao, E. M. D., Costa, D. V. S. D., Valvassoura, S. A., Andrade, V. R., Fernandes, E. V., Gouvêa-e-Silva, L. F. et al. (2023). Hábitos de vida, nível de atividade física e qualidade de vida de universitários do sudoeste goiano durante a pandemia do coronavírus. *Revista Interfaces*, 11, 2. <https://doi.org/10.16891/2317-434X.v11.e2.a2023.pp1875-1887>
- Gil, A. C. (2003). *Como elaborar projetos de pesquisa*. 7. ed. São Paulo: Atlas.
- Hermassi, S., Sellami, M., Salman, A., Al-Mohannadi, A. S., Ghali Bouhafs, E., Hayes, L. D. et al. (2021). Effects of COVID-19 Lockdown on Physical Activity, Sedentary Behavior, and Satisfaction with Life in Qatar: A Preliminary Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(6), 3093. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063093>
- Gundim, V. A., Encarnação, J. P., Santos, F. C., Santos, J. E., Vasconcellos, E. A., & Souza, R. C. (2021). Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. *Revista Baiana de Enfermagem*, 35, e37293. <https://doi.org/10.18471/rbe.v35.37293>
- Guimarães, J. A. C., Guerra, P. H., Uenio, D. T., Christofoletti, A. E. M., & Nakamura, P. M. (2020). Estudo transversal sobre uso de ferramentas virtuais para orientar a atividade física durante a COVID-19. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, 1-8. <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0150>
- Lashua, B., Johnson, C. W., & Parry, D. C. (2020). Leisure in the time of coronavirus: A rapid response special issue. *Leisure Sciences*, 43, 6-11. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1774827>
- Liu, Y., Gayle, A. A., Wilder-Smith, A., & Rocklöv, J. (2020). The reproductive number of COVID-19 is higher compared to SARS coronavirus. *Journal of Travel Medicine*, 27(2), 1-4. <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa021>
- López-Carril, S., Escamilla-Fajardo, P., & Alguacil-Jiménez M. (2021). Physical Activity Using Social Media During the COVID-19 Pandemic: The Perceptions of Sports Science Students. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 92, 19-31. <https://doi.org/10.2478/pccsr-2021-0022>
- Mackenzie, S. H., & Goodnow, J. (2020). Adventure in the age of COVID-19: Embracing microadventures and locavism in a post-pandemic world. *Leisure Sciences*, 43(12), 62-69. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1773984>
- Marcellino, N. L. (1987). *Lazer e humanização*. Campinas. Papirus.
- Matos, L. da S., Pinheiro, W. da C., & Bahia, M. C. (2020). Vivências do Lazer para Discentes do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Pará no Contexto de Pandemia da Covid-19. *Licere*, 23(3), 251-288. <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.25433>
- Mattos, S. M., Pereira, D. S., Moreira, T. M. M., Cestari, V. R. F., & Gonzales, R. H. (2020). Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, 1-12. <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0176>
- Ministério da Educação (2020). Portaria nº 544, de 16 de junho de 2020. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais, enquanto durar a situação de pandemia do novo coronavírus - Covid-19, e revoga as Portarias MEC nº 343, de 17 de março de 2020, nº 345, de 19 de março de 2020, e nº 473, de 12 de maio de 2020. Ministério da Educação/Gabinete do Ministro. *Diário Oficial da União, Edição 114, Seção 1, junho de 2020, 62*.
- Montenegro, G. M., Queiroz, B. da S., & Dias, M. C. (2020). Lazer em tempos de distanciamento social: impactos da pandemia de covid-19 nas atividades de lazer de universitários na cidade de Macapá (AP). *Licere*, 23(3), 1-26. <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.24785>
- Moraes, E. A., & Ribeiro, O. C. F. (2023). Jogos eletrônicos durante a quarentena da covid-19: um estudo com estudantes da FEF/UNICAMP. *Licere*, 26(4), 53-81. <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2023.49540>
- Mutz, M., & Reimers, A. (2021). Leisure time sports and exercise activities during the COVID-19 pandemic: a survey of working parentes. *Ger J Exerc Sport Res*, 51, 384-389. <https://doi.org/10.1007/s12662-021-00730-w>

- Neves Jr, M. (2020). Educação Física lança aplicativo de exercícios em casa. Disponível em: <https://ufrn.br/imprensa/noticias/35568/educacao-fisica-lanca-aplicati-vo-de-exercicios-em-casa>. Acesso em: 18 fev 2024;
- Nimrod, G., & Adoni, H. (2012). Conceptualizing e-leisure. *Loisir et Société*, 35(1), 31-56. <https://doi.org/10.1080/07053436.2012.10707834>
- Olecká, I., Trochtová, L., Pospíšil, J., & Pospíšilová, H. (2022). Social Networking as Leisure: An Attempt to Conceptualize Liquid Leisure. *Sustainability*, 14(9), 5483. <https://doi.org/10.3390/su14095483>
- OPAS (2020). OMS afirma que COVID-19 é agora caracterizada como pandemia. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/news/11-3-2020-who-characterizes-covid-19-pandemic>. Acesso em: 07 jun. 2023.
- Paixão, A. (2020). Só 6 das 69 universidades federais adotaram ensino a distância após paralisação por causa da Covid-19. G1. Disponível em: <https://g1.globo.com/educacao/noticia/2020/05/14/so-6-das-69-universidades-federais-adotaram-ensino-a-distancia-apos-paralisacao-por-causa-da-covid-19.ghtml>. Acesso em: 11 fev 2024.
- Panizzon, M., Costa, C. F., & Medeiros, I. B. O. (2020). Práticas das universidades federais no combate à COVID-19: a relação entre investimento público e capacidade de implementação. *Revista de Administração Pública*, 54(4), 635-649. <https://doi.org/10.1590/0034-761220200378>
- Pimentel, G. G. de A. (2012). O passivo do lazer ativo. *Movimento*, 18(3), 299-316. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.22059>
- Peci, A. (2020). A resposta da administração pública brasileira aos desafios da pandemia. *Revista de Administração Pública*, 54(4), editorial. <https://doi.org/10.1590/0034-761242020>
- Pedroso, D. G., Pinheiro, G. P., Silva, T. de C. R., & Fernandes, A. G. O. (2023). Tempo de tela e prática de atividade física entre universitários durante a pandemia. *Mundo da Saúde*, 47(1), e14252022. <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202347e14252022P>
- Ribeiro, O. F., & Mondini, D. R. (2023). Lazer e Barreiras sociais para universitários da FEF/Unicamp durante a Pandemia de Covid-19. *Revista Brasileira de Estudos do Lazer*, 9(3), 55-75. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/39284>. Acesso em: 03 out. 2022.
- Ribeiro, B. F. L., Silva, J. F. A., Silva, S. F. N., Linhares, J. N. S., Lima, M. B. S., Rebêlo, V. C. N., et al. (2022). O impacto da pandemia da COVID-19 no comportamento sedentário e inatividade física em estudantes universitários. *Rev Bras Fisiol Exerc*, 21(1), 26-35. <https://doi.org/10.33233/rbfex.v21i1.5073>
- Rivoltella, P. C. (2002). *Media Education: Modelli, esperienze, profilo disciplinare*. Roma: Carocci.
- Roberts, K. (2020). Locked down leisure in Britain. *Leisure studies*, 39(5), 617-628. <https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1791937>
- Santos-Miranda, E., Rico-Díaz, J., Carballo-Fazanes, A., & Abelairas-Gómez, C. (2022). Cambios en hábitos saludables relacionados con actividad física y sedentarismo durante un confinamiento nacional por covid-19. *Retos*, 43, 415-421. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89425>
- Silva, J. V. P. (2022). Atividades Físicas de Lazer sistematizadas assíncronas em período de pandemia COVID-19. *Retos*, 46, 552-565. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93193>
- Silva, J. V. P. (2021). Impactos da Covid-19 ao lazer de universitários. *Holos*, 37(3), 1-21. <https://doi.org/10.15628/holos.2021.11146>
- Silva, J. V. P., & Sena, M. C. (2022). Projetos esportivos no ensino superior: desafios e adaptações em período de pandemia COVID-19. *Cadernos EBAPE.BR*, 20(5), 769-780. <https://doi.org/10.1590/1679-395120210183>
- Schwartz, G. M. (2023). Lazer virtual 20 anos depois: homo zappiens e metalazer na pós-humanidade. *Motricidades*, 7(2), 105-113. <https://doi.org/10.29181/2594-6463-2023-v7-n2-p105-113>
- Schwartz, G. M., Santiago, D. R. P., Kawaguti, C. N., Tavares, G. H., Figueiredo, J. P., Palhares, M. F. S. et al. (2013). Apropriação das tecnologias virtuais como estratégias de intervenção no campo do lazer: os webgames adaptados. *Licere*, 16(3), 1-26. <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2013.1882>
- Tate, D. F., Lyons, E. J., & Valle, C. G. (2015). High-Tech Tools for Exercise Motivation: use and role of technologies such as the internet, mobile applications, social media, and video games. *Diabetes Spectrum*, 28(1), 45-54. <http://dx.doi.org/10.2337/diaspect.28.1.45>

- Teich, V. D., Klajner, S., Almeida, F. A. S., Dantas, A. C., Laselva, C. R., Torritesi, M. G. et al. (2020). Epidemiologic and clinical features of patients with COVID-19 in Brazil. *Einstein*, 18, 1-7. http://dx.doi.org/10.31744/einstein_journal/2020ao6022
- Tutar, Ö. F., & Turhan, F. H. (2023). Digital Leisure: Transformation of Leisure Activities. *Shanlax International Journal of Education*, 11(1), 16-28. <https://doi.org/10.34293/education.v11i1S1-Oct.6365>
- Universidade Federal do Paraná (2020). *Portaria nº 721/Reitoria*, de 15 de março de 2020b. Regularizar as rotinas de trabalho e os procedimentos administrativos no âmbito da Universidade Federal do Paraná – UFPR, para os próximos 14 (quatorze) dias, prorrogáveis pelo tempo que se fizer necessário. Curitiba: UFPR. Disponível em: http://www.sept.ufpr.br/portal/documentos_coronavirus_ufpr. Acesso em: 29 jun 2020.
- Universidade Federal do Rio Grande do Norte (2020). *Portaria nº 452/2020-R*, de 17 de Março de 2020. Natal. UFRN. Disponível em: <https://www.ufrn.br/imprensa/noticias/34289/ufrnestabelece-medidas-academicas-e-administrativas-relativas-ao-coronavirus>. Acesso em: 29 jun 2020
- Xia, W., Huang, C., Guo, Y., Guo, M., Hu, m., Dai, J., et a. (2021). The physical fitness level of college students before and after web-basead physical education during the Covid-19 pandemic. *Frontiers in Pediatrics*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.726712>
- Zamarripa, J., Marroquín-Zepeda, S., Ceballos-Gurrola, O., Flores-Allende, G., & García-Gallegos, J. B. (2021). Nivel de actividad física y conductas sedentarias antes y durante el confinamiento a causa de la COVID-19 en adultos mexicanos. *Retos*, 42, 898-905, <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87278>
- Zylberberg, T. P., Costa, A. Q., Poffo, B. N., Dieder, J. A., & Mendes, D. S. (2022). Grupo de Trabalho Temático de Comunicação e Mídia (GTT2): Cenários e perspectivas a partir de contribuições do comitê científico. In: VII Congresso Sudeste de Ciências do Esporte; III Seminário de Práticas Pedagógicas na Educação Física Escolar; IV Encontro de Práticas Pedagógicas e Inclusivas e Esportivas, São Paulo/SP, 22 a 24 set. 2022. *Anais...* São Paulo, SP: CBCE, 2022, p. 12-44. Disponível em: https://public.cbce.org.br/uploads/63567845b9b27anais_sudeste_2022.pdf. Acesso em 15 dez. 2023.

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Alex Caiçara de Albuquerque
Olívia Cristina Ferreira Ribeiro
Alan Queiroz da Costa
Junior Wagner Pereira da Silva

albuquerquealex27@gmail.com
olivia@fef.unicamp.br
alanqcosta@gmail.com
jr_lazer@yahoo.com.br

Autor/a
Autor/a
Autor/a
Autor/a