

Atividades Físicas de Lazer sistematizadas assíncronas em período de pandemia COVID-19 Systematized asynchronous physical leisure activities during the COVID-19 pandemic Actividades de ocio físico asincrónicas sistematizadas durante la pandemia de COVID-19

Junior Vagner Pereira da Silva
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (Brasil)

Resumo: As Atividades Físicas de Lazer constituem-se importantes estratégias de prevenção de doenças, promoção da saúde, bem-estar, socialização e desenvolvimento pessoal. Entretanto, em 2020, programas com atendimentos presenciais foram suspensos devido ao coronavírus, dentre eles, o Programa Segundo Tempo Universitário, o que exigiu o planejamento/elaboração e implementação de projeto adaptado à realidade pandêmica. Este manuscrito objetiva apresentar e descrever o planejamento/elaboração/implementação da oferta de Atividades Físicas de Lazer sistematizadas e orientações assíncronas durante a pandemia. Estruturado em três fases (diagnóstica, elaboração e implementação) foi realizado com uso de Tecnologias de Informação e Comunicação, com atendimentos assíncronos - videoaulas. Para tanto, recorreu ao fluxo – plano de aulas, gravação das videoaulas, hospedagem no *YouTube* e publicização na página de *Facebook*. Conclui-se que o projeto, mediante a nova realidade imposta pelo coronavírus, criou alternativas para que os universitários ocupassem seu tempo disponível com Atividades Físicas de Lazer sistematizadas em segurança, mantendo o distanciamento social, favorecendo a promoção da saúde, bem-estar, socialização familiar e desenvolvimento pessoal.
Palavras-chave: Coronavírus; Lazer; Atividade Física; Promoção da Saúde.

Abstract: Las Actividades Físicas de Ocio son estrategias importantes para la prevención de enfermedades, la promoción de la salud, el bienestar, la socialización y el desarrollo personal. Sin embargo, en 2020, los programas con atención presencial fueron suspendidos debido al coronavirus, entre ellos, el Programa Segundo Tempo Universitário, que requirió la planificación/preparación e implementación de un proyecto adaptado a la realidad de la pandemia. Este manuscrito tiene como objetivo presentar y describir la planificación/preparación/implementación de la oferta de Actividades Físicas de Ocio Sistematizadas y pautas asincrónicas durante la pandemia. Estructurado en tres fases (diagnóstico, elaboración e implementación) fue realizado utilizando Tecnologías de la Información y la Comunicación, con asistencia asincrónica - videoclases. Para ello recurrió al flujo – plan de lecciones, grabación de video lecciones, hospedaje en *YouTube* y publicación en la página de *Facebook*. Se concluye que el proyecto, a través de la nueva realidad impuesta por el coronavirus, generó una alternativa para que los universitarios ocupen su tiempo disponible con Actividades de Ocio Físico sistematizadas en condiciones de seguridad, manteniendo la distancia social, favoreciendo la promoción de la salud, el bienestar, la socialización, familia y desarrollo personal.

Keywords: Coronavírus; Leisure; Motor Activity; Health Promotion. .

Resumen Leisure Physical Activities are important strategies for disease prevention, health promotion, well-being, socialization and personal development. However, in 2020, programs with face-to-face services were suspended due to the coronavirus, among them, the Segundo Tempo Universitário Program, which required the planning/preparation/implementation of a project adapted to the pandemic reality. This manuscript aims to present and describe the planning/preparation and implementation of the offer of Systematized Physical Leisure Activities and asynchronous guidelines during the pandemic. Structured in three phases (diagnosis, elaboration and implementation) it was carried out using Information and Communication Technologies, with asynchronous assistance - video classes. To do so, it resorted to the flow – lesson plan, recording of video lessons, hosting on *YouTube* and publication on the *Facebook* page. It is concluded that the project, through the new reality imposed by the coronavirus, created an alternative for university students to occupy their available time with systematized Physical Leisure Activities in safety, maintaining social distance, favoring the promotion of health, well-being, socialization family and personal development.

Palabras llave: Coronavirus; Ocio; Actividad física; Promoción de la salud.

Atividade Física de Lazer e contexto universitário

A atividade física é concebida como movimento corporal em que há a produção de gasto energético (Caspersen, et al., 1985), sendo recorrente a utilização deste conceito

na análise do envolvimento geral da população em diferentes dimensões da vida – trabalho, deslocamento, afazeres domésticos e lazer (Florindo, et al., 2009). A intensidade, duração e frequência (150 minutos semanais em intensidade moderada ou 75 minutos em atividades de intensidade vigorosa) são parâmetros para classificação em fisicamente ativos ou fisicamente inativos (Brasil,

2021a, Brasil, 2021b). Recentemente estas medidas foram ampliadas para 300 minutos de atividades físicas aeróbicas moderadas ou 150 minutos de atividades físicas aeróbicas vigorosas (World Health Organization, 2020).

Especificamente na dimensão do lazer, o gasto energético pode ser analisado a luz do conceito de exercício físico, entendido como “atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado” (Brasil, 2021a) ou Atividade Física de Lazer (AFL), compreendida como gasto energético oriundo da ação motora no tempo disponível (Salles-Costa, et al., 2003).

A partir desses conceitos, a literatura tem revelado que a atividade física geral não se faz presente no cotidiano de parte considerável da população, pois 45.37% dos adultos das capitais do Brasil são considerados inativos (Brasil, 2020), percentuais próximos aos 47% evidenciados no Canadá (Gopa, 2016).

Em populações específicas, como universitários, público-alvo deste manuscrito, os dados são controversos, com resultados indicando o alcance das recomendações mínimas (deslocamento, trabalho e lazer) – Brasil (Monteiro, et al., 2019), Colômbia (Rangel-Caballero, et al., 2018), Espanha (Hernández-González, et al., 2018) – e em outros, não - Argentina (Ferrero, & Stein, 2020), Colômbia (Beltrán, et al., 2020).

No que tange ao lazer, o envolvimento de universitários com atividades físicas tem sido menor, vez que quase 50% é fisicamente inativo – Brasil (Santos, et al., 2016), Chile (Chales-Aoun, & Escobar, 2019), Estados Unidos (Snedden, et al., 2019) –, respectivamente, 50%, 47,1% e 47%.

Tais evidências têm levantado preocupação no âmbito científico e, por vezes, entre autoridades políticas, pois a atividade física apresenta efeitos positivos à promoção da saúde e prevenção de doenças (Andersen, et al., 2016, Moore, et al., 2016). Entretanto, estudos têm evidenciado que as AFL sistematizadas não favorecem apenas aspectos biofisiológicos, mas também corroboram com a melhora na qualidade de vida (Ramos, & Martínez, 2020), autoestima e qualidade de vida (González, & Froment, 2018), diminuição de casos de depressão e aumento do bem-estar subjetivo (Pereira, et al., 2018), maior satisfação com a vida e com o lazer, satisfação com as relações sociais, com a aparência e autoavaliação de saúde (Mutz, et al., 2021). Não por acaso, os esportes que proporcionam maior interação social foram associados a melhor longevidade (Schnohr, et al., 2018) e, por vezes, o envolvimento está motivado pelas possibilidades de convívio social com vizinhos (Fernandes, et al., 2017).

Neste sentido, para além dos limites colocados pelos conceitos análogos ao músculo esquelético e gasto

energético, frequentemente atrelado a ausência de doenças, pertinente considerar a atividade física como algo para além do biofisiológico. A atividade física, segundo Piggitt (2020), é uma experiência fisiológica, psicológica, emocional, afetiva, social, política e cultural, que envolve “[...] pessoas se movendo, agindo e atuando em espaços e contextos culturalmente específicos e influenciados por uma gama única de interesses, emoções, ideias, instruções e relacionamentos” (p. 5).

Logo, as AFL consistem em ações humanas frente ao tempo disponível com experiências diversas que envolvem o movimento, independente da intensidade e duração da mesma, ou seja, não se limitam aos esportes ou as atividades físicas de elevado gasto energético (moderadas ou vigorosas), podendo, inclusive, jogos, brincadeiras, danças, conscientização corporal, dentre outras, serem contempladas. Podem ser realizadas de forma não sistematizada, com frequência eventual (eventos, amistosos, competições) ou sistematizada, com frequência contínua e planejada (projetos, programas, academias, clubes, dentre outros).

Em que pese relevante, ocupar o tempo disponível com esse tipo de experiência não figura tarefa fácil, pois diversos fatores atuam como inibidores, entre eles, aqueles relacionados à própria pessoa - *self* com terceiros e com as atividades (processo); as características biopsicossociais (pessoa); microsistema – ambiente imediato; o mesossistema – inter-relação entre dois ou mais microsistemas; o exossistema – ambientes distantes que influenciam mesmo sem envolver diretamente a pessoa; o macrosistema – cultura e políticas públicas (contexto) e ordenamento dos eventos em sua sequência e contexto histórico (tempo) (Bronfenbrenner, 2011), o que corrobora com que se manifeste de forma diversa nas fases da vida entre profissões, grupos específicos, regiões do país, países, dentre outras.

Entre universitários, a falta de tempo, decorrente do acúmulo de atividades acadêmicas, figura como principal inibidor (Rico-Díaz, et al., 2019), condição agravada com o avançar da semestralização (Rangel-Caballero, et al., 2018), o que sugere a inter-relação entre o microsistema (universidade), mesossistema (obrigações familiares, trabalhistas, acadêmicas), exossistema (condições socioeconômicas de universitários; política de assistência estudantil; política de esporte fomentadas no âmbito das universidades) e macrosistema (valores sociais e culturais, como papéis sociais estabelecidos ao adulto jovem - trabalho e formação acadêmica -; e ideologia política).

Se por um lado há fatores que atuam como inibidores, por outro, há aqueles relacionados ao mesossistema, como as políticas públicas, que podem favorecer que estudantes universitários tenham maiores condições de envolvimento

com AFL. Ou seja, intervenções contextuais podem corroborar com o aumento das vivências, sobretudo, quando ofertadas no próprio espaço de ensino, haja vista que corroboram com a otimização do tempo. Cardoso et al. (2020) evidenciaram que na Universidade Federal do Paraná/Brasil, as quadras, salas de descanso e gramado com bancos e mesas, foram os espaços mais visitados para a vivência do interesse físico-esportivo do lazer esporádico. Por outro lado, na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, os espaços esportivos universitários foram utilizados para vivências sistematizadas de programa esportivo federal (Silva, 2021).

Considerando a importância de estudantes universitários se envolverem com as AFL sistematizadas, em nível da administração pública federal brasileira, em 2009 foi instituído pela Secretaria Nacional de Esporte Educacional/Ministério do Esporte, o Programa Segundo Tempo Universitário (PSTU), conforme descrito a seguir.

PSTU e implicações da COVID-19 aos atendimentos presenciais no núcleo UFMS

Em que pese ainda incipiente e de baixo alcance, com atendimento de apenas 47.82% das universidades federais brasileiras (Silva, 2022), o PSTU figura como intervenção estatal voltada ao esporte educacional em instituições de ensino federal.

O programa conta entre seus objetivos com elementos relacionados ao lazer e promoção da saúde, pois visa “Estimular o Universitário a manter uma vida ativa vinculada à prática do esporte e Oferecer práticas corporais que estimulem o desenvolvimento integral dos participantes” (Secretaria Especial do Esporte, 2018), o que denota sintonia com as recomendações da 8ª edição da Conferência Global sobre Promoção da Saúde, realizada em Helsinki em 2013, que reafirmou a importância da atuação intersetorial em políticas públicas como estratégia de promoção da saúde, como também que as questões afetas à saúde fossem consideradas em políticas públicas implementadas por qualquer área (World Health Organization, 2013).

Com estrutura operacional organizada para 24 meses de duração – seis primeiros destinados à aquisição de materiais de consumo e contratações de recursos humanos, um mês de recesso no início do ano letivo e 16 meses destinados a execução, com atendimentos à comunidade -, inicialmente foi implementado por demanda induzida em quatro instituições (Universidade de Brasília, Universidade Federal de Minas Gerais, Universidade Federal de Ouro Preto e Universidade Federal de Santa Maria) e, posteriormente, via chamamento público (Silva, 2022).

Com última chamada em 2017, 23 instituições de ensino superior obtiveram aprovação (Secretaria

Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social, 2017a). Entretanto, apenas duas unidades por Federação, independente da vertente (padrão ou universitário) foram convocadas para formalização do Termo de Execução Descentralizada (TED), o que limitou a contemplação de sete universidades, cinco na primeira convocação (Secretaria Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social, 2017b) e duas em segunda chamada (Secretaria Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social, 2017c).

Classificada em primeiro lugar entre as propostas submetidas por entidades do Mato Grosso do Sul, a Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS) obteve institucionalização através do TED nº 20/2017, com vigência no período de dezembro de 2017 a dezembro de 2019 (Ministério do Esporte, 2017), mas início efetivo das aulas (execução) em março de 2019 (Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, 2019), o que exigiu prorrogação da vigência até outubro de 2020 (Ministério da Cidadania, 2019).

Com atendimentos de turmas de segunda-feira a sábado, duas vezes por semana, com aulas de 1h30 minutos, de março de 2019 a março de 2020, o programa atendeu a comunidade universitária com aulas presenciais de basquetebol, futebol de campo, futsal, musculação, tênis de campo, treinamento funcional e voleibol.

Todavia, em decorrência da nova variante da família coronavírus - Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-CoV-2) -, responsável pela COVID-19, doença com elevada taxa de transmissão (3.28) (Liu, et al., 2020), um quadro de pandemia mundial foi instalado e exigiu adoção do distanciamento social como principal estratégia de prevenção, o que levou a suspensão do funcionamento presencial em diversos segmentos.

Tais medidas foram essenciais para amenização dos riscos de contágio e proteção da sociedade. Todavia, provocou significativas mudanças no cotidiano e impactou negativamente no estilo de vida da população, como a impossibilidade de acesso a centros de lazer, academias e clubes (Lashua, et al., 2020) e academias, centros esportivos e piscinas (Roberts, 2020), levando, por conseguinte, a diminuição no acesso ao lazer (Mackenzie, & Goodnow, 2020) e ao lazer, esportes e exercícios (Mutz, & Reimers, 2021).

Nas AFL sistematizadas as pessoas diminuíram o nível (Asiamah, et al., 2020, Zamarripa, et al., 2021), a intensidade (Hermassi, et al., 2021) e a intensidade e quantidade, com substituição de esportes cardiovasculares e condicionamento muscular, para ginástica leve e flexibilidade (García-Tascón, et al., 2021), interromperam ou diminuíram a frequência (Martinez, et al., 2020). A mudança no estilo de vida refletiu negativamente sobre a

saúde mental (Asiamah, et al., 2020), saúde e qualidade de vida (García-Tascón, et al., 2021), maior percepção de sintomas de ansiedade e depressão (García-Tascón, et al., 2021), depressão, ansiedade e estresse (Montano, & Acebes, 2020) e diminuição da satisfação com a vida entre adultos (Hermassi, et al., 2021).

No âmbito educacional internacional o ensino e avaliações passaram a ocorrer *online* (Roberts, 2020). Todavia, no Brasil, apenas 8.69% finalizaram o primeiro semestre por meio de estratégias remotas, vez que 91.30% das universidades públicas federais suspenderam o calendário acadêmico (Paixão, 2020). No segundo semestre, por determinação do Ministério de Educação, as aulas presenciais foram substituídas por aulas remotas (Ministério da Educação, 2020).

A UFMS, por meio da Portaria nº 405, de 16 de março de 2020, em março de 2020 foi uma das poucas que desde o primeiro semestre de 2020 substituiu as atividades presenciais dos cursos de graduação e pós-graduação por estudos dirigidos com uso de ferramentas de Ensino a Distância (EAD) e Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) e instituiu a modalidade de teletrabalho; adiou a realização de eventos internos e externos nacionais e internacionais organizados pela instituição; suspendeu todos os programas e projetos de extensão e prestação de serviços à comunidade externa (Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, 2020a), o que afetou projetos esportivos e exigiu que adaptações fossem pensadas para viabilizar a continuidade com metodologias alternativas, dentre elas, as ferramentas digitais, conforme orientações do Guia de Atividades Acadêmicas durante a COVID-19 (Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, 2020b).

Portanto, a exemplo do ocorrido com a população em geral, os universitários também tiveram a restrição do acesso aos espaços de lazer (Silva, 2021) e instalações esportivas e recreativas (Bielec, & Omelan, 2022), fatores que atuaram como limitadores a ocupação do tempo disponível com essas experiências e fizeram com que o nível de atividade e interação com os colegas diminuíssem (Fila-Witecka, et al., 2021). Esse novo quadro alterou os comportamentos sociais e emocionais (Ruiz-Zaldibar, et al, 2022) e provocou sofrimento psicológico, insônia e estresse (Fila-Witecka, et al., 2021).

Dado a letalidade que o coronavírus demonstrou, o impedimento da realização de atendimentos presenciais e os benefícios que as AFL sistematizadas podem proporcionar à promoção da saúde em níveis fisiológicos, psicológicos, sociais, afetivos e emocionais, para viabilizar a experiências com AFL sistematizadas com segurança e criar condições favoráveis à promoção da saúde, bem-estar, socialização familiar e desenvolvimento pessoal durante o

distanciamento social, a exemplo do ocorrido com aulas de Educação Física (Baena-Morales, et al., 2021, Hortigüela-Alcalá, et al., 2021), medidas foram tomadas em direção aos conteúdos e metodologias para atendimento dos usuários do PSTU.

Diante a isso, o manuscrito objetiva apresentar e descrever o planejamento e implementação de um projeto adaptado para orientações de AFL sistematizadas durante a pandemia COVID-19 em 2020 para comunidade universitária da UFMS.

Planejamento didático-experiência

Mediante a instabilidade do ambiente, decorridos 15 dias da suspensão dos atendimentos em março, identificação da gravidade da situação e imprevisão de um quadro favorável ao retorno dos atendimentos presenciais, vislumbrou a necessidade de elaboração de um projeto, com adaptação da metodologia de atendimento à condição imposta pelo coronavírus e, posteriormente, sua implementação.

O projeto consistiu na materialização escrita de ideias, etapas, estratégias e procedimentos a serem empreendidos para alcance dos objetivos estabelecidos nos limites do tempo e orçamento disponível. Ende e Reisdorfer (2015, p. 15) compreendem o projeto como “um processo gerencial que busca a transformação das entradas (mão de obra, matéria-prima, energia, etc.) em saídas, que significam produtos ou serviços”.

O ciclo de projetos ocorreu em quatro fases: Identificação (diagnóstico da situação problema e reconhecimento dos problemas a serem enfrentados, viabilidade política e técnica da ideia), Elaboração (objetivos do projeto, a proposição dos resultados a serem alcançados, a definição das atividades a executar, a montagem do plano de trabalho, a definição dos indicadores de monitoramento e avaliação), Implementação (execução das atividades planejadas de modo a produzir os resultados desejados; monitoramento dos resultados esperados através de observação regular e sistemática das atividades) e Avaliação (apreciação do projeto após um certo período de tempo para analisar os efeitos e impactos) (Gomes Neto, 2014). Entretanto, este manuscrito, limita-se as fases de identificação, elaboração e implementação.

Fase Diagnóstica

A primeira fase consistiu no diagnóstico da situação-problema e levantamento dos possíveis encaminhamentos a serem dados, avaliando e comparando alternativas de futuros desejados e, dentro de um rol de estratégias possíveis, na seleção daquelas que apresentaram as melhores condições para atingir os objetivos.

A identificação das alternativas ocorreu com revisão de literatura sobre uso de TICs no processo ensino-aprendizagem e levantamentos *online* de estratégias utilizadas para oferta e orientação das AFL sistematizadas no período de pandemia, haja vista que a oferta e orientações sobre como realizar AFL no âmbito domiciliar figurou como importante alternativa para ocasião (Chen, et al., 2020), com uso de plataformas eletrônicas (*YouTube*, *Facebook* e *Twitter*), aplicativos e *software* de exercícios para telefone ou *tablet* (Dwyer, et al., 2020), sendo as orientações por profissionais de Educação Física recomendadas, haja vista disporem de formação específica para lidar com os conteúdos, didática e metodologias apropriadas ao processo ensino-aprendizagem.

O uso de TICs por estudantes universitários, dentre eles, a *Web* para aulas de Educação Física entre Chineses (Xia, et al., 2021) e *YouTube* e *Instagram* para visualizar ou praticar AFL sistematizadas por Espanhóis (López-Carrill, et al., 2021), configuraram-se ferramentas recorridas durante a pandemia.

No cenário nacional brasileiro foi verificado a utilização de diversos mecanismos tecnológicos por empresas, *personal trainers*, fundações de esportes da administração pública e Instituições de Ensino Superior (IES) para orientação sem a necessidade do contato físico - guias com orientações escritas e ilustrações com figuras, *Apps* específicos para *android* e *IOS*, *postagens* das videoaulas em plataformas de *streaming* (*YouTube*) e transmissões de aulas ao vivo.

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*, com investigação preliminar do histórico de doenças, perfil morfológico, exemplos de exercícios físicos possíveis de serem realizados durante o isolamento social e interface por meio de *links* para visualização dos exercícios em vídeos no *YouTube* (Neves Jr, 2020); a Secretaria de Economia do Distrito Federal, promoveu aulas ao vivo (Agência de Brasília, 2020).

Após análise dos recursos tecnológicos e humanos disponíveis e outros possíveis de serem incorporados à proposta, assim como a impossibilidade de suplementação financeira ao programa, a produção de videoaulas com editoração, hospedagem em plataformas digitais oficiais da universidade (*YouTube*) e *postagens* nas redes sociais (*Facebook*) e posterior envio dos *links* aos usuários via *WhatsApp*, foi avaliada como aquela que daria resposta breve à situação-problema e que seria exequível, pois em pese parte significativa da população brasileira não dispor de acesso à computadores e *internet*, segundo dados do Fórum Nacional de Pró-reitores de Assuntos Comunitários e

Estudantis (2019), a maioria dos estudantes de IFES dispõe de computador (87.3%) e acesso à *internet* (90%), o que aliado a política de ampliação de acesso promovida pela universidade através de editais de auxílio à inclusão digital – pacote de dados de *internet* e equipamentos tecnológicos - *notebook* ou *Chromebook* -, teria maiores condições de acesso ao conteúdo produzido.

Diagnosticada a estratégia sobre o método e recursos a serem utilizados, a fim de superar a vertente conservadora de Promoção da Saúde em suas abordagens biomédica e comportamental, foram analisadas as oficinas elegíveis às produções das videoaulas. Para tanto, considerou: a) os objetivos do programa; b) o perfil dos universitários brasileiros; c) subjetividade dos desejos e histórias de vida; d) o envolvimento prévio ou não com AFL sistematizadas; e) o contexto da pandemia, as exigências de biossegurança, limitações espaciais e materiais; f) os conhecimentos pedagógicos, técnicos e metodológicos que o professor e monitores dispunham.

Em relação aos objetivos do programa, assumiu a necessidade da democratização do acesso às alternativas de vivências de AFL sistematizadas aos estudantes universitários no período de pandemia, proporcionando o desenvolvimento integral e exercitação no tempo disponível, mediante a atitude de se envolver com esse tipo de experiência. Portanto, as oficinas ofertadas buscaram atingir para além dos efeitos biofisiológicos, englobando os benefícios psicológicos, sociais, afetivos, emocionais.

No que concerne ao perfil, reconheceu pluralidades e especificidades etárias, econômicas e matrimoniais dos estudantes de IFES, composta predominantemente por adultos jovens entre 18 e 24 anos (68.7%), que moram na casa dos pais (49%) ou com cônjuge (12.7%); que são pais ou mães (11.4%) e para estudar deixam os filhos menores de 5 anos com os familiares (65.5%) ou em instituições de ensino (22.2%) (Fórum Nacional de Pró-reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis, 2019) e que, com a pandemia, por força do trabalho e/ou ensino remoto, juntamente com pais, filhos, cônjuges e irmãos, ficaram restritos ao espaço domiciliar (Silva, 2021), exigindo a oferta de possibilidades extensivas ao atendimento dos familiares, criando possibilidades ao desenvolvimento social, emocional e afetivo em família.

Ciente de que o envolvimento com AFL sistematizadas está relacionado a subjetividades dos desejos e histórias de vida, as quais as habilidades exigidas, formas de organização, empatia e experiências anteriores corroboram com maior ou menor participação, um conjunto diversificado de oficinais foi ofertado a fim de que as chances de alcance do público-alvo fossem ampliadas.

Sobre o estilo de vida, assumiu que existem universitários fisicamente ativos, com condicionamento

físico e interesse pela realização em níveis vigorosos ou moderados, mas que também há aqueles inativos fisicamente, com baixo condicionamento físico, os quais necessitavam de acesso as atividades de baixo impacto e intensidade leve, criando maiores condições ao respeito da individualidade.

Reconheceu a necessidade de configuração de uma proposta que evitasse a aglomeração, contato com pessoas estranhas ao seu convívio familiar e compartilhamento de equipamentos, que possibilitasse a execução no próprio ambiente domiciliar (cômodos, varandas ou quintal) e, na medida do possível, sem uso de materiais específicos, precauções que auxiliariam a diminuir a ação de barreiras.

Por fim, considerou os desafios pedagógicos, didáticos e metodológicos que a proposta adaptada trazia ao professor e monitores, que não dispunham de experiências anteriores com esse modelo de ensino-aprendizagem, o que exigiu que além dos cuidados anteriores, o domínio prévio que tinham sobre AFL e quais melhor dispunham de condições para oferta, fossem considerados.

Isto posto, buscou propiciar a elaboração de uma proposta para além da abordagem do estilo de vida saudável pautado em abordagem comportamental e perspectiva curativa (Carvalho, et al., 2013), ou seja, as AFL foram concebidas como experiências fisiológicas, psicológicas, emocionais, afetivas, sociais, políticas e culturais (Piggin, 2020), vivenciadas em um tempo disponível, mediante uma atitude do sujeito.

Para tanto foram elegidas oito oficinas, cada uma com objetivos específicos que dialogavam com o objetivo geral – jogos e brincadeiras (promover possibilidades de interação lúdica entre acadêmicos e seus familiares - irmãos e filhos), cantigas de rodas (promover o resgate de cantigas tradicionais, socialização e interação lúdica entre acadêmicos e seus familiares - irmãos e filhos), alongamentos, exercícios resistidos, dança e expressão corporal, ginástica e conscientização corporal (promover o acesso as AFL sistematizadas e auxiliar na promoção da saúde e qualidade de vida dos acadêmicos), atividades físicas para iniciantes (possibilitar aos discentes com histórico de inatividade física a iniciação as AFL sistematizadas por intermédio de exercícios de baixo impacto, baixa intensidade e baixa complexidade e promover a qualidade de vida e saúde) e condicionamento físico (promover a discentes com histórico de prática de AFL sistematizadas, exercícios moderados a vigorosos, com maior complexidade de execução, a fim de promover a qualidade de vida e saúde).

Diagnosticadas as estratégias a serem utilizadas e as AFL a serem sistematizadas, foram elegidos os recursos tecnológicos necessários. Por se tratar de programa que os recursos financeiros haviam sido descentralizados

anteriormente a pandemia e para o modelo de oferta presencial, não havendo possibilidade de incorporação de novos recursos tecnológicos, as ferramentas selecionadas foram limitadas e restritas aquelas que estavam ao alcance gratuito (mídias para gravações; aplicativos para editoração; conta no *YouTube* para hospedagem das videoaulas; mídias sociais para distribuição das videoaulas - *Facebook*; aplicativos gratuitos de editoração, computadores e ferramentas de *groupware* institucional - *e-mail*, *google meet*, *google drive*, Sistema Eletrônico de Informação).

Ademais, diagnosticou a existência de orientações técnicas sobre a produção de videoaulas para ações de ensino e extensão no âmbito da universidade, criadas pela Agência de Comunicação da instituição e incorporada como referencial metodológico.

Fase de Elaboração/planejamento

Na elaboração da proposta foi considerado o escopo, objetivos, descrição do escopo, entregas intermediárias e finais almeçadas, trabalho necessário e partes interessadas (Quadro 1).

Quadro 1
Planejamento geral da proposta

Escopo

Oferta de AFL sistematizadas à comunidade universitária através de atendimentos remotos durante a pandemia em 2020.

Objetivos

Elaborar/planejar e implementar proposta alternativa para desenvolvimento das ações do PSTU.

Descrição do escopo

Produção e disponibilização das videoaulas sobre AFL sistematizadas a serem vivenciadas em ambiente domiciliar durante a pandemia.

Entregas intermediárias e finais

- ✓ Videoaulas com oito AFL sistematizadas;
- ✓ Reuniões pedagógicas semanais entre orientador e orientando;
- ✓ Reuniões administrativas semanais com toda a equipe envolvida no projeto;
- ✓ Dezesesseis planos de aulas por semana, referentes às oito AFL sistematizadas;
- ✓ Dezesesseis videoaulas por semana, referentes às oito AFL sistematizadas;
- ✓ Indicadores mensais de métricas de acesso as videoaulas;
- ✓ Relatórios mensais;
- ✓ Relatório final.

Trabalho necessário às entregas

- ✓ Definição das metodologias, recursos tecnológicos e AFL sistematizadas;
- ✓ Estabelecimento de parceria institucional para ampliação dos recursos humanos;
- ✓ Definição das atribuições dos recursos humanos;
- ✓ Estruturação do fluxo (planejamento, gravação, editoração, hospedagem e divulgação das videoaulas);
- ✓ Definição das técnicas e indicadores de monitoramento e avaliação.

Partes interessadas

- ✓ Secretaria Nacional de Esportes, Lazer e Inclusão Social/Ministério da Cidadania;
- ✓ Pró-reitoria de Extensão, Cultura e Esporte/UFMS;
- ✓ Equipe do PSTU;
- ✓ Acadêmicos/UFMS.

Estabelecida a estrutura inicial, foram especificadas as funções/atribuições a serem desempenhadas pelos

membros da equipe que, além dos cinco integrantes que faziam parte do PSTU no formato presencial (Coordenador geral, professor de educação física e três monitores em formação em educação física), contou com a incorporação de mais cinco servidores da universidade, a fim de viabilizar adequadamente sua execução (professora de educação física, com cargo de chefe da Divisão de Projetos Esportivos (DIGES); servidora técnica em atendimentos educacionais, com formação em educação física e lotada na DIGES; servidor terceirizado lotado na DIGES e duas jornalistas lotadas na Agência de Comunicação).

Os integrantes do PSTU, juntamente com as duas professoras de educação física da DIGES, constituíram a equipe pedagógica e os demais, a equipe técnica. A incorporação de novos membros na equipe foi essencial para maior suporte pedagógico aos monitores na elaboração das videoaulas, haja vista que não dispunham de formação no curso para atuarem com essas ferramentas. A ausência de formação para atuação no ensino de AFL remotamente com uso de TICs também foi evidenciada e apontada pelos estudantes de ciências do esporte na Espanha (López-Carril, et al., 2021). Por outro lado, a incorporação de profissionais pertencentes a administração central da instituição, com conhecimentos técnicos em comunicação, proporcionou a elaboração de material audiovisual com alta qualidade e em curto tempo, permitindo que os materiais produzidos fossem publicados e chegassem aos usuários com brevidade.

As funções/atribuições de cada ator envolvido no processo estão detalhadas no Quadro 2.

Com base no calendário de recursos e vigência do programa, o projeto adaptado foi estruturado em 12 meses, sendo três destinados à fase de diagnóstica e elaboração (abril a junho), seis à fase de implantação (julho a dezembro) e três meses ao encerramento (janeiro a março). Sua organização foi composta por atividades, períodos, frequência e descrição das atividades (Quadro 3).

Após elaboração procedeu a análise da viabilidade técnica e política junto aos órgãos competentes, com aprovação da conveniente por meio de Instrução de Serviço e concedente, via ofício.

A viabilidade técnica (pré-projeto, anteprojecto ou projeto básico) consistiu na verificação se a proposta apresentava conhecimentos e tecnologias para o seu desenvolvimento, como também sua adequação as leis e normas vigentes (Ende, & Reisdorfer, 2015).

Fase de Implementação

Com o impacto da pandemia e exigência de distanciamento social, a implementação ocorreu através de equipe virtual. A fim de agilizar o trabalho, essa modalidade consistiu em grupo de pessoas que, com objetivos

Quadro 2

Recursos humanos e atribuições da equipe do projeto

Recursos humanos	Funções/atribuições
Coordenador-geral	Reunir com a equipe; conduzir o gerenciamento e operacionalização do projeto; orientar e acompanhar a equipe; acompanhar pedagogicamente o professor de Educação Física do PSTU (correções e orientações) sobre os planos e videoaulas; compartilhar com Agecom as videoaulas aprovadas;
Professoras de Educação Física (DIGES/CCE)	Reunir com a equipe; reunir com o monitor; acompanhar pedagogicamente um monitor (correções e orientações) sobre os planos e videoaulas; disponibilizar em <i>drive</i> as videoaulas aprovadas para compartilhamento com a Agecom.
Professor de Educação Física (PSTU)	Reunir com a equipe; reunir com o monitor; acompanhar pedagogicamente um monitor (correções e orientações) sobre os planos e videoaulas; disponibilizar em <i>drive</i> as videoaulas aprovadas para compartilhamento com a Agecom; preparar/estudar para elaboração semanalmente de dois planos e videoaulas; gravar semanalmente duas videoaulas por atividade proposta; disponibilizar em <i>drive</i> os planos e videoaulas para análise do orientador; receber vídeos dos usuários, analisar, proceder correções quando necessárias e emitir <i>feedback</i> .
Monitores de Educação Física (PSTU)	Reunir com a equipe; reunir com o orientador; preparar/estudar para elaboração semanalmente de dois planos e duas videoaulas; gravar semanalmente duas videoaulas por atividade proposta; disponibilizar em <i>drive</i> os planos e as videoaulas para análise do orientador; participar de <i>lives</i> de formação <i>online</i> .
Profissionais de Comunicação (AGECOM)	Editar e estilizar as videoaulas; hospedar as videoaulas no <i>YouTube</i> e compartilhar no <i>Facebook</i> institucional os links de acesso as videoaulas; Produzir relatório mensal com as métricas de acesso as videoaulas.
Servidor terceirizado (DIGES/CCE)	Encaminhar aos usuários cadastrados até março na modalidade presencial, os <i>links</i> das videoaulas por <i>WhatsApp</i> .

em comum, uniram esforços para o desenvolvimento do trabalho, sem a necessidade deslocamentos físicos (Ebrahim, et al., 2009).

As comunicações entre os agentes (coordenador, equipe pedagógica, equipe técnica, usuários, entidade concedente e entidade conveniente) foram pautadas em elementos estruturantes de comunicações - dimensões (internas e externas, formais e informais, oficiais e não-oficiais), mecanismos de comunicação (escrita, falada, midiática), foco hierárquico (*Upward* – alta administração; *Downward* – equipe e usuários); horizontal (pares do coordenador e equipe de trabalho), condições que corroboram com a diminuição de mal-entendidos e equívocos de comunicação.

Quanto aos meios de comunicação, foram utilizados acessos *online*, atas de reuniões, *e-mails*, mensagens em *WhatsApp*, ofícios internos e externos, postagens nas redes sociais, reuniões (semanais, mensais, ao final do projeto e sob demandas), dependendo do tipo de ação. Os planos de aulas, videoaulas, atas, reuniões e relatórios foram os recursos de registro.

Quadro 3

Cronograma das ações desenvolvidas

Atividades	Períodos	Frequência	Descrição
Identificação	abril a junho	Por demanda	Estudo, análise e identificação das possíveis respostas à situação-problema; elaboração do pré-projeto e análise da viabilidade.
Reuniões de preparação	julho	Semanal	Encontros virtuais da equipe pedagógica (<i>google meet</i>) para discussão e orientações sobre os procedimentos metodológicos e tecnológicos a serem utilizados, com registro em Ata.
Reuniões administrativas	agosto a dezembro	Semanal	Encontros virtuais da equipe pedagógica (<i>google meet</i>) para acompanhamento e monitoramento do projeto, com registro em Ata.
Reuniões pedagógicas	agosto a dezembro	Semanal	Encontros virtuais entre orientador e orientado (<i>google meet</i>) ou contatos por <i>WhatsApp</i> , para orientações pedagógicas sobre os planos de aulas elaborados e videoaulas gravadas.
Planejamento	agosto a dezembro	Semanal	Elaboração de planos de aulas pelos monitores e professor PSTU, com disponibilização em pasta pessoal em <i>drive</i> para correções do orientador, devolução das correções e orientações e, quando necessárias, adequações pelo monitor.
Gravação	agosto a dezembro	Semanal	Gravação das videoaulas compostas de 4 a 5 exercícios, de 3 a 5 minutos de duração (exceto para jogos e brincadeiras, limitados a 2, com duração de 2 a 4 minutos), com disponibilização das videoaulas em pasta pessoal em <i>drive</i> para correções do orientador, com arquivo nomeado com o título da AFL e numerado com indicativo da sequência da aula (1, 2, 3...).
Avaliação pelo orientador	agosto a dezembro	Semanal	Avaliação das videoaulas, com devolução ao monitor ou professor sobre o resultado (aprovação ou necessidade de reelaboração). Após aprovação, alocação das videoaulas em <i>drive</i> compartilhado, pasta Agecom e subpasta com o numeral da respectiva semana (1, 2, 3...). Posteriormente, a pasta semanal com videoaulas de cada semana será compartilhada pelo Coordenador Geral para editoração pela Agecom.
Editoração	agosto a dezembro	Semanal	Editoração das videoaulas pela servidora da Agecom, com incorporação da vinheta do programa, identificação nominal do monitor/professor e inserção dos endereços do <i>YouTube</i> e <i>Facebook</i> institucional e filtragem de ruídos sonoros.
Hospedagem	agosto a dezembro	Semanal	Hospedagem das videoaulas no <i>YouTube</i> institucional (https://www.youtube.com/c/tvufms) e programação da publicação sistematizada, de quatro videoaulas por dia, de terça-feira a sábado.
Compartilhamento	agosto a dezembro	Semanal	Programação da postagem sistematizada das videoaulas no <i>feed</i> do <i>facebook</i> institucional (https://www.facebook.com/tvufms), quatro por dia, de terça-feira a sábado; envio dos links das videoaulas publicadas no <i>feed</i> do <i>facebook</i> para o grupo de <i>WhatsApp</i> com os usuários que frequentavam o programa presencialmente em março.
Monitoramento dos indicadores	setembro a dezembro	primeira semana do mês	Extração das métricas obtidas pelas postagens no <i>YouTube</i> e <i>Facebook</i> institucional e disponibilização ao Coordenador Geral.
Relatórios parciais	agosto a dezembro	início de cada mês	Emissão de relatório de monitoramento, com informações relativas aos indicadores obtidos com as métricas e levantamentos em reuniões, sinalizando os produtos alcançados, pontos fortes e fracos, problemas identificados e mudanças realizadas.
Reunião de encerramento	dezembro	dia	Encontro para apresentação dos produtos alcançados, discussão dos pontos fortes e fracos, problemas identificados e mudanças realizadas e avaliação final.
Relatório final	janeiro a março/2021	Por demanda	Elaboração de relatório final, com informações relativas as métricas, pontos fortes e fracos e problemas identificados nas reuniões e mudanças realizadas.
Prestação de conta interna e externa	março/2021	Primeira semana	Envio do relatório final as autoridades internas e externas e encerramento do projeto.

O método interativo foi aplicado nas comunicações entre coordenador do projeto e equipe e entre professor e monitores, em especial as realizadas via TICs (*google meet*, *e-mail* e *WhatsApp*). Com os usuários, a interação ocorreu pelo método passivo assíncrono, vez que as videoaulas foram postadas para um grande público no *YouTube* e *Facebook*.

A execução do programa com atendimentos aos usuários ocorreu por meio de videoaulas no período de agosto a dezembro de 2020. Semanalmente, de terça-feira a sábado, foram disponibilizadas 16 videoaulas, duas para cada oficina, alternadamente.

As produções foram precedidas da elaboração de planos de aulas, com análise e correções pelo orientador e diálogo com o professor e monitores. Após aprovação dos planos as videoaulas eram gravadas, analisadas pelos orientadores e quando da sua aprovação, encaminhadas para editoração, publicação e distribuição aos usuários, conforme detalhado no Quadro 3 e sintetizado na Figura 1.

Ao longo dos seis meses de execução foram produzidas 201 videoaulas, das quais 192 foram publicadas no *YouTube* (<https://www.youtube.com/c/tvufms>) e *Facebook* (<https://www.facebook.com/tvufms>) oficial da instituição, assim como encaminhadas por *WhatsApp* aos usuários que estavam cadastrados no PSTU no período que antecedeu a pandemia.

O quadro 4 indica a distribuição das videoaulas gravadas e publicadas.

Quadro 4

Videoaulas das AFL sistematizadas gravadas e publicadas

Atividades Físicas de Lazer	Gravadas	Publicadas
Alongamento	28	26
Brincadeiras em família	11	10
Dança e expressão corporal	34	34
Ginástica e conscientização corporal	34	34
Jogos e habilidades esportivas	17	16
Exercício resistido	28	28
Atividades físicas iniciantes	16	15
Condicionamento físico	16	15
Jogos e brincadeiras	10	9
Cantigas de roda	7	5
Total	201	192

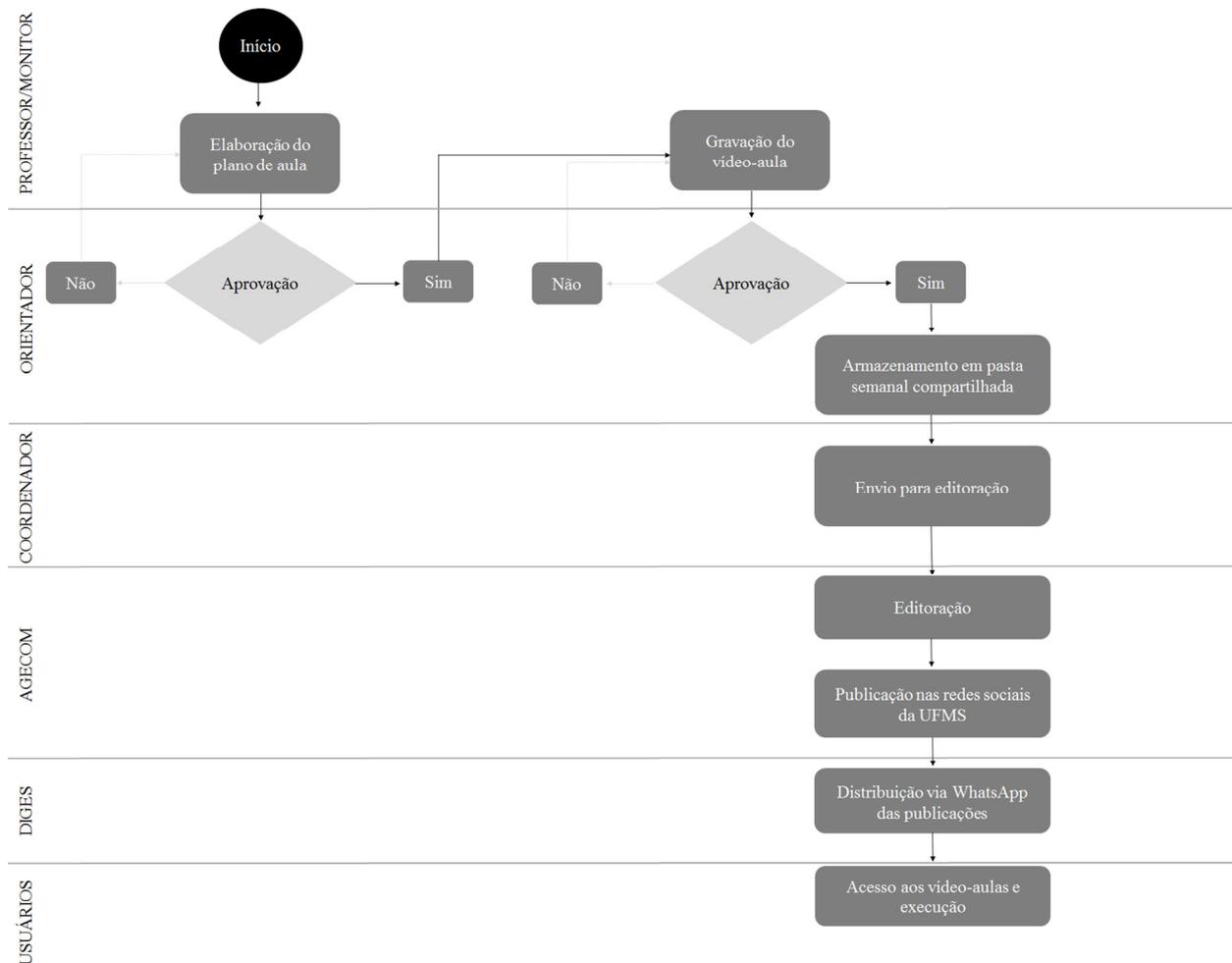


Figura 1. Fluxo do processo de produção das videoaulas

Adaptações em programas federais, como as AFL sistematizadas (planejadas e implementadas) no âmbito do PSTU em 2020, configuraram-se em estratégias importantes de estímulo à ocupação do tempo de lazer e dispuseram de potencial à promoção da saúde, bem-estar, socialização familiar e desenvolvimento pessoal durante a pandemia, período em que maior percentual da população foi condicionado a manter distanciamento social e as possibilidades de envolvimento com AFL sistematizadas reduzidas ou impedidas, dado a impossibilidade de funcionamento de espaços públicos (parques e praças), instalações esportivas privadas e espaços esportivos universitários. Tal condição foi evidenciada em relação aos centros de lazer, academias e clubes (Lashua, et al., 2020), academias, centros esportivos e piscinas (Roberts, 2020) e instalações esportivas (Bielec, & Omelan, 2022).

Com a COVID-19, diversos problemas foram agravados, dentre eles, a inatividade física no lazer, que entre estudantes da Universidade Federal de Uberlândia aumentou 14.14% (Tavares, et al., 2020). Dados de monitoramento indicaram que após a suspensão dos

atendimentos presenciais na UFMS, 68% dos universitários que frequentavam o PSTU no formato presencial antes da pandemia tiveram suas vivências de lazer diminuídas no período de março a abril 2020. Para aqueles que realizaram alguma experiência de lazer, predominaram o bate-papo pelo *Facebook*, *Instagram* e *WhatsApp* (interesse social), assistir ou ler notícias pela *internet* (interesse intelectual), assistir filmes pelo *Netflix* ou *Amazon* (interesse artístico) e jogos eletrônicos (interesse virtual), oscilando o uso entre a intensidade elevada, alta e média (Silva, 2021).

Impactos negativos da COVID-19 também foram provocados à saúde mental de universitários, com níveis de ansiedade superiores aos anteriores a pandemia (Saravia-Bartra, et al., 2020), o mesmo em relação a depressão, ansiedade e estresse (Maia, & Dias, 2020), sofrimento psicológico, insônia e estresse (Fila-Witecka, et al., 2021).

Por sua vez, a inatividade física também demonstrou maior relação com agravamentos em pessoas acometidas pelo coronavírus, com maior frequência à síndrome da resposta inflamatória sistêmica, insuficiência respiratória, insuficiência renal e tempo de internação. Ser fisicamente

inativo também foi preditivo para maior mortalidade (13.8%) quando comparados aos fisicamente ativos (1.8%) (Salgado-Aranda, et al., 2021).

Ao defender possíveis contribuições e benefícios que a ação tenha exercido sobre a promoção da saúde, as possibilidades de contribuição vão além dos efeitos utilitaristas e individualista de proteção que as AFL sistematizadas exercem sobre o gasto energético e morfofuncionais, pois ela também é veículo de maximização da sociabilidade/formação de vínculos (construção/ampliação/consolidação de laços de amizade), por ser espaço/tempo privilegiado para ocorrência da ludicidade (alegria, prazer, felicidade) e desenvolvimento pessoal (trocas de experiências e saberes da vida cotidiana entre os envolvidos), quando realizadas como opção e não obrigação.

Obviamente nas circunstâncias impostas pela pandemia e pela implantação do projeto adaptado ter ocorrido por meio de videoaulas assíncronas no próprio ambiente domiciliar, a amplitude da sociabilidade com pessoas externas ficou impedida, mas, por outro lado, a maximização da sociabilidade familiar, entre pais e filhos, ampliada.

Ciente de que fatores sociais, culturais e materiais condicionam o acesso as AFL (sistematizadas ou não sistematizadas), sejam elas ofertadas presenciais ou remotamente, embora relevantes, as videoaulas fomentadas figuraram como estratégia limitada de favorecimento ao acesso as AFL sistematizadas no período de pandemia, pois, em que pese contribuírem com a ocupação do tempo disponível voltado à promoção da saúde em perspectiva ampliada, as possibilidades criadas não deram conta de solucionar outras questões que também interferiam. Tal fato chama a atenção para importância de políticas públicas intersetoriais.

Neste sentido, a promoção da saúde consiste em um conjunto de ações sistemáticas ou não sistematizadas, contínua e articuladas, que levam em consideração os fatores biológicos, sociais, afetivos, cognitivos e culturais do sujeito. Portanto, em seu delineamento, pauta-se na compreensão dos efeitos estruturais, comunitários e individuais que compõem o micro, meso, exo e macrosistema.

Logo, fatores relacionados ao processo (disposição pessoal, histórico com as aulas de educação física e AFL anteriormente a pandemia); pessoa (estado psicológico, níveis de ansiedade, estresse em decorrência da restrição de liberdade e medo de contágio); ambiente imediato (universidade - acúmulo de atividades acadêmicas em decorrência dos desafios de se adequar ao modelo de ensino remoto; família - aumento das obrigações com crianças, que não puderem ir à escola e necessitaram dos cuidados e

proporção de aparelhos de computadores e demanda de uso pelo acúmulo de familiares em serviço remoto; trabalho – adaptação do trabalho presencial ao serviço remoto) e contexto (politização da pandemia, negacionismo científico, inexistência de vacina a época, acentuação das discrepâncias socioeconômicas já existentes), podem ter corroborado com menor ou maior uso do projeto implementado.

Portanto, a proposta implementada não requer a si o *status* de solução ao problema multifatorial, se apresentando somente como uma, dentre outras possibilidades, que podem ter favorecido, mesmo que de modo limitado, a ocupação de parte dos universitários com as AFL sistematizadas no período de pandemia em 2020, não devendo, em nenhuma hipótese, ser atribuído qualquer tipo de culpabilização aqueles que não aderiram.

Conclusão

A adaptação do projeto e implementação dos atendimentos remotos por videoaulas configurou-se em uma importante estratégia de oferta de AFL sistematizadas à comunidade no período de pandemia. Isto porque proporcionou a vivência prática no contexto familiar sem necessidade de exposição a contatos com outras pessoas. Ainda ampliou as possibilidades de adesão diante do rol de práticas corporais oferecidas. Englobou não apenas a comunidade universitária, mas também as demais pessoas de seu convívio familiar, dado a proposta contemplar atividades que possibilitavam a participação de faixas etárias diversas (crianças, adolescentes, adultos e idosos) e pessoas iniciantes e intermediárias. Por se tratar de videoaulas que ficaram disponíveis nas redes sociais da instituição, os usuários puderam optar pela realização nos horários que a eles fossem mais cômodos, como também alternar as possibilidades ofertadas de acordo com seu interesse e aspectos contextuais.

Todavia, sua execução foi um grande desafio, dado que a interação face-a-face no processo ensino-aprendizagem, pelo dinamismo exigido nas práticas corporais, é uma das principais especificidades da Educação Física e AFL sistematizadas. Ademais, por se tratar de uma estratégia ainda não habitual no processo ensino-aprendizagem, exigiu grande esforço da equipe pedagógica ao longo do planejamento e implantação, como também indicou uma lacuna a ser preenchida nos cursos de formação de profissionais em Educação Física.

Portanto, as limitações da proposta são reconhecidas pelo autor, em especial a ausência de recursos tecnológicos sofisticados que pudessem promover melhores condições de produção das videoaulas; a limitação de interações que as videoaulas assíncrona imprimem, diminuindo as possibilidades de *feedback*.

Neste sentido, intervenções futuras através de TICs exigem a adoção de acompanhamento do processo por meio de interação sistemática junto aos usuários, com o recebimento de informações sobre a percepção dos mesmos a respeito das aulas, suas dificuldades e ajustes que visualizam como necessários, assim como correções de movimentos. Oportuno também será a incorporação junto as aulas fomentadas através de vídeoaulas, ações relacionadas a educação em saúde, via reuniões semanais, com participação dos usuários e profissionais envolvidos, viabilizando a construção de formação permanente e coletiva.

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior Brasil (CAPES) - Código de Financiamento.

Referências

- Agência de Brasília (2020). *Academia Buriti oferece atividades físicas on-line*. Recuperado Agosto 20, 2021, de <https://www.agenciabrasilia.df.gov.br/2020/08/13/academia-buriti-oferece-atividades-fisicas-on-line/>
- Andersen, L. B., Mota, J., & Di Pietro, L. (2016). Update on the global pandemic of physical inactivity. *The Lancet*, 388(10051), 1255-1256. Recuperado Setembro 15, 2021, de [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)30960-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)30960-6/fulltext)
- Asiamah, N., Opuni, F. F., Mends-Brew, E., Mensah, S. W., Mensah, H. K., & Quansah, F. (2021). Short-Term Changes in Behaviors Resulting from COVID-19-Related Social Isolation and Their Influences on Mental Health in Ghana. *Community Ment Health J*, 57(1), 79-92. Recuperado Agosto 20, 2021, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7543965/>
- Baena-Morales, S., López-Morales, J., & García-Taibo, O. (2021). La intervención docente en educación física durante el periodo de cuarentena por COVID-19. *Retos*, 39, 388-395. Recuperado Maio 22, 2021, de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/80089/60870>
- Beltran, Y. H., Nuñez-Bravo, N., Sánchez-Guette, L., Vásquez-Osoriom, F., Lozano-Ariza, A., Torres-Herrera, T., & Valdelamar-Villegas, A. (2019). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios Lifestyles related to health in university students. *Retos*, 38, 547-555. Recuperado Maio 22, 2021, de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/72871>
- 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. Recuperado Maio 12, 2021, de <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/2/891/htm>
- Brasil (2020). *Vigitel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição socioademiográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019*. Brasília: Ministério da Saúde. Recuperado Setembro 25, 2021, de <http://www.crm1.org.br/wpcontent/uploads/2020/04/vigitel-brasil-2019-vigilanciafactores-risco.pdf?x53725>
- Brasil (2021a). *Guia de Atividade Física para a População Brasileira*. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde. Recuperado Maio 22, 2021, de https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf
- Brasil (2021b). *Vigitel Brasil 2020: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2020*. Brasília: Ministério da Saúde. Recuperado Maio 22, 2021, de https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/publicacoes-svs/vigitel/relatorio-vigitel-2020-original.pdf/@/@/download/file/vigitel_brasil_2020.pdf
- Bronfenbrenner, U. (2011). *Bioecologia do desenvolvimento humano: tornando os seres humanos mais humanos*. Porto Alegre: Artmed.
- Cardoso, G. R., Bora, S. M. de A., Vieira, K. R. dos S., Correia, A. dos S., & Rechia, S. (2020). Lazer na Universidade: Espaços e Equipamentos possíveis? *Licere*, 23(2), 289-315. Recuperado Maio 11, 2021, de <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/24041>
- Carvalho, Y. M., Rovigatti, A., & Trevizan, A. (2013). Formação em Educação Física no Brasil: outros modos de pensar e intervir no serviço público de saúde. *Educ Fis Cienc*, 15(1), 1-6. Recuperado Maio 22, 2021, de <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/33651>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, 100(2), 126-131. Recuperado Maio 22, 2021, de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3920711/>
- Chales-Aoun, A., & Escobar, J. M. (2019). Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos. *Ciencia y enfermería*, 25(16), 1-10. Recuperado Maio 22, 2021, de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532019000100212
- 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. Recuperado Maio 22, 2021, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7031771/>
- 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. Recuperado Maio 22, 2021, de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32542719/>

- Ebrahim, N. A., Shahadat, S. A. M., & Taha, Z. (2009). Virtual teams: a literature review. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*, 3(3), 2653-2669. Recuperado Maio 22, 2021, de <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-00593357/document>
- Ende, M. V., & Reisdorfer, V. K. (2015). *Elaboração e análise de projetos*. Santa Maria, RS: Rede e-Tec Brasil. Recuperado Maio 22, 2021, de https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/413/2018/11/10_elaboracao_analise_projetos.pdf
- Farah, B. Q., & Fonseca, F. S. (2020). *Guia de orientação para a prática de exercícios físicos em casa*. Recife: EDUFRPE. Recuperado Maio 22, 2021, de <http://www.ufrpe.br/sites/www.ufrpe.br/files/Guia%20de%20orientacao%20para%20a%20pratica%20de%20exercicios%20em%20casa.pdf>
- Fernandes, A. P., Andrade, A. C. S., Costa, D. A. S., Dias, M. A. S., Malta, D. C., & Caiáffa, W. T. (2017). Programa Academias da Saúde e a promoção da atividade física na cidade: a experiência de Belo Horizonte, MG, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 22(12), 3903-3914. Recuperado Maio 22, 2021, de <https://www.scielo.br/j/csc/a/s3Qg4XDt5hx89M-6FfMZhVsL/abstract/?lang=pt>
- Ferrero, L., & Stein, M. (2020). Hábitos de salud de estudiantes del primer año del Profesorado y Licenciatura de Educación Inicial de la Facultad de Humanidades de la Universidad Nacional del Nordeste, Chaco, Argentina. *Diaeta*, 38(170), 45-52. Recuperado Maio 22, 2021, de <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/128612>
- Fila-Witecka, K., Senczyszyn, A., Kołodziejczyk, A., Ciułkiewicz, M., Maciaszek, J., Misiak, B., Szczesniak, D., & Rymaszewska, J. (2021). Lifestyle Changes among Polish University Students during the COVID-19 Pandemic. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(18), 9571. Recuperado Maio 22, 2021, de <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/18/9571/htm>
- Florindo, A. A., Hallal, P. C., Moura, E. C., & Malta, D. C. (2009). Prática de atividades físicas e fatores associados em adultos, Brasil, 2006. *Rev Saúde Pública*, 43(Supl 2), 65-73. Recuperado Maio 22, 2021, de <https://doi.org/10.1590/S0034-89102009000900009>
- Fórum Nacional de Pró-reitores de Assuntos Comunitários e Estudantes – FONAPRACE. (2019). *V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural do(a)s graduando(a)s das IFES – 2018*. Brasília. Recuperado Maio 22, 2021, de <https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-Nacional-de-Perfil-Socioeconomico-e-Cultural-dos-as-Graduandos-as-das-IFES-2018.pdf>
- García-Tascón, M., Mendaña-Cuervo, C., Sahelices-Pinto, C., & Magaz-González, A. (2021). Repercusión en la calidad de vida, salud y práctica de actividad física del confinamiento por Covid-19 en España. *Retos*, 42, 684-695. Recuperado Maio 20, 2021, de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/88098>
- Gomes Neto, O. C. (2014). *Diretrizes para elaboração de propostas de projetos*. Rio de Janeiro: IBAM. Recuperado Maio 22, 2021, de https://www.ibam.org.br/media/arquivos/estudos/05-projeto_md1_2.pdf
- González, A., & Froment, F. (2018). Benefícios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos*, 33, 3-9. Recuperado Junho 12, 2021, de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/50969>
- GoPA! (2016). *Global Observatory for Physical Activity 2016*. Recuperado Junho 20, de www.globalphysicalactivityobservatory.com/
- Hermassi, S., Sellami, M., Salman, A., Al-Mohannadi, A. S., Ghali Bouhafs, E., Hayes, L. D., & Schwesig, R. (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. Recuperado Junho 20, de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33802891/>
- Hernández-González, V., Arnau-Salvador, R., Jové-Deltell, C., Mayolas-Pi, C., & Reverter-Masia, J. (2018). Physical activity, eating habits and tobacco and alcohol use in students of a Catalan university. *Rev. Fac. Med.*, 66(4), 537-541. Recuperado Maio 22, 2021, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112018000400537
- Hortigüela-Alcalá, D., Hernando-Garijo, A., & Pérez-Pueyo, Á. (2021). Physical Education in the COVID-19 context. A tale from teachers of different educational stages. *Retos*, 41, 764-774. Recuperado Junho 12, 2021, de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/86368/64140>
- Lashua, B., Johnson, C. W., & Parry, D. C. (2020). Leisure in the time of coronavirus: A rapid response special issue. *Leisure Sciences*, 43(1-2), 6-11. Recuperado Maio 22, 2021, de <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. Recuperado Maio 22, 2021, de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32052846/>
- 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. Recuperado Junho 2, 2021, de <https://sciendo.com/article/10.2478/pcssr-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(1-2), 62-69. Recuperado Maio 22, 2021, de <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1773984>
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estud. psicol.*, 37, e200067. Recuperado Maio 22, 2021, de <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby-3QjTHJ/?lang=pt>
- Martinez, E. Z., Silva, F. M., Morigi, T. Z., Zucoloto, M. L., Silva, T. L., Joaquim, A. G., Dall'Agnol, G., Galdino, G., Martinez, M. O. Z., & Silva, W. R. (2020). Physical activity in periods of social distancing due to COVID-19: a cross-sectional survey. *Ciência e Saúde*, 25(Supl. 2), 4157-4168. Recuperado Maio 22, 2021, <https://www.scielo.br/j/csc/a/pXxV8j7mbr3gv4LbLFKZB5K/?lang=en>

- Ministério da Cidadania (2019). Extrato de Aditivo ao Termo de Execução Descentralizada nº 20/2017. *Diário Oficial da União*, nº 250, Seção 3, dezembro de 2019, 11.
- 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.
- Ministério do Esporte (2017). Extrato do Termo de Execução Descentralizada nº 20/2017 – SEI-SNELIS. *Diário Oficial da União*, 247, Seção 3, dezembro de 2017, 129.
- Montano, R. L. T., & Acebes, K. M. L. (2020). Covid stress predicts depression, anxiety and stress symptoms of Filipino respondents. *International Journal of Research in Business and Social Science*, 9(4), 78-103. Recuperado Maio 22, 2021, de <https://www.ssbfnct.com/ojs/index.php/ijrbs/article/view/773/583>
- Monteiro, L. Z., Varela, A. R., Lira, B. A., Gomes Junior, D. O., Souza, P., Contiero, L. C., Carneiro, M. L. A., & Bonardi, J. M. R. (2019). Physical activity and nutritional habits among Physical Education undergraduates: a crosssectional study in Brasília. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 21, e60066. Recuperado Maio 22, 2021, de <https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/3n7F7cgSjmcp8DSK8tyDcdf/abstract/?lang=en>
- Moore, S. C., Lee, I., Weiderpass, E., Campbell, P. T., Sampson, J. N., Kitahara, C. M., Keadle, S. K., Arem, H., Gonzalez, A. B., Hartge, P., Adami, H., Blair, C. K., Borch, K. B., Boyd, E., Check, D. P., Fournier, A., Freedman, N. D., Gunter, M., Johannson, M., ... Alpa V Patel. (2016). Association of Leisure-Time Physical Activity With Risk of 26 Types of Cancer in 1.44 Million Adults. *JAMA Intern Med*, 176(6), 816-25. Recuperado Maio 22, 2021, de <http://dx.doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.1548>. PMID:27183032.
- 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. Recuperado Junho 21, 2021, <https://link.springer.com/article/10.1007/s12662-021-00730-w>
- Mutz, M., Reimers, A., & Demetriou, Y. (2021). Leisure Time Sports Activities and Life Satisfaction: Deeper Insights Based on a Representative Survey from Germany. *Applied Research Quality Life*, 16, 2155-2171. Recuperado Junho 21, 2021, de <https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-020-09866-7>
- Neves Jr, M. (2020). *Educação Física lança aplicativo de exercícios em casa*. Recuperado Março 18, 2021, de <https://ufrn.br/imprensa/noticias/35568/educacao-fisica-lanca-aplicativo-de-exercicios-em-casa>.
- Paixão, A. (2020). Só 6 das 69 universidades federais adotaram ensino a distância após paralisação por causa da Covid-19. G1. Recuperado Março 18, 2021, de <https://g1.globo.com/educacao/noticia/2020/05/14/so-6-das-69-universidades-federais-adotaram-ensino-a-distancia-apos-paralisa-cao-por-causa-da-covid-19.ghtml>
- Pereira, L., Fernandez, E. B., Cruz, M. G., & Santiesteban, J. R. G. (2018). Programa de actividad física y su incidencia en la depresión y bienestar subjetivo de adultos mayores. *Retos*, 33, 14-19. Recuperado Abril 12, 2021, de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/49638>
- Piggin, J. (2020). What is physical activity? A holistic definition for teachers, researchers and policy makers. *Front Sports Act Living*, 2, 1-7. Recuperado Abril 14, 2021, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7739796/>
- Ramos, M. P. M., & Martínez, O. C. (2020). Actividad Física y calidad de vida percebida em usuarios de Centros Deportivos Públicos de Terrassa. *Retos*, 37, 427-433. Recuperado Março 18, 2021, de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/74166>
- Rangel-Caballero, L. G., Murillo-López, A. L., & Gamboa-Delgado, E. M. (2018). Actividad física en el tiempo libre y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios. *Hacia Promoc Salud*, 23(2), 90-103. Recuperado Março 18, 2021, de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v23n2/0121-7577-hpsal-23-02-00090.pdf>
- Rico-Díaz, J., Arce-Fernández, C., Padrón-Cabo, A., Peixoto-Pino, L., & Abelairas-Gómez, C. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios. *Retos*, 36, 446-453. Recuperado Março 18, 2021, de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/69906>
- Roberts, K. (2020). Locked down leisure in Britain. *Leisure studies*, 39(5), 617-628. Recuperado Março 18, 2021, de <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02614367.2020.1791937>
- Ruiz-Zaldibar, C., García-Garcés, L., Vicario-Merino, À., Mayoral-Gonzalo, N., Lluesma-Vidal, M., Ruiz-López, M., & Pérez-Manchón, D. (2022). The Impact of COVID-19 on the Lifestyles of University Students: A Spanish Online Survey. *Healthcare*, 10(2), 309. <https://doi.org/10.3390/healthcare10020309>
- Salgado-Aranda, R., Pérez-Castellano, N., Núñez-Gil, I., Orozco, A. J., Torres-Esquível, N., Flores-Soler, J., Chamaisse-Akari, A., McInerney, A., Vergara-Uzategui, C., Wang, L., González-Ferrer, J. J., Filgueiras-Rama, D., Cañadas-Godoy, V., Macaya-Miguel, C., & Pérez-Villacastín, J. (2021). Influence of Baseline Physical Activity as a Modifying Factor on COVID-19 Mortality: A Single-Center, Retrospective Study. *Infect Dis Ther.*, 10(2), 801-814. Recuperado Março 18, 2021, de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33715099/>
- Salles-Costa, R., Heilborn, M. L., Werneck, G. L., Faerstein, E., & Lopes, C. S. (2003). Gênero e prática de atividade física de lazer. *Cad Saude Publica*, 19(Suppl 2):S325-33. Recuperado Março 18, 2021, de <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2003000800014>. PMID:15029352

- Santos, S. F. da S., Freitas Junior, I. F., Alvarenga, A. M., Fonseca, S. A., Virtuoso Junior, J., & Sousa, T. F. (2016). Prevalence and factors associated with leisuretime physical activity: survey repeated in university students. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 18(5), 577-590. Recuperado Março 18, 2021, de <https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/4ZSjdHx3Bp-vQX98s7DDMfXk/?lang=en>
- Saravia-Bartra, M., Cazorla-Saravia, P., & Cedillo-Ramirez, L. (2020). Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de Covid-19. *Rev. Fac. Med. Hum.*, 20(4), 568-573. Recuperado Março 18, 2021, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312020000400568
- Secretaria Especial do Esporte (2018). *Diretrizes do Programa Segundo Tempo Universitário 2018*. Brasília: Secretaria Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social, 2020. Recuperado Março 18, 2021, de <http://arquivo.esporte.gov.br/index.php/institucional/esporte-educacao-lazer-e-inclusao-social/segundo-tempo/orientacoes/manuais-de-diretrizes>
- Secretaria Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social (2017a). *Portaria nº 11, de 4 de setembro de 2017*. Homologação do resultado final do Edital de Chamada Pública nº 01/2017. Brasília, DF. Recuperado Março 29, 2021, de https://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/19277319/do1-2017-09-05-portaria-n-11-de-4-de-setembro-de-2017-19277230
- Secretaria Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social (2017b). *Comunicado - Programa Segundo Tempo: convocação para apresentação de documentos*. Brasília, DF. Recuperado Abril 19, 2021, de <http://arquivo.esporte.gov.br/index.php/ultimas-noticias/209-ultimas-noticias/57791-comunicado-programa-segundo-tempo-convocacao-para-apresentacao-de-documentos>
- Secretaria Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social (2017c). *Convocação dos segundos colocados do edital nº 01/2017 – Programa Segundo Tempo (Padrão, Universitário e Paradesporto)*. Brasília, DF. Recuperado Fevereiro 11, 2021, de https://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/19277319/do1-2017-09-05-portaria-n-11-de-4-de-setembro-de-2017-19277230
- Silva, J. V. P. (2021). Avaliação do programa segundo tempo universitário em uma universidade federal em Campo Grande/MS/Brasil. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 43, 1-9. Recuperado Junho 7, 2022, de <https://www.scielo.br/j/rbce/a/CrM7F5WT4wHRNTHKbpw999S/abstract/?lang=en>
- Silva, J. V. P. (2021). Impactos da covid-19 ao lazer de universitários. *Holos*, 37(3), 1-21. Recuperado Março 18, 2021, de <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/article/view/11146>
- Silva, J. V. P. (2022). Programas nacionais de AFL/Esportes em universidades federais brasileiras. *Movimento*. No prelo.
- Snedden, T., Scerpella, J., Kliethermes, S. A., Norman, R. S., Blyholder, L., Sanfilippo, J., McGuine, T. A., & Heiderscheit, B. (2019). Sport and physical activity level impacts health-related quality of life among collegiate students. *Am J Health Promot.*, 33(5), 675-682. Recuperado Março 18, 2021, de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30586999/>
- Schnohr, P., O’Keefe, J. H., Holtermann, A., Lavie, C. J., Lange, P., Jensen, G. B., & Marott, J. L. (2018). Various Leisure-Time Physical Activities Associated With Widely Divergent Life Expectancies: The Copenhagen City Heart Study. *Mayo Clin Proc.*, 93(12), 1775-1785. Recuperado Março 18, 2021, de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30193744/>
- Tavares, G. H., Oliveira, D. P., Rodrigues, L. R., Mota, C. G., & Sousa, T. F. (2020). Inatividade física no lazer durante a pandemia da COVID-19 em universitários de Minas Gerais. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*, 25, e0178. Recuperado Março 18, 2021, de <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14420>
- Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (2019). *Ofício nº 704/2018 - GAB/RTR/UFMS*. Início das atividades do Núcleo do Programa Segundo Tempo – UFMS.
- Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (2020a). *Portaria nº 405, de 16 de março de 2020*. Instituir medidas temporárias, novos procedimentos e outras providências a serem adotadas, no âmbito da Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS). Boletim Oficial de Serviço nº 7.251, de 17 de março de 2020. Campo Grande – MS. Recuperado Abril 29, 2021, de <https://boseletimoficial.ufms.br/bse/publicacao?id=389814>
- Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (2020b). *Guia de Atividades Acadêmicas durante a Covid-19*. Campo Grande - MS: UFMS. Recuperado Junho 21, 2021, de <https://www.ufms.br/guia-de-atividades-academicas-durante-a-covid-19-orienta-estudantes-tecnicos-e-professores/>
- World Health Organization (2013). *The Helsinki Statement on Health in All Policies*. The 8th Global Conference on Health Promotion, Helsinki, Finland, 10-14 June 2013. Recuperado Março 18, 2021, de https://www.who.int/healthpromotion/conferences/8gchp/8gchp_helsinki_statement.pdf
- World Health Organization (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance*. Geneva: Organização Mundial da Saúde.
- Xia, W., Huang, C., Guo, Y., Guo, M., Hu, m., Dai, J., & Deng, C. (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. Recuperado Março 18, 2021, de <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fped.2021.726712/full>
- Zamarripa, J., Marroquín-Zepeda, S. D., Ceballos-Gurrola, O., FloresAllende, 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. Recuperado Março 18, 2021, de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/87278>