


**PROGRAMA DE TREINAMENTO ONLINE:  
ESTRATÉGIA DE EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A PANDEMIA DA  
COVID-19**

**ONLINE TRAINING PROGRAM:  
EXERCISE STRATEGY DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

**PROGRAMA DE FORMACIÓN EN LÍNEA:  
ESTRATEGIA DE EJERCICIOS DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19**

**Bruno Allan Teixeira Silva**


<https://orcid.org/0000-0002-8299-6918> 


<http://lattes.cnpq.br/0018247290923315> 

Universidade Santo Amaro (Santo Amaro, SP – Brasil)

allans3@hotmail.com

**Nancy Preising Aptekmann**


<https://orcid.org/0000-0003-2080-2492> 


<http://lattes.cnpq.br/8168296322412860> 

Universidade Santo Amaro (Santo Amaro, SP – Brasil)

naptekman@prof.unisa.br

**Giovana Duarte Eltz**


<https://orcid.org/0000-0002-6206-817X> 


<http://lattes.cnpq.br/6130143307968399> 

Universidade Santo Amaro (Santo Amaro, SP – Brasil)

giovanade@gmail.com

**Rosemeire de Oliveira**


<https://orcid.org/0000-0001-6095-8614> 


<http://lattes.cnpq.br/5952207896651296> 

Universidade Santo Amaro (Santo Amaro, SP – Brasil)

julianafife@gmail.com

**Mauro Sergio Perilhão**


<https://orcid.org/0000-0002-7509-1651> 


<http://lattes.cnpq.br/2193674135819344> 

Universidade Santo Amaro (Santo Amaro, SP – Brasil)

mperilhao@prof.unisa.br

**Fernanda Regina Pires**


<https://orcid.org/0000-0003-3609-4099> 


<http://lattes.cnpq.br/667096748059422> 

Universidade Federal de São Paulo (São Paulo, SP – Brasil)

fr\_pires@hotmail.com

**Ariana Aline da Silva**

<https://orcid.org/0000-0001-6595-6386> 

<http://lattes.cnpq.br/7240144474698334> 



Universidade Santo Amaro (Santo Amaro, SP – Brasil)  
aadsilva@prof.unisa.br

### Resumo

A pandemia da Covid-19 remodelou o mundo inteiro, provocou isolamento social e consequentemente, aumento no sedentarismo. Tal fato implica na criação de estratégias em diversos setores e em programas de extensão para atender indivíduos que se encontram isolados e inativos. Com base neste contexto, o objetivo deste trabalho é investigar às vivências realizadas de janeiro a dezembro de 2021 no Projeto Vida em Movimento (VEM), narrado por meio de um relato da experiência vivida. Um relato de experiência com as atividades oferecidas gratuitamente para a comunidade, de forma online, com intervenções de Ginástica Funcional, Alongamento, Pilates e Ritmos, transmitidas pela plataforma Zoom Meeting. O programa atendeu a comunidade, com boa adesão levando em consideração o tempo de existência do VEM, revelando a necessidade de projetos que promovam exercício físico, orientado e que sejam acessíveis a comunidade. Programas que desenvolvam relacionamento social, desenvolvimento de competência e autonomia para escolha das atividades, mesmo de forma online, podem favorecer a aderência nas atividades e na manutenção de um estilo de vida mais ativo, inclusive durante períodos que restrinjam o deslocamento de pessoas a realizarem suas atividades de rotina.

**Palavras-chave:** Atividade Física; Exercício Físico; Covid-19; Extensão; Autodeterminação; Isolamento Social.

### Abstract

The Covid-19 pandemic has reshaped the entire world with its impact, providing great social isolation and consequently, an increase in sedentary lifestyles. This fact implies the creation of strategies and outreach programs to assist individuals who are isolated and inactive. Based on this context, the objective of this work is to investigate the experiences carried out from January to December 2021 in the Vida em Movimento Project (VEM), narrated through an account of the lived experience. An experience report with the activities offered for free to the community, online, within VEM. There were interventions of Functional Gymnastics, Stretching, Pilates and Rhythms, all broadcast by Zoom Meeting. The program served the community with the classes offered, with good adhesion for the time of existence of the VEM, revealing the need for projects that promote physical exercise, oriented and accessible to the community. Programs that develop social relationships, development of competence and autonomy to choose activities, even online, may favor the adherence of activities and the maintenance of a more active lifestyle, including during periods that restrict the displacement of people to perform their normal activities.

**Keywords:** Physical Activity; Physical Exercise; Covid-19; Extension; Self-determination; Social Isolation.

### Resumen

**Introducción:** La pandemia del Covid-19 remodeló el mundo con su impacto, proporcionando un gran aislamiento social y, en consecuencia, el aumento del sedentarismo. Este hecho implica la creación de estrategias y programas de extensión que se dirigen a los individuos que se encuentran aislados e inertes. **Objetivo:** A partir de este contexto, el objetivo de este trabajo es investigar las experiencias realizadas de enero a diciembre de 2021 en el Proyecto Vida em Movimento (VEM), narradas a través de un relato de la experiencia vivida. **Método:** Informe de la experiencia con las actividades ofrecidas gratuitamente a la comunidad, en línea dentro del VEM. Hubo intervenciones de Gimnasia Funcional, Estiramientos, Pilates y Ritmos, todas ellas retransmitidas por Zoom Meeting. **Resultados y discusión:** El programa cumplió con la comunidad con las clases ofrecidas, con buena adhesión para el tiempo de existencia del VEM, revelando la necesidad de proyectos que promuevan el ejercicio físico, orientados y que sean accesibles a la comunidad. **Conclusión:** Los programas que desarrollan la relación social, el desarrollo de la competencia y la autonomía para la elección de las actividades, incluso de forma online, pueden favorecer el desarrollo de las actividades y el mantenimiento de un estilo de vida más activo, incluso durante periodos que restringen el desplazamiento de las personas para realizar sus actividades normales.

**Palabras clave:** Actividad Física; Ejercicio Físico; Covid-19; Extensión; Autodeterminación; Aislamiento Social.

## INTRODUÇÃO

No início do ano de 2020, foi declarada pela Organização Mundial da Saúde a pandemia da Covid-19 (WHO, 2020). Desde então, foi desencadeado ações governamentais que indicaram o fechamento dos diversos espaços propostos para prática da atividade física. Ademais, o Ministério da Saúde publicou diversas ações para evitar a contaminação pela



doença, além de sugerir o isolamento social. Estas ações fizeram com que a população brasileira adviesse a ter dificuldades para a prática de atividade física e ainda propiciou o aumento do comportamento sedentário (BRASIL, 2020).

Em contrapartida, os estudos antigos e atuais são bem claros quanto aos diversos benefícios proporcionados pela atividade física à saúde, especificamente ao sistema cardiovascular/metabólico (LIN et al., 2016) e imunológico (KRINSKI et al., 2010). Mais recentemente, a literatura passa a apresentar evidências de que não é apenas a prática regular da atividade física que tem relação com a saúde, mas também a redução do comportamento sedentário, ou seja, o tempo que permanecemos sentados, deitados ou reclinados durante o dia, excluir-se as horas de sono (TREMBLAY et al., 2017).

Sendo assim, sugere-se ser importante a necessidade da constância da prática de atividade física mesmo durante a pandemia da Covid- 19, no entanto, medidas devem ser observadas para que essa prática seja considerada segura. Além disso, torna-se fundamental que a população seja esclarecida sobre a necessidade da redução do comportamento sedentário durante um período de isolamento social.

O período de distanciamento social foi uma proposta inicialmente eficaz para o controle da disseminação do vírus causador da doença Covid-19, entretanto, esta medida alterou a dinâmica social dos indivíduos na sociedade (ORDONHES, 2021).

Como se sabe, o sedentarismo é um importante fator de risco para a acometimento de doenças crônico-degenerativas, visto que existem evidências científicas sobre a associação inversa do gasto calórico e do tempo total de exercício físico com a incidência de doenças cardiovasculares (PEÇANHA, 2020). Tão importante quanto a adoção de um estilo de vida mais ativo e a redução do comportamento sedentário como estratégia de enfrentamento desta pandemia, é pensar em manter a população fisicamente ativa, seguindo os protocolos de segurança para diminuir as chances de contágio da Covid-19.

Diante desta situação, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) passa a recomendar práticas de atividade física no modelo remoto. Em 2020, também foram divulgadas as novas diretrizes pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva, definindo que no período da pandemia, são recomendadas atividades aeróbicas moderadas de 150 a 300 minutos por semana e treinamento de força duas vezes na semana (JOY, 2020).

Profissionais e pesquisadores do Brasil e do exterior, em uma ação conjunta com o CELAFISCS (Centro de Estudos e Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul),



lançaram um Manifesto em prol de uma vida mais ativa, solidária e saudável para todos. Este documento procura sensibilizar e mobilizar os mais distintos grupos populacionais, órgãos governamentais e não governamentais e da iniciativa privada sobre a promoção de uma vida mais ativa, destacando a importância da atividade física em relação à Covid-19 (ANTUNES et al., 2020).

Além de reconhecer os diversos benefícios da atividade física para a prevenção e tratamento de doenças e na promoção da saúde, é importante enfatizar também que o movimento faz parte da natureza humana e portanto, fundamental para uma vida mais saudável. Nesse sentido, a atividade física realizada na segurança de casa, parece ser uma alternativa promissora e eficaz para redução do comportamento sedentário da população e aumento da resposta imunológica a SARS-CoV-2, e deve ser considerada como política pública de saúde (SOUZA FILHO; TRITANY, 2020).

Como exposto anteriormente, o contexto da pandemia revelou grandes desafios para a prática da atividade física bem como o de manter um estilo de vida fisicamente ativo em isolamento social, diminuindo as chances de contágio pela Covid-19.

Conhecendo as necessidades da comunidade, o curso de Educação Física da Universidade Santo Amaro - UNISA, através do Programa de Atividades Extensivas à Comunidade – PAEC, lança em setembro de 2020, o Projeto Vida em Movimento (VEM) com objetivo de organizar e aplicar o exercício físico dentro da perspectiva da promoção de saúde no formato remoto, por meio de aulas ao vivo.

O PAEC é um programa de extensão universitária que atende a comunidade desde 2001 e tem como objetivos o fomento a prática do exercício físico regular de acordo com as diretrizes da Organização Mundial de Saúde, promoção de saúde dentro e fora da Universidade Santo Amaro, desenvolvendo propostas com base em Educação pautada em saúde, estimular a autonomia e o desenvolvimento de hábitos saudáveis em prol da atividade física orientada e democratizar a prática regular do exercício físico e do esporte.

O PAEC possui uma equipe com um coordenador geral e 2 coordenadores de atividades (todos docentes do curso de Educação Física), uma professora técnica que atua exclusivamente no projeto e vinte estagiários. Para melhor atender a comunidade e ensino aos estudantes do curso, são realizadas reuniões periódicas, estudos e ações visando a melhor experiência para todos os envolvidos bem como benefícios aos mesmos. O PAEC possui estrutura organizacional sólida e vários projetos bem consolidados, incluindo aqueles



multidisciplinares e o VEM surgiu como uma ramificação do PAEC, por conta da necessidade do distanciamento social e por características próprias de aplicação e organização.

O PAEC e o VEM correspondem ao atendimento (alunos participantes das aulas) da Resolução Nº 7, de 18 de dezembro de 2018 que estabelece que os cursos de nível superior devem articular a extensão dentro de suas matrizes curriculares, oportunizando aos alunos do curso que realizem atividades extensivas dentro dos projetos e em atendimento direto a comunidade (BRASIL, 2018). Em consonância com esta resolução procura-se dentro deste projeto formar profissionais de Educação Física com uma visão humanizada, crítica e emancipadora, para intervir e contribuir com uma sociedade melhor. Além disso, é válido evidenciar a Resolução nº 123/2020 do Conselho Regional de Educação Física (CREF) que autoriza a atuação remota durante o período de pandemia (CREF, 2020).

Com base neste contexto, o objetivo deste trabalho é investigar às vivências realizadas de janeiro a dezembro de 2021 no Projeto Vida em Movimento (VEM), narrado por meio de um relato da experiência vivida.

## RELATO DA EXPERIÊNCIA

As atividades propostas e realizadas de janeiro a dezembro de 2021, tiveram o objetivo de promover exercício físico orientado de forma remota para atender as pessoas que não estavam praticando nenhum exercício presencial por limitações que a pandemia promoveu.

No mês de janeiro, tínhamos a proposta de oferecer duas modalidades:

Pilates - sendo seus princípios fundamentais são respiração, centro de força, precisão, movimentos fluidos, postura e concentração, visando reduzir a dor e incapacidade, melhorar postura, força muscular, flexibilidade, equilíbrio e mobilidade articular. O método também estimula a circulação sanguínea, propriocepção, coordenação motora, consciência corporal e melhora a capacidade cardiorrespiratória, entre outros (OLIVEIRA et al, 2021).

Alongamento - visa o aumento da mobilidade dos tecidos moles e das estruturas que tiveram encurtamento adaptativo, objetiva o aumento da amplitude de movimento e, conseqüentemente, da flexibilidade. Além disso, o alongamento pode ter ação na prevenção e reabilitação de lesões e alívio nas dores muscular (CESAR, 2018).



Foram ofertadas, 13 aulas destas modalidades, sendo seis no turno da manhã e sete no turno da tarde, durante a semana. No mês de janeiro foram totalizadas 128 participações em aula, com uma média de 8 participantes por aula.

O fluxo de atendimento foi cuidadosamente pensado pela equipe para acolher a comunidade e motivá-los para a prática de atividade física, mesmo isolados. E quando necessário, ajustes foram realizados para proporcionar a melhor experiência para os participantes bem como para os discentes do curso. Nesse sentido, o fluxo de ações no mês de janeiro foi contactar os alunos inscritos no PAEC (programa de extensão presencial que acontecia antes da pandemia) pelos estagiários do Programa. O objetivo deste primeiro contato foi, além de convidá-los a participar do Projeto VEM, entender os motivos pelos quais os alunos do projeto presencial não estavam aderindo as atividades remotas.

Após identificar as necessidades do público-alvo, foram elaboradas medidas e materiais explicativos de inclusão digital, como tutoriais de como acessar a plataforma *Zoom Meeting*, por exemplo.

Nesse sentido, o projeto iniciou com as medidas de acolhimento, delineamento das dificuldades do público e oferta de duas modalidades. Analisando o retorno e participação da comunidade, o projeto expandiu inserindo um novo planejamento e a oferta de novas modalidades, com ampliação dos horários das atividades e divulgação.

Ademais, a amplitude de divulgação do projeto se estendeu em âmbito nacional, atendendo alunos dos Polos de Apoio Presencial da UNISA e aberto à comunidade. Sendo assim, em fevereiro de 2021 foram ofertadas trinta novas aulas durante a semana, quinze no turno da manhã e quinze no turno da tarde. Desta forma, devido ao aumento da oferta de novas aulas, o número de participações em aula aumentou para 278.

Entre estas novas aulas foi desenvolvida a aula de "Ginastica funcional", que visou treinar força, resistência muscular e equilíbrio, utilizando seu próprio corpo como instrumento de trabalho (COELHO e APTEKMANN, 2016). A modalidade do "Circuito", treinamento especializado no desenvolvimento da força e resistência muscular é dividido em estações e, em cada uma delas, o aluno precisa executar um exercício específico, carga fixa, por um período. Segundo a meta análise o treinamento de circuito, são executados de 2 a 3 vezes por semana de 6 a 14 exercícios por sessão (CAMPO et al., 2021). No programa VEM foram 3 sessões semanais, com 30 minutos cada e com 6 tipos de exercícios.



Foram realizadas ações pontuais dentro do projeto, como aulas específicas com os temas “osteoporose na menopausa” e “incontinência urinária nas mulheres” no mês da mulher. Além disso, a ênfase nas ações de divulgação dos eventos e do projeto via *Instagram* e *WhatsApp*, foram intensificadas e fundamentais para o crescimento do projeto. No mês de março atingiu-se 737 participações em aulas do projeto VEM.

Já no mês de abril, foram disponibilizadas 33 aulas distribuídas em quatro modalidades: Pilates, Alongamento, Ginástica funcional e Circuito. Apenas no turno da manhã atingimos 755 participações em aula, um número muito superior aos atendimentos de prática de exercício físico de todo o mês de março.

Desta forma, o crescimento no número de atendimentos no projeto ocorreu em consequência das ações realizadas como divulgação, aumento do número de modalidades, aperfeiçoamento das ações dos estagiários e da equipe, entre outros. Em abril totalizados 1.373 participações em aula nas modalidades Alongamento, Pilates, Ginástica funcional e Circuito.

No mês de maio, a modalidade “Ritmos” que é constituída pela aprendizagem do ritmo e dança de forma prazerosa e educativa (MEDEIROS et al., 2021), entra no quadro de atividades para completar a grade de horários do projeto. Agora com cinco modalidades diferentes, neste mês foram realizadas 7812 participações em aulas do projeto, com uma média de 24 participantes por aula.

Durante as ações do projeto e a análise dos relatórios emitidos, viu-se a importância de conhecer o público-alvo e enfatizar nas modalidades que os motivam. Com o passar dos meses observou-se um crescimento ainda maior na aderência as atividades. O aluno sentiu-se mais à vontade para abrir a câmera, o que não foi observado no início do projeto, e efetivamente participar da aula como ocorre de forma presencial. Vale ressaltar que a rápida adaptação ao processo de organização do projeto pelos professores e estagiários, foi fundamental para o crescimento do projeto, além da aceitação e motivação dos alunos para um novo formato de aulas/ sessões de atividade física.

Mesmo sendo recente a organização e execução, a proposta do projeto VEM de extensão da UNISA, trata-se de uma iniciativa descentralizada e inovadora de estimular a prática da atividade física, e contribuir com um estilo de vida mais ativo e saudável de pessoas que necessitam permanecer em isolamento social.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO



O atendimento online dentro da área de promoção de saúde e treinamento físico é uma das tendências identificadas pelo *American College of Sports Medicine* (ACSM) e que tem crescido nos últimos tempos de forma significativa em todo o mundo (THOMPSON, 2021). A partir desta perspectiva e os dados do Projeto VEM percebe-se o crescimento de programas que possibilitem o acesso das pessoas a exercício físico de forma democrática e social.

O estímulo a programas de promoção de saúde é algo necessário para os grupos sociais dentro da pandemia, e o exercício físico orientado é uma das recomendações mundiais mencionadas em muitos canais de mídia, documentos, cartilhas, diretrizes e pesquisas. Nas diretrizes da Organização Mundial de Saúde (OMS) de 2020 é recomendando que um indivíduo pratique semanalmente de 150 a 300 minutos de atividade física moderada, isso pode proporcionar um estilo de vida mais saudável e uma aptidão física melhor em relação a saúde (OMS, 2020).

Neste sentido, o indivíduo dentro do Projeto VEM encontra autonomia para escolher as aulas que forem mais atrativas para suas preferências pessoais. Todas as atividades/modalidades são moduladas para gerar autonomia, suporte e relacionamento social, desenvolvimento de competências motoras e sociais em relação ao contato do aluno com o projeto VEM. Essas variáveis convergem com a estrutura da motivação autodeterminada em que são contemplados dentro da rotina de atividades o respeito as Necessidades Psicológicas Básicas (NPB) que correspondem a estrutura principal de um comportamento de engajamento com três pilares, a saber: autonomia, competência e relacionamento social (DECI e RYAN, 2010).

A interação por meio do *Zoom Meeting*, do *WhatsApp* e dos atendimentos coletivos e individuais que acontecem na programação, podem favorecer o engajamento do aluno no aumento do relacionamento social mesmo sendo online. Estas observações convergem com o estudo em que os autores apontam que o relacionamento social é um indicativo importante para a prática de exercício físico orientado combinada com a autonomia em realizar a atividade que seja interessante para o próprio praticante (CHO et al., 2020).

Embora haja aspectos negativos e dificuldades na orientação remota à prática de atividade física, os aspectos positivos e facilidades permitem que o Profissional de Educação Física se conecte com seus respectivos clientes mesmo durante a pandemia, estimulando e, orientando de forma segura, a prática de atividade física (GUIMARÃES et al., 2020).





## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, um programa de exercício físico coletivo que é sustentado a partir das diretrizes da OMS e com base na autodeterminação e NPB pôde auxiliar o indivíduo dentro do projeto VEM a viver de forma melhor, sendo uma alternativa para um estilo ativo e um núcleo social em meio a pandemia da Covid-19.

Tais projetos merecem ser investigados em seu impacto dentro de um grupo social, pois correspondem ao atendimento e contemplação dos 3 pilares de uma universidade sendo o Ensino, a Pesquisa e a Extensão. Além, que investigações futuras devem ser realizadas dentro de programas de promoção de saúde com base na atividade física orientada, buscando compreender suas possibilidades a partir de uma visão biopsicossocial.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde do Brasil. **O que você precisa saber o Corona Vírus**. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/>>. Acesso em: 16 de mar. 2020.

CAMPO, Domingo Jesús Ramos e colaboradores. Effects of resistance circuit-based training on body composition, strength and cardiorespiratory fitness: a systematic review and meta-analysis. **Biology**, v. 10, n. 377, p. 1-22, 2021.

CELAFISCS. Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul. Manifesto internacional para a promoção da atividade física no pós-COVID-19: urgência de uma chamada para a ação. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v. 25, p. 1-5, 2020.

COELHO, João de Souza Netto; APTEKMANN, Nancy Preising. Efeitos do treinamento funcional sobre a composição corporal: um estudo em alunos fisicamente ativos de academia. **Revista brasileira de fisiologia do exercício**, v. 15, n. 2, p. 68-71, 2016.

CHO, Heetae; HUSSAIN, Ratna Sari Binte; KANG, Hyung-Kil. O papel do apoio social e sua influência na participação no exercício: a perspectiva da teoria da autodeterminação e a teoria do comportamento planejado. **The social science journal**, v. 57, n. 2, p. 1-15, 2020.

BRASIL. **Resolução 466 do CNS que trata de pesquisas em seres humanos e atualiza a resolução 196**. Disponível em: <[http://conselho.saude.gov.br/ultimas\\_noticias/2013/06\\_jun\\_14\\_publicada\\_resolucao.html](http://conselho.saude.gov.br/ultimas_noticias/2013/06_jun_14_publicada_resolucao.html)>. Acesso em 31 mai. 2021.

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Resolução CREF4/SP nº 123/2020**. Dispõe sobre o teleatendimento realizado pelo profissional de educação física no território de competência do Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região Estado de São Paulo.



Disponível: <<https://www.crefsp.gov.br/comunicacao/noticias/cref4-sp-publica-resolucao-sobre-teleatendimento>>. Acesso em: 23 de abr. de 2020.

CÉSAR, Eurico Peixoto e colaboradores. Comparação de dois protocolos de alongamento para amplitude de movimento e força dinâmica. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 24, n. 1, p. 20-25, 2018.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. Self-determination. **The corsini encyclopedia of psychology**, p.1-2, 2010.

JOY, Liz. Staying active during COVID-19. **Exercise is medicine**. Disponível em: <[https://www.exerciseismedicine.org/support\\_page.php/stories/?b=892](https://www.exerciseismedicine.org/support_page.php/stories/?b=892)>. Acesso em: 31 de mai. 2021.

GUIMARÃES, Jean Augusto Coelho e colaboradores. Estudo transversal sobre uso de ferramentas virtuais para orientar a atividade física durante a COVID-19. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v. 25, p. 1-8, 2020.

KRINSKI, Kleverton e colaboradores. Efeitos do exercício físico no sistema imunológico. **Revista brasileira de medicina**, v. 67, n. 7, 2010.

LIN, Xiaochen e colaboradores. Leisure time physical activity and cardio-metabolic health: results from the brazilian longitudinal study of adult health (ELSA-Brasil). **Journal of american heart association**, v. 5, n. 6, 2016.

MEDEIROS, Francisca Synára Soares; SOUSA, Karolynne Moreira Lima de; SILVA, dos Santos. 40 years of aerobic gymnastics: from classic classes to the emergence of fit dance. **Research, society and development**. v. 10, n. 8, p. e40910817446, 2021.

OLIVEIRA, Andréa Costa de e colaboradores. Development of an evaluation instrument for the Pilates method based on the International classification of functioning, disability and health. **Acta fisiatrica**, v. 28, n. 3, p. 156-166, 2021.

ORDONHES, Mayara Torres; HERCULES, Emilia Devantel; CAVICHIOILLI, Fernando Renato. Using distance learning as a strategy for maintaining income of physical education professionals during the COVID-19 pandemic. **Education and information technologies**. v. 29, p. 1-12, 2021.

PEÇANHA, Tiago e colaboradores. Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. **American journal of physiology - heart and circulatory physiology**, v. 318, n. 6, p. H1441-H1446, 2020.

SOUZA FILHO, Breno Augusto Bormann; TRITANY, Érika Fernandes. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. **Cadernos de saúde pública**, v. 36, n. 5, p:e00054420, 2020.



TREMBLAY, Mark S. e colaboradores. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - terminology consensus project process and outcome. **International journal behavioral nutrition and physical activity**, v. 14, n. 1, p. 1-17, 2017.

THOMPSON, Walter R. Worldwide survey of fitness trends for 2011. **ACSM's health & fitness journal**, v. 14, n. 6, p. 8-17, 2010.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário**: anexo da web: perfis de evidências. Organização Mundial da Saúde. 2020. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/336657>>. Acesso em: 02 de nov. de 2021.

World Health Organization (WHO). **Novel Coronavirus (2019-nCoV)**: situation report-19. [Cited in 2020 Mar 23]. Available at: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200208-sitrep-19-ncov.pdf?sfvrsn=6e091ce6\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200208-sitrep-19-ncov.pdf?sfvrsn=6e091ce6_2).

**Dados da primeira autora:**

Email: [basilva@prof.unisa.br](mailto:basilva@prof.unisa.br)

Endereço: Rua Professor Enéas de Siqueira Neto, 340, Jardim das Imbuías, São Paulo, SP, CEP: 04829-300, Brasil.

Recebido em: 04/09/2022

Aprovado em: 08/11/2022

**Como citar este artigo:**

SILVA, Bruno Allan Teixeira e colaboradores. Programa de treinamento online: estratégia de exercício físico durante a pandemia da covid-19. **Corpoconsciência**, v. 26, n. 3, p. 143-153, set./ dez., 2022.