

ATIVIDADES ON-LINE DA SMELJ: INOVAR PARA SE ADAPTAR

Emilio Antonio Trautwein¹
Márcia Regina Walter²

1. INTRODUÇÃO

As telas dos computadores, celulares, tablets e smart tvs passaram a ser academias de ginástica e de transmissões de exercícios físicos durante o período de distanciamento social e combate à pandemia causada pela COVID-19. Com a suspensão das aulas presenciais nos 36 centros esportivos da Prefeitura de Curitiba, a Secretaria Municipal de Esporte Lazer e Juventude (SMELJ) organizou uma série de conteúdos on-line para manter a prática da atividade física, atividades recreativas e o aprimoramento de fundamentos esportivos, enviando aos alunos nos horários em que as aulas eram normalmente realizadas.

Como se sabe, a atividade física em toda sua amplitude apresenta efeitos benéficos em relação à saúde, além de retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, as quais são derivadas do sedentarismo, sendo um dos maiores problemas os gastos com a saúde pública nas sociedades modernas nos últimos anos (GUEDES, 2012). Além disso, uma recente pesquisa conduzida no Brasil mostrou que o risco de internação hospita-

lar por COVID-19 reduz em 34,3% em indivíduos suficientemente ativos, ou seja, que praticam pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada ou 75 minutos de intensidade vigorosa por semana (DE SOUZA et al., 2020).



Fonte: SMELJ, 2020.

Continuar oferecendo opções de esporte, lazer e atividade física para a população durante o período de distanciamento social e combate à pandemia da COVID-19 foi o objetivo principal das Atividades On-line considerando que a SMELJ tem priorizado na sua missão a prática

¹ Secretário de Esporte, Lazer e Juventude de Curitiba.

² Mestre em Ciências do Esporte UFPR. Orientador em Esporte e Lazer SMELJ Curitiba.

regular de atividades físicas, promovendo o bem-estar, a saúde e qualidade de vida da população curitibana.

2. DESENVOLVIMENTO

A SMELJ atende a aproximadamente 29 mil alunos matriculados nas aulas sistemáticas e gratuitas, nos 36 centros esportivos da Prefeitura, que entre março e agosto de 2020, durante o período inicial da Pandemia do COVID-19, tiveram a oportunidade de continuar a se exercitar em casa. Em grupos no *WhatsApp* e nos perfis das redes sociais dos professores foram divulgadas, todos os dias, aulas para crianças, adultos e idosos. Além dos vídeos direcionados para os alunos matriculados, a SMELJ também publicou, na página do *Facebook* da secretaria, aulas on-line para toda a população que tinha interesse em se exercitar em casa.

Os departamentos, Superintendência e Gabinete da SMELJ passaram as diretrizes e os Núcleos Regionais e os departamentos colaboraram para a produção dos materiais. Os 253 profissionais de Educação Física da SMELJ produziram materiais com dicas e orientações para os seus alunos. Todas as ações seguiram as determinações da Secretaria Municipal da Saúde que preconizam o distanciamento social para evitar a propagação da COVID-19. Entre as atividades que foram lançadas pela ação “Atividades On-line da SMELJ”, no canal no *YouTube* “Curitiba mais Ativa” estão:

- **Aulas ao vivo - “Movimento em Casa”**: transmissão de videoaulas ao vivo, Live nas redes sociais com professores de Educação Física realizando práticas de atividades físicas com diversos exercícios, para os alunos dos Centros de Esporte e Lazer e a população em geral se exercitar em casa.

- **“Brincando em Casa”**: atividades recreativas on-line aos sábados e domingos para que toda a família possa brincar junto em casa.
- **Desafios Esporte em Casa**: desafios esportivos propostos toda semana por atletas de diversas modalidades para os alunos do programa Escola + Esporte = 10 (EE10) da SMELJ.
- **Dicas pelo canal “Curitiba mais Ativa”**: dicas para o enfrentamento da pandemia e orientações de exercícios para fortalecer o sistema imunológico com atividade física para todas as faixas etárias, para os alunos das turmas sistemáticas durante a semana, dos projetos **“Esporte em casa=10”**, **“Atividade em casa”** e o **“Atividade em casa - 3ª idade”**.



Fonte: <https://www.youtube.com/c/CuritibaMaisAtiva>

Os vídeos das aulas de ginástica da ação “Movimento em Casa” eram publicados de segunda a sexta-feira, sempre às 9h30min, no *Facebook* da SMELJ. Na sequência, os vídeos eram disponibilizados no canal do *Youtube* “Curitiba mais ativa”. As atividades de lazer “Brincando em casa” eram lançadas nos finais de semana e depois disponibilizadas no canal do *Youtube* “Curitiba mais ativa”. Os Desafios Esporte em casa

e as Dicas (“Esporte em casa = 10”, “Atividades em casa” e “Atividades em casa – 3ª idade”) eram lançados diretamente no canal do *Youtube* “Curitiba mais ativa”. Os professores faziam a divulgação para seus alunos.

Os materiais estão reunidos e disponibilizados no Canal do *YouTube* “Curitiba Mais Ativa”.



Fonte: SMELJ, 2020.

3. RESULTADOS

As Atividades on-line da SMELJ atenderam crianças, adolescentes, adultos e pessoas da terceira idade, de ambos os sexos e, tiveram um alcance de 387.428 pessoas, em 216 vídeos publicados de março de 2020 até agosto de 2020. Em razão da legislação eleitoral, a divulgação das aulas foi interrompida no dia 14 de agosto, quando o Canal saiu temporariamente do ar e voltou à transmissão no dia 16 de novembro de 2020.

TABELA 1: PARTICIPAÇÕES NAS AÇÕES ON-LINE DA SMELJ 2020

AÇÃO	GÊNERO	FAIXA ETÁRIA	PERCENTUAL
Movimento em Casa	Feminino	35 a 54 anos	82,1%

Fonte: Os autores, 2020.

A tabela 1 demonstra os dados em percentual do público que teve maior participação na ação “Movimento em Casa”, identificando o

gênero e a faixa etária predominante entre os atendidos da SMELJ e a população em geral.

Os idosos representam 12,4% do total de pessoas que acompanharam as aulas. Em cada Ação das Atividades On-line da SMELJ publicadas durante a semana pela manhã, a média de audiência foi de 2,7 mil pessoas acompanhando ao vivo pela página da SMELJ no *Facebook*. Ao longo do dia, após o vídeo ficar disponível no *Facebook* e no *YouTube*, esse número chegou a 12 mil pessoas alcançadas por aula.

A Tabela 2 demonstra os dados da audiência on-line nas redes sociais *Facebook* e no *YouTube*:

TABELA 2: DADOS DA AUDIÊNCIA - FACEBOOK E YOUTUBE

Ações On-line SMELJ	Nº participações/ audiência dia	Quantidade de Vídeos
Brincando em Casa	2300	22
Desafios Esporte em Casa	1600 por vídeo	12
Dicas pelo Canal “Curitiba mais Ativa”	1050	203

Fonte: Os autores, 2020.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A capacidade de adaptação e inovação dos profissionais da SMELJ superou as expectativas dos alunos e seguidores das mídias sociais da secretaria e da Prefeitura Municipal de Curitiba, com muitos comentários positivos de pessoas beneficiadas pelos exercícios on-line durante a paralisação das atividades presenciais nos Centros de Esporte e Lazer da Prefeitura.

Neste cenário, as mudanças que estamos passando podem trazer inspiração para estilos de vida mais saudáveis e sustentáveis. Todo mundo sabe que praticar exercícios é importante, pois ajuda a diminuir o estresse, a ansiedade, a tensão

e faz as pessoas se sentirem bem. Mesmo sabendo disso, muitos sempre fugiram das atividades físicas. A falta de tempo estava entre as principais desculpas para não se exercitar. Entretanto, agora existem várias opções para praticar exercícios em casa.

As “Atividades on-line da SMELJ” proporcionaram à população curitibana e ao “mundo da internet” uma opção, não só neste momento de Pandemia, entendendo que estas ações vieram para ficar como atividades em casa e com a orientação de professores qualificados e especialistas na área. A ideia do canal do *YouTube* é de dar continuidade ao mesmo, reunindo todo o material digital de forma organizada e separados por categorias. Os profissionais da secretaria continuam trabalhando na produção e gravação de uma nova série de vídeos para disponibilização on-line.

A SMELJ vai investir na capacitação de toda a sua equipe em cursos de ferramentas tecnológicas disponíveis no mercado para proporcionar aos professores recursos para melhorar e aprimorar a qualidade das atividades desenvolvidas.

A pandemia nos deixou a lição de que a decisiva deve ser a nossa capacidade de adaptação e inovação para melhorar o gerenciamento e gestão da qualidade de vida da população que temos atendido. Foi aprendido que sempre é possível adaptar-se e inovar.

REFERÊNCIAS

ACSM. American College of sports medicine. **Staying Physically Active During the COVID-19 Pandemic. 2020.** Disponível em: <https://www.acsm.org/read-research/newsroom/news-releases/news-detail/2020/03/16/staying-physically-active-during-covid-19-pandemic>. Acesso em: 14 jul. 2021.

GUEDES, D. P; NETO, J. T. M; GERMANO, J. M; LOPES, V; SILVA, A. J. R. M. Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa *fitnessgram*. **Bras. Med. Esporte**, v.18, n. 2, Mar/Abr, 2012.

SOUZA, F. R. *et al.* **Physical Activity Decreases the Prevalence of COVID-19-associated Hospitalization: Brazil EXTRA Study.** Plataforma MedRxiv, <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.10.14.20212704v1.full.pdf>, 2020