

FUNCIONAMENTO DO GRUPO DE CORRIDA PAPA-LÉGUAS NA PANDEMIA

FUNCTIONING OF THE PAPA-LÉGUAS RUNNING GROUP IN PANDEMIC

FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO DE CARRERAS PAPA-LÉGUAS EN LA PANDEMIA

Gabriel Pinzon¹

Lucas Lopes dos Reis²

Ricardo Siqueira de Oliveira³

Thayana Amorim Berenguel⁴

Natã José Ayres Christoni⁵

Rui Gonçalves Marques Elias⁶

Resumo: O cenário atual da Pandemia da Covid-19 exige cada vez mais a aquisição de um estilo de vida saudável, principalmente quanto à prática de atividade física. Uma das atividades com maior número de adeptos nesse período, devido sua praticidade foi a corrida de rua, que obteve mudanças, principalmente, na dinâmica dos grupos de corrida. Praticar exercícios físicos mesmo com o isolamento social, se tornou o grande desafio da população mundial, tendo em vista que o modelo de entrega dessas atividades passou a ter um novo formato. Dentro desse panorama, nota-se a importância evidenciada da prática de exercício físico para aquisição de níveis ideais de saúde e também formatação adequada do método de treinamento para atividades *online*. O presente artigo busca apresentar a proposta de intervenção e resultados do alcance do Grupo de Corrida Papa-léguas durante a Pandemia da Covid-19. O grupo utilizou as redes sociais *Youtube*, Plataforma do *Google Meet*, *Facebook* e aplicativos *WhatsApp* e

¹ Graduando de Educação Física, pela Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), *Campus* de Jacarezinho, Paraná, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7030-9885> E-mail: gabriel.pinzon.mt@hotmail.com

² Mestrando em Ciências do Movimento Humano, pela Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), *Campus* de Jacarezinho, Paraná, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5458-2657> E-mail: lucasuenp@outlook.com

³ Mestrando em Ciências do Movimento Humano, pela Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), *Campus* de Jacarezinho, Paraná, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0755-7632> E-mail: ricardo.profissional.edfisica@gmail.com

⁴ Mestranda em Ciências do Movimento Humano, pela Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), *Campus* de Jacarezinho, Paraná, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2244-0993> E-mail: thayana.berenguel@gmail.com

⁵ Graduando de Educação Física, pela Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), *Campus* de Jacarezinho, Paraná, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4936-3446> E-mail: nachristoni@outlook.com

⁶ Doutor em Educação Física. Professor do curso de Educação Física, na Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), *Campus* de Jacarezinho, Paraná, Brasil. Coordenador do Projeto de extensão Papa-léguas, Jacarezinho, Paraná, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0040-8212> E-mail: rgmelias@uenp.edu.br

Strava. Por meio de videoaulas, palestras, mensagens e prática de desafio, os professores e bolsistas envolvidos no projeto de extensão mantiveram suas atividades, desenvolveram conhecimento acadêmico e alcançaram um maior público. O *Youtube* apresentou 1.473 visualizações nos vídeos; o *Facebook* abrangeu 120 contas alcançadas; a plataforma *Google Meet* apresentou média de 10 participantes no treinamento *online* e o *Strava* apresentou 119 participantes do desafio de 120 km em 40 dias. O Projeto de Extensão Papa-léguas apresentou um excelente retrospecto mesmo durante o isolamento social.

Palavras-chave: Coronavírus. Atividade Física. Estilo de Vida.

ABSTRACT: *The current scenario of the Covid-19 Pandemic has increasingly demanded the acquisition of a healthy lifestyle, especially when it comes to physical activity. One of the activities with the greatest number of fans in this period, due to its practicality was street running, which obtained changes mainly in the dynamics of the running groups. Practicing physical exercises even with social isolation, has become the great challenge of the world population, considering that the model of delivery of these activities has taken on a new format. Within this panorama, it is noted the importance of the practice of physical exercise for the acquisition of ideal health levels and also adequate formatting of the training method for online activities. The present article seeks to present the intervention proposal and results of the reach of the Road Runner Group during the Covid-19 Pandemic. The group used the social networks Youtube, Google Meet Platform, Facebook and Whatsapp and Strava applications. Through videos, lectures, messages and challenging practices, the professors and fellows involved in the extension project, maintained their activities, developed academic knowledge and reached a wider audience. Youtube presented 1473 views in the videos, Facebook covered 120 accounts reached, Google Meet platform presented an average of 10 participants in the online training and Strava presented 119 participants of the 120km challenge in 40 days. The Papa-léguas extension project presented an excellent retrospect even during social isolation.*

Keywords: *Coronavirus. Physical Activity. Lifestyle.*

Resumen: *El escenario actual de la pandemia Covid-19 requiere cada vez más la adquisición de un estilo de vida saludable, especialmente en lo que respecta a la práctica de actividad física. Una de las actividades con mayor número de adherentes en este período, por su practicidad, fue el street running, que tuvo cambios principalmente en la dinámica de los grupos de corredores. La práctica de ejercicio físico incluso con aislamiento social se ha convertido en un gran desafío para la población mundial, dado que el modelo de ejecución de estas actividades ha adquirido un nuevo formato. Dentro de este panorama, se destaca la importancia de la práctica del ejercicio físico para la adquisición de niveles ideales de salud, así como el correcto formateo del método de entrenamiento para las actividades en línea. Este artículo busca presentar la propuesta de intervención y los resultados del alcance del Grupo Roadrunner durante la Pandemia Covid-19. El grupo utilizó las redes sociales Youtube, Google Meet Platform, Facebook y las aplicaciones WhatsApp y Strava. A través de videoclases, conferencias, mensajes y prácticas desafiantes, los profesores y becarios involucrados en el proyecto de extensión mantuvieron sus actividades, desarrollaron conocimientos académicos y alcanzaron una audiencia más amplia. Youtube tuvo 1473 visitas en los videos, Facebook alcanzó 120 cuentas, la plataforma Google Meet tuvo un promedio de 10 participantes en la capacitación en línea y Strava tuvo 119 participantes del desafío de 120 km en 40 días. El proyecto de extensión Road Runner presentó un excelente historial incluso durante el aislamiento social.*

Palabras clave: *Coronavirus. Actividad física. Estilo de vida.*

Introdução

Atualmente, passamos por um momento muito delicado em nosso país e no mundo, a pandemia está se prolongando e apresentando um inesperado desafio à saúde pública, e a cada dia que passa torna-se mais importante manter os hábitos saudáveis de algum tipo de atividade física. A prática regular de atividade física gera melhores respostas imunológicas a infecções, diminui inflamações crônicas de baixo grau e melhora os marcadores imunológicos (KRINSKI, 2010) e inflamatórios em vários estados de doenças, doenças cardiovasculares (LIN, 2016). Não apenas a prática de atividade física regular traz benefícios para saúde, mas também evitar atividades que priorizam o comportamento sedentário, como muitas horas sentado, com exceção das horas sono (TREMBLAY, 2017).

Os benefícios da atividade física ou exercício físico sobre a saúde cardiovascular e metabólica estão diretamente ligados com o estilo de vida, os indivíduos engajados em programas de treinamento apresentam uma melhora nesses dois quadros. Um ponto importante é não frisar o tipo de atividade física realizada, seja esportes, exercícios planejados, corrida, trabalhos domésticos ou de jardinagem ou tarefas ocupacionais são todos benéficos. O fator indicativo é o gasto total de energia que, se for constante, as melhorias na saúde e na forma física serão comparáveis (DELLA VALLE *et al.*, 2008). Por outro lado, a inatividade física promove condições negativas para o organismo, principalmente em condição de isolamento social, no contexto atual em que vivemos.

No entanto, a inatividade física associada ao isolamento social traz uma aceleração ao declínio das capacidades funcionais, redução da força muscular e aptidão cardiorrespiratória, dificultando o processo de reabilitação dos pacientes (WU; MCGOOGAN, 2020; BOWDEN DAVIES *et al.*, 2019). Curiosamente, uma sessão de exercício de intensidade moderada não neutraliza os efeitos prejudiciais de 4 dias de inatividade, sugerindo que os indivíduos podem se tornar resistentes a adaptações metabólicas bem conhecidas induzidas por exercícios (AKINS *et al.*, 2019).

O homem contemporâneo está sofrendo várias transformações, tanto psíquica quanto física, o que acaba gerando uma tendência a atividades hipocinéticas relacionadas à tecnologia e ao sedentarismo. Mesmo o impacto estilo de vida sedentário sendo menor em crianças, jovens e adultos, é muito decisivo quando se trata dos idosos, que são um grupo de risco e, muitas vezes, podem apresentar algum tipo de doença pulmonar crônica, diabetes, hipertensão ou até

mesmo obesidade, o que torna crucial a prática de exercícios ou atividades físicas durante o período de isolamento social (SALGADO, 2006).

No entanto, passar muito tempo em casa pode ser prejudicial a todos, pois intensificam comportamentos que contribuem para o sedentarismo, ansiedade, depressão entre outros problemas que podem afetar a todos. Por isso, é um papel importante para o nosso grupo contribuir para que a população seja elucidada sobre a redução do comportamento sedentário principalmente em momentos de isolamento. Foi demonstrado que é seguro treinar durante a pandemia do coronavírus, mas é preciso ter alguns cuidados específicos como, por exemplo, manter o distanciamento social; aumentar ainda mais a higiene pessoal e, também, pode ser apropriado o uso de máscaras durante o exercício, a fim de evitar a contaminação (ZHU, 2020).

Alguns estudos indicam que o exercício físico realizado com intensidade moderada tem efeitos positivos nas respostas do sistema imunológico contra infecções respiratórias virais, relacionando com diminuições nos episódios infecções do trato respiratório superior quando realizado regularmente em intensidades e volumes moderados (PEDERSEN; HOFFMAN-GOETZ, 2000; GLEESON; PYNE, 2000; GLEESON; WALSH, 2012; COUTO *et al.*, 2013; PRESTES *et al.*, 2006).

A corrida se encaixa perfeitamente nesse quadro e, atualmente, é uma das atividades ao ar livre mais recorrente em todo o mundo. Entende-se corrida como a forma de locomoção que requer uma coordenação de movimentos e, por se tratar de um modelo dinâmico de exercício, ajuda a trabalhar a manutenção da saúde, postura entre outros benefícios, além de ser um gesto motor aprendido nos primeiros anos de vida, pode ainda ser praticada em qualquer espaço e sem precisar de material específico sofisticado (EVANGELISTA, 2011).

O Projeto de Extensão em Caminhada e Corrida Papa-Léguas, da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), vinculado ao curso de Educação Física, do Campus de Jacarezinho, existe desde 2017. Desde então, a realização do projeto possibilitou melhorias no condicionamento cardiovascular, melhoria no peso corporal dos participantes e muitas marcas pessoais foram superadas. Cada uma das cerca de 120 pessoas cadastradas no projeto atualmente possui uma história individual, mas objetivos, muitas vezes, comuns na busca por uma melhor qualidade de vida. E os esforços de cada um dos corredores contribuem também para a geração de conhecimento científico.

Além de oferecer bem-estar, qualidade de vida e maior desempenho aos participantes, as informações coletadas dos atletas do Papa-Léguas, que duas vezes por ano passam por

avaliações realizadas pelo projeto, servem para a produção de conhecimento. Ao todo, já foram realizadas sete monografias sobre o projeto, além de uma defesa de especialização e uma tese de doutorado.

Os treinos acontecem todas às segundas, quartas e sextas-feiras, a partir das 18 horas, na pista de corrida do Centro de Ciências da Saúde (CCS – antiga Faculdade de Educação Física – Faefija), do *Campus* Jacarezinho, da UENP. A comunidade é convidada a participar, o projeto é totalmente gratuito.

O Projeto Papa-léguas visa sempre a melhoria e manutenção nos componentes de saúde e bem estar dos participantes, pensando nisso a equipe profissional composta por 8 pessoas entre professores e bolsistas trabalha para desenvolver novas estratégias, a fim de dar continuidade as atividades do grupo mesmo em meio a essa pandemia e isolamento social incentivando e motivando os indivíduos a praticarem alguma atividade física de forma orientada, acompanhada, principalmente segura e consciente.

A prioridade do projeto de extensão é estimular a prática de atividades mesmo em momento de distanciamento social como estamos vivenciando, visando sempre à saúde dos indivíduos, alcançar um maior número de participantes, e que os sistemas de treinamento e desafios possam trazer uma esperança e sirva como uma forma de evitar o estresse causado pela pandemia. O objetivo deste trabalho é apresentar a relevância social, proposta de atividades, público atingido pelo Projeto de Extensão Papa-léguas durante a pandemia da Covid-19.

Metodologia

Os treinos do grupo de corrida, devido à pandemia, não estão ocorrendo de forma presencial, foi pensando nisso que o grupo Papa-léguas UENP desenvolveu estratégias de atividades para que a população atendida continue com a prática do treinamento aeróbio mesmo em isolamento social.

Utilizamos plataformas de rede social para atingir todos os participantes do grupo de corrida e os moradores de Jacarezinho e região. Um canal no *Youtube* foi criado com propósito de manter os treinamentos de fortalecimento dos participantes do grupo e novos interessados. Nesses treinamentos, um professor ou colaborador do projeto de extensão ministrava as aulas, demonstrando exercícios direcionados para manutenção e performance dos praticantes de corrida. O acesso era livre na plataforma para que todos interessados na temática de corrida

pudessem acessar em qualquer momento e em qualquer lugar. O canal possui diversos vídeos com conteúdo específico para o treinamento, desde exercícios funcionais, aquecimentos, alongamentos entre outros.

Os participantes desses programas de treinamento apresentavam de 16 a 55 anos de idade em média, todos corriam ou pretendiam iniciar com a prática de corrida de forma amadora. Para os participantes a corrida, era considerada como prática principal da rotina de treinamento, assim os vídeos contribuía de forma pontual para melhoria do condicionamento físico dos praticantes.

Foram disponibilizados vídeos específicos na plataforma de *Whatsapp* para a terceira idade e para a população que faz parte do grupo de risco, geralmente, que apresentava alguma comorbidade. As atividades se dividiam em alongamentos, fortalecimento geral, atividades de condicionamento cardiorrespiratório e relaxamento. O objetivo dos vídeos era buscar uma maior participação e integração dos indivíduos durante o momento de distanciamento social. Levando em consideração os tempos atuais, foi criado um grupo entre profissionais e bolsistas, a fim de combinar estratégias para motivação dos indivíduos. Reunimos esse grupo para pesquisar artigos científicos com o intuito de trazer informações para os participantes e facilitar a elaboração de treinos e atividades para a sociedade.

Realizamos um desafio a fim de promover a atividade física com nosso grupo, o desafio levou o nome de “Desafio da Quarentena”, tratava-se de uma corrida de rua, com o objetivo de percorrer 120 km em 40 dias. Foram entregues medalhas para os participantes que completaram o desafio, todos os bolsistas e profissionais ligados ao projeto mandavam mensagem para o público participante, visando sempre incentivar e motivar para que não se sentissem desestimulados.

Desenvolvemos um treinamento que ocorre em formato de *Live*, no *Google Meet*, toda segunda-feira, às 18 horas, para todos os participantes do grupo. Os professores e bolsistas fazem um treino ao vivo em que são realizados exercícios aeróbicos e funcionais com uma duração de 45 a 55 minutos, contando com aquecimento, treino para membros superiores, inferiores e alongamentos.

Realizamos também uma *live*, via *Google Meet*, em que foram abordados tópicos como o cenário atual da Covid-19, a importância e os efeitos do exercício físico sobre a prevenção da doença e como funciona a prescrição de exercícios durante a pandemia. A *live* serviu como um meio de conscientização e interação do grupo.

Contamos com uma palestra ministrada pela nutricionista Claudia Coimbra, pós-graduada em Nutrição Clínica e Nutrição Esportiva, a palestra foi muito interativa, houve muitas perguntas em que foram abordados temas como nutrição esportiva, algumas dicas sobre o equilíbrio energético e estratégias alimentares durante a quarentena. Também, tivemos uma palestra com o *personal trainer* Rafael Miyamoto, *Coach* na academia *The Orange Theory*, atualmente, residente em Dublin, Ohio, nos EUA. Nessa palestra, tivemos um *feedback* sobre os níveis de atividade física nos Estados Unidos, foram relatados os meios em que o governo tratou da atividade física no país e como a população estava lidando com os treinos durante a pandemia. O palestrante Miyamoto relatou que a população estava realizando atividades físicas nas ruas, de uma forma mais isolada, na maioria das vezes acompanhado por apenas uma pessoa, mas as atividades ainda estavam ocorrendo. Relatou, ainda, que os níveis de atividade estavam baixos e que as academias, nas quais ele trabalhava, estavam fechadas, e as pessoas que ainda realizavam atividades, faziam isso da forma mais isolada possível.

Resultados

As atividades desenvolvidas alcançaram um grande número de interação com a população, foram utilizadas redes sociais como *Youtube* e *Strava* para o controle dos quilômetros dos integrantes durante o desafio, e *Facebook* e *Google Meet* para a divulgação e realização dos treinamentos, como constam a Tabela 1.

Tabela 1 – Redes sociais

| Redes Sociais | Finalidade | Visualizações/Alcance |
|--------------------|---------------------|-----------------------|
| <i>Youtube</i> | Vídeo aulas | 1.473 |
| <i>Facebook</i> | Divulgação | 120 |
| <i>Google Meet</i> | Treinamento ao vivo | 10 |
| <i>Strava</i> | Desafio | 119 |

Fonte: Elaborada pelos autores.

A relação entre atividade física e saúde, tanto física quanto mental, estão conectadas e tem como função uma manutenção desses quesitos, o que torna importante as ações realizadas pelo grupo para com a sociedade. A prática da corrida é fundamental para manter a capacidade

neurológica saudável, mesmo com o avançar da idade, pois além de melhorar o condicionamento físico, a prática regular de exercícios e atividades físicas também aumenta a capacidade cognitiva, diminui os níveis de ansiedade, estresse e contribui na elevação da autoestima (BELMIRO; NAVARRO, 2016; PEDERSEN; SALTIN, 2015).

Nossas publicações teve um alcance em toda a região, atualmente, possuímos em média 56,4% do público feminino e 43,6% do público masculino; a faixa etária fica entre 18 e 55 anos de idade, consideramos um resultado muito positivo, pois mostra que estamos conseguindo alcançar todas as faixas de idade, ademais, ser uma página para todos os tipos de participantes sempre foi uma das prioridades para o Grupo Papa-léguas.

O desafio realizado pelo Grupo Papa-léguas, no ano de 2020, apresentou uma importante aderência dos participantes, dentre os 119 participantes, 64 indivíduos também faziam parte do Grupo de Corrida Papa-léguas o que representa 53,8% dos corredores do grupo. Os participantes apresentavam a faixa etária entre 16 e 55 anos de idade. O público feminino teve maior participação do desafio com 62 mulheres corredoras (52,1%), enquanto os homens atingiram 57 participantes (47,9%), conforme a Tabela 2, a seguir.

Tabela 2 – Características dos participantes

| | | |
|----------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| Número de indivíduos: 119 | Masculino: 57 (47,9%) | Feminino: 62 (52,1%) |
| Grupo de corrida: 64 | Total participantes: 53,8 % | Idade: 16 a 55 anos |

Fonte: Elaborada pelos autores.

O desafio também alcançou várias cidades dos estados do Paraná, São Paulo, Mato Grosso do Sul e Rio de Janeiro, conforme Tabela 3. Isso demonstra a eficiência do grupo em divulgar o projeto, além de proporcionar uma experiência diferenciada aos participantes, o objetivo maior do projeto de extensão foi atingido em incentivar e promover saúde mesmo durante o período de pandemia e isolamento social.

Tabela 3 – Cidades participantes

| Estados | Paraná | Nº | São Paulo | Nº | Mato Grosso do Sul | Nº | Rio de Janeiro | Nº |
|---------|--------------------------|----|-------------------------|----|--------------------|----|----------------|----|
| Cidades | Jacarezinho | 66 | Ipaussu | 03 | Campo Grande | 01 | Resende | 01 |
| | Barra do Jacaré | 01 | Itatinga | 02 | | | | |
| | Barão de Antonina | 01 | Mogi das Cruzes | 02 | | | | |
| | Cambará | 03 | Ourinhos | 02 | | | | |
| | Carlópolis | 01 | Piraju | 02 | | | | |
| | Curitiba | 01 | Santa Cruz do Rio Pardo | 01 | | | | |
| | Ibaiti | 05 | São Paulo | 01 | | | | |
| | Jaguariaíva | 02 | | | | | | |
| | Japira | 03 | | | | | | |
| | Londrina | 01 | | | | | | |
| | Maringá | 05 | | | | | | |
| | Pinhalão | 03 | | | | | | |
| | Santo Antônio da Platina | 12 | | | | | | |

Fonte: Elaborada pelos autores.

Os participantes realizaram as atividades em diferentes localidades, o que denota a praticidade e a facilidade de adaptação de qualquer local para a prática de corrida de rua, conforme demonstrado na Tabela 4.

Tabela 4 – Ambiente em que realizaram o desafio

| Locais | % | Deslocamento | % | Companhias | % |
|------------------------------------|-------|--------------|-------|-----------------------------|-------|
| Ruas próximas de casa | 54,9% | Caminhando | 84,5% | Sozinho | 53,5% |
| Avenidas | 25,4% | Carro | 9,9% | Até 2 amigos | 25,4% |
| Estradas rurais | 6% | Correndo | 5,6% | Até 2 familiares | 12,7% |
| Casa, academias, parques, rodovias | 13,7% | | | Mais de 2 amigos/familiares | 8,4% |

Fonte: Elaborada pelos autores.

Discussão dos resultados

O presente trabalho teve como objetivo apresentar a relevância social, proposta de atividades, público atingido pelo Projeto de Extensão Papa-léguas durante a pandemia da Covid-19. Por meio de atividades bem organizadas, o Projeto de Extensão demonstrou um importante impacto na prática de atividade física de toda região do norte pioneiro do Paraná e também expandiu para outros estados. O incentivo de prática de atividade física foi absolutamente essencial para que os participantes pudessem continuar com a prática habitual de exercícios físicos, mantendo o condicionamento físico e aumentando o efeito de proteção que o exercício praticado de forma crônica promove ao seu praticante. As atividades *online* possibilitaram que muitos outros participantes ingressassem nas atividades do Projeto de Extensão, uma vez que, o alcance e divulgação em mídias sociais engajaram mais o público específico de corredores.

O cenário atual de alta contaminação do novo coronavírus modificou de maneira expressiva o comportamento da população mundial em relação a todas as rotinas, principalmente a rotina de treinos das diversas modalidades físicas (OLIVEIRA NETO *et al.*, 2020). Isso exigiu uma severa mudança na forma de ministrar os treinos por parte dos profissionais de Educação Física.

Devido à pandemia, muitos profissionais de Educação Física tiveram que reinventar a prática clínica e a forma de intervenção profissional presencial se tornou limitada por conta do isolamento social. A Internet se tornou o principal meio de comunicação entre treinadores e corredores, através de plataformas específicas para transmitir treinamentos individuais ou coletivos (CAVALCANTE, 2020).

Esse desafio de transformar as aulas presenciais em vídeos *online* já é uma prática constante do Grupo de Extensão Papa-léguas. O grande diferencial foi que os colaboradores do projeto sempre exploraram com grande maestria as possibilidades para ensinar com uma boa didática as aulas de treinamento, assim os participantes das *lives* de treinamento *online*, se mantinham motivados e não deixavam de participar desses importantes momentos, que além de ser o momento de exercitarem, eles poderiam rever companheiros de corrida, mesmo de forma não presencial.

A prática de exercícios remota permite que o praticante escolha qual local realizar o treinamento, isso preconiza uma maior autonomia para o praticante escolher um local que se

sinta à vontade. Os exercícios no ambiente domiciliar ou ao ar livre podem ser igualmente eficazes como a utilização de plataformas de exercícios *online* neste período (SIMPSON; KATISANIS, 2020).

Acredita-se que os participantes, de forma geral das atividades, obtiveram melhoria nos componentes da aptidão física aeróbia, além de melhorar, também, a resposta imunológica do sistema imune. Uma vez que a prática regular de exercícios físicos é capaz de fortalecer o sistema imunológico, inclusive diminuindo a incidência de doenças transmissíveis como as infecções virais (CAMPBELL; TURNER, 2018).

Os resultados apresentados demonstram o quanto foi eficiente as intervenções do Projeto de Extensão Papa-léguas mesmo durante o período da Pandemia. Vale ressaltar o esforço e dedicação dos colaboradores do Projeto que se mantiveram atualizados e viram na dificuldade uma oportunidade de criar uma forma de acompanhamento de treino remoto. Além de todos os benefícios que já são conhecidos da prática de treinamento, os participantes puderam contar com a dedicação, o acolhimento e a seriedade de toda equipe Papa-Léguas frente à organização das atividades.

Conclusão

Os treinos e os desafios propostos com a intenção de motivar e incentivar os participantes ajudaram a mantê-los ativos de uma maneira segura durante a pandemia, tirando do estado de sedentarismo. Com a ajuda das mídias sociais, conseguimos alcançar um maior número de pessoas participando do grupo, o desafio foi realmente motivador, teve um papel importante desde a manutenção da prática de atividade física à integração dos participantes.

Assim, o objetivo de manter o grupo ativo durante a pandemia foi alcançado, com a plataforma *Youtube*, conseguimos montar e desenvolver treinos aeróbicos e postamos também vídeos para a população idosa, visando sempre à integração de todos os grupos da sociedade.

Durante os treinos e desafios, a equipe entrou em contato com todos os participantes e colaboradores via grupos de *Whatsapp* com estratégias para incentivá-los à realização de alguma prática esportiva. A recepção e abordagem de todos com a equipe foi muito receptiva e, no decorrer de toda a pandemia, foi de grande aprendizado para toda equipe de profissionais e bolsistas, que buscaram estudar artigos científicos e revistas tendo em vista sempre buscar a melhor maneira de desenvolver os trabalhos proposto pelo Projeto de Extensão Papa-léguas.

Agradecimentos

Agradecemos a todos os profissionais e bolsistas do Projeto de extensão Papa-léguas UENP, da Fundação Araucária, Universidade Estadual do Norte do Paraná e Pró-Reitoria de Extensão e Cultura, pelo apoio dado ao Projeto.

Referências

AKINS, J. D. *et al.* Inactivity induces resistance to the metabolic benefits following acute exercise. **Journal of Applied Physiology**, v. 126, n. 4, p. 1088-1094, 2019.

BELMIRO, W.; NAVARRO, A. Os efeitos do treinamento intervalado de alta intensidade para o emagrecimento. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v.10, n. 59, p. 224-230, 2016.

BOWDEN DAVIES, K. A. *et al.* Reduced physical activity in young and older adults: metabolic and musculoskeletal implications. **Therapeutic Advances in Endocrinology and Metabolism**, v. 10, 2019.

CAMPBELL, J. P.; TURNER, J. E. Debunking the myth of exercise-induced immune suppression: redefining the impact of exercise on immunological health across the lifespan. **Frontiers in immunology**, v. 9, 2018.

CAVALCANTE, F. M. R. **Exercício físico durante a pandemia da Covid 19: dificuldades e novas possibilidades**. 2020. 22 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2020.

COUTO, M.; SILVA, D.; DELGADO, L.; MOREIRA, A. Exercise and airway injury in athletes. **Acta Médica Portuguesa**, v. 26, n. 1, p. 56-60, 2013.

DELLA VALLE, E.; GRIMALDI, R.; FARINARO, E. Importance of physical activity for prevention of chronic diseases. **Annali di Igiene: Medicina Preventiva e di Comunità**, v. 20, n. 5, p. 485-493, 2008.

EVANGELISTA, A. L. **Treinamento de força e flexibilidade aplicado à corrida de rua: uma abordagem prática**. São Paulo: Phorte, 2011.

GLEESON, M.; PYNE, D. B. Exercise effects on mucosal immunity. **Immunology and Cell Biology**, v. 78, n. 5, p. 536-544, 2000.

GLEESON, M.; WALSH, N. P. The bases expert statement on exercise, immunity, and infection. **Journal of Sports Sciences**, v. 30, n. 3, p. 321-324, 2012.

KRINSKI, K. *et al.* Efeitos do exercício físico no sistema imunológico. **Revista Brasileira de Medicina**, v. 67, n. 7, jul. 2010.

LIN, X. *et al.* Lazer atividade física e saúde cardio-metabólica: resultados do estudo longitudinal brasileiro de saúde adulta (ELSA-Brasil). **Journal of the American Heart Association**, v. 5, n. 6, jun. 2016.

OLIVEIRA NETO, L. *et al.* TreineEmCasa–Treinamento físico em casa durante a pandemia do COVID-19 (SARS-CoV-2): abordagem fisiológica e comportamental. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 19, n. 2 supl., p. S9-S19, 2020.

PEDERSEN, B. K.; HOFFMAN-GOETZ, L. Exercise and the immune system: regulation, integration, and adaptation. **Physiological Reviews**, v. 80, n. 3, p. 1055-1081, Jul. 2000.

PEDERSEN, B. K; SALTIN, B. Exercise as medicine—evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 25, p. 1-72, 2015.

PRESTES, J.; FOSCHINI, D.; DONATTO, F. F. Efeitos do exercício físico sobre o sistema imune. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 3, n. 7, p. 57-65, 2006.

SALGADO, J. V. V; MIKAIL, M. P. T. C. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Conexões**, v. 4, n. 1, p. 90-98, 2006.

SIMPSON, R. J.; KATSANIS, E. The immunological case for staying active during the COVID-19 pandemic. **Brain, Behavior and Immunity**, v. 87, p. 6-7, Jul. 2020.

TREMBLAY, M. S. *et al.* Sedentary behavior research network (SBRN) – Terminology consensus project process and outcome. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 14, n. 1, p. 1-17, 2017.

WU, Z.; MCGOOGAN, J. M. Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: summary of a report of 72 314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. **Jama**, v. 323, n. 13, p. 1239-1242, 2020.

ZHU, W. Should, and how can, exercise be done during a coronavirus outbreak? An interview with Dr. Jeffrey A. Woods. **Journal of Sport and Health Science**, v. 9, n. 2, p. 105-107, Mar. 2020.

Recebido: 14.05.2021

Aceito: 04.08.2021



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Este trabalho está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).