

EFEITOS DAS MEDIDAS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL NA VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL DE *PERSONAL TRAINERS* DE UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO DE PORTO ALEGRE¹

Marcelino de Oliveira Menezes²

Prof. Dr. Alberto Reinaldo Reppold Filho (Orientador)³

Resumo

Este estudo teve por objetivo identificar os efeitos do fechamento das academias de musculação, decorrentes das medidas de distanciamento social provocadas pela pandemia de Covid-19, nas vidas pessoal e profissional de *personal trainers* que atuam em uma academia de musculação em Porto Alegre, no Rio Grande do Sul. O estudo foi do tipo exploratório-descritivo e de cunho qualitativo. A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas com oito bacharéis de Educação Física, cinco homens e três mulheres, que trabalham como *personal trainers* em uma academia de musculação. Na vida pessoal, os efeitos variaram entre *personal trainers* que possuem e os que não possuem filhos em idade escolar. Na vida profissional, foram identificadas mudanças nos métodos de ensino, nos locais de aula, no número de alunos atendidos e nos valores hora/aula.

Palavras chave: Covid-19. Educação Física. Personal Trainer.

Abstract

This study aimed to identify the effects of the closure of weight training gyms, resulting from the social distance measures caused by the pandemic of Covid-19, in the personal and professional lives of personal trainers who work in a weight training gym in Porto Alegre, Rio Grande do Sul. The study was exploratory-descriptive and of a qualitative nature. Data collection was carried out through semi-structured interviews with eight Physical Education graduates, five men and three women, who work as personal trainers in a weight training gym. In personal life, the effects varied between

¹ Artigo apresentado para a conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). O artigo foi elaborado com base nas normas da Revista Movimento.

² Estudante do Curso de Licenciatura em Educação Física, UFRGS.

³ Professor do Curso de Licenciatura em Educação Física, UFRGS.

personal trainers who have and those who do not have school children. In professional life, changes were identified in the teaching methods, in the classrooms, in the number of students served and in the values per hour.

Keywords: Covid-19. Physical Education. Personal Trainer.

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo identificar los efectos del cierre de gimnasios de musculación, resultado de las medidas de distância social provocadas por la pandemia de Covid-19, en la vida personal y profesional de los entrenadores personales que trabajan en un gimnasio de musculación en Porto Alegre, Rio. Grande do Sul. El estudio fue exploratorio-descriptivo y de carácter cualitativo. La recolección de datos se realizó a través de entrevistas semiestructuradas con ocho egresados de Educación Física, cinco hombres y tres mujeres, que trabajan como entrenadores personales en un gimnasio de musculación. En la vida personal, los efectos variaron entre los entrenadores personales que tienen y los que no tienen escolares. En la vida profesional se identificaron cambios en los métodos de enseñanza, en las aulas, en el número de alumnos atendidos y en los valores por hora.

Palabras clave: Covid-19. Educación Física. Personal Trainer.

INTRODUÇÃO

Os primeiros casos do coronavírus (Covid-19) foram detectados na cidade de Wuhan, na China, em 31 dezembro de 2019. A doença, inicialmente localizada naquele país, rapidamente espalhou-se para outras regiões do mundo. Com o aumento crescente no número de casos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou, em 30 de janeiro de 2020, emergência de saúde pública de importância internacional (GOI; VIGIL; SÁ, 2020). A notificação de mais de 110 mil casos de contaminação e 4 mil óbitos em diversos continentes fez com que a OMS declarasse situação de pandemia⁴ de Covid-19, em 11 de março de 2020 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). Desde então, várias medidas vêm sendo tomadas por governos e organizações nacionais e internacionais para evitar que esta doença infecciosa

⁴ Pandemia é “uma epidemia de grandes proporções, que se espalha a vários países e a mais de um continente” (REZENDE; 1998, p. 154).

propague-se, causando danos maiores e por vezes irreversíveis às pessoas e às comunidades em diversas partes do mundo.

Uma das características agravantes da doença é que, na maioria dos casos (aproximadamente 80%), o Covid-19 pode ser assintomático. As pessoas mais afetadas pelo vírus (cerca de 20%) apresentam um quadro de dificuldade respiratória necessitando atendimento hospitalar. Destas, cerca de 5% necessita de suporte ventilatório para o tratamento de insuficiência respiratória (FRANÇA *et al.*; 2020).

Neste quadro de crise sanitária, a OMS tem sido a principal responsável por orientar e, de certa forma, definir as medidas a serem seguidas pela comunidade internacional para atacar a pandemia do vírus.⁵ Esta organização emite relatórios técnicos semanais sobre a situação da pandemia no mundo e reporta os resultados de pesquisas científicas concluídas e em andamento em vários países.⁶

Vários estudos têm sido realizados para identificar as medidas efetivas para o controle da pandemia, bem como as melhores formas de tratá-la e preveni-la. Garcia e Duarte (2020) referem-se da seguinte maneira à situação atual:

A elevada infectividade do SARS-COV-2, agente etiológico da Covid-19, na ausência de imunidade prévia na população humana, bem como de vacina contra este vírus, faz com que o crescimento do número de casos seja exponencial. Nesse contexto, são indicadas intervenções não farmacológicas, visando inibir a transmissão entre humanos, desacelerar o espalhamento da doença, e consequentemente diminuir e postergar o pico de ocorrência na curva epidêmica. Com isso, é possível reduzir a demanda instantânea por cuidados de saúde e mitigar as consequências da doença sobre a saúde das populações, incluindo a minimização da morbidade e da mortalidade associadas (GARCIA; DUARTE, 2020, p. 1).

No Brasil, o primeiro caso de Covid-19 foi identificado na cidade de São Paulo, em fevereiro de 2020 (GOI; VIGIL; SÁ, 2020). Com o avanço da pandemia no país, várias intervenções foram realizadas na rotina das pessoas e de setores profissionais com o propósito de frear o avanço do vírus. Estas intervenções foram definidas e colocadas em prática por órgãos federais, estaduais e municipais.

Neste sentido, a Presidência da República, junto com ministérios e outros órgãos do Governo Federal, em especial o Ministério da Saúde, definiu as ações a

⁵ Como exemplo destas medidas podemos citar: o uso de máscara em locais públicos, o distanciamento social, a utilização de álcool gel para a higienização das mãos e o álcool líquido 70% para eliminação do vírus em superfícies.

⁶ Os relatórios técnicos da OMS sobre a Covid-19 podem ser acessados em: <<https://www.who.int/>>.

serem tomadas em nível federal.⁷ Cada governo estadual, por sua vez, teve autonomia de criar decretos estaduais especificando as limitações que cada setor teria em sua rotina de trabalho, a fim de atender às especificações da OMS.⁸

Já no início da pandemia pode-se identificar divergências entre as visões da Presidência da República e do Ministério da Saúde, quanto a melhor maneira de tratar da pandemia. Um dos principais pontos de divergência encontrava-se na necessidade ou não de um distanciamento social mais rígido e de como tal distanciamento poderia afetar a saúde das pessoas e a economia do país. Estas divergências de orientação causaram incertezas junto à população sobre os procedimentos a serem seguidos.

Como vemos abaixo, a gravidade da situação levou governos de vários países a adotarem o distanciamento social como estratégia de conter a disseminação do vírus.

O curso e a gravidade da epidemia fizeram com que muitos governos nacionais adotassem intervenções de grande intensidade, como estratégias de *lockdown*, a fim de conter a infecção de novos indivíduos e reduzir a sobrecarga social da doença e sua mortalidade. Tais medidas, contudo, trouxeram uma mudança brusca na vida das pessoas e da sociedade em geral. Para além das questões sanitárias, o impacto da epidemia na dinâmica econômica, social, política e cultural da população mundial pôs a prova a governança dos países e agências internacionais, evidenciando os limites da globalização (SARTI *et al.*; 2020, p. 1).

No Brasil, tal estratégia provocou, além de acirradas discussões nas instâncias internas do Governo Federal, conflitos entre Governo Federal e governos estaduais e entre governos estaduais e municipais.

No Rio Grande do Sul, o governo estadual publicou o decreto n. 55.154, em 1º de abril de 2020, o primeiro a tratar deste assunto no estado. Como existiam diferentes níveis de contágio em diferentes áreas e setores, foi criado um mapa de distanciamento controlado (CARCAMO; STUMPF; MARIOT, 2020) para avaliar quais setores estavam mais propensos a apresentar risco de contaminação pelo vírus. O maior desafio dos governantes era justamente estabelecer o melhor momento e as condições adequadas para a intervenção, de maneira que as medidas de

⁷ Ver, por exemplo, Decreto nº 10.277, de 16 de março de 2020; Decreto nº 10.289, de 24 de março de 2020, entre outros.

⁸ A lista dos decretos e de outros atos normativos estaduais encontra-se no site do Conselho Nacional de Secretários de Saúde: <<https://www.conass.org.br/coronavirus/>>.

distanciamento social, ao mesmo tempo em preservassem a saúde e a vida das pessoas, não inviabilizassem a economia do estado. Como citam os autores abaixo:

O momento do início e a duração das diversas informações comunitárias influenciará seu impacto. É um grande desafio determinar o melhor momento para o início de tais intervenções, uma vez que sua implementação precoce pode resultar em dificuldades econômicas e sociais sem benefício à saúde pública e, com passar do tempo, resultar em “fadiga da intervenção” e perda da adesão por parte da população. Por outro lado, a implementação após a disseminação extensiva da doença pode limitar os benefícios para a saúde pública (GARCIA; DUARTE, 2020, p. 2).

Com base no mapa de distanciamento controlado referido, cada setor foi avaliado com uma cor de bandeira (amarela, laranja, vermelho e preta). Cada cor representava um grau de contaminação, indo do mais brando ao mais alto. Desta forma, o Governo do Estado poderia classificar os grupos, áreas e setores mais propensos a transmitir o vírus.

Além do mapa de distanciamento controlado de cada setor, foi criado um mapa de ocupação de leitos hospitalares destinados ao atendimento dos casos severos de Covid-19 (GASS; SILVA, 2020). Este mapa relacionava o número de leitos hospitalares por habitante de cada cidade com o número de pacientes com Covid-19 ocupando estes leitos, gerando um grau de ocupação de leitos que servia para definir as melhores estratégias a serem tomadas pelo governo estadual para cada bandeira.

Com a classificação do mapa de distanciamento controlado referente aos diferentes setores e com a classificação do mapa de ocupação de leitos hospitalares ocupados, os prefeitos de cada município, poderiam escolher em restringir mais ou menos o funcionamento de cada setor. Em Porto Alegre, o prefeito definiu, por meio de decretos municipais, emitidos de tempos em tempos, os setores que poderiam abrir, bem como as datas e horários de seus funcionamentos.⁹

No mapa de distanciamento controlado, o setor de academias de musculação foi classificado com a bandeira vermelha (alto nível de contágio), devido ao alta circulação de pessoas nestes locais. Em cada relatório estadual sobre a situação das cidades, a prefeitura de Porto Alegre podia determinar: o fechamento das academias por período pré-definido de 15 dias ou por período em aberto; o número de pessoas

⁹ A lista dos decretos municipais e de outros documentos emanados pela Prefeitura de Porto Alegre relacionados ao Covid-19 encontram-se em: <<https://prefeitura.poa.br/coronavirus/decretos>>.

por metro quadrado que podia frequentar o local, incluindo-se profissionais e alunos; os dias da semana e a carga horária de funcionamento.

O risco de contaminação nas academias de musculação encontra-se evidenciado na literatura recente sobre o assunto:

As academias de ginástica e afins são locais propícios a transmissão do corona vírus, pois este é transmitido através das gotículas de saliva no ar ou de superfícies infectadas (os aparelhos de musculação, por exemplo), daí ao pegar na superfície contaminada basta levar as mãos a boca, olhos ou nariz para estar sendo exposto ao vírus (RAIOL, 2020, p. 2806).

Com a classificação estipulada em alto nível de contágio, o setor das academias de musculação ficou fechado por várias semanas. Segundo Miguel *et al.* (2019), esta medida levou a perda de alunos, com prejuízos financeiros a estes estabelecimentos. O fechamento provocou também demissões de funcionários, uma vez que nem todos os proprietários de academias tinham condições de permanecer com seus negócios fechados e manter o salário de seus funcionários. Isso impactou diretamente os profissionais autônomos, entre eles, os profissionais de Educação Física que trabalhavam como *personal trainers* nestes estabelecimentos.

Neste período, o Governo Federal colocou em prática maneiras de impulsionar e manter a economia funcionando em diversos setores, como por exemplo: facilitação de empréstimos empresariais junto a bancos públicos para pagamento de funcionários e auxílio emergencial destinado a profissionais autônomos e pessoas em vulnerabilidade social.

Para Cardoso (2020, p. 1053),

O auxílio emergencial, instituído pela lei n. 13.982, de 2020, é uma das maiores iniciativas do Governo Federal para minimizar os efeitos econômicos da pandemia do corona vírus (Covid-19) para a parte mais vulnerável da população, entres eles os beneficiários do Programa Bolsa Família e os inscritos no cadastro único para programas sociais do Governo Federal, cidadãos que já tinham algum tipo de relacionamento com políticas de assistência social. Além desses, o benefício abrange também trabalhadores informais, autônomos e microempreendedores individuais

Para ganhar estes auxílios, os indivíduos e as empresas deveriam obedecer a requisitos que se encaixavam em um perfil social e jurídico. O público-alvo para receber o auxílio emergencial era composto por microempreendedores individuais,

contribuintes individuais da previdência social, inscritos no cadastro único e, mediante autodeclaração, pessoas não enquadradas nestes casos.

Com o fechamento das academias de musculação em Porto Alegre, os profissionais de Educação Física que atuavam nestes estabelecimentos, entre eles os *personal trainers*, manifestaram a preocupação de que ficariam desempregados. A situação poderia se acentuar pelo fato destes profissionais não se encaixarem no perfil requerido para receber o auxílio governamental, tendo assim que buscar outras maneiras de manterem-se financeiramente.

Da mesma forma, os públicos atendidos pelo setor das academias de musculação tiveram interrompidos seus programas de atividades físicas nestes locais. Isto fez com que muitos buscassem outras maneiras de manterem-se ativos. Tal situação intensificou-se com o prolongamento do distanciamento social por várias semanas.

Em que pesem estas dificuldades, é consenso entre os especialistas que a manutenção de atividades físicas, mesmo em situação de distanciamento social, faz-se necessária como medida preventiva e para manter bons níveis de saúde (SOUZA FILHO; TRITANY, 2020; CARVALHO; SILVA; OLIVEIRA, 2020; CARDOSO; NICOLETTI; HAIACHI, 2020; RODRIGUEZ *et al.*, 2020).

Esta posição é reforçada por Ferreira *et al.* (2020) ao afirmar que:

Diante das recomendações de isolamento social atualmente impostas em vários países, incentivar a manutenção de uma rotina de vida fisicamente ativa por parte da população como uma medida preventiva para a saúde é fundamental durante esse período de enfrentamento contra a disseminação do vírus (p. 601).

Segundo Werneck e Carvalho (2020, p. 1), “para controle de avanço da pandemia, devemos obedecer a algumas fases nas estratégias para lidar com mesma: contenção, mitigação, supressão e recuperação”.

A fase de contenção acontece antes da detecção do primeiro caso da doença. A fase mitigação inicia-se quando a transmissão já está instalada, colocando-se em prática medidas para evitar e diminuir esta transmissão. Foi nesta fase que as autoridades públicas de vários estados e municípios, inclusive de Porto Alegre, puseram em prática medidas de distanciamento social, entre elas, o fechamento das academias de musculação.

Este estudo teve por objetivo identificar os efeitos do fechamento das academias de musculação, decorrentes das medidas de distanciamento social provocadas pela pandemia de Covid-19, nas vidas pessoal e profissional de *personal trainers* que atuam em uma academia de musculação em Porto Alegre, no Rio Grande do Sul.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A pesquisa foi do tipo exploratório-descritivo e de cunho qualitativo. Inicialmente, o pesquisador fez-se contato, via WhatsApp, com o coordenador de uma academia de musculação de Porto Alegre, no Rio Grande do Sul, com a finalidade de informar sob o estudo e solicitar autorização para convidar os(as) profissionais de Educação Física de seu estabelecimento, que atuavam como *Personal Trainers*, a colaborem com o estudo.

Com a autorização e assinatura do Termo de Concordância, o pesquisador enviou convite a todos(as) os(as) profissionais de Educação Física que estavam atuando como *Personal Trainers* na referida academia no período de distanciamento social decorrente da pandemia de Covid-19. Isto foi realizado via aplicativo de celular fornecido pelo coordenador da academia. Do total de trinta convidados, oito aceitaram colaborar no estudo, sendo cinco homens e três mulheres.

No convite, foi explicado o objetivo e os procedimentos da pesquisa. Após a aceitação, foram agendadas as entrevistas e fornecidas cópias do roteiro de entrevista pelo mesmo aplicativo de mensagens de celular usado no contato inicial.

A coleta das informações foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas. No início da entrevista, o pesquisador informou aos colaboradores sobre os procedimentos éticas da pesquisa. Feitos os esclarecimentos, solicitou que, se estivessem de acordo, assinassem as duas cópias do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), uma ficando com o colaborador e outra com o pesquisador. O TCLE foi elaborado em conformidade com as normas para pesquisa com seres humanos em vigência no Brasil.

As entrevistas, com a duração entre 20 a 50 minutos, foram gravadas em áudio utilizando um aparelho celular e, posteriormente, transcritas para texto em formato .doc do programa Word. As versões transcritas das entrevistas foram encaminhadas

aos(às) entrevistados(as) para revisão. Recebidas as versões definitivas, o pesquisador procedeu a análise do material.

A partir da leitura das entrevistas, o pesquisador construiu categorias de análise que referem-se aos efeitos do distanciamento social na vida pessoal e profissional dos colaboradores da pesquisa.

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Em relação ao perfil dos participantes da pesquisa, os *personal trainers* entrevistados tinham idades entre 29 a 42 anos. Quanto ao estado civil, sete eram casados e um solteiro. Dos casados, cinco tinham filhos, todos em idade escolar. Sete dos entrevistados desempenhavam suas atividades profissionais apenas em Porto Alegre e um atuava em cidades do interior. Seis entrevistados trabalhavam em outras academias e dois apenas na academia pesquisada.

Em relação ao público atendido pelos entrevistados, como evidenciado nas falas abaixo, a grande maioria era composta por adultos, de ambos os sexos, com idades a partir de 20 anos, com uma participação maior do público acima dos 40 anos até idosos de idades avançadas. Em dois casos, eram atendidas também crianças. Alguns entrevistados dedicavam-se a públicos específicos, tais como: atletas, idosos e mulheres. O público atendido era na sua totalidade de nível socioeconômico elevado, descrito pelos entrevistados como de “Classe A”. Os objetivos principais do público atendido para a realização de atividades físicas eram saúde e “estética” e, em alguns casos, a performance esportiva.

Eu trabalho com todos os públicos, claro que em uma porcentagem de crianças menor atualmente, porém a grande maioria é de adultos jovens entre 20 a 50 anos, classe social alta “A” devido a região que nos encontramos ter esse perfil de alunos (Entrevistado 1).

Trabalho com mulheres acima de 50 anos e classe social “A”. Somente a e nada mais (Entrevistada 2).

Eu trabalho com saúde, estética e performance com atletas de funcional. (Entrevistado 4).

O fechamento das academias de musculação devido a pandemia de Covid-19 teve diferentes efeitos na vida profissional dos *personal trainers* entrevistados. Alguns

foram bastante afetados quanto ao número de alunos atendidos, com uma redução de 70 a 90%.

Mexeu com minha renda salarial da noite pro dia. Os alunos com muito medo, sem informação. muitos pararam de treinar, pararam de pagar. Tive de insistir pro aluno continuar, pois era minha renda. O primeiro mês foi apavorante e tive de arriscar minha saúde também pois tinha que sair para trabalhar (Entrevistado 3)

Perdi toda minha renda e sobrevivi com meu marido trabalhando em aplicativo de carro e eu fazia bolos para venda. (Entrevistada 7).

Os alunos de personal eu perdi momentaneamente, por medo de retornarem e contraírem a doença (Entrevistada 8).

Outros foram pouco afetados, mantendo o mesmo número ou com o registro de uma pequena redução de alunos.

Não mudei valores, não perdi alunos só baixei ganhos e essa perda foi de 15%, mas as consultorias continuaram “bombando” violentamente (Entrevistado 6).

Houve também aqueles que tiveram o número de alunos aumentado, como foi o caso do entrevistado 4:

Não posso reclamar, pois muita gente parou e eu não. Dou aula remota hoje somente para uma aluna, 50% retornou de modo presencial e mais alunos novos na zona sul. Não dei aula em praças. Mas me mantive ativo toda a pandemia devida minha experiência e conhecimento (Entrevistado 4).

O *personal trainer* que já adotava a modalidade de aulas remotas através de consultorias online antes da pandemia declarou que quase não teve seu número de alunos afetado.

O que me afetou foram as aulas presenciais em Porto Alegre, mas as consultorias no interior e fora do país funcionaram normalmente (Entrevistado 6).

Os efeitos mais sentidos pelos entrevistados foram na forma e no local de realização das aulas e nos valores das horas/aulas de trabalho.

Não consegui manter alunos online pois não se habituaram (Entrevistado 1).

Dei aulas em praças e parece que voltamos no tempo. O começo foi até legal, mas com o tempo ficou insustentável (Entrevistado 5).

Com o fechamento da academia fui para a Zona Sul, coloquei todos meus equipamentos no meu carro e fui para lá, antes disso, logo no começo da pandemia, fui para a praia onde não atendi ninguém e treinava sozinho (Entrevistado 4).

Todos os *personal trainers* que mantiveram aulas presenciais e/ou migraram para aulas online, através de aplicativos de celular e/ou computador, tiveram que baixar o valor da hora/aula ou renegociá-los com os alunos.

Valor hora alguns eu baixei pois alguns deles também tiveram prejuízos em seu financeiro (Entrevistado 1).

Seis entrevistados deram aulas remotas, alguns pela primeira vez. Quatro ministraram aulas em praças e parques de Porto Alegre; e dois realizaram aulas dentro nas próprias moradias dos alunos.

Com a pandemia tive de dar aulas nas casas dos alunos, com máscara, capacete, luvas, álcool. Dei aula em praças, tive de mudar valores para manter alunos (Entrevistado 3).

Em relação aos efeitos na vida pessoal, os participantes do estudo apontaram especialmente para a mudança brusca na rotina com os filhos.

Tenho uma filha de 11 anos. No começo da pandemia e com o fechamento das escolas e começo das aulas remotas, tive que ajudá-la e com isso reorganizar meus horários para poder fazer isso (Entrevistado 1).

Eu tenho duas filhas, e tive de tentar manter um ritmo do dia, dia mesmo sem aulas. É difícil manter elas ativas dentro de casa. Tentar fazê-las não serem sedentárias, tive que explicar o que realmente estava acontecendo (Entrevistado 3).

As mudanças com deslocamentos até o local das aulas, o número de alunos por hora/aula e as preocupações com as condições climáticas, uma vez que alguns *personal trainers* passaram a dar aulas em espaços abertos, também foram informados pelos entrevistados.

Como rodo em várias academias, tive de centralizar meus alunos em uma praça, até por segurança e nos preocupamos com coisas que não nos preocupávamos como as condições do tempo (Entrevistado 5).

Eu estava atendendo 3 a 4 alunos por hora e com a pandemia fiquei 50 dias sem trabalhar (Entrevistado 4).

Dois entrevistados quase não modificaram suas vidas pessoais. Isto talvez deva-se ao fato de não terem filhos.

Não temos filhos, na minha rotina tive mais tempo em casa com meu marido e a única coisa que aconteceu é que tivemos de cuidar mais a alimentação, pois todo mundo ganhou peso na pandemia (Entrevistada 2).

Não tenho filhos, minha rotina não mudou, só tive que treinar em uma academia de um parceiro fisioterapeuta (Entrevistado 6).

DISCUSSÃO

O presente estudo permitiu identificar os efeitos que o fechamento das academias de musculação, devido a pandemia do novo corona vírus Covid-19, teve na vida profissional e pessoal dos *personal trainers* entrevistados. Por meio dos seus relatos pessoais, pudemos saber como agiram para continuar trabalhando e o que mudaram em suas rotinas diárias,

Os relatos dos entrevistados corroboram com os achados de Miguel *et al.* (2019):

Os profissionais que são responsáveis diretos pela prestação destes serviços à comunidade, vêm sofrendo de forma aguda com o distanciamento social e as proibições que foram impostas durante os últimos meses. Assim, os profissionais de educação física, principalmente os “*personal trainers*” padecem dos mesmos problemas que acometem vários setores da economia, gerados pela Covid-19 (MIGUEL *et al.*, 2019, p. 1).

A pandemia fez com que as autoridades desenvolvessem estratégias para que seu avanço fosse freado e as academias de musculação, assim como outros estabelecimentos, tiveram de ser fechadas.

De fato, todos os entrevistados são autônomos na área da Educação Física e, com o fechamento das academias, evidenciado por França *et al.* (2020), por ordem

de decretos estipulados pela cidade de Porto Alegre, tiveram sua principal fonte de renda afetada.

Os entrevistados tiveram que alterar suas rotinas de vida e trabalho, sendo obrigados a criar novas maneiras de continuar com suas aulas, num momento em que tudo estava indo de encontro ao propósito principal das aulas da maioria deles, que é a busca por saúde. Isso ficou evidenciado nas entrevistas, uma vez que dos oito personal trainers, sete declararam que trabalham com saúde. Então se são agentes de saúde, fica o questionamento do porque não foram considerados serviço essencial.

Embora a Educação Física não ter sido considerada um serviço essencial, vários autores como (SOUZA FILHO; TRITANY, 2020; CARVALHO; SILVA; OLIVEIRA, 2020; CARDOSO; NICOLETTI; HAIACHI, 2020; RODRIGUEZ *et al.*, 2020) declaram-se favoráveis e apoiam a continuidade de atividades físicas, mesmo em situação de distanciamento social e na quarentena. Isso é assim em razão da atividade física aumentar a eficácia do sistema imunológico, não só para o Covid-19, mas também para outras doenças que podem aparecer nesse período, como também concorda Ferreira *et al.* (2020).

Sendo assim, os *personal trainers* podem ter sido pouco utilizados no combate a pandemia do Covid-19, devido a necessidade d população manter-se ativa, já que o acompanhamento profissional na realização de exercícios faz-se necessários, como referem Ferreira *et al.* (2020) e França *et al.* (2020).

Nesta situação de pandemia, é necessária a continuidade de um estilo de vida ativo e, preferencialmente, que haja um acompanhamento de profissional da área. Sendo assim, coube aos *personal trainers* habituarem-se às novas formas de ensino. Quase todos informaram que o ensino remoto foi implementado. O ensino remoto, contudo, não foi eficaz por muito tempo devido à dificuldade de aderência dos alunos e à falta de experiência dos professores. Para o uso deste modelo de ensino, faz-se necessário que o professor assuma novos papéis que não está habituado (MOREIRA; HENRIQUES; BARROS, 2020). Esta visão é compartilhada também por Oliveira e Fraga (2020):

Estas manifestações da complexa relação entre tecnologias digitais e exercício físico demandam novas competências por parte dos profissionais da área, bem como um olhar atento para outros fenômenos que venham a surgir (OLIVEIRA; FRAGA; 2020, p. 16).

Assim, a necessidade de retorno às atividades presenciais fez com que os *personal trainers* realizassem aulas em parques, praças e nas residências dos próprios alunos.

Questões como segurança do local escolhido para as aulas e questões climáticas também tiveram de ser consideradas. Além disso, foram necessárias mudanças em deslocamentos para os novos locais de trabalho. Somou-se a isso a necessidade de levar materiais e aparelhos para os alunos que não os possuíam. Essas alterações foram necessárias para manter os alunos ativos e saudáveis, além de manter suas fontes de renda e sua cartela de alunos, como enunciado pelos mesmos.

Outro efeito vivenciado por estes profissionais foi a mudança de rotina no convívio com seus familiares, em especial com os filhos. Com o fechamento das escolas, os filhos dos entrevistados, para aqueles que possuem filhos, ficaram em casa tendo aulas remotas oferecidas pelas instituições de ensino, tendo seus estudos interrompidos segundo cita Garcia e Duarte (2020).

Normalmente, em um período antes da pandemia, seus filhos estariam em aulas escolares ou outras atividades diárias. Com o isolamento em casa, os *personal trainers* tiveram de ajudar no ensino de seus filhos, assim como envolverem-se com afazeres domésticos, antes nem tanto vivenciados.

Essa discussão sugere que, mesmo com o fechamento das academias de musculação, os *personal trainers* entrevistados encontraram formas de lidar com a situação, “reinventando-se” enquanto profissionais, seja na implementação de novos métodos de ensino, na busca de novos locais para as aulas, na maneira de manter seus ganhos e de garantir a continuidade do trabalho com seus alunos, para que os mesmos tivessem os efeitos do Covid-19 minimizados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo demonstrou que as medidas de distanciamento social decorrentes da pandemia de Covid-19, que exigiram o fechamento de academias de musculação por várias semanas, tiveram vários efeitos na vida profissional e pessoal dos Educadores Físicos que atuavam como *Personal Trainers*, no estabelecimento pesquisado.

No âmbito da vida profissional, estes efeitos foram de diferentes tipos. Alguns tiveram que alterar a forma de ministrar suas aulas. Com a impossibilidade de aulas presenciais, passaram a ministra-las de maneira remota fazendo uso de diferentes plataformas. Outros mantiveram aulas presenciais, entretanto mudaram o local de sua realização para espaços abertos, como praças e parques. Alguns destes locais foram definidos pelos(as) próprios(as) alunos(as), de acordo com a proximidade de suas residências.

Houve também a necessidade de alterar e flexibilizar os horários das aulas. Em alguns casos, ocorreu a redução do número de alunos. Em outros, o número de alunos aumentou. Parece ter contribuído para a manutenção do número de alunos, o tempo de relacionamento do(a) aluno(a) com o profissional. No geral, os(as) alunos(as) que realizavam atividades físicas há meses ou anos com o mesmo *personal trainer*, não interromperam estas atividades em razão da mudança de local das aulas ou do modo presencial para o remoto. Os *personal trainers* que atendiam ao público idoso também mantiveram o mesmo número de alunos(as). Os profissionais que já atuavam de forma online e remota, prestando consultorias, por exemplo, não sentiram tantas mudanças na quantidade de alunos, na maneira de trabalhar e nos ganhos financeiros.

No âmbito pessoal, aqueles que não possuíam filhos não tiveram suas rotinas tão alteradas, mas sentiram-se frustrados com o impedimento de atuar livremente em suas áreas. Aqueles que possuíam filhos, tiveram que adequar seus horários de trabalho aos horários das aulas remotas dos filhos, além de tentarem auxiliar seus filhos nas tarefas escolares pela ausência de um professor presencial. A parte financeira foi a mais afetada, havendo até discórdias familiares segundo alguns relatos.

A grande maioria dos(as) entrevistados(as) não concordou com as medidas de fechamento adotadas pelos governos do estado e do município, afirmando que tomariam medidas diferentes para a conter o avanço do vírus. Alguns entrevistados(as), porém, acharam que as medidas foram suficientes e necessárias devida a singularidade da situação.

Sendo assim, concluímos que todos(as) os(as) *personal trainers* que participaram da pesquisa foram afetados pelas medidas de distanciamento social decorrentes da pandemia de Covid-19.

Para encerrar, cabe destacar algumas limitações deste estudo. A primeira diz respeito ao número reduzido de pessoas pesquisadas e ao fato das mesmas atuarem numa única academia de musculação e com um público do mesmo nível socioeconômico. Sugere-se para uma compreensão mais profunda deste assunto que se faça um estudo com uma população ampliada e diversificada, pegando profissionais de diferentes academias em diferentes regiões com diferentes classes sociais de alunos. Outra limitação foi o pouco tempo para o planejamento e execução da pesquisa, uma vez que desejávamos saber dos efeitos do distanciamento social nas vidas dos colaboradores no período mesmo em que eles estavam vivenciando a situação. Por fim, cabe destacar a dificuldade em criar um quadro teórico mais amplo e aprofundado dada a dificuldade de encontrar estudos sobre o assunto.

Em que pesem as limitações apontadas e por trata-se de um estudo exploratório-descritivo e de cunho qualitativo, não é nosso propósito aqui generalizar os resultados obtidos. Acreditamos, contudo, que o estudo nos permitiu identificar alguns dos efeitos das medidas de distanciamento social na vida profissional e pessoal de *personal trainers*. Considerando que ainda nos encontramos numa situação de pandemia, talvez os resultados deste estudo possam auxiliar os profissionais de Educação Física que atuam em academias de musculação a minimizar os efeitos negativos do fechamento destes estabelecimentos caso isso venha novamente acontecer.

REFERÊNCIAS

- CARCAMO, M.; STUMPF, E. R. T.; MARIOT, M. P. Avaliação de servidores em Educação sobre condições de risco para a Covid-19. **Revista Thema**, v. 18, p. 111-123, 2020.
- CARDOSO, B. B. A implementação do auxílio emergencial como medida excepcional de proteção social. **Revista de Administração Pública**, v. 54, n. 4, p. 1052-1063, 2020.
- CARDOSO, V. D.; NICOLETTI, L. P.; HAIACHI, M. DE C. Impactos da pandemia do Covid-19 e as possibilidades de atividades físicas e esportivas para pessoas com deficiência. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-5, 2020.

CARVALHO, F. F. B. DE; SILVA, R. G. DA; OLIVEIRA, R. B. A essencialidade das academias de ginástica para a saúde diante da pandemia da Covid-19 no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-5, 2020.

FRANÇA, E. *et al.* Covid-19: estratégias para se manter fisicamente ativo e seguro dentro de casa. **InterAmerican Journal of Medicine and Health**, v. 3, p. 1-10, 2020.

FERREIRA, M. J. *et al.* Vida fisicamente ativa como medida de enfrentamento ao Covid-19. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, p. 601-602, 2020.

GARCIA, L. P.; DUARTE, E. Intervenções não farmacológicas para o enfrentamento à epidemia da Covid-19 no Brasil. **Epidemiologia e serviços de saúde: revista do Sistema Único de Saúde do Brasil**, v. 29, n. 2, p. e2020222, 2020.

GASS, S. L. B.; SILVA, D. M. Análise geográfica da distribuição dos serviços de saúde de Terapia Intensiva para atendimentos dos casos de Covid-19 no Rio Grande do Sul, Brasil. p. 1-11, 2020.

GOI, D. E. D. E.; VIGIL, S. D. E.; SÁ, N. E. M. **Secretaria de Estado da Saúde de Goiás: Superintendência de Vigilância em Saúde**. n. 11, 2020.

GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL. **Decreto nº 55.240**, 2020.

MIGUEL, H. *et al.* Impactos da Covid-19 sobre o Personal Trainer. **InterAmerican Journal of Medicine and Health**, n. 1, p. 3-5, 2019.

MINISTERIO DA SAÚDE. **De Pacientes Com Covid-19**. 2020.

MOREIRA, J. A. M.; HENRIQUES, S.; BARROS, D. Moving from emergency remote teaching to digital education in times of pandemic. **Dialogia**, n. 34, p. 351-364, 2020.

OLIVEIRA, B. N.; FRAGA, A. B. Uso das tecnologias digitais para a prática de exercícios físicos. **Conexões**, v. 18, p. e020002, 2020.

RAIOL, R. A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a pandemia da Covid-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.

REZENDE, J. M. Epidemia, Endemia, Pandemia. Epidemiologia. **Revista de Patologia Tropical**, v. 27, n. 1, p. 153-155, 1998.

RODRIGUES, P. *et al.* Fatores associados a pratica de atividades físicas durante a pandemia da Covid-19 no estado do Rio de Janeiro, Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-9, 2020. 2804-2813, 2020.

SARTI, T. D. *et al.* Qual o papel da Atenção Primária à Saúde diante da pandemia provocada pela Covid-19? **Epidemiologia e serviços de saúde: revista do Sistema Único de Saúde do Brasil**, v. 29, n. 2, p. e2020166, 2020.

SOUZA FILHO, B. A. B.; TRITANY, E. F. Covid-19: The importance of new technologies for physical activity as a public health strategy. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 5, e00054420, 2020.

WERNECK, G. L.; CARVALHO, M. S. A pandemia de Covid-19 no Brasil: crônica de uma crise sanitária anunciada. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 5, e00068820, 2020.