

O IMPACTO DA INTERRUPÇÃO NAS PRÁTICAS CORPORAIS E ATIVIDADES FÍSICAS DECORRENTES DA COVID-19 NA PERSPECTIVA DOS PRATICANTES.

ANDRÉIA XAVIER DA COSTA DA ROSA¹; PEDRO RODRIGUES CURI HALLAL³

¹ Universidade Federal de Pelotas, RS, Brazil – andreiaxcosta@hotmail.com

³ University of Illinois Urbana-Champaign – prchallal@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A rápida disseminação da Covid-19 pelo mundo (DE SOUZA CARVALHO et.al, 2020) provocou uma série de mudanças na rotina de todos. As práticas corporais e atividades físicas (PC/AF) foram totalmente modificadas devido ao distanciamento social, fechamento de instalações como academias, ginásios e clubes, principalmente para evitar aglomeração e, conseqüentemente, diminuir a circulação do vírus (MIGUEL et.al, 2020). As pessoas que praticavam atividade física regularmente interromperam a prática e tiveram seus vínculos sociais, culturais e de lazer totalmente descaracterizados. A única opção era praticar atividades individuais, em casa ou, em alguns casos, ao ar livre (quando permitido). Assim, a população tornou-se menos ativa e o comportamento sedentário aumentou.

As práticas coletivas permitem a interação com outras pessoas, a vivência com diferentes culturas, conversas, troca de experiências, além de seus benefícios à saúde. Durante a pandemia, esse tipo de interação foi modificado, tendo como prioridade, pelo menos nos primeiros meses da pandemia, o distanciamento social para que o coronavírus não se espalhasse tão rapidamente. Os poucos espaços disponíveis em casa, a dependência do acesso à internet e a restrição de circulação dificultaram a manutenção da atividade física de muitas pessoas durante a pandemia (CROCHEMORE-SILVA et al. 2020).

O estudo de DA COSTA ALECRIM (2020) mostra que, embora o isolamento tenha sido um passo fundamental para evitar a propagação de infecções, esse isolamento, se muito longo, pode aumentar comportamentos sedentários, contribuindo para ansiedade e depressão e outras condições crônicas de saúde. O objetivo deste estudo foi avaliar o impacto da interrupção da prática regular de atividade física devido à pandemia na saúde, nas interações sociais e culturais. Os objetivos secundários foram: (a) identificar o impacto da interrupção da atividade física regular na saúde, interações sociais, culturais e de lazer. (b) avaliar se os indivíduos continuaram praticando alguma atividade física no lazer após o término dos piores períodos da pandemia.

2. METODOLOGIA

Para aprofundar o conhecimento sobre o tema em estudo, foi utilizada uma abordagem qualitativa, onde utilizou um roteiro para guiar as entrevistas. A metodologia da entrevista se deu por meio da formulação de questões semiestruturadas, conduzidas de forma mais flexível e dinâmica pela pesquisadora.

O público-alvo do estudo compreende praticantes regulares de atividades físicas coletivas realizadas em seus momentos de lazer, que foram interrompidos devido à pandemia. Foram incluídos adultos e idosos de ambos os sexos. Para a escolha das modalidades, os grupos foram escolhidos de forma intencional para garantir a diversidade dos participantes quanto ao sexo, idade e nível econômico. Além disso, foi dada prioridade à escolha de atividades culturalmente relevantes no

ambiente de pesquisa. As modalidades escolhidas foram atividade física em grupo em unidades básicas de saúde, dança de salão, futebol amador, aulas de ginástica e musculação. Esses respondentes-chave foram pessoas que praticavam cada modalidade há >1 ano, ou seja, pessoas que já tinham um vínculo maior com a modalidade.

Para ter acesso aos pesquisados, a pesquisadora entrou em contato com cada local onde ocorre a atividade física por meio de uma carta de apresentação do projeto, e após autorização, a pesquisadora visitou cada local onde as atividades eram praticadas no horário das respectivas aulas, para ter acesso o primeiro contato com os possíveis participantes. Nesse primeiro contato, foi apresentado o estudo e obtido o consentimento para a realização das entrevistas. As entrevistas foram então agendadas com cada participante.

A análise dos dados combinou categorias analíticas pré-estabelecidas com eventuais novas categorias decorrentes dos relatos dos entrevistados. Foram eleitas as seguintes categorias analíticas: (a) impacto da interrupção das atividades regulares na saúde dos participantes; (b) impacto da interrupção das atividades regulares nas interações sociais, culturais e de lazer;

O protocolo de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, Brasil, sendo aprovado sob o número CAAE: 59022722.0.0000.5313.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As entrevistas foram realizadas com um praticante de cada modalidade. O processo de identificação desses participantes ocorreu por meio de contatos com lideranças envolvidas em cada modalidade, pessoas que também se destacaram pelo tempo de prática e contatos diretos com os participantes.

Pela percepção dos entrevistados, percebeu-se que houve algumas consequências negativas da interrupção das atividades para sua saúde. Três dos entrevistados afirmaram sentir que a interrupção das PC/AF afetou sua saúde nesse período, pois passaram mais tempo em casa sentados ou deitados, e a partir disso foi possível observar mudanças na saúde física e mental. Os impactos foram observados em vários casos: desde um problema de saúde que estava sob controle e recomeçou a causar problemas até sentimentos e percepções negativas das pessoas. Relataram limitações que antes não tinham, seja na resistência cardiorrespiratória - quando o simples ato de caminhar ou subir escadas se tornava mais cansativo e desafiador - ou percebendo diferenças na saúde mental, com pensamentos muitas vezes negativos e o sentimento de solidão causado pela o isolamento.

Por um lado, havia uma necessidade real de políticas de distanciamento social para impedir a propagação do Covid-19. Por outro lado, o longo período de isolamento teve consequências significativas na vida e na saúde das pessoas.

Em outra perspectiva, o entrevistado do time de futebol amador e o do grupo de atividade física da UBS comentaram que não sentiram um impacto tão significativo na saúde. Eles atribuíram isso ao fato de continuarem praticando atividades mesmo durante o isolamento social. O tema mais relatado por eles foi a questão da saúde mental, onde tiveram uma percepção negativa sobre a distância do ambiente em que viviam, a falta de convivência com familiares e amigos e o medo que sentiam ao ver as notícias e informações relacionadas ao Covid-19.

Todos os entrevistados relataram que a interrupção das atividades afetou suas relações sociais e culturais e seus contatos com amigos e colegas de prática durante

o período de isolamento. No entanto, as mídias digitais ajudaram muito a manter alguns vínculos, seja por meio de redes sociais, mensagens ou ligações. No entanto, relataram que nada substituiu o contato presencial, e não esconderam o quanto foi difícil esse período de distanciamento do contato presencial e a falta de contato com mais pessoas. Pela análise das entrevistas, foi possível compreender que o tempo de lazer de cada participante foi totalmente modificado devido à interrupção do PC/AF.

A partir dos resultados obtidos, percebeu-se que a interrupção das atividades físicas afetou a saúde, as relações sociais, culturais e de lazer dos participantes. O estudo de BATISTA, MELCHER e CARVALHO (2022) vai ao encontro desses achados, pois avaliou o impacto que a pandemia de Covid-19 teve na saúde musculoesquelética de trabalhadores home office formais, e concluiu que houve aumento de horas trabalhadas em posição sentada inadequada, o que resultou em redução significativa dos movimentos e na frequência de atividades físicas e, portanto, aumento das dores articulares, principalmente nas costas, pescoço e ombros. Outro estudo realizado por DOMINGUES e BERTO (2022) concluiu que as dores posturais dos trabalhadores home office foram agravadas pelo aumento da má postura, local de trabalho inadequado, estresse físico e psicológico causado pela pandemia.

A partir desses resultados, percebe-se o quanto a saúde dessas pessoas mudou por causa dessa interrupção em suas PC/AF, e isso foi identificado em vários níveis, desde um problema de saúde que voltou e até em relação aos seus sentimentos e percepções. Eles observaram limitações que não tinham antes, bem como relataram problemas de saúde mental. Sabe-se que as atividades físicas realizadas em grupo trazem diversos benefícios além dos físicos, proporcionando melhores interações sociais e culturais entre os praticantes. A dança, por exemplo, tem se mostrado benéfica tanto para as habilidades físicas quanto para a socialização (DE SOUZA e METZNER, 2013).

O estudo de SILVA, GEHRES e CAMINHA (2021) que objetivou compreender os significados produzidos com a prática da dança em academias, discutiu a percepção dos instrutores sobre a dança, onde eles se referem à prática como um espaço-tempo onde as pessoas se reúnem e se mantêm, praticamente como numa sociedade viva dentro das academias, reunindo pessoas que têm desejos, anseios e histórias semelhantes.

Quando se fala em lazer, pode-se pensar em dois aspectos: tempo e atitude. MARCELLINO (2021) menciona que o lazer relacionado ao tempo é considerado quando as atividades são realizadas em tempo fora do trabalho ou “tempo livre”, mas não apenas obrigações profissionais, mas também sociais, religiosas e contato com familiares. E ao se referir ao lazer como atitude, ele é “caracterizado pelo tipo de relação verificada entre o sujeito e a experiência vivida, basicamente a satisfação causada pela atividade”. O distanciamento e o isolamento social causados pela Covid-19 fizeram com que essas atividades fossem repensadas, adaptadas à nova realidade, mas as barreiras sociais atrapalhavam o aproveitamento desse tempo livre (DE OLIVEIRA MENEZES, 2021).

A partir dos cinco relatos dos entrevistados, observou-se que o tempo de lazer foi modificado, mudando a forma como cada um interagia, se divertia e descansava. As suas atividades preferidas tiveram de ser substituídas, onde procuravam encontrar outra forma de lazer nas suas casas ou em locais sem aglomerações, sobretudo no período de maior propagação do vírus. Embora esse isolamento fosse necessário, notou-se que a falta dessas práticas também mudou a visão do lazer no período pós-

pandemia, onde passaram a valorizar ainda mais esses momentos e suas atividades físicas.

4. CONCLUSÕES

A pandemia impactou diversas áreas da vida das pessoas e através dos relatos foi possível constatar que a saúde física e mental foram impactadas de alguma forma, bem como sua vida social, atividades culturais e de lazer devido à reduzida socialização e prolongados períodos de isolamento social. No período pós-pandemia, os entrevistados passaram a valorizar mais suas atividades físicas, bem como suas relações sociais e culturais, enfatizando a importância das atividades coletivas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BATISTA, F. S.; MELCHER, J.L.D.G.; CARVALHO, K. Avaliação da incidência de dores na coluna e outras articulações durante o período de home office durante a pandemia de COVID-19. **Rev. média** Paraná, Curitiba, 2022.
- CROCHEMORE-SILVA, I; KNUTH, G.; WENDT, A., NUNES, B.P., HALLAL, P.C., SANTOS, L.P., ... & PELLEGRINI, D.D.C.P. Prática de atividade física em meio à pandemia de COVID-19: um estudo de base populacional em uma cidade do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4249-4258, 2020.
- DA COSTA ALECRIM, João Victor. Uma análise da essencialidade das academias e possíveis alternativas para o exercício. **Boletim Económico (BOCA)**, v. 2, n. 6, pág. 48-52, 2020.
- DE OLIVEIRA MENEZES, Suzy Kamylla. Lazer e saúde mental em tempos de Covid-19. **LICERE-Revista do Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 24, no. 1, pág. 408-446, 2021.
- DE SOUSA CARVALHO, L., DA SILVA, M. V. D. S., DOS SANTOS COSTA, T., de Oliveira, T. E. L., & DE OLIVEIRA, G. A. L. O impacto do isolamento social na vida das pessoas durante a pandemia de COVID-19. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, vol. 9, nº. 7, pág. e998975273-e998975273, 2020.
- DE SOUZA, Jaqueline Cristina Luciano; METZNER, Andreia Cristina. Benefícios da dança no aspecto social e físico do idoso. **Revista Fafibe On-Line**. Ano VI. n.6. Pág. 8–13. 2013.
- DOMINGUES, Marcella Fernandes; BERTO, Rosemary. Incidência de dor postural relacionada ao home office durante a pandemia de Covid-19. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, no. 9, pág. 367-376, 2022.
- MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Estudos do lazer: uma introdução**. [e-livro]. Autores Associados, 5ª edição. Campinas, sp. 2021.
- MIGUEL, H., LIMA, L.E. deM., CAMPOS, M.V. de A., DOS SANTOS, D. Impactos do Covid-19 no Personal Trainer. **Revista Interamericana de Medicina e Saúde**, v. 3, 2020.
- SILVA, Ana Carolina Marques da; GEHRES, Adriana de Faria; CAMINHA, Iraquiana de Oliveira. Dança como prática corporal em academias: multiplicidade de significados. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 43, 2021.