

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS  
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
ESTUDOS SOCIOCULTURAIS DO ESPORTE E DA SAÚDE**



**DISSERTAÇÃO DE MESTRADO**

**Relatos sobre o impacto da interrupção nas práticas corporais e atividades físicas decorrentes da Covid-19.**

**Andréia Xavier da Costa da Rosa**

Pelotas, 2023

**Andréia Xavier da Costa da Rosa**

**Relatos sobre o impacto da interrupção nas práticas corporais e atividades físicas decorrentes da Covid-19.**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Pedro Rodrigues Curi Hallal

Pelotas, 2023

Universidade Federal de Pelotas / Sistema de Bibliotecas  
Catalogação na Publicação

R788 Rosa, Andréia Xavier da Costa da

Relatos sobre o impacto da interrupção nas práticas corporais e atividades físicas decorrentes da covid-19 / Andréia Xavier da Costa da Rosa ; Pedro Rodrigues Curi Hallal, orientador. — Pelotas, 2023.

179 f.

Dissertação (Mestrado) — Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, 2023.

1. Práticas corporais. 2. Atividades físicas. 3. Covid-19. 4. Interações sociais. 5. Lazer. I. Hallal, Pedro Rodrigues Curi, orient. II. Título.

CDD : 796

## Agradecimentos

Agradeço inicialmente ao meu orientador Prof. Dr. Pedro Hallal, por ter confiado no meu tema de pesquisa, pelas nossas conversas e orientações, por reduzir a minha ansiedade sempre que chegava com muitas ideias e perguntas e por ter feito parte do meu amadurecimento como pesquisadora.

Ao meu marido Vinícius Rosa, que me apoiou incondicionalmente em todos os momentos, me incentivando e me motivando sempre.

À minha família, em especial meus pais e meu irmão que sempre me apoiaram e me ajudaram durante esse período do mestrado.

Às minhas amigas Laura Costa e Caroline Gomes que sempre se fizeram presente com uma palavra de apoio, uma mensagem de motivação e carinho.

À todos participantes do estudo que se disponibilizaram em realizar as entrevistas e relatar momentos de suas vidas.

Aos meus colegas que viraram amigos e parceiros de reuniões, encontros, conversas e tarefas, em especial à Cintia Nicoes e Luiza Azevedo, entre tantos outros.

Aos professores que fazem parte da minha linha de pesquisa, que são sempre atenciosos e dispostos a ajudar.

“O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001”

Obrigada!

**Andréia Xavier da Costa da Rosa**

**Relatos sobre o impacto da interrupção nas práticas corporais e atividades físicas decorrentes da Covid-19.**

Data da realização da defesa: 17/07/2023

Horário: 8h (Horário de Brasília)

Local: ESEF/UFPEL / Formato Híbrido

Banca examinadora:

Prof. Dr. Pedro Rodrigues Curi Hallal (Orientador)  
Doutor em Epidemiologia pela Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Alan Goulart Knuth  
Doutor em Epidemiologia pela Universidade Federal de Pelotas

Profa. Dra. Janaína Vieira dos Santos Motta  
Doutora em Epidemiologia pela Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Inácio Crochemore Mohnsam da Silva (Suplente)  
Doutor em Epidemiologia pela Universidade Federal de Pelotas

## Resumo

ROSA, Andréia Xavier da Costa da. **Relatos sobre o impacto da interrupção nas práticas corporais e atividades físicas decorrentes da Covid-19.** Orientador: Pedro Rodrigues Curi Hallal. 2023. 177 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, 2023.

As práticas corporais e atividades físicas foram totalmente modificadas durante a pandemia de Covid-19, em função do distanciamento social, do fechamento de estabelecimentos voltados a práticas, com o intuito de evitar a circulação do vírus. Desta forma, praticantes de atividades físicas coletivas tiveram suas atividades interrompidas, seus vínculos sociais, culturais e seu lazer totalmente descaracterizados. O objetivo deste estudo foi avaliar o impacto que a interrupção da prática de atividade física regular decorrente da pandemia causou na saúde, nas interações sociais, culturais e no lazer sob a perspectiva de praticantes regulares de modalidades coletivas de atividades físicas no tempo livre. A pesquisa se caracterizou como qualitativa e a metodologia utilizada foram entrevistas semiestruturadas. As modalidades escolhidas foram: grupo de atividades físicas, dança de salão, futebol amador, aulas de ginástica e musculação. Através da análise dos relatos, foi possível compreender que a pandemia, no geral, impactou diversos âmbitos da vida dos entrevistados. Mesmo sendo utilizadas estratégias para tentarem se manter ativos durante o período de isolamento, a saúde física e mental foram impactadas, assim como as suas relações sociais, culturais e de lazer, devido a redução da socialização e o período prolongado de isolamento social. No pós-pandemia os entrevistados passaram a valorizar mais as suas práticas corporais e atividades físicas de lazer, assim como suas relações sociais e culturais, ressaltando a importância das atividades coletivas: *“Já voltou aquela alegria, do convívio, de ver as pessoas. Parece que o mundo estava renascendo de novo”*.

Palavras-chave: Práticas corporais. Atividades físicas. Covid-19. Interações sociais. Lazer.

## Abstract

ROSA, Andréia Xavier da Costa da. **Reports on the impact of the interruption on body practices and physical activities resulting from Covid-19**. Advisor: Pedro Rodrigues Curi Hallal. 2023. 177 f. Dissertation (Masters in Physical Education) - Superior School of Physical Education, Federal University of Pelotas, 2023.

Body practices and physical activities were completely modified as a result of the Covid-19 pandemic, due to social distancing, the closure of facilities aimed at practices in order to prevent the circulation of the virus. Practitioners of collective physical activities had their activities interrupted, their social, cultural and leisure ties totally mischaracterized. The objective of this study was to evaluate the impact that the interruption of the practice of regular physical activity due to the pandemic caused on health, social and cultural interactions and leisure from the perspective of regular practitioners of collective modalities of physical activities in their leisure time. The research was characterized as qualitative and the methodology used was semi-structured interviews. The modalities chosen were: group of physical activities, ballroom dancing, amateur soccer, gymnastics classes and bodybuilding. Through the analysis of the reports, it was possible to understand that the pandemic, in general, impacted different areas of the lives of the interviewees, even though strategies were used to try to stay active during the period of isolation, physical and mental health were impacted, as well as their relationships social, cultural and leisure activities, due to reduced socialization and prolonged periods of social isolation. In the post-pandemic period, the interviewees began to value their body practices and leisure physical activities more, as well as their social and cultural relationships, emphasizing the importance of collective activities: *“The joy of socializing, of seeing people is back. It feels like the world was being reborn again.”*

Keywords: Body practices. Physical activities. Covid-19. Social interactions. Leisure.

## Sumário

<b>1. Apresentação.....</b>	<b>8</b>
<b>2. Introdução.....</b>	<b>8</b>
<b>3. Objetivos.....</b>	<b>10</b>
<b>3.1 Objetivo Geral.....</b>	<b>10</b>
<b>3.2 Objetivos Específicos.....</b>	<b>10</b>
<b>4. Relevância e Justificativa.....</b>	<b>10</b>
<b>5. Fundamentação teórica.....</b>	<b>12</b>
<b>5.1. Compreendendo as Práticas Corporais e Atividades Físicas.....</b>	<b>12</b>
<b>5.2. A conexão das Práticas Corporais/Atividades Físicas de lazer com o indivíduo.....</b>	<b>14</b>
<b>5.3. A Pandemia da Covid-19 e sua influência na vida da população.....</b>	<b>16</b>
<b>5.4. Relação entre Práticas Corporais/Atividades Físicas, Covid-19 e seus impactos em diversos âmbitos da vida.....</b>	<b>19</b>
<b>6. Materiais e Métodos.....</b>	<b>21</b>
<b>7. Cronograma .....</b>	<b>27</b>
<b>8. Resultados e Discussões.....</b>	<b>27</b>
<b>9. Considerações Finais.....</b>	<b>50</b>

<b>10. Referências.....</b>	<b>51</b>
<b>Anexo 1 .....</b>	<b>62</b>
<b>Anexo 2 .....</b>	<b>64</b>
<b>Anexo 3 .....</b>	<b>65</b>
<b>Anexo 4 .....</b>	<b>67</b>

## **1. Apresentação**

Esta dissertação é composta pelo projeto de pesquisa, onde sua introdução, objetivos, relevância e justificativa, fundamentação teórica e metodologia foram apresentadas no dia 16 de novembro de 2022, onde obteve sua qualificação. A seguir, após conseguir a autorização do Comitê de Ética da Escola Superior de Educação Física/ UFPEL, foram realizadas as entrevistas e suas respectivas transcrições, onde os seus resultados e discussão e as considerações finais, além dos anexos 1, 2, 3 e 4 foram inseridos, concluindo desta forma esta dissertação.

## **2. Introdução**

O alto potencial de transmissão e contágio com que a Covid-19 se disseminou pelo mundo (DE SOUZA CARVALHO et.al, 2020) causou uma série de mudanças na rotina de todas as pessoas. As práticas corporais e atividades físicas (PC/AF) foram totalmente modificadas em razão do distanciamento social, do fechamento de estabelecimentos voltados a práticas como academias, ginásios e clubes, para principalmente evitar a aglomeração de pessoas e, conseqüentemente, reduzir a circulação do vírus (MIGUEL et.al, 2020). Desta forma, praticantes de atividades físicas coletivas tiveram suas atividades interrompidas, seus vínculos sociais, culturais e seu lazer totalmente descaracterizados, adaptando-se somente a práticas individuais, em casa e em alguns casos, ao ar livre quando permitido e, em outros casos, interrompendo a prática. Sendo assim, a população foi se tornando menos ativa e foi aumentando seu comportamento sedentário.

Além da diminuição nos níveis de atividade física decorrente das necessárias políticas de distanciamento social, evidências recentes sugerem que a pandemia da Covid-19 afetou de forma mais grave as pessoas fisicamente inativas (VARELA et al., 2021). Vários autores têm estudado os caminhos biológicos que explicam a associação entre inatividade física e Covid-19. Por exemplo, Yamada e Pólis (2020) comentam que a prática de atividade física promove um ambiente anti-inflamatório, essencial para o combate de inúmeras comorbidades e do envelhecimento precoce. Sendo assim, a atividade física melhora a imunidade, o que pode explicar um menor risco de casos graves de Covid-19 entre as pessoas fisicamente ativas.

As práticas de PC/AF podem ocorrer em diferentes contextos, os quais tipicamente são categorizados da seguinte forma: no tempo livre, no trabalho, no deslocamento e nas atividades domésticas. As atividades realizadas no tempo livre tendem a ser objeto de estudo da área de atividade física e saúde com mais frequência, tendo em vista sua característica de representar uma escolha do indivíduo. Diferentes tipos de atividades físicas podem ser realizados pela população no tempo livre, entre elas, algumas são mais frequentes na população brasileira, como a caminhada, o futebol, a musculação, a dança, entre outras. (WENDT et al., 2019).

Essas práticas podem ser realizadas individualmente ou em grupos, sendo que as práticas coletivas possibilitam o convívio com outras pessoas, uma vivência com culturas diferentes, conversas, trocas de experiências, além dos seus benefícios para a saúde.

Durante a pandemia, este tipo de convívio foi modificado, sendo que a prioridade, pelo menos nos primeiros meses da pandemia, era o distanciamento social para que o coronavírus não fosse disseminado tão rapidamente. Os limitados espaços disponíveis nas residências, a dependência do acesso à internet e a restrição da circulação dificultaram a manutenção da prática de atividade física de muitas pessoas durante a pandemia (CROCHEMORE-SILVA et al. 2020).

O estudo de Da Costa Alecrim (2020) traz a reflexão de que, apesar de o isolamento ser uma etapa fundamental para evitar a disseminação de infecções, este isolamento, se muito prolongado, pode aumentar comportamentos sedentários, contribuindo para a ansiedade e depressão e outras condições crônicas de saúde.

Neste estudo, serão avaliados os impactos da pandemia sobre praticantes regulares de atividades físicas coletivas no tempo livre que tiveram suas atividades interrompidas, pelo menos temporariamente, nos períodos mais críticos da pandemia da Covid-19.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo Geral**

Avaliar o impacto que a interrupção da prática de atividade física regular decorrente da pandemia causou na saúde, nas interações sociais, culturais e no lazer sob a perspectiva de praticantes regulares de modalidades coletivas de atividades físicas no tempo livre.

#### **3.2. Objetivos Específicos**

- Avaliar a duração da interrupção das atividades e as estratégias adotadas pelos participantes em relação à prática de atividade física nesses períodos;
- Identificar quais os impactos da interrupção na atividade física regular sobre a saúde, interações sociais, culturais e no lazer;
- Avaliar se as relações sociais e culturais criadas através das práticas conjuntas de atividade física anteriormente ao início da pandemia, mantiveram-se durante a pandemia;
- Identificar os aspectos sociais e culturais mais relevantes obtidos com a prática de atividade física coletiva no tempo livre;
- Verificar se, após a interrupção causada pela pandemia, os indivíduos continuaram praticando alguma atividade física no seu lazer;
- Comparar os locais de práticas públicas com os locais de práticas privadas, verificando como cada local realizou seus atendimentos no período pandêmico.

### **4. RELEVÂNCIA E JUSTIFICATIVA**

A pandemia de coronavírus é um dos principais eventos das nossas gerações. Além das milhões de mortes causadas pela Covid-19, as consequências da pandemia sobre a saúde, interações sociais, economia, entre outros, serão de longa duração. Portanto, aprofundar o entendimento do quanto a pandemia afetou diferentes aspectos da vida da população torna-se relevante, tanto em termos

acadêmicos quanto em termos sociais.

Principalmente nos períodos mais críticos de isolamento social, a permanência em casa afetou o lazer e a vida social da maioria das pessoas, aumentando o comportamento sedentário e reduzindo o nível de atividade física. Além disso, a população teve que manter algumas atividades cotidianas, frente às demandas de sobrevivência, atreladas com a crise financeira e política vividas no país (CROCHEMORE-SILVA et al. 2020).

Devido ao elevado número de mortes em todo o mundo, ocorreram medidas de segurança e de proteção da saúde pública onde, em um primeiro momento, os estabelecimentos (academias de ginásticas, arenas esportivas, restaurantes, lojas de roupas, entre outros) foram fechados temporariamente para evitar aglomeração e a disseminação do vírus (DOS SANTOS BATAGLIA et. al, 2022). Apenas atividades consideradas essenciais (hospitais, farmácias, entre outros) poderiam seguir, mas com restrições no atendimento ao público.

Pasquim, Martinez e Furtado (2021) relatam que essas medidas geraram um grande desgaste político nos governantes, especialmente pela falta de coordenação do Ministério da Saúde, além de sua militarização, decisões e posicionamentos que desestimulavam as medidas de segurança que eram propostas baseadas em evidências científicas.

Neste contexto, foi realizado um movimento pelos profissionais de educação física, onde se travou um debate para que as AF/PC fossem consideradas essenciais. Para favorecer a abertura dos locais de prática, os argumentos relacionaram os benefícios das atividades e exercícios físicos para a saúde mental e resposta imunológica da população, reafirmando o caráter essencial dessas atividades. Essa defesa também se baseou em evidências científicas que associam a inatividade física à prevalência de diversas doenças. (PASQUIM, MARTINEZ E FURTADO, 2021).

Deve-se ressaltar, entretanto, que embora a prática de atividade física seja essencial para a saúde, os estabelecimentos comerciais que ofertam atividade física não são a única alternativa para a sua prática, especialmente num período em que evitar aglomerações era essencial para salvar vidas. Portanto, a discussão sobre a

essencialidade da atividade física não pode ser confundida com a defesa de abertura de estabelecimentos comerciais durante os períodos mais críticos da pandemia.

Para o presente estudo, foram escolhidos praticantes regulares de atividades físicas coletivas no tempo livre que tiveram suas atividades interrompidas, pelo menos por alguns meses, durante a pandemia da Covid-19. Priorizou-se escolher atividades relevantes no ambiente de pesquisa, e que proporcionassem uma diversidade de respondentes.

O conhecimento produzido nessa pesquisa poderá auxiliar na qualificação de programas de atividade física e, também, a valorização do profissional de educação física, visando a saúde, interações sociais, culturais e de lazer dos praticantes, especialmente considerando o vindouro período pós-pandêmico.

## **5. Fundamentação Teórica**

### **5.1 Compreendendo as Práticas Corporais e Atividades Físicas.**

Pensando no melhor entendimento dos termos Práticas Corporais e Atividades Físicas (PC/AF), começaremos compreendendo cada um. Para conceituar a atividade física, buscamos uma versão atualizada sobre o termo de acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021):

É um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas.

Conceituar as práticas corporais se torna uma tarefa mais complexa, uma vez que este termo é bem amplo e com diversos sentidos e é utilizado em vários campos como da Educação, Antropologia, Sociologia, Psicologia, História e da Saúde, mas é no campo da Educação Física que o termo vem sendo mais utilizado nos últimos anos (LAZZAROTTI FILHO et. al, 2010). Os autores relatam que, de maneira geral, as práticas corporais expressam diferentes formas de atividades corporais ou de

manifestações culturais, como as atividades de lazer, motoras, esportes, ginásticas, recreação, exercícios, artes, danças, lutas, jogos, capoeira, entre outros. Estes movimentos vão dos mais tradicionais até os ressignificados, podendo ou não ter uma relação com a educação física.

Na Política Nacional de Promoção da Saúde (2014), observamos que os termos PC/AF aparecem como temas prioritários, onde através de ações e divulgações das mesmas, seria possível incentivar uma melhora das condições dos espaços públicos, além de também considerar a cultura local e incorporar brincadeiras, danças, jogos, etc. como forma de promoção da saúde.

Levando em consideração que as PC/AF são de suma importância para a saúde da população, ainda mais quando vivenciamos uma pandemia que afeta principalmente o sistema respiratório, praticar algum tipo de PC/AF pode ser um grande aliado auxiliando em uma maior proteção e prevenção na presença de sintomas causados por esse vírus.

Diante disso, é possível considerar que a inatividade física é um grande problema para a sociedade, uma vez que as práticas regulares de PC/AF promovem benefícios para a saúde física e mental. Vendo a prevalência, o alcance global e os efeitos que a inatividade física causa na saúde, esse problema pode ser descrito também como uma pandemia, pois possui consequências econômicas, ambientais, sociais e sanitárias de um longo alcance em todo o mundo (KOHL 3RD et. Al, 2012)

De Carvalho (2016) aponta a polarização entre os termos/conceitos, onde para alguns autores, a atividade física e as práticas corporais são antagônicas e indissociáveis, e já para outros autores, existe a possibilidade de uma complementação. O autor também defende a ideia de que as PC/AF na atenção básica sejam mais amplas, não sendo voltadas apenas à prevenção de doenças crônicas não-transmissíveis (DCNTs) mas também devendo ser considerados os benefícios em termos de convivência, pelo encontro que elas proporcionam, fortalecendo e formando grupos sociais nos territórios ao se criar e aumentar o vínculo entre os praticantes/pacientes e, também, destes com os trabalhadores e os serviços de saúde oferecidos.

Há uma diversidade de ações que englobam as PC/AF e podem trazer

benefícios que estão evidenciados na literatura, dentre eles, se destacam:

Socioafetivos: como a maior inserção e interação na comunidade, o aumento da autoestima, a diminuição nos níveis de ansiedade e depressão;  
Biológicos: como a prevenção das DCNT e seus fatores de risco, a prevenção e combate da osteoporose através do aumento e/ou manutenção da densidade mineral óssea, a diminuição ou cessação de dores crônicas;  
Cognitivos: como o aprimoramento da memória. (DE CARVALHO, 2016).

Deste modo, De Freitas (2006) relata que é possível compreender que existe uma relação entre educação física e saúde já estabelecida pela literatura ao decorrer do tempo, considerando as PC/AF como produtoras de saúde, mas também é preciso repensar as questões implícitas dentro desta relação. A melhoria da saúde também resulta de um “híbrido biológico-social, mediado por condições mentais, ambientais e culturais” de acordo com Minayo, Hartz, Buss (2000), onde as intervenções são realizadas de distintas ordens, sendo elas sociais, ambientais, econômicas, afetivas e biológicas.

## **5.2 A relação das Práticas Corporais/Atividades Físicas de lazer com o indivíduo.**

É preciso também entender e destacar a relação das PC/AF com a história de vida de cada indivíduo. Há uma construção contemporânea sobre este tema e o seu vínculo com discursos de saúde é bem precisa e há predominância do recorte ocidental, do saber biomédico e científico, associando a prática de atividade física com a redução dos indicadores de morbimortalidade por doenças crônico-degenerativas (KNUTH e ANTUNES, 2021).

Porém no presente estudo, queremos também mostrar a relação das pessoas com suas práticas, o que a falta da prática ocasionou no lazer e na vida de cada um no período pandêmico mais crítico. Fazer com que as pessoas acumulem minutos de práticas de PC/AF para serem consideradas mais ativas e mais saudáveis somente não basta, é preciso que as pessoas procurem essas práticas por um gosto pessoal, que se torne prazeroso realizá-las, que vá muito mais além nos aspectos sociais, culturais e de lazer.

Knuth e Antunes (2021) relatam que a visão de ser ativo para ser saudável se

torna ingênua, medicalizante e moralizante, desconsiderando os determinantes sociais do processo saúde-doença, além de responsabilizar somente o indivíduo por sua condição de saúde, igualando toda a população as mesmas possibilidades de escolha.

Vários motivos influenciam na falta de PC/AF, dentre eles o nível socioeconômico, o ambiente onde as pessoas residem, o gênero, escolaridade, a faixa etária (HIRVENSALO e LINTUNEN, 2011), também as condições ambientais, de segurança e transporte (MOSCHNY et al. 2011). As pessoas também escolhem suas práticas e se mantêm motivadas a seguirem praticando através da conexão com elas, um gosto pessoal, ou algo que seja mais viável para seu momento de vida, seja financeiro ou de tempo disponível. Muitas pessoas começam a buscar as PC/AF pelo motivo de melhorar sua saúde ou estética corporal, mas também pela saúde mental. Porém, para darem um seguimento, é preciso mais que isso, é necessário gostar do que está praticando, criar relações sociais e culturais acerca da atividade, e desta forma, os objetivos iniciais se tornam secundários, mas, mesmo assim, importantes na manutenção da prática.

Quando são mencionadas as PC/AF também estamos falando dessas práticas no lazer, no tempo livre de cada pessoa, e sobre isso, Da Silva et. al (2017) relata:

A partir das Ciências Humanas, a atividade física de lazer deve ser um direito dos sujeitos de realizar algo de seu interesse, que pode lhe trazer não somente benefícios fisiológicos e biológicos, mas também benefícios relacionados a cidadania e aos aspectos psicológicos.

Por conseguinte, as relações criadas pelos indivíduos com as PC/AF refletem no seu lazer, na importância que a atividade escolhida carrega consigo em relação aos aspectos sociais, culturais e, também, biológicos. Se praticar uma atividade física de forma regular beneficia sua saúde, porque não associar a prática a algo que também lhe traga bem-estar, prazer e felicidade?

Ter intervenções que promovam as práticas corporais e atividades físicas e também um estilo de vida mais saudável é de suma importância para alcançar a população em geral. No Brasil, as PC/AF são um eixo prioritário das ações de

promoção da saúde no Sistema Único de Saúde (SUS) (SILVA et. al, 2020). Nesse estudo, os autores relatam que a maior participação é das mulheres nos programas e intervenções, uma vez que levantamentos nacionais relacionados a programas relatam que existe essa disparidade entre homens e mulheres participantes. Esse fato pode ser compreendido pelo tipo de atividade ofertada, que parece atrair e conectar mais o público feminino. Diante desse fato é possível pensar em como conectar mais o público masculino às atividades ofertadas por estes programas.

O estudo de Heath et. al (2012) pesquisou diversas revisões sobre intervenções de atividades físicas no intervalo de 2000-2011, onde identificaram que as intervenções mais eficazes para a promoção dessas atividades foram abordagens informativas de campanhas comunitárias, de mídia e mensagens curtas sobre atividade física nos principais sites da comunidade. Existem também outros tipos de abordagens, como as comportamentais e sociais que também são eficazes, e as ambientais e políticas, onde incluem a criação e melhora dos acessos a locais para a prática, com divulgações informativas e criando todo um ambiente favorável a promoção de saúde através das atividades físicas. Por conseguinte, quanto mais intervenções e diferentes formas de abordagem, mais pessoas se conectam com a prática e com um estilo de vida mais saudável.

### **5.3 A Pandemia da Covid-19 e sua influência na vida da população.**

A origem do termo Covid-19 (SARS-CoV-2) se deu pela junção das letras (co)rona (ví)rus (d)isease, que traduzindo, seria “doença do coronavírus”, e o número 19 se refere ao ano (2019) onde ocorreram os primeiros casos divulgados, na cidade chinesa de Wuhan (FIOCRUZ, 2020).

A FIOCRUZ (2020) também esclarece que:

O novo coronavírus é uma espécie de vírus da família dos coronavírus. Os coronavírus vieram dos morcegos e sofreram mutações (mudanças), passando a infectar também os humanos. Eles causam doenças respiratórias que podem ser leves, como resfriados e gripes, até doenças mais graves.

Para se ter uma ideia da magnitude deste vírus, de acordo com a Organização

Mundial da Saúde (OMS), em 04 de outubro de 2022, foram registrados mais de 623 milhões de casos no mundo, acumulando mais de 6,5 milhões de mortes. O Brasil atualmente ocupa a quarta posição em número absoluto de casos (mais de 34,7 milhões) e a segunda posição no número absoluto de óbitos (passando de 686 mil) causados pela Covid 19 (OMS, 2022).

De acordo com vários estudos realizados, há diversos tipos de determinantes que foram relacionados a Covid 19, como os socioeconômicos, os de saúde pública e os culturais e de lazer, entre outros, que foram afetados diretamente pela pandemia. Silva (2020) comenta que um elemento central para abordar estes impactos sobre é entender que o espaço social em que coronavírus circula não é homogêneo, e essa diferença se manifesta tanto nas características econômicas quanto nos diferentes grupos sociais que compõem a sociedade. Calmon (2020) relata que a Covid-19 não chega a ser uma doença democrática, como algumas pessoas afirmam, pois, tendo em vista as condições de prevenção e cuidados que se impõem de formas diferentes a segmentos sociais distintos, da mesma forma que a letalidade do vírus.

A propagação da doença e suas restrições expuseram as desigualdades existentes na sociedade. Costa (2020) relata que um âmbito muito afetado foi o desemprego no nosso país, visto que muitos trabalhadores foram demitidos e, conseqüentemente, passaram a viver na informalidade para tentar sobreviver e sustentar suas famílias. E quem já residia em áreas precárias e possuíam renda muito baixa e instável, se tornou mais vulnerável ao vírus, tendo em vista que possuía poucos recursos para manter os cuidados sanitários necessários, pois carecia de acesso mínimo à produtos de higiene e muitas vezes também, tinha pouco acesso a água potável. (COSTA, 2020).

Há também uma discussão em torno do isolamento social e a população com menor renda, onde essa classe social praticou menos isolamento em relação as pessoas com maior renda, muito em função da necessidade de se locomover até o trabalho, e, também, por estarem vinculadas as atividades essenciais que não pararam, e em contrapartida, a população com maior renda, no geral, teve a possibilidade do trabalho remoto ou das atividades serem paralisadas por um tempo (BEZERRA et. al, 2020).

A educação também foi fortemente afetada, uma vez que segundo estimativas, as interrupções causadas pela pandemia podem acentuar as desigualdades que já existem neste âmbito (DA SILVA, et. al, 2021). No momento em que foi regulamentado o ensino remoto no Brasil, tanto alunos quanto professores se viram diante de um grande desafio que era tentar garantir a qualidade de ensino e acesso no formato virtual (MELO, 2020). O autor ressalta que, como resultado das diferenças sociais, muitas crianças e adolescentes não possuem o acesso necessário a tecnologias de forma igualitária, e dessa forma, o ensino remoto não chegou da mesma forma a todos.

Existem também as consequências diretas relacionadas ao coronavírus, dentre elas o medo - tanto de contrair a doença quanto de perder algum familiar ou amigo - e a depressão. A Covid-19 trouxe, além do medo concreto da morte, implicações para outras esferas, como o fechamento de escolas, a organização familiar, empresas e locais públicos, isolamento, alterações na rotina de trabalho, e todas essas mudanças ocasionaram sentimentos de desamparo e abandono, também podendo aumentar a insegurança por causa das repercussões sociais e econômicas da pandemia (ORNEL et. al, 2020).

Falando destes impactos sobre a saúde mental, o estudo de Maia e Dias (2020) objetivou analisar se os níveis de depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários se alteraram no período pandêmico de 2020 em comparação a períodos anteriores através de questionário sociodemográfico e escalas nestes três domínios. O estudo teve como resultado um aumento significativo de perturbação psicológica (ansiedade, depressão e estresse).

Outra consequência é a persistência dos sintomas após a fase aguda da infecção causada pela Covid-19, também chamada de Covid longa. Essa Covid longa é possível de acontecer em pacientes que desenvolveram uma forma mais grave da infecção, porém o que não se imaginou seria a dimensão deste problema, chegando a uma proporção de sintomas que persistem entre infectados de forma leve em até 50% dos pacientes, e nos infectados de forma grave, acomete até 80% deles (DE OLIVEIRA SAES, 2021).

Com a disseminação do vírus pelo mundo, diversos governantes publicaram documentos decretando o fechamento de comércios, escolas, espaços destinados

à prática de atividades físicas, entre tantos outros, para tentar conter a Covid-19. Essas medidas de restrição fizeram com que a população brasileira passasse a ter dificuldades para a realização da prática de atividade física. Sendo assim, estas ações contribuíram de forma significativa na maximização da pandemia da inatividade física e da obesidade a médio e longo prazo (PITANGA, BECK e PITANGA, 2020).

No estudo de Da Costa Alecrim (2020), é visto que, mesmo ainda com poucos dados, é possível notar que a obesidade está relacionada a uma baixa resposta imune e altos índices de óbitos na população infectada. Diante disto, pode-se associar que o risco de infecção aumenta para a população sedentária e obesa. O mesmo autor relata que *“Promover saúde é gerar economia para os cofres públicos, desafogar os sistemas de saúde congestionados e preparar a população para ter menos impactos em tempos de uma catástrofe como a do novo coronavírus”*. E não somente a obesidade na população adulta ou idosa, mas também a obesidade infantil, onde se faz necessário dar uma atenção para o efeito da pandemia ao longo prazo, pois a obesidade em crianças foi agravada pelo período de isolamento social e escolas fechadas, podendo no futuro causar agravos e complicações na saúde deste público (COSTA et.al, 2020).

#### **5.4 Relação entre Práticas Corporais/Atividades Físicas, Covid-19 e seus impactos em diversos âmbitos da vida.**

Foi observado em diversos estudos que as PC/AF entram como um fator associado para aumento da imunidade. Minussi et al. (2020) também salientam que intervenções com treinamento físico moderado são usadas de forma positiva para modular a plasticidade do sistema imunológico. O aumento da capacidade aeróbica através da prática regular de atividade física é capaz de produzir melhoras seguras de curto prazo na função do sistema respiratório e imunológico, podendo assim responder de forma positiva a infecções ocasionadas pela Covid-19 (MOHAMED e ALAWNA, 2020). Os autores ressaltam que esses benefícios seriam possíveis por meio do aumento do nível e da função das células imunológicas e imunoglobulinas e pela regulação dos níveis de PCR, que resultam na diminuição da depressão e

ansiedade. Também são relatadas melhoras do sistema respiratório, que agiria como um antibiótico, antimicótico e antioxidante, agindo na restauração da elasticidade e da força do tecido pulmonar normal. Outro mecanismo se dá na atuação como uma barreira protetora, reduzindo os fatores de risco do coronavírus, onde abrandaria a sua ocorrência e seu avanço.

Kim e Su (2020) relatam que ter hábitos saudáveis, como realizar PC/AF regularmente, manter uma boa qualidade de sono, uma alimentação equilibrada em nutrientes, ter um bom relacionamento com familiares e comunidade próxima, são vistos como fortalecedores do nosso sistema imune, e desta forma também auxiliam na prevenção de doenças. Devido a todos esses fatores mostrados por estes e muitos outros estudos, praticar PC/AF seria equivalente a obter uma proteção “extra” contra formas de Covid-19 mais graves e resultar em menor risco de morte.

Corroborando com essa afirmação, Silva et. al (2021) também afirmam que *“há justificativas para que se mantenham as práticas regulares de atividade física -mesmo realizadas em domicílio – para que se preserve o sistema imunológico e, conseqüentemente, os níveis de saúde.”* O baixo nível de PC/AF, além de já ser relacionado a morbidade por diversas causas e doenças cardiovasculares, também se relaciona com uma maior predisposição a quadros graves da Covid-19 (SOUZA, 2021).

Os hábitos e níveis de PC/AF foram totalmente modificados a partir da necessidade da tomada de medidas de restrição e isolamento social. A partir disto, a mudança de comportamento e hábitos principalmente para pessoas que praticavam algum tipo de atividade física em locais como academias de ginástica, foram descaracterizados, tendo uma nova realidade para se adaptarem, modificando a realização de suas práticas em casa ou ao livre. (DA SILVA et. al, 2020). Os autores também comentam que além dessas mudanças, as pessoas tiveram que se adaptar com novas formas de lazer, já que locais antes frequentados como shows, bares, festas, etc., estavam fechados. As suas casas passaram a ser o local mais seguro e praticamente o único para realizar as atividades de lazer que fossem possíveis.

Neste contexto, a população idosa foi diretamente afetada, uma vez que a prática de exercício físico é um dos principais fatores capazes de proteger os agravos do envelhecimento. Idosos que praticam de forma regular algum tipo de atividade, são capazes de terem uma maior expectativa de vida em comparação aos que não praticam e, também, observam uma redução das taxas de morbimortalidade (SILVA et.al, 2020).

Por fazerem parte do chamado “grupo de risco”, as autoridades de saúde alertaram que os idosos eram mais suscetíveis ao coronavírus e poderiam ter casos mais graves da doença, e por esse motivo recomendaram maiores restrições quanto ao isolamento social (BROOKE & JACKSON, 2020) juntamente com pessoas com comorbidades e gestantes. Dentro deste grupo, alguns idosos não conseguiram dar sequência as suas práticas com orientação de um profissional em seu lar de forma online por obterem um menor domínio do mundo virtual ou necessitarem do auxílio de algum familiar ou amigo para isso. Diante deste fato, obtiveram alguns pontos de declínio em relação aos cuidados com o bem-estar físico e mental, como a diminuição ou interrupção das atividades físicas, sendo notados por eles mesmos e também por familiares e cuidadores, ficando mais vulneráveis durante e após a pandemia (DE ARAUJO et.al, 2022).

Por conseguinte, podemos ver que a pandemia impactou diversos âmbitos da vida da população, desde crianças à idosos, afetando a qualidade de vida, bem-estar, além da saúde física e mental. O fato dela ter proporcionado a interrupção parcial ou total de PC/AF fez com que as pessoas aumentassem seus comportamentos sedentários e também o convívio com outras pessoas, reduzindo o seu lazer e, com isso, aumentando níveis de ansiedade e depressão no período de isolamento social.

## **6. Materiais e Métodos**

A abordagem sociocultural centraliza-se em estudos de desenvolvimento humano, em relação às interações entre atividades sociais e culturais da sociedade. Os elementos socioculturais têm uma afinidade com as relações humanas, configurando processos interdependentes, onde se dá a construção e organização de

significados particulares em cada sociedade (SCHMITT; BATAGLION; MAZO, 2020).

A partir disso, Varanda, Benites e De Souza Neto (2019) compreendem a pesquisa qualitativa como um meio de investigar as relações, reconhecer o ser humano como sujeito, compreender a realidade que existe dentro de uma teia de relações, com crenças, significados e valores. Sendo assim, para aprofundar o conhecimento sobre o tema em estudo, será utilizada a abordagem qualitativa. Esta abordagem qualitativa tem como metodologia a utilização de um roteiro para nortear as entrevistas.

A técnica de utilizar entrevistas em pesquisas qualitativas é bastante recorrente, tendo em vista que potencializam uma forma relativamente acessível e econômica de obter as informações necessárias e um largo e diversificado conjunto de materiais empíricos. (FERREIRA, 2014).

Por conseguinte, será abordada a metodologia de entrevista através da formulação de questões semiestruturadas (anexo 1), conduzidas de uma forma mais flexível e dinâmica pelo pesquisador. Kaufmann (2013) recomenda esta abordagem, onde justifica que para conseguir *“atingir informações essenciais, o pesquisador deve se aproximar do estilo da conversa sem se deixar levar por uma verdadeira conversa”*, onde o esforço para desvendar o objeto de pesquisa deve ser constante.

O público-alvo do estudo compreende praticantes regulares de atividades físicas coletivas realizadas no tempo livre, e que sofreram interrupção devido ao estado de pandemia. Serão incluídos adultos e idosos, de ambos os sexos. Para escolha das modalidades, foram escolhidos de forma intencional grupos que garantissem uma diversidade dos participantes em termos de sexo, idade e nível econômico. Além disso, priorizou-se escolher atividades culturalmente relevantes no ambiente de pesquisa.

As modalidades definidas foram: grupo de atividades físicas, dança de salão, futebol amador, aulas de ginástica e musculação.

O grupo de atividades físicas foi escolhido como uma forma de prática coletiva, que além de promover um convívio e interação social entre os praticantes, são realizadas atividades como caminhada, alongamentos, treinamento funcional e

dança, podendo serem praticados em todas as idades e classes sociais, além de poder ser desenvolvida sem muitos recursos e em diversos ambientes (PEREIRA, 2006). No caso do grupo de atividades físicas vinculado à Unidade Básica de Saúde (UBS) escolhido, a maior parte dos praticantes são idosos.

A dança de salão foi uma das modalidades escolhidas porque, além de ser uma atividade divertida e prazerosa (MARBÁ; SILVA; GUIMARÃES, 2016), trabalha inúmeras capacidades físicas, melhora a disposição, promovendo saúde, aumentando a força muscular, bem-estar e autoestima (HASS e GARCIA, 2006). O grupo escolhido para a pesquisa é composto predominantemente de mulheres adultas.

O futebol amador foi escolhido pelo seu contexto de ser praticado em grupo, e ser uma atividade bastante recorrente entre a população. Santos et al. (2016) comentam que o futebol amador é caracterizado por ser de uma atividade mais fácil e viável para descontração, e pode ser praticado de forma prazerosa e lúdica, com um objetivo de divertimento em grupo. De Souza et al. (2020) relata que os jogadores amadores de futebol se motivam a praticar esta modalidade por fatores relacionados, principalmente, a melhora da saúde e, também, por fatores sociais e de diversão. No caso específico desse estudo, os praticantes de futebol de sete são exclusivamente homens adultos.

A modalidade de ginástica do Programa Vida Ativa, da Prefeitura de Pelotas, gerenciado pela Secretaria Municipal de Educação e Desporto (Smed) e executado pela diretoria de Desporto e Lazer, também teve suas atividades restringidas devido ao contato físico durante aulas em grupo, principalmente, nos períodos mais críticos da pandemia. Esta modalidade também foi escolhida porque os alunos se beneficiam com a melhora da autoestima, coordenação motora, flexibilidade, redução dos índices de gordura corporal, funções cardiovasculares, além da socialização e da redução do estresse diário (FERNANDES et. al, 2018).

A modalidade musculação foi inserida neste estudo por ser uma das principais atividades realizadas em academias, e que teve sua prática diretamente afetada durante a pandemia. Entre os motivos relacionados na escolha da prática de

musculação nas academias, estão a busca pela melhora da saúde e estética, percepção do bem-estar, bem como a socialização que o ambiente da academia é capaz de proporcionar. Também é possível mencionar os benefícios psicológicos que a musculação traz, sendo eles a melhora na disposição para tarefas diárias e, também, no controle do estresse (LIZ e ANDRADE, 2016). Os participantes dessa modalidade representam prioritariamente a faixa de adultos.

O Quadro 1 apresenta detalhes sobre cada um dos grupos a serem pesquisados.

**Quadro 1**

<u>Modalidade</u>	<u>Local</u>	<u>Característica dos participantes</u>	<u>Interrupção decorrente da pandemia</u>	<u>Observações</u>
<b>Grupo de atividades físicas</b>	Unidade Básica de Saúde Bom Jesus – Parque da Baronesa	Aproximadamente 30 adultos e idosos, de ambos os sexos, de nível socioeconômico baixo/ médio	Março de 2020 a agosto/setembro de 2022.	
<b>Dança de salão</b>	Teatro Guarani	Aproximadamente 30 adultos, de ambos os sexos, de nível socioeconômico médio/alto	Março de 2020 a outubro de 2021.	Em maioria, casais
<b>Futebol amador</b>	Clube Centro Português	Aproximadamente 100 homens adultos, de nível socioeconômico alto	Março de 2020 a julho/agosto de 2021.	Em maioria, homens
<b>Ginástica</b>	Programa Vida Ativa	Aproximadamente 30 pessoas, de ambos os sexos, de nível socioeconômico baixo/médio	Março de 2020 a agosto de 2021.	Em maioria, mulheres
<b>Musculação</b>	Academia Forma Física.	Aproximadamente 30 pessoas, de ambos os sexos, predominantemente adultos, de nível socioeconômico médio	Março de 2020 a junho/julho de 2020.	

A quantidade de entrevistados será definida pelo método de saturação – de forma que depoentes-chave serão inicialmente entrevistados e o processo continuará até que as novas entrevistas deixem de trazer informações relevantes sobre os temas centrais da dissertação. Esses depoentes-chave serão pessoas que praticavam cada modalidade por um tempo >1 ano, ou seja, pessoas que já possuíam um vínculo maior com a modalidade e a mesma já fazia parte de sua rotina de vida.

Para ter acesso aos pesquisados(as), a pesquisadora entrou em contato com cada local de prática de atividade física - Academias, Unidade Básica de Saúde, Clube Centro Português, SMED- através de uma carta de apresentação do projeto para as instituições que solicitaram este documento (anexo 2), e após a autorização dos locais citados, a pesquisadora irá pessoalmente a cada local de prática das atividades e no horário em que acontecerão as respectivas aulas para ter o primeiro contato com os possíveis participantes.

Nesse primeiro contato, será apresentada a pesquisa e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (anexo 3), no qual também consta a autorização para utilização das gravações das entrevistas. Os nomes dos participantes serão tratados de forma anônima e será garantido o direito a não participação. A pesquisa caracteriza-se como sendo de risco mínimo para os participantes.

Será perguntado se algum aluno tem interesse em participar da pesquisa, após o aceite do participante, será entregue pessoalmente o TCLE para a leitura e posterior assinatura de quem aceitar, e a devolução do termo se dará neste mesmo dia. Na sequência, será marcado um dia e horário presencialmente com cada participante, no mesmo local da prática de atividade física ou na residência do voluntário para a realização da entrevista.

A coleta de dados será presencial. As entrevistas serão previamente marcadas (data, horário e local) com cada participante. Todos os dados coletados serão armazenados após o término da pesquisa em arquivos digitais, onde constarão todas as informações utilizadas na pesquisa, como os termos assinados, a entrevista semiestruturada, as gravações de áudio de cada entrevista, as transcrições das

mesmas e todos demais documentos utilizados. Serão armazenados pelo tempo mínimo de cinco anos.

Para as entrevistas, serão respeitados todos os protocolos para a Covid-19, onde a pesquisadora manterá o distanciamento de 2m do participante, será disponibilizada a utilização de álcool em gel 70ºe uso de máscaras de proteção. As entrevistas ocorrerão em ambientes arejados no local da prática de atividade física, e se forem realizados nas residências dos participantes, será pedido que mantenham estes mesmos protocolos. Todas as entrevistas serão conduzidas pela autora principal do projeto e serão gravadas, para posterior degravação. A análise de conteúdo será realizada pela autora principal do projeto, após discussão com o orientador.

A análise dos dados combinará categorias analíticas pré-estabelecidas com eventuais novas categorias decorrentes dos relatos dos entrevistados. Preliminarmente, espera-se trabalhar com as seguintes categorias analíticas: (a) impacto da interrupção das atividades regulares sobre a saúde dos participantes; (b) impacto da interrupção das atividades regulares sobre as interações sociais, culturais e de lazer; (c) substituição das atividades regularmente praticadas por outras durante o período pandêmico.

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

## 7. Cronograma

Atividades	2022								2023							
	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago
Revisão da literatura	X	x	x													
Redação do projeto	X	x	x													
Envio do projeto preliminar ao Comitê de Ética em Pesquisa	x	x	x	x	X	x										
Qualificação							X									
Coleta de dados								x	x	x	x					
Redação e análise dos dados									x	x	x	x	x			
Defesa da dissertação														x	x	x

## 8. Resultados e Discussão

A coleta de dados ocorreu entre os dias 08 a 27 de março de 2023. Foram realizadas entrevistas com um praticante de cada modalidade. O processo de identificação desses participantes se deu por meio de contatos com lideranças envolvidas com cada modalidade, pessoas que se destacaram também pelo tempo de prática e contatos diretos com participantes.

No caso da musculação, a praticante entrevistada foi identificada por contato direto com a pesquisadora. Foram realizadas tentativas de contato via WhatsApp e a entrevista foi agendada para o dia 08 de março de 2023, tendo sido realizada na residência da praticante. A entrevistada é do sexo feminino, com a idade de 24 anos e sua situação socioeconômica está no nível D (de 2 a 4 salários mínimos). A

musculação era praticada em local privado, sendo pago uma mensalidade para a realização desta. Relata que contraiu a Covid-19 em 2021, mas que tomou todas as vacinas contra o vírus. O clima da entrevista foi amistoso, com a participante tendo respondido a todas as perguntas de maneira assertiva, clara e compreensiva com as questões levantadas, desenvolvendo cada resposta, conseguiu expor as situações vivenciadas no período questionado. Uma informação muito relevante foi que ela começou a praticar a musculação com 12 anos de idade, sendo que atualmente ela tem 24 anos, ou seja, essa modalidade faz parte de sua vida e da sua rotina há 12 anos praticamente ininterruptos segundo a entrevistada, somente tendo a interrupção causada pela pandemia da Covid-19. A razão inicial pela qual a participante procurou esta atividade foi por um problema postural que tinha quando adolescente, e por consequência gostou de praticar a musculação e desde então não parou mais, se tornando prioridade dentro da sua rotina semanal. Ela comenta que só parou de praticar devido ao fechamento das academias no período mais crítico da pandemia, e com isso ficou cerca de três meses parada, onde retomou seu problema de postura nesse período, atribuindo a dois fatores: por ficar muito tempo sentada e também pela falta da prática da musculação nesse período.

Esse relato traz uma reflexão sobre uma consequência direta da pandemia, onde a interrupção das PC/AF levou ao benefício de ter menos risco de contrair a Covid-19 mas por outro lado, trouxe o malefício de vivenciar novamente problemas posturais que já estavam resolvidos. Comenta também que sempre se sentiu segura para voltar a academia, apesar de algumas informações contraditórias a respeito desse retorno, treinar fazia com que ela se sentisse com mais saúde. Conta que teve algumas estratégias para tentar realizar alguma atividade durante o isolamento social procurando o profissional que trabalhava na academia e pedindo treinos alternativos para realizar em casa, utilizou também uma esteira que sua avó tinha para caminhar e fazer algumas corridas, mas que essas atividades não se equivaleram à prática de antes.

Para o futebol amador o praticante foi identificado por contato com lideranças envolvidas com o futebol amador do Centro Português 1º de Dezembro sendo indicado um dos praticantes com um tempo relevante de associação ao clube. Foram realizados os contatos via WhatsApp e ligação telefônica e a entrevista foi agendada para o dia 21 de março de 2023, tendo sido realizada na Escola Superior de Educação

Física –ESEF/UFPEL. O entrevistado é do sexo masculino, com a idade de 61 anos e sua situação socioeconômica indicada foi no nível C (de 4 a 10 salários mínimos). A prática do futebol era realizada em local privado, sendo pago uma mensalidade ao clube. O entrevistado relatou que contraiu a Covid-19 no final de 2021, mas que tomou todas as vacinas contra o vírus. A entrevista fluiu de forma espontânea da parte do entrevistado, onde foi contanto sua história de vida relacionado ao futebol, mostrando todo o seu envolvimento com o clube, com os amigos feitos lá, com os torneios que ajuda a organizar, respondendo às questões principais deste estudo de uma forma bem detalhada.

Foi um relato bem interessante, pois todas suas falas relacionavam sua vida juntamente com o futebol e, também, com o clube, onde trazia sempre essa relação que, para ele, é de suma importância e faz parte da sua rotina há cerca de 33 anos. Se sente pertencente ao clube, ao grupo formado lá e reforça que essa atividade é essencial para ele, que desde criança gosta do futebol, que sempre lhe chamou a atenção e que no seu tempo de lazer pratica essa atividade desde a adolescência: *“Isso é uma coisa que tá dentro do meu DNA.”* Conta também sobre as relações de amizade que construiu através desta prática, que é como se fosse sua segunda família e como isso é determinante para seguir no clube desde quando se associou por volta dos anos 90. Devido a interrupção causada pela Covid-19, ficou cerca de um ano sem praticar o futebol no clube, o que fez com que se sentisse sem sintonia com a vida que levava antes. Era muito incômodo não saber o que poderia fazer com tantas restrições, não poder ir ao clube, não poder jogar o seu futebol, descaracterizou totalmente sua vida e seu tempo de lazer durante esse período. E foi possível perceber o quanto praticar o futebol e se relacionar com os colegas e amigos, era importante na vida dele que relata durante a entrevista que mesmo ainda com as restrições, realizaram alguns encontros “clandestinos” nas residências de amigos para jogar e se reencontrarem, organizaram encontros com poucas pessoas até o retorno das atividades serem permitidas no clube novamente.

Na dança de salão, a praticante entrevistada também foi identificada por contato direto com a pesquisadora. Foi realizado contato via WhatsApp e a entrevista foi agendada para o dia 23 de março de 2023, tendo sido realizada na residência da praticante. A entrevistada é do sexo feminino, tem 48 anos e sua situação socioeconômica no momento se encontrava no nível D (de 2 a 4 salários mínimos).

As aulas de dança eram praticadas em local privado, sendo pago uma mensalidade para a realização desta. Conta que também contraiu a Covid-19 e se vacinou contra o vírus. Essa entrevista também ocorreu de forma tranquila, direta, satisfatória e sanando todas as questões necessárias. Ela conta que desde que começou a praticar a dança de salão em 2011, nunca tinha parado e seguiu no mesmo local de prática durante 9 anos, o que fez com que criasse muitos vínculos de amizade. O motivo pela qual começou a dançar foi para começar uma nova vida, pois nesse período ela havia se divorciado e buscou algo que fizesse bem para saúde física e também mental, e na dança ela encontrou tudo o que procurava: *“Era um momento assim que eu esquecia de problema e a gente era assim, dançava e ria muito.”*

A entrevistada levantou uma questão que anteriormente não tinha sido mencionada que foi o impacto financeiro que a pandemia causou no seu trabalho, modificando todos os outros âmbitos de sua vida. Por ter um negócio próprio, durante o período mais crítico da pandemia teve que ver suas portas fechadas e sua loja sem realizar nenhuma venda e com isso, sua vida financeira foi muito prejudicada. Atualmente, ela conta que não conseguiu retornar para as aulas de dança em função disso, pois no momento sua prioridade é reequilibrar suas vendas na loja e suas contas para poder retomar sua vida social e de lazer. Comenta também que sente muita falta de praticar a dança, que era o grande prazer que ela tinha no seu lazer, além de praticar com amigos que fez durante esses anos de prática e mesmo com condições de realizar alguma atividade em casa até porque o seu filho é personal trainer, ela não sente vontade, não se sente motivada a fazer qualquer outra atividade sem ser a dança.

A entrevistada do grupo de ginástica da UBS foi identificada pelo professor do grupo por ser uma das participantes mais antigas do grupo. O contato foi realizado pessoalmente e a entrevista foi agendada para o dia 2 de março de 2023, tendo sido realizada no local de prática das atividades. A participante é do sexo feminino, tem 72 anos e sua situação socioeconômica se encontra no nível E (até 2 salários mínimos). As aulas de ginástica eram praticadas em local público, sendo oferecidas de forma gratuita. Conta que contraiu a Covid-19 três vezes e possui todas as vacinas contra a Covid-19. A entrevista ocorreu de uma forma muito natural e descontraída, respondendo a todos os questionamentos.

A praticante mostrou ter uma relação muito forte com o grupo e com o

professor. Ela conta que os médicos que cuidavam de sua saúde na UBS do bairro Bom Jesus encaminharam ela para o grupo de ginástica para auxiliar no tratamento da pressão alta, diabetes e melhorar a sua circulação sanguínea, e desde então ela faz parte do grupo há 10 anos. Das modificações que teve em sua vida após começar a praticar a ginástica, estar inserida em um grupo é fundamental para a entrevistada, onde relata que se sente muito bem e viu sua saúde também melhorar muito e que sua maior motivação é ir ao local e conviver com essas pessoas. Outro ponto relevante que ela comenta é que por causa da pandemia, as atividades foram interrompidas por cerca de dois anos, mas não sentiu prejuízos na sua saúde porque o professor ofereceu auxílio online para o grupo, possibilitando a continuação da prática nas suas residências, se mantendo ativa durante este período. Conta também que seu marido faz parte do grupo e realizaram as atividades em casa juntos. Retornar as atividades presenciais foi seu maior prazer, pois conta que antes realizavam muitos encontros, almoços e passeios e isso mudou totalmente sua rotina quando ela ingressou ao grupo.

A última entrevistada foi do Programa Vida Ativa que foi identificada por lideranças envolvidas com o programa. Foram realizadas tentativas de contato pessoalmente e a entrevista foi agendada para o dia 27 de março de 2023, tendo sido realizada no ginásio onde ocorrem as aulas. A participante é do sexo feminino, sua idade é 65 anos e situação socioeconômica indicava o nível E (até 2 salários mínimos). As atividades eram oferecidas de forma gratuita, sendo pago apenas o aluguel do ginásio com um valor simbólico para melhor realização das aulas e é dividido entre as participantes do programa. Ela comenta que contraiu a Covid-19 em 2021, mas que tomou todas as vacinas contra o vírus. Esta entrevista se desenvolveu muito bem, a participante gostava muito de conversar e fez um relato bem detalhado sobre cada questão levantada. Ela conta que entrou no programa por ser perto de sua casa, e o que mais chamou a atenção foram as músicas e as aulas de dança e ginástica. Desde então, há 6 anos, participa das atividades do programa. A interrupção da prática ocorreu de março de 2020 à agosto de 2021, e durante esse período a entrevistada não conseguiu se manter ativa como antes, atribuindo ao fato de morar sozinha e não ter o incentivo e motivação de praticar em casa, mesmo o programa tendo ofertando aulas online. Outro ponto importante foi a visão que ela tem sobre as PC/AF e estar inserida em um grupo, onde tem uma relação direta com a felicidade. Conta que se

sente livre e feliz para dançar, se divertir enquanto participa das aulas, esquece dos problemas e pratica o autocuidado. Voltar as atividades fez com que ela tivesse a sensação de que o mundo estava voltando ao normal.

As entrevistas foram transcritas, analisadas e arquivadas (Anexo 4). A organização da seção de resultados seguiu o planejamento original, descrito no projeto de pesquisa, com a discussão inicial da visão dos entrevistados sobre a pandemia em geral, seguida por um detalhamento de como era a rotina dos entrevistados em termos das práticas corporais e atividades físicas antes da pandemia, como foi o fechamento dos locais de prática durante a pandemia, quais as estratégias adotadas pelos entrevistados (quando adotadas) para manter as PC/AF mesmo com o fechamento das academias, clubes e demais espaços, o impacto da interrupção das atividades sobre a saúde, relações sociais e tempo livre, finalizando com o processo de retomada das atividades após a reabertura dos espaços. Ao final da seção, ainda se compara os períodos pré e pós-pandemia, são discutidas as conexões culturais, sociais e de lazer decorrentes da prática realizada por cada participante e se traça um comparativo entre as atividades particulares e gratuitas.

### **A pandemia no geral**

A pandemia de Covid-19 se deu de uma forma muito devastadora mundialmente. Não há precedentes históricos recentes que possam mensurar o quanto ela foi avassaladora em questão das milhões de mortes causadas e mais de 700 milhões de pessoas infectadas, além de todo o impacto social, cultural, econômico e político que este vírus ocasionou.

Desde então todos os órgãos de saúde realizaram informativos e atualizações da pandemia a nível global, descrevendo cada momento e trazendo as orientações possíveis para cada período da pandemia. Após cerca de dois anos do decreto da OMS sobre o início da pandemia, no dia 22 de abril de 2022 o Ministro da saúde Marcelo Queiroga assinou a portaria GM/MS Nº913 (DOU de 22 de abril de 2022), declarando o fim da Emergência em Saúde Pública de Importância Nacional (ESPIN) ocasionada pelo Coronavírus no Brasil, decisão que iria valer após 30 dias de sua publicação (BRASIL, 2022).

Segundo o site do Ministério da Saúde (BRASIL<sup>1</sup>,2022), essa decisão foi

baseada considerando a melhora do cenário epidemiológico, na capacidade de resposta do Sistema Único de Saúde (SUS) e também no avanço da vacinação no país. De acordo com essa portaria, apesar de ser decretado o final da ESPIN, o Ministério da Saúde seguiu orientando a continuidade das ações do Plano de Contingência Nacional para Infecção Humana pelo Coronavírus, onde tem como base a avaliação técnica de possíveis riscos à saúde pública e seus enfrentamentos (BRASIL<sup>2</sup>,2022).

No ano seguinte, em 05 de maio de 2023, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou o fim do estado de emergência sanitária internacional decorrente da Covid-19 (OPAS, 2023).

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS,2023) esta decisão foi tomada pelo diretor geral da OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus, depois de ter recebido esta recomendação do Comitê de Emergência que foi encarregado de analisar regularmente o cenário da doença. Durante a 15ª sessão deliberativa do Comitê, um dia antes da declaração oficial, foi destacado pelos seus membros a tendência da queda de mortes pelo Coronavírus assim como as internações hospitalares (principalmente nas unidades de terapia intensiva) e também pelos altos níveis de imunidade da população ao vírus.

Na prática, a declaração da OMS significa que a pandemia acabou, mas não significa que a Covid-19 acabou. Em pouco mais de 3 anos, a Covid-19 resultou em quase 7 milhões de mortes no mundo, aproximadamente 700 mil mortes no Brasil e mais de 1.600 mortes em Pelotas/RS (Painel covid Pelotas, 2023). Destaca-se que esses são os números oficiais de mortes confirmadas como causadas pela Covid-19. Tendo em vista o excesso de mortalidade em comparação as curvas epidemiológicas recentes, estima-se que o número de mortes por Covid-19 seja superior aos dados oficiais.

No Brasil, além do vírus, a população enfrentou uma guerra de comunicação que causou dúvidas em praticamente todas as pessoas. Para cada assunto relacionado à pandemia, imediatamente criavam-se dois pontos de vista distintos, relacionados à polarização política do país, tentando criar um cenário no qual as percepções e ações das pessoas sobre a pandemia deveriam ser definidas conforme seus posicionamentos políticos. Como se pessoas ligadas a um dos grupos políticos

devessem tomar vacina, usar máscara, realizar distanciamento social e tomar cuidados, e as pessoas ligadas ao outro grupo devessem evitar a vacina, desafiar as recomendações sanitárias sobre o uso de máscaras e distanciamento social, defender que a economia não poderia parar e que a “normalidade” deveria ser retomada imediatamente.

Entre os participantes foi uma unanimidade que a pandemia foi bem impactante. A cada entrevista os relatos vinham de uma forma triste e ao mesmo tempo espantosa sobre tudo o que foi vivido. Para cada um o impacto se deu de uma forma diferente. A praticante de musculação relatou que perdeu sua avó materna em decorrência da Covid-19, o que ocorreu de uma forma bem repentina e abalou toda sua família, além de ter considerado um período onde a vida parou e as incertezas aumentavam: *“A gente não sabia como é que ia ser o dia de amanhã”*. Os outros participantes também comentaram sobre essas dúvidas que eram constantes dia após dia de isolamento social, vivenciar o uso de máscaras foi algo bem difícil pois não se tinha essa experiência nem familiaridade com todos esses cuidados. O praticante do futebol relatou que esse período foi bem marcante pois foi quando descobriu um problema de saúde e começou o seu tratamento e ao mesmo tempo estava tudo acontecendo, estabelecimentos fechando, todos em isolamento social e hospitais lotados, então foi um período bem difícil. Outra entrevistada define a pandemia como: *“Um período que a gente quer esquecer”*. E seria impossível não se identificar com essas falas, sendo que todos nós passamos por essas experiências e tivemos esses sentimentos de incerteza, medo, insegurança, dentre outros, em relação ao vírus. Corroborando com estes relatos, o estudo de Dias et.al (2021) vai de encontro com essas falas, onde citam que em situações como essa, os sentimentos como medo, tristeza, preocupação e ansiedade são compreensíveis e considerados comuns.

Outro ponto importante destacado nas entrevistas foi em relação a falta de convivência com os familiares, amigos e colegas de prática devido principalmente ao período de isolamento social, além de sentimentos como a solidão, a ansiedade e a angústia.

Esta fase da pandemia evidenciou o quanto conviver com as pessoas, sejam elas da família, amigos ou afins, é essencial para todos e foi muito relevante também para estes participantes, onde comentaram o quanto sentiram falta das atividades em grupo, de ver a família, de sair com amigos e também na questão cultural, onde não

era possível sair de casa no seu tempo de lazer para se divertir e se distrair em eventos culturais. A participante do grupo de ginástica da UBS contou que ela e o marido respeitaram bastante o isolamento social, principalmente por fazerem parte do grupo de risco: *“Ficamos bem isolados todo o tempo, porque a gente não podia sair, não podia ir na casa de um filho, o filho não podia ir na casa da gente...”*. A praticante da ginástica do Vida Ativa conta que: *“[...] foi um momento difícil mesmo...da gente se sentir sozinha em casa.”*

Paiva et. al (2021) vão de encontro com esses relatos, onde comentam que a Covid-19 acabou afetando principalmente os contextos sociais e as suas ramificações e de alguma forma também influenciou nas áreas de vidas individuais e coletivas, o que repercutiu na saúde mental da população.

O desfecho da pandemia da Covid-19 também foi algo muito preocupante, pois ninguém sabia o que poderia acontecer, como seria o futuro a partir da pandemia e nem se havia um prazo para que esse período acabasse.

Os entrevistados também compartilharam destas incertezas, onde mencionaram algumas vezes frases como: *“[...] durante a pandemia, a gente entrou num período reflexivo, né...Até porque tu não sabia o que ia acontecer”, “[...] a gente ficava realmente até certo ponto...Com muitos receios, né...Do que pudesse acontecer ou que já vinha acontecendo, que era uma loucura.”* Vivenciar essa realidade até então desconhecida foi muito difícil, pois havia milhares de informações o tempo todo, seja na televisão, na internet ou grupos nas redes sociais onde traziam informações falsas, causando mais distorções sobre o presente e o futuro. O estudo de Brooks et. al (2020)

comenta sobre a falta de clareza nas informações até mesmo pelas autoridades de saúde pública, que muitas vezes eram fornecidas inadequadamente, exacerbando a sensação de medo em relação ao vírus.

Já em relação a contaminação com o vírus, foi possível observar que assim como é visto na literatura e também no estudo de Gomes e Paula (2020), a prática de atividades físicas regulares tem uma relação direta com a melhora da aptidão física, que por sua vez melhora os marcadores imunológicos e com isso auxilia na proteção contra doenças virais, podendo causar uma proteção também ao vírus da Covid-19. Desta forma, todos os entrevistados relataram que contraíram o vírus, porém em nenhum dos casos foi necessário a internação hospitalar, onde realizaram os cuidados e a recuperação em suas residências. Três entrevistados contaram que

tiveram sintomas mais leves e os outros dois apresentaram sintomas mais moderados. Pode-se supor que este fato se dá pela proteção causada através da prática regular de atividades físicas que os entrevistados realizavam.

Outro tema que foi apontado durante as entrevistas e muito pertinente principalmente durante os períodos de lockdown foi a relação com o trabalho e por consequência a vida financeira da população, pois nestes períodos e no decorrer da pandemia foi necessário parar todas as atividades para ficar em casa, e desta forma lojas e estabelecimentos considerados não essenciais tiveram suas portas fechadas. Devido ao longo período que a pandemia necessitou de mais restrições, tiveram que se adaptar a “nova realidade” e voltar ao trabalho de diversas formas, seja online, com distanciamento ou trabalhando em home office pra tentar recuperar a renda perdida nessa fase.

A praticante de dança de salão conta que teve sua renda totalmente afetada em função da pandemia, por ter um negócio próprio, viu suas vendas caírem de forma muito significativa, afetando toda sua rotina pessoal e profissional. Com isso, diz que mesmo agora em 2023 ainda não conseguiu recuperar suas vendas como antes e por ter que priorizar seu sustento e o reequilíbrio de seu estabelecimento, ainda não conseguiu retornar para suas aulas de dança. Quando perguntada sobre os impactos que a pandemia trouxe na vida dela, a resposta foi: *“A pandemia pra nós, pra mim principalmente, foi só financeiro [...] a doença foi muito leve. [...] Agora financeiro sim, me abalou demais.”*

Sabe-se que no Brasil ainda existe uma crise político-institucional onde houve um grande impacto econômico gerado pela pandemia, o que por sua vez agrava os sentimentos de insegurança e ansiedade da população. (DIAS et. al, 2021).

É possível verificar diante desses relatos que a pandemia não trouxe somente problemas de saúde, mas também sociais, econômicos, culturais, entre outros, acentuando as desigualdades e enfatizando o quando a população está vulnerável e exposta a crises de saúde pública.

### **O fechamento dos locais de prática e as estratégias utilizadas pelos praticantes para se manterem ativos.**

De acordo com os entrevistados, os cinco locais de prática tiveram suas

atividades interrompidas no período mais crítico da pandemia que começou em março de 2020, quando foi decretado o fechamento de estabelecimentos considerados não essenciais. Sabe-se que mesmo afetando o setor financeiro e diretamente prejudicando os trabalhadores, o comércio e estabelecimentos como as academias e clubes esportivos, foi necessária essa pausa para evitar mais contaminações e mortes pelo coronavírus, principalmente os espaços em que eram realizadas as atividades em grupo, pois necessitaram de um maior tempo de interrupção devido as atividades serem compartilhadas com um maior número de pessoas em um mesmo ambiente.

A discussão principal deste fato se dá em torno da falta de ações e alternativas a partir desse momento para que fosse possível a reabertura destes locais de forma segura para a população, e não dar enfoque apenas se abria ou fechava os estabelecimentos e direcionar o foco para discussões partidárias.

Falando especificamente dos estabelecimentos de PC/AF, o reconhecimento como atividades essenciais das academias de esporte e ginástica ocorreu só em maio de 2020, onde esse decreto entrou em concordância com o posicionamento do Ministério da Saúde (DE CARVALHO, DA SILVA E OLIVEIRA, 2020) e a partir disto, possibilitou a reabertura definitiva a partir do momento em que diferentes instituições começaram a apoiar este movimento e ganhando notoriedade pública.

De acordo com os autores, considerando os dados obtidos até então e que mostravam uma elevada curva de mortes associadas à Covid-19 e em contrapartida o baixo risco de mortalidade em um curto prazo relacionados a grupos populacionais mais saudáveis, a reabertura destes espaços não iria representar um aumento de mortes levando em consideração o cenário da pandemia na época.

A partir deste fato, as academias de ginástica e musculação retornaram as atividades em menor tempo, comparado aos outros locais mencionados neste estudo, onde ficou cerca de três meses fechada, reabrindo somente após cada decreto. Os demais locais, tiveram suas atividades afetadas por mais tempo, devido a proibição de atividades coletivas, onde anteriormente contava com um número considerável de pessoas por horários. Em média essas atividades retornaram entre um e dois anos após este período crítico.

Os entrevistados comentaram que este momento do fechamento dos locais de prática trouxe mudanças drásticas nas suas vidas e rotinas: “[...] tudo parou, a rotina parou.” As práticas faziam parte do dia-a-dia dos participantes, eram atividades que eles priorizavam e com isso comentam que sentiram muita falta de ir até o local, de

conviver com as aquelas pessoas, de realizar a atividade. E lembraram o momento em que tiveram que parar com tudo e ficar isolados em suas casas: “No sentido que a gente estava dentro de casa, literalmente dentro de casa, né [...] Olhava praticamente pra rua, ninguém na rua...”.

Em decorrência do fechamento dos locais de prática e do isolamento social, a maioria dos entrevistados buscaram novas estratégias para se manterem ativos. As praticantes de musculação e do grupo de ginástica da UBS contam que começaram a realizar as atividades em casa, utilizando materiais alternativos como cadeira, elástico, garrafas de água, dentre outros materiais, para realizar algum tipo de atividade.

A praticante de musculação relata que utilizou uma esteira que sua avó possuía em casa para começar a fazer caminhadas e também buscou a orientação com o personal trainer que fazia seus treinos na academia -que era seu namorado- para que enviasse algumas orientações de como poderia fazer alguma atividade em casa e foi assim que se manteve ativa durante o período que a academia fechou. Conta também que não tinha a mesma motivação de treinar todos os dias, mesmo com essa orientação online, mas que tentou dar continuidade para não ficar parada. Já a participante do grupo de ginástica da UBS comenta que conseguiu seguir de uma forma mais efetiva as atividades em casa porque o professor do grupo de ginástica da UBS ofereceu orientação online e com isso ela e o seu marido que também fazia parte do grupo, conseguiram seguir em movimento até retornar as aulas presenciais.

O entrevistado da modalidade de futebol amador relatou que parou de praticar por um tempo, mas após alguns meses, mesmo antes da liberação de atividades em grupo, retornou a praticar com amigos próximos, nas suas residências. Tinham cuidado com as restrições, mas começaram a retornar em pequenos grupos, com pessoas que já faziam parte de seu convívio. Conta também que durante esse período ele conseguiu praticar caminhadas ao ar livre para se manter ativo.

Duas entrevistadas não conseguiram dar continuidade as atividades durante o isolamento. A praticante da dança de salão parou totalmente com suas atividades, relata que mesmo tendo condições de realizar em casa, pois seu filho é personal trainer e teria toda a orientação dele, não conseguiu seguir se exercitando.

Neste caso em específico foi visto que a participante tinha todas as condições de seguir realizando alguma atividade física em casa, porém o que se destaca é que não foi por falta de acesso às atividades, mas sim as dificuldades que ela enfrentou

durante a pandemia em vários âmbitos da sua vida atrelado ao fato dela gostar de atividades coletivas, dançar em grupo, de fazer parte daquele ambiente e daquelas aulas. Ter esse acesso dentro de casa não foi o suficiente para se motivar a realizar.

O programa Vida Ativa disponibilizou aulas online para a comunidade em geral e também para os seus alunos. A participante do grupo de ginástica deste programa conta que tentou acompanhar as aulas online, porém não conseguiu dar continuidade por falta de motivação e por se sentir sozinha para realizá-las:

*“Eu tentava praticar atividade física.*

*Fazia um dia, no outro não fazia.*

*Porque falta isso [...] a energia de outras pessoas...”*

Sobre esse desânimo e falta de interesse que essas participantes relataram e que por consequência não conseguiram dar continuidade à prática de algum tipo de atividade em casa, STEINMETZ (2022) traz que a motivação é um fator necessário para se manter regular em uma atividade física, porque além de fazer com que o indivíduo não falte às aulas, também traz a sensação de prazer em realizá-las. A autora faz a reflexão onde a causa que faz com que as pessoas procurem uma PC/AF ou algum esporte é sempre pelo fator motivacional que a atividade proporciona para cada um, é algo muito singular.

Essas narrativas trazem o quanto é importante a conexão realizada com as atividades praticadas, que por mais que se tenha o acesso e oferta à vários tipos de PC/AF, as pessoas não vão se interessar em praticá-las. É preciso algo a mais, gostar, se identificar, sentir prazer em fazer a atividade e só desta forma será alcançada a continuidade da prática.

### **A interrupção das PC/AF em relação à saúde**

A partir da percepção dos entrevistados foi visto que houve alguns relatos negativos em relação à saúde através da interrupção das suas práticas. Três dos entrevistados afirmam que sentiram que a interrupção das PC/AF afetou a sua saúde durante esse período, por ficarem mais tempo em casa sentados ou deitados, e a

partir disto, foi possível observar mudanças na saúde física e mental.

A praticante de musculação contou que começou a praticar essa modalidade há 12 anos, por ter um problema postural naquela época e desde então, este problema não a incomodava mais. Porém, conta que pela interrupção da sua atividade, esse problema (escoliose) retornou, talvez por não realizar tantos alongamentos como antes e exercícios mais específicos para essa região ou também pelo fato de não cuidar de sua postura no período de isolamento social. Comenta que ficou mais tempo sentada durante o home office ou deitada no seu tempo de lazer, então esse conjunto de fatores podem ter trazido novamente à tona a escoliose.

O estudo de Batista, Melcher e Carvalho (2022) vem de encontro com esse relato, pois foi avaliado o impacto que a pandemia da Covid-19 trouxe para a saúde osteomuscular de trabalhadores formais em home office, e teve como conclusão que houve um aumento das horas trabalhadas na posição sentada de forma inadequada o que resultou na redução significativa de movimentos e na frequência de atividades físicas e com isso o aumento de dores articulares em especial na região das costas, pescoço e nos ombros. Um outro estudo realizado por Domingues e Berto (2022) concluiu que as dores posturais de trabalhadores em home office foram agravadas pelo aumento da má postura, do local de trabalho inadequado, do estresse físico e psicológico causados pela pandemia.

Sobre a questão da falta de exercícios que a entrevistada menciona, há uma ligação direta com o retorno do seu problema postural, pois o exercício físico se torna muito eficaz no tratamento da escoliose, pois o maior fator da causa deste problema postural são os desequilíbrios das musculaturas, onde os exercícios reforçam as mesmas evitando o agravamento desta deformidade (DA SILVA RAIOL e DE AZEVEDO RAIOL, 2010).

A entrevistada da dança de salão também afirmou uma grande mudança no seu estilo de vida e notou que sua saúde mudou para pior comparando ao período em que praticava as aulas de dança e por conta disso, sentiu sua saúde mais frágil: *“Eu tô ‘entrevada’...caminho um pouquinho e já sinto o cansaço”*. Considerando que esta participante realizava a dança por um período de 10 anos consecutivos e desde março de 2020 não retornou às atividades, realmente essa falta de prática ocasionou mudanças na sua qualidade de vida e na saúde.

A participante do Vida Ativa relatou também sentir que essa interrupção das atividades prejudicou sua saúde, principalmente por ficar em casa sozinha, também

sentiu que sua saúde mental foi impactada, pois se sentia sem motivação para realizar as atividades, onde comenta que: *“a motivação, às vezes, não vem só de dentro da gente, mas do convívio.”*

A partir destas falas pode-se perceber o quanto a saúde dessas pessoas mudou por causa dessa pausa nas suas PC/AF, e foi possível ser identificado em vários níveis, desde um problema de saúde que retornou e até em relação aos seus sentimentos e percepções. Observaram limitações que antes não possuíam, seja na resistência cardiorrespiratória - quando um simples ato de caminhar ou subir uma escada se tornou mais cansativo e desafiador- ou também por notar sua saúde mental diferente, com pensamentos muitas vezes negativos e a sensação de solidão causada pela quarentena.

O estudo de Botero et. al (2021) dialoga com esses relatos, onde enfatiza o quão importante e fundamental é a atividade física na vida das pessoas quando visto a deterioração da qualidade de vida e do bem-estar causados pelo aumento do comportamento sedentário e da inatividade física.

Assim como falado anteriormente neste estudo, é sabido da real necessidade das medidas sanitárias e do isolamento social que foram adotadas pelas autoridades diante da grande necessidade de evitar a disseminação do coronavírus, mas pode-se ver que o longo período de permanência desse isolamento teve consequências significativas na vida e na saúde das pessoas.

Sob outra perspectiva, o entrevistado do futebol amador e a do grupo de atividades físicas da UBS comentaram não sentir um impacto tão significativo na saúde, e atribuem este fato por já praticarem as suas PC/AF há bastante tempo, mas principalmente por terem seguido as atividades durante o isolamento social.

O praticante de futebol conta que no início da pandemia o seu trabalho ficou online e o clube onde jogava fechou, então ficou um curto período sem realizar nenhuma atividade física, mas assim que foi possível, começou a fazer caminhadas ao ar livre, com os devidos cuidados. O seu trabalho também retornou ao presencial em seguida, e dessa forma manteve-se mais ativo, pois precisava se deslocar caminhando muitas vezes, e quando as restrições começaram a diminuir, retornou ao futebol com pequenos grupos de colegas e amigos nas suas residências.

A participante do grupo da UBS também teve um período muito curto sem praticar atividade física, pois com o auxílio do professor do grupo que participava, seguiu praticando em casa sendo orientada por meio de vídeo chamadas, mantendo

assim uma rotina mais ativa mesmo no longo período de interrupção da prática presencial do grupo.

O ponto em comum relatado por eles foi na questão da saúde mental, onde tiveram a percepção negativa do afastamento do meio em que viviam, a falta da convivência com os familiares e amigos e o receio que sentiram em ver as notícias e informações relacionadas a Covid-19.

Corroborando com a percepção destes dois entrevistados, o estudo de Rodrigues et. al (2020) traz que indivíduos idosos tem preferência em realizar caminhadas, com isso durante o momento de distanciamento social, onde locais como academias e clubes se encontravam fechados, as pessoas que não dependiam diretamente destes locais para se manterem ativas, tiveram essa vantagem, mesmo que na época não estivesse sendo recomendado sair às ruas.

Souza (2020) também vem de encontro aos relatos, onde diz que além de ajudar a fortalecer o sistema imunológico, se manter ativo é essencial para a saúde física, emocional e mental, e a manutenção dessas práticas é capaz de proporcionar benefícios físicos, psicológicos e sociais *“mesmo quando é necessário adaptá-los ao local e ao distanciamento de outras pessoas, sempre seguindo as orientações dos órgãos de saúde”*.

### **A interrupção e as interações sociais e culturais.**

Todos os entrevistados relataram que a interrupção das atividades afetou suas relações sociais, culturais e seus contatos com os amigos e colegas de prática durante o período de isolamento. Porém, os meios digitais auxiliaram bastante para que mantivessem algum vínculo, sendo através das redes sociais, mensagens ou ligações, mas nada substituiu o contato presencial, e eles não escondem o quão foi difícil esse período de afastamento do presencial e da falta de convívio com mais pessoas.

A participante da musculação comentou que sentiu dificuldade de voltar a conviver em grupo, de voltar para a sociedade, principalmente depois que contraiu a Covid-19, acabou se retraindo um pouco no início da volta à convivência tanto da atividade física quanto nos demais âmbitos da vida: *“ (...) a gente acabou se retraindo um pouco né, principalmente depois que eu tive o Covid, que eu fiquei 15 dias isolada,*

*a gente acaba tendo uma retração, assim, de voltar pra sociedade, voltar a conviver em grupo.”*

Relembrando o período de isolamento, a praticante do grupo da UBS comentou sobre a saudade que sentiu do convívio com o grupo de prática, de ver e conversar com os colegas e com o professor, dos passeios, almoços e eventos culturais que realizavam dentro do grupo. O entrevistado do futebol amador também demonstrou esse sentimento de saudade, falou que em decorrência da prática dele, foi criado um convívio semanal com os colegas, se transformando em uma relação de amizade, pois os encontros eram bem frequentes, então sentiu falta dessa interação. Tanto que após o período mais crítico, mesmo antes de ser “liberada” a volta das atividades coletivas, eles resolveram se encontrar na casa de amigos, em um grupo pequeno de pessoas, para voltar a praticar a atividade e ter esse convívio. Ele conta que:

*Todo final de semana, toda quarta-feira, termina o futebol, tem aquelas coisas de encontro, de confraternização também. E essas coisas são muito interessantes, e a gente sempre fica interagindo com o pessoal em função disso [...] é o churrasquinho, aquela coisa depois do jogo [...] a gente sentia falta, sim. [...]. (homem, praticante de futebol amador, 62 anos).*

A entrevistada da dança de salão relata que as amizades dela eram muito em volta da prática, a sua vida social era muito dentro da dança, então foi afetada completamente a sua rotina. A sua vida social mudou totalmente, primeiro pelo fato do isolamento e depois devido aos problemas financeiros oriundos da pandemia, pois após o período mais crítico, ela parou de frequentar os encontros e reuniões com os amigos para poder economizar, mantendo mais o contato virtual e alguns contatos presenciais, mas não na mesma frequência que antes.

Desta mesma forma foi a fala da praticante do Vida Ativa, que seguiu tendo contato com as colegas e amigas por grupos de rede sociais e ligações, mas sentiu muita falta do contato presencial e diz que essa aproximação é muito importante para a sua vida.

Sabe-se que atividades físicas realizadas em grupos são capazes de trazer vários benefícios além dos físicos, proporcionando uma melhor interação social e cultural entre os praticantes. O público idoso também tende a procurar atividades em

grupo buscando todos esses benefícios, dentro de várias atividades, pode-se citar a dança como uma prática corporal que propicia benefícios tanto para as capacidades físicas quanto para a socialização de idosos (DE SOUZA e METZNER, 2013) e também de adultos.

O estudo de Silva, Gehres e Caminha (2021) que objetivou a compreensão dos sentidos produzidos com a prática da dança nas academias de ginástica trouxe a fala de professores e coordenadores de academia sobre a dança, onde referem-se a prática como um espaço-tempo onde as pessoas reúnem-se e mantêm-se, praticamente como numa sociedade viva dentro das academias, aproximando pessoas que apresentam desejos, anseios e histórias similares.

Visto esse exemplo da dança, as demais atividades coletivas mencionadas no presente estudo também proporcionam estes mesmos benefícios de socialização e aproximação das pessoas, e a partir disto é possível supor que a interrupção das PC/AF causou prejuízos quando falamos de relações sociais e culturais, descaracterizando essa convivência coletiva onde várias culturas se misturam e se conectam, trazendo reflexões sobre o quão importante para essas pessoas era conviver em grupo e realizar as atividades com eles.

### **A interrupção e o tempo de lazer.**

Através da análise das entrevistas foi possível compreender que o tempo de lazer de cada participante foi totalmente modificado devido a interrupção das PC/AF. A praticante de musculação relatou ficar mais preguiçosa no seu lazer, percebeu perder a motivação que tinha antes para realizar suas atividades físicas e do cotidiano, querendo ficar mais tempo deitada e em frente as telas. A participante do grupo da UBS também comenta que se sentiu afetada pela interrupção das suas atividades e da sua rotina, pois “*não podia sair para lugar nenhum*”, sentiu falta do seu convívio com os filhos, com a família e com o grupo de ginástica, pois era com essas pessoas que passava seu tempo de lazer. Comenta também que esse período de isolamento foi amenizado por morar com seu marido e desta forma não se sentiu sozinha.

Já o praticante de futebol amador comentou sentir-se “*dessintonizado com o*

*que vinha fazendo antes da pandemia*”, e dessa forma percebeu estar mais alienado da rotina e do lazer que tinha, ficando cheio de dúvidas sobre o que poderia e o que não poderia fazer diante de tantas informações confusas.

A entrevistada da dança de salão contou que sua rotina foi completamente modificada, pois antes do começo da pandemia ela ia para suas aulas de dança, saía para confraternizar com os amigos e colegas de prática e após o começo da pandemia, passou a ir *“de casa pro trabalho, do trabalho pra casa”*, mantendo-se assim também após o período mais crítico do distanciamento social.

A rotina de lazer da participante do Vida Ativa também foi alterada, buscando um certo refúgio na sua casa no interior, onde estava distante de aglomerações, sendo o único lazer possível para aquele momento. Sentiu falta do lazer que tinha antes com sua família e também com as aulas e os encontros com as colegas do grupo.

Quando se fala de lazer, pode-se pensar em dois aspectos: tempo e atitude. Marcellino (2021) traz uma maneira de conceituação levando em conta esses aspectos, onde o lazer ligado ao tempo é considerado as atividades realizadas no tempo fora do trabalho ou *“tempo livre”*, mas não só das obrigatoriedades profissionais, mas também das sociais, religiosas e familiares. E quando se refere ao lazer como atitude, ele *“será caracterizado pelo tipo de relação verificada entre sujeito e a experiência vivida, basicamente a satisfação provocada pela atividade”*.

Por conseguinte, foi possível verificar a relação que os entrevistados tinham com suas atividades de lazer e a importância que a rotina desse lazer trouxe para a vida de cada um. E quando houve essa interrupção, o sentimento de confusão, de se sentir perdido e de não saber o que fazer é compreensível.

O distanciamento e isolamento social causados pela Covid-19 fez com que essas atividades fossem reconsideradas adaptando-se a nova realidade, porém evidenciou barreiras sociais que também afetaram esse tempo livre (DE OLIVEIRA MENEZES, 2021).

Para a autora, o lazer é considerado uma necessidade humana e não deve ser reduzido a uma *“mera contraposição ao trabalho”*. Alguns estudos analisados por ela

trazem que o período pandêmico influenciou o modo de socializar e também os tipos de modalidades de lazer, onde tiveram que ser adaptados para o ambiente doméstico e assim, foi aumentado o uso de meios virtuais em busca de minimizar os pontos negativos da pandemia.

Desta forma, a Covid-19 impôs muitas mudanças no dia-a-dia da população em geral, diminuindo a convivência com pessoas e a quantidade de atividades realizadas no lazer, porém ele foi sendo retomado gradualmente, mesmo com sentimentos de medo, através dos protocolos de segurança (CEMBRANEL, 2021).

Pode-se concluir então a partir dos cinco relatos dos entrevistados que o tempo de lazer foi definitivamente modificado, alterando o modo com que cada um deles interagia, se divertia e também descansava. Suas atividades preferidas tiveram que ser substituídas, onde tentaram buscar alguma outra forma de lazer em suas residências ou em locais sem aglomeração de pessoas, principalmente no período de maior contágio do coronavírus. Embora tenha sido necessário esse afastamento, notou-se que a falta destas práticas mudou também a visão de lazer no pós-pandemia, onde passaram a valorizar ainda mais esses momentos e as suas práticas corporais e atividades físicas.

### **O comportamento dos locais públicos e privados diante da interrupção de suas atividades.**

Através da análise das entrevistas foi possível observar que os locais de PC/AF tiveram um comportamento distinto a partir da interrupção de suas atividades causada pelo fechamento dos locais de prática devido a pandemia da Covid-19. Foi visto que nos locais privados, como academias e clubes esportivos, de imediato não souberam como lidar com esse momento e nem como manterem seus alunos fidelizados e ativos enquanto estavam com suas atividades presenciais proibidas, o que é compreensível pois a pandemia veio de uma forma muito rápida e foi um momento nunca antes vivenciado por essa geração.

Então levaram algum tempo para oferecer um auxílio online, onde poderiam estreitar o relacionamento com seus alunos e também orientá-los sobre possibilidades de treinos em casa. Como foi dito na entrevista da praticante de musculação, a

iniciativa partiu dela em buscar informações com o instrutor da academia para que pudesse treinar em casa e se manter ativa durante esse período de fechamento. Isso também ocorreu no clube esportivo mencionado pelo entrevistado, assim como também no local de prática da dança de salão, onde não ocorreu estratégias para auxiliar os alunos durante este tempo de proibição das atividades presenciais.

Por outro lado, os locais que ofereciam as atividades públicas e gratuitas apresentaram ações alternativas de manter seus alunos ativos tendo em vista que o isolamento social permaneceria por mais tempo. Outro fator que provavelmente levaram em consideração para implementar essas ações foi porque a grande maioria dos seus alunos eram idosos, ou seja, faziam parte do grupo de risco e por este motivo não iriam retornar tão rapidamente às atividades coletivas. Os participantes contam que o programa Vida Ativa ofereceu atividades online e ao vivo transmitidas por uma rede social, ofertando o serviço e a orientação tanto para a população em geral quanto para os seus alunos. Também uma iniciativa direta do professor do grupo da UBS foi realizada, onde ele se propôs a auxiliar esses alunos por meio de vídeo chamadas, mantendo contato e estimulando a continuação das atividades físicas mesmo em casa.

Pode-se notar que o comportamento dos locais públicos, de acordo com a percepção dos entrevistados, se deu de uma forma mais rápida e organizada do que os locais privados citados no estudo. O incentivo dos profissionais de educação física também fez a diferença para esses entrevistados, onde utilizaram redes e mídias sociais a seu favor para dar continuidade à realização as atividades físicas com esses e outros praticantes e também se comunicar sobre a importância desta (CROCHEMORE-SILVA et al., 2020).

### **O retorno às práticas corporais e atividades físicas.**

O tempo de retorno às PC/AF de cada um dos indivíduos variou bastante devido as características de cada atividade, algumas sendo praticadas no coletivo, mas com uma certa individualidade e outras sendo necessário o contato físico direto com os demais participantes e também pela faixa etária do grupo, sendo que os idosos levaram mais tempo para regressar. A praticante de musculação retornou após três

meses afastado do local de prática, outros três entrevistados (praticantes do futebol amador, grupo de ginástica do Vida Ativa e da UBS) voltaram após um período mais longo de interrupção que foi entre um a dois anos. Já a praticante de dança de salão não retornou desde março de 2020, devido a sua crise financeira e também por desinteresse de outras possíveis práticas que poderia realizar, pois o real motivo por qual fazia sua prática era pela dança e pelo grupo onde estava inserida.

Os indivíduos que retornaram às atividades relataram que assim que foi possível, voltaram para suas práticas, devido principalmente ao vínculo que criaram com local, com a atividade, com os colegas e também por tratarem como prioridade as PC/AF. Os cuidados necessários para esse retorno foram todos respeitados, sendo obrigatório inicialmente o uso de máscaras, álcool gel e número reduzido de pessoas por atividade, o que auxiliou para uma volta mais segura.

Uma participante comenta que foi muito bom retornar à atividade física e ao convívio com as pessoas: *“Já voltou aquela alegria, do convívio, de ver as pessoas. Parece que o mundo estava renascendo de novo”*.

Essa frase é um relato emblemático sobre o que foi retornar as atividades de forma geral, após tanto tempo de distanciamento social, de evitar aglomerações, de ficar muito tempo em casa distante de todos esses locais, eventos, pessoas. Pode-se dizer que em algum momento da vida da população, esse sentimento de “renascimento” esteve presente em cada etapa do pós-pandemia.

### **Comparativo antes e pós-pandemia na percepção dos entrevistados.**

Na perspectiva dos entrevistados em relação as PC/AF de forma geral, a pandemia trouxe a importância dessas práticas na vida de cada um, o quanto essas atividades são relevantes tanto para a saúde quanto para a vida como um todo.

A praticante de musculação comentou que foi difícil o retorno à atividade física praticada, principalmente após contrair a Covid-19, pois demorou alguns meses para retornar ao treino com as cargas que utilizava antes e sentia muito cansaço ao executar os movimentos. Porém praticar uma atividade física para ela é sinônimo de

mais saúde, de se sentir mais seguro e protegido em relação ao vírus, mesmo com as dificuldades que enfrentou no retorno.

Dois participantes (praticante de futebol amador e a praticante do grupo de ginástica da UBS) relataram que na parte física não sentiram muita alteração, uma vez que se mantiveram ativos de formas alternativas – seja treinando em casa ou realizando caminhadas ao ar livre – o que auxiliou no retorno às PC/AF sem muitas dificuldades. O entrevistado que pratica o futebol amador tem uma atividade profissional que faz com que ele caminhe bastante, o que ajudou a se manter mais ativo. Também comentou que mesmo tendo contraído o vírus, somente sentiu sintomas leves, o que atribuiu ao estilo de vida que levava pois se fosse sedentário, talvez fosse de uma forma diferente. Já a entrevistada do grupo da UBS revelou que após a diminuição das restrições, começou a fazer outra atividade – o Pilates – além da prática em grupo, para cuidar mais da saúde.

A entrevistada do Vida Ativa começou a refletir mais e percebeu a falta que a prática fazia na sua vida, a felicidade e o prazer que atividade trazia e se refere ao grupo de atividades dessa forma:

*“A gente vem aqui pra ser feliz  
E que é o importante na vida da gente, é ser feliz, né?!”  
Aqui é o meu “escape”.  
Aqui é o lugar onde eu fico, me sinto bem, me sinto livre”*

Outra questão levantada por todos os participantes foi em relação ao convívio com outras pessoas que as suas práticas proporcionam. A praticante de dança de salão comentou sentir muita falta da vida que tinha antes da pandemia, pois além de praticar a dança, após sempre tinha um momento de convívio com o grupo, pois saiam para restaurantes, barzinhos, aniversários, entre outros, tinha uma rotina bem movimentada: *“Eu era uma pessoa que antes da pandemia, eu saia de segunda a domingo praticamente.”* E a partir das restrições, do isolamento social que ela respeitou bastante, a vida foi mudando. Atualmente sua rotina é basicamente do trabalho para casa.

A praticante de musculação também compartilha desse sentimento, onde

percebe que as atividades presenciais possuem uma grande importância na sua vida: *“Acho que o presencial ele é fundamental, a gente ter contato com outras pessoas, outras culturas, conversar, sabe... conhecer gente nova.”*

É notório o envolvimento e o quanto estes participantes são envolvidos pelas práticas que realizavam e que voltaram a realizar e a pandemia só acentuou esse sentimento e esse envolvimento, mostrando que as práticas corporais e atividades físicas vão muito além de cuidar da saúde e da estética corporal. única a forma com que cada pessoa se relaciona com a prática escolhida, com as amizades que ela proporciona, com o contato com outras culturas e o lazer vivenciado com muito mais qualidade e diversão.

## **9. Considerações Finais**

A pandemia no geral impactou diversos âmbitos da vida das pessoas e através dos relatos foi possível ver que mesmo sendo utilizadas estratégias para tentarem se manter ativas durante o período de isolamento, a saúde física e mental foram impactadas de alguma forma, assim como as suas relações sociais, culturais e de lazer devido a redução da socialização e o período prolongado de isolamento social. No pós-pandemia os entrevistados passaram a valorizar mais as suas práticas corporais e atividades físicas de lazer, assim como suas relações sociais e culturais, ressaltando a importância das atividades coletivas.

Foram encontrados uma série de impactos advindos da pandemia de Covid-19 através da perspectiva dos entrevistados, em sua maioria negativos sobre a saúde, interações sociais e o lazer, mas é preciso reforçar que esses impactos eram inevitáveis devido as grandes proporções que a pandemia trouxe mundialmente. Sabe-se que a defesa quanto as PC/AF serem consideradas essenciais era válida, porém a reabertura das academias naquele momento crítico onde a disseminação do vírus estava descontrolada, não se fazia propícia, onde somente seria possível pensar em um retorno a partir de um momento que fosse possível oferecer um ambiente seguro.

A discussão sobre o tema da reabertura ou não dos estabelecimentos ocupou

mais importância do que a discussão de estratégias e protocolos de como reabrir estes locais com a devida segurança para a população, o que poderia ter sido feito de maneira mais efetiva e assim auxiliando no retorno dessas atividades.

## 10. Referências

BATISTA, F.S.; MELCHER, J.L.D.G.; CARVALHO, K. **Avaliação da incidência de dores na coluna e outras articulações no período de home office durante a pandemia da COVID-19.** Rev. Méd. Paraná, Curitiba, 2022.

BEZERRA, A. C. V., SILVA, C. E. M. D., SOARES, F. R. G., & SILVA, J. A. M. D. **Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, n. suppl 1, p. 2411-2421, 2020.

BOTERO, J. P., FARAH, B. Q., CORREIA, M. D. A., LOFRANO-PRADO, M. C., CUCATO, G. G., SHUMATE, G., RITTI-DIAS, R.M. & PRADO, W. L. D. **Impacto da permanência em casa e do isolamento social, em função da COVID-19, sobre o nível de atividade física e o comportamento sedentário em adultos brasileiros.** Einstein (São Paulo), v. 19, 2021.

BRASIL<sup>1</sup>. Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/abril/ministerio-da-saude-declara-fim-da-emergencia-em-saude-publica-de-importancia-nacional-pela-covid-19> . 2022. Acessado em 14 de agosto de 2023.

BRASIL<sup>2</sup>. Ministério da Saúde. Diário Oficial da União. **Portaria GM/MS nº 913, de 22 de abril de 2022.** Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-gm/ms-n-913-de-22-de-abril-de-2022-394545491>. Acessado em 14 de agosto de 2023.

BROOKE, Joanne; JACKSON, Debra. **Older people and COVID-19 isolation, risk and ageism.** Journal of clinical nursing, 2020.

BROOKS, S. K., WEBSTER, R. K., SMITH, L. E., WOODLAND, L., WESSELY, S., GREENBERG, N., & RUBIN, G. J. **The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence.** The lancet, v. 395, n. 10227, p. 912-920, 2020.

CALMON, Tricia Viviane Lima. **As condições objetivas para o enfrentamento ao COVID-19: abismo social brasileiro, o racismo, e as perspectivas de desenvolvimento social como determinantes.** NAU Social, v. 11, n. 20, p. 131-136, 2020.

CEMBRANEL, Priscila et al. **LAZER E QUALIDADE DE VIDA EM TEMPOS DE PANDEMIA.** PISTA: Periódico Interdisciplinar [Sociedade Tecnologia Ambiente], v. 3, n. 2, p. 35-46, 2021.

COSTA, L. R., DE OLIVEIRA MUELLER, M. E., FRAUCHES, J. P., CAMPOS, N. B., DE OLIVEIRA, L. S., GENTILIN, K. F., FREITAS, A.L. e MELLO, P. **Obesidade infantil e quarentena: crianças obesas possuem maior risco para a COVID-19.** Sociedade Brasileira de Pediatria. 2020.

COSTA, Simone da Silva. **Pandemia e desemprego no Brasil.** Revista de Administração Pública, v. 54, p. 969-978, 2020.

CROCHEMORE-SILVA, I., KNUTH, A. G., WENDT, A., NUNES, B. P., HALLAL, P. C., SANTOS, HARTER, J. & Pellegrini, D. D. C. P. **Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, p. 4249-4258, 2020.

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 da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, p. 4249-4258, 2020.

DA COSTA ALECRIM, Joao Victor. **Políticas públicas de esporte e lazer na promoção da saúde e covid-19: o que devemos aprender para o futuro.** Boletim de Conjuntura (BOCA), v. 2, n. 5, p. 97-100, 2020.

DA COSTA ALECRIM, João Victor. **Uma análise sobre a essencialidade das academias e possíveis alternativas para prática de exercícios.** Boletim de

conjuntura (BOCA), v. 2, n. 6, p. 48-52, 2020.

DA SILVA, C. L., DE SOUZA, M. F., ROSSI FILHO, S., DA SILVA, L. F., & RIGONI, A. C. C. **Atividade física de lazer e saúde: uma revisão sistemática.** *Mudanças-Psicologia da Saúde*, 25(1), 57-65, 2017.

DA SILVA, C. L., BERGAMO, L. G., ANTUNES, D., & PATREZE, N. S. **Os dias entre o teto e o chão da casa: lazer e práticas corporais no contexto brasileiro em tempos da Covid-19.** *Licere-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer*, v. 23, n. 3, p. 57-92, 2020.

DA SILVA, M. D., SOARES, G. C. A., CARDOSO, C. M. L., GUERREIRO, T. S. B., GUIMARÃES, C. C., CHICR, G. R., ... & DE FRANÇA TRINDADE, F. **Coronavírus: consequências da pandemia no ensino superior.** *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 13(5), e7120-e7120. (2021).

DA SILVA RAIOL, Paloma Aguiar Ferreira; DE AZEVEDO RAIOL, Rodolfo. **A importância da prática de exercícios físicos por indivíduos portadores de escoliose.** *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 15, nº 151, 2010.*

DE ARAÚJO, E. G. O., DE SOUZA SANTOS, A. P., GALIZA, L. S., SOBRAL, M. N. L., FEITOSA, R. R., FARIAS, G. D., FREIRE, J.C.G., Silva, J. M., PIAGGE, C.S.L.D., MÉLO, C. **B Impactos da pandemia de COVID-19 na saúde física dos idosos: uma revisão integrativa.** *Research, Society and Development*, v. 11, n. 9, p. e7411931577-e7411931577, 2022.

DE CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil. **Práticas corporais e atividades físicas na atenção básica do sistema único de saúde: ir além da prevenção das doenças crônicas não transmissíveis é necessário.** *Movimento*, v. 22, n. 2, p. 647-658, 2016.

DE CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil; DA SILVA, Rodolfo Guimarães; OLIVEIRA, Ricardo Brandão. **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

DE FREITAS, F. F.; BRASIL, F. K.; DA SILVA, C. L. **Práticas corporais e saúde: novos olhares**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 27, n. 3, 2006.

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, n. 1, p. 408-446, 2021.

DE OLIVEIRA SAES, Mirelle. **Covid longa**. VITTALLE-Revista de Ciências da Saúde, v. 33, n. 3, p. 7-8, 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 no período da pandemia da COVID-19**. Research, Society and Development, v. 9, n. 7, p. e998975273-e998975273, 2020.

DE SOUZA, Jaqueline Cristina Luciano; METZNER, Andreia Cristina. **Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos**. Revista Fafibe On-Line. Ano VI. n.6. p. 8–13. 2013.

DE SOUZA, Alex R.; MACHADO, Guilherme. F.; CORRÊA, Alexandre. A. M.; DA SILVA, Davi C. **MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE FUTEBOL: praticantes amadores da modalidade**. Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar, v. 4, n. 2, 2020.

DOS SANTOS BATAGLIA, D. C., DE CAMPOS SOARES, A. C., PAIVA, E. A., & DA SILVA, F. M. **Academias de Ginásticas em Tempos de Pandemias: impacto, estratégias e oportunidades empreendedoras**. Revista de Empreendedorismo e Gestão de Micro e Pequenas Empresas, v. 7, n. 01, p. 23-47, 2022.

DIAS, I. C., DE ALMEIDA, C. H., MELO, É. M. M., DIAS, H. C., LUZ, I. S., SANTOS, J. L. D., ... & SOARES, G. F. G. (2021). **Os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental da população**. Revista Eletrônica Acervo Científico, v. 30, p. e8218-e8218, 2021.

DOMINGUES, Marcella Fernandes; BERTO, Rosemary. **INCIDÊNCIA DE DORES POSTURAS RELACIONADAS AO HOME OFFICE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 8, n.

9, p. 367-376, 2022.

FERNANDES, L. G., DA ROCHA ALVES, L., GUERRA, T. C., EL HODALI, N. F., & PAIM, M. C. C. (2018). **MOTIVOS E BENEFÍCIOS QUE LEVAM À PRÁTICA DA GINÁSTICA NO GRUPO NO RITMO**. *Anais do Seminário Internacional de Educação (SIEDUCA)*, v. 3, n. 1, 2018.

FERREIRA, Vitor Sérgio. **Artes e manhas da entrevista compreensiva**. *Saúde e sociedade*, v. 23, p. 979-992, 2014.

FIOCRUZ, **Por que a doença causada pelo novo vírus recebeu o nome de Covid-19?** Disponível em: < <https://portal.fiocruz.br/pergunta/por-que-doenca-causada-pelo-novo-virusrecebeu-o-nome-de-covid-19>> Acesso em: 14 de julho de 2022.

**Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

GOMES, Bernardo Brandão Cavalcanti; PAULA, Wenderson Ferreira de. **Efeitos do exercício físico na prevenção e atenuação da severidade dos sintomas e na reabilitação de indivíduos infectados por SARS-COV-2**. Trabalho de Conclusão de Curso. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB. 2020. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/14617>. Acessado em 20 de maio de 2023.

HASS, Aline N. e GARCIA, Ângela. **Ritmo e dança**. Canoas. Ed. ULBRA, 2006.

HEATH, G. W., PARRA, D. C., SARMIENTO, O. L., ANDERSEN, L. B., OWEN, N., GOENKA, S., ... & Lancet. **Physical Activity Series Working Group. Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world**. *The lancet*, v. 380, n. 9838, p. 272-281, 2012.

HIRVENSALO, Mirja; LINTUNEN, Taru. **Life-course perspective for physical activity and sports participation**. *European Review of Aging and Physical Activity*, v. 8, n. 1, p. 13-22, 2011.

KAUFMANN, Jean-Claude. **A entrevista compreensiva: um guia para pesquisa de campo**. Editora Vozes Limitada, 2013.

KIM, S. W.; Su, K. P. **Using psychoneuroimmunity against COVID-19. Brain, Behavior, and Immunity**, (pré-publicação), 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159120303913>. Acessado em 10 de julho de 2022.

KNUTH, Alan G.; ANTUNES, Priscilla de C. **Práticas corporais/atividades físicas demarcadas como privilégio e não escolha: análise à luz das desigualdades brasileiras**. Saúde e Sociedade, v. 30, p. e200363, 2021.

KOHL 3RD, H. W., CRAIG, C. L., LAMBERT, E. V., INOUE, S., ALKANDARI, J. R., LEETONGIN, G., ... & Lancet Physical Activity Series Working Group. **The pandemic of physical inactivity: global action for public health**. *The lancet*, v. 380, n. 9838, p. 294-305, 2012.

LAZZAROTTI FILHO, A., SILVA, A. M., DE CESARO ANTUNE, P., DA SILVA, A. P. S., & LEITE, J. O. **O termo práticas corporais na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da Educação Física**. Movimento (Porto Alegre), v. 16, n. 1, p. 11-29, 2010.

LIZ, Carla Maria de; ANDRADE, Alexandro. **Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 38, p. 267-274, 2016.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. **Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19**. Estudos de psicologia (Campinas), v. 37, 2020.

MARBÁ, Romolo F.; SILVA, Geusiane S. da; GUIMARÃES, Thamara B. **Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida**. Revista Científica do ITPAC, Araguaína, v. 9, n. 1, 2016.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Estudos do lazer: uma introdução**. [livro eletrônico]. Autores Associados, 5ª edição. Campinas/SP. 2021.

MELO, Ítalo. **As consequências da pandemia (COVID-19) na rede municipal de ensino: impactos e desafios**. Trabalho de conclusão de curso. Instituto Federal Goiano. Ipameri/GO. (2020). Disponível em: <  
<https://repositorio.ifgoiano.edu.br/handle/prefix/1377> >, acessado em 09 de agosto de 2022.

MIGUEL, H., LIMA, L.E. de M., CAMPOS, M.V. de A., DOS SANTOS, D. **Impactos da Covid-19 sobre o Personal Trainer**. InterAmerican Journal of Medicine and Health, v. 3, 2020.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário**. Ciência e Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, 2000.

MINUSSI, B. B., PALUDO, E. A., PASSOS, J. P. B., DOS SANTOS, M. J., MOCELLIN, O., & MAEYAMA, M. A. **Grupos de risco do COVID-19: a possível relação entre o acometimento de adultos jovens “saúdáveis” e a imunidade**. Brazilian Journal of Health Review, v. 3, n. 2, p. 3739-3762, 2020.

MOHAMED, A. A., & ALAWNA, M. (2020). **Role of increasing the aerobic capacity on improving the function of immune and respiratory systems in patients with coronavirus (COVID-19): A review**. Diabetes & metabolic syndrome, 14(4), 489–496.  
<https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.04.038>.

MOSCHNY A, PLATEN P, KLAABEN-MIELKE R, TRAMPICH U, HINRICHS T. **Barriers to physical activity in older adults in Germany: a cross-sectional study**. Int J Behav Nutr Phys Activity. 2011; 8:121.

OPAS- Organização Pan-America da Saúde, disponível em :  
<https://www.paho.org/pt/noticias/5-5-2023-oms-declara-fim-da-emergencia-saude-publica-importancia-internacional-referente>  
acessado em 20 de maio de 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Painel da OMS sobre o coronavírus**. Disponível em: <<https://covid19.who.int/>>, acessado em 14 de julho de 2022.

ORNEL, F. E. L. I. P. E., SCHUCH, J. B., SORDI, A. O., & KESSLER, F. H. P. **Pandemia de medo e Covid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias**. Debates em Psiquiatria, v. 10, n. 2, p. 12-16, 2020.

PAINEL COVID PELOTAS, disponível em: <http://painel-covid.pelotas.com.br/>, acessado em 20 de maio de 2023.

PAIVA, A. A. M., DA FONSECA, A. S. A., DE PAIVA NOGUEIRA, B., DE ANDRADE HOLANDA, I., & DE SOUSA SANTANA, B. **Influência do isolamento provocado pela pandemia da COVID-19 no convívio social e efeitos psicológicos em indivíduos do Distrito Federal**. Revista do CEAM, v. 7, n. 1, p. 56-67, 2021.

PASQUIM, Heitor Martins; MARTINEZ, Jessica Felix Nicácio; FURTADO, Roberto Pereira. **Academias de ginástica e exercícios físicos no combate à covid-19: reflexões a partir da determinação social do processo saúde-doença**. Movimento, v. 27, 2021.

PEREIRA, Jonathan Leonardo da Rosa. **Nível de atividade física e fatores associados em praticantes de caminhada orientada**. Salão de Extensão (07.: 2006: Porto Alegre, RS). Caderno de resumos. Porto Alegre: UFRGS/PROEXT, 2006.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. **Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 25, p. 1-4, 2020.

POLÍTICA NACIONAL DE PROMOÇÃO DA SAÚDE (**PNPS**). Brasília, DF, 2014, disponível

em:<https://www.saude.df.gov.br/documents/37101/73424/Pol%C3%ADtica+Nacional+de+Promo%C3%A7%C3%A3o+da+Sa%C3%BAde+2015.pdf/7c436d87-7af4-bc06-c8cb-7f2f474e8b2b?t=1648442000480>, acessado em 04 de agosto de 2022.

RODRIGUES, P. A. F., REIS, E. C. D., BIANCHI, L. M., & OLIVEIRA, A. P. D. **Fatores associados à prática de atividades físicas durante a pandemia da COVID-19 no estado do Rio de Janeiro, Brasil.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. 2020.

SANTOS, A. C.; SANTIAGO, D. V.; PACHECO, P. H. C. R.; TEODORO, O. R.; MACEDO, S. D. ARRUDA, E. O. **Futebol amador, uma prática de lazer ou campo de lesões.** Revista Gestão Universitária, v. 6, p. 1-8, 2016.

SCHMITT, Beatriz Dittrich; BATAGLION, Giandra Anceski; MAZO, Janice Zarpellon. **Estudos socioculturais: um olhar para os grupos de pesquisa do Brasil.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Distrito Federal, Universidade Católica de Brasília/Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, 2018. Vol. 28, no. 2 (2020), p. 1-13, 2020.

SILVA, C. R. D. M., BEZERRA, J., Soares, F. C., MOTA, J., BARROS, M. V. G. D., & TASSITANO, R. M. **Percepção de barreiras e facilitadores dos usuários para participação em programas de promoção da atividade física.** Cadernos de saúde pública, v. 36, p. e00081019, 2020.

SILVA, Daniel Nogueira. **Determinantes Sociais da Vulnerabilidade à Covid-19: Proposta de um Esquema Teórico-Parte I.** Unifesspa contra a COVID-19. Publicado em, v. 9, 2020.

SILVA, M. V. S., RODRIGUES, J. D. A., RIBAS, M. D. S., SOUSA, J. C. S. D., CASTRO, T. R. O. D., SANTOS, B. A. D., SAMPAIO, J.M.C. & PEGORARO, V. A. **O impacto do isolamento social na qualidade de vida dos idosos durante a pandemia por COVID-19.** Revista Enfermagem Brasil, v. 19 n. 4 .2020.

SILVA, Ana Carolina Marques da; GEHRES, Adriana de Faria; CAMINHA, Iraquitana de Oliveira. **A dança como prática corporal nas academias: multiplicidade de sentidos.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 43, 2021.

SILVA, L. T., GIACHETTO, N. R., PEREIRA, T. D. A. N., FERREIRA, G. A. G., BARATTI, G. O., PEREIRA, L. A. A. N., ... & DE PAULA, E. C. **Relação entre atividade física, COVID-19 e imunidade: Uma revisão de literatura.** Research, Society and Development, v. 10, n. 6, p. e11010615605-e11010615605, 2021.

SOUZA, Murilo Corrêa de. **Nível de atividade física de praticantes de exercício físico do sul de Santa Catarina durante a pandemia do COVID-19.** Trabalho de Conclusão de Curso, Educação Física Bacharel da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2020.

SOUZA, Haerton Tavares de. **Exercício físico em tempos de pademia e comportamento sedentário: relações teóricas e perspectivas.** Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. 2021.

STEINMETZ, Letícia Estela. **Comportamentos saudáveis e sedentários em relação à prática de exercícios físicos antes e durante a pandemia Covid-19: um estudo de caso.** 2022. Trabalho de Conclusão de Curso. UNIJUÍ - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Disponível em: “<https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/7441/Let%20adcia%20Estela%20Steinmetz.pdf?sequence=1&isAllowed=y> “. Acessado em 24 de maio de 2023.

VARANDA, Sarai Schmidt; BENITES, Larissa Cerignoni; DE SOUZA NETO, Samuel. **O processo de validação de instrumentos em uma pesquisa qualitativa em Educação Física.** Motrivivência, v. 31, n. 57, 2019.

VARELA, Andrea Ramirez, SALLIS, Robert, ROWLANDS, Alex V., SALLIS, James F. **Physical inactivity and COVID-19: When pandemics collide.** Journal of Physical Activity and Health. V. 1. Issue aop. P.1-2. 2021.

WENDT, Andrea; DE CARVALH, Wellington R. G.; SILVA Inácio C. M.; & MIELKE, Grégoire I. **Preferências de atividade física em adultos brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 24, p. 1-9, 2019.

YAMADA, André Katayama; PÓLIS, Luiz Otávio Barreto. **COVID-19 e sistema imune: qual o papel do exercício físico e recomendações práticas.** Saúdeem Revista, v. 20, n. 52, p. 57-66. 2020.

## Anexo 1

### Roteiro para Entrevista

#### Impactos da interrupção da prática de atividade física regular decorrente da pandemia de Covid 19: um estudo sociocultural

##### Questões da Pesquisa

###### Dados Pessoais:

1. Qual sua data de nascimento?
2. Qual seu gênero?
3. Qual a renda mensal da sua família?

Exemplos: Nível de renda A (acima de 20 salários mínimos);

Nível de renda B (de 10 a 20 salários mínimos);

Nível de renda C (de 4 a 10 salários mínimos),

Nível de renda D (de 2 a 4 salários mínimos);

Nível de renda E (recebe até 2 salários mínimos).

###### A Pandemia da Covid-19

4. Como foi a pandemia para você e para sua família? Quais as modificações/impactos que a pandemia trouxe para a sua vida?

###### Relação Com a Atividade Física:

5. Qual atividade física você pratica regularmente?
6. Qual o local da prática?
7. Como te identificasse com essa atividade física?
8. Desde quando você pratica essa atividade física?

9. Você praticava essa atividade física em outros locais, além do local citado?
10. Essa atividade física regular fez com que você criasse novas amizades, conhecesse novas pessoas, novas culturas, realizavam encontros com os colegas fora do local da prática?
11. Qual a importância que essa atividade física tem na sua vida?

### Atividade Física e Pandemia de COVID 19

12. O local da sua prática de atividade física fechou durante a pandemia?
13. Por quanto tempo você ficou sem praticar essa atividade física devido à interrupção causada pela pandemia?
14. Essa pausa na sua atividade física afetou de alguma forma a sua vida em relação a saúde, por exemplo?
15. Essa pausa na sua atividade física afetou de alguma forma a sua vida em relação as interações sociais com os colegas de prática?
16. Essa pausa na sua atividade física afetou de alguma forma a sua vida em relação ao seu tempo livre, tempo de lazer?
17. Você realizou alguma atividade física na sua casa no seu tempo livre, durante os períodos de isolamento social?
18. Durante a pausa da atividade física, você manteve contato com as pessoas que praticavam a atividade junto com você?
19. Quando você voltou a praticar essa atividade física? Se não voltou, pretende voltar?
20. Na sua opinião, a falta da prática de atividade física afetou de alguma forma a sua vida no “pós-pandemia”?

## Anexo 2

Universidade Federal de Pelotas  
Escola Superior de Educação Física  
Programa de Pós-Graduação em Educação Física

Pelotas, 05 de julho de 2022

Exmos. Sras. e Srs. da Diretoria,

Servimo-nos do presente instrumento para apresentar o projeto de mestrado da estudante Andréia Costa da Rosa, do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas. O projeto da estudante objetiva avaliar o impacto que a interrupção da prática de atividade física regular decorrente da pandemia causou na saúde, nas interações sociais, culturais e no lazer sob a perspectiva de praticantes regulares de modalidades coletivas de atividades físicas no tempo livre.

Nossa intenção é incluir na amostra alguns praticantes da modalidade oferecida, pela relevância que essa modalidade tem no cenário local, e por cumprir todos os requisitos para fazerem parte da amostra da pesquisa da estudante.

Nossa solicitação específica é que seja concedida autorização para que a Mestranda possa acessar o local em alguns dias de prática das atividades físicas e convidar os praticantes para agendarem entrevistas de coleta de dados. Para tanto, a Mestranda obedecerá às determinações dessa egrégia diretoria e cumprirá o que for estabelecido.

Ressaltamos que o projeto será submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas e, somente após aprovação, a coleta de dados será iniciada.

Sem mais para o momento,

Atenciosamente,



Pedro Curi Hallal  
Orientador da Mestranda  
Professor Titular  
Universidade Federal de Pelotas

### Anexo 3

## TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

---

**Pesquisador responsável:** Pedro Curi Hallal

**Instituição:** Universidade Federal de Pelotas - UFPel

**Endereço:** Rua Luís de Camões, 625 **Bairro:** Tablada **CEP:** 96055-630 **UF:** RS **Município:** Pelotas

**Telefone:** (53)3273-2752 **E-mail:** cepesef.ufpel@gmail.com

---

Concordo em participar do estudo “A VIDA NA PANDEMIA: RELATOS SOBRE O IMPACTO DA INTERRUPÇÃO NA ATIVIDADE FÍSICA E PRÁTICAS CORPORAIS DECORRENTES DA COVID-19.” Estou ciente de que estou sendo convidado a participar voluntariamente do mesmo.

**PROCEDIMENTOS:** Fui informado de que o objetivo geral será “Avaliar o impacto que a interrupção da prática de atividade física regular decorrente da pandemia causou na saúde, nas interações sociais, culturais e no lazer sob a perspectiva de praticantes regulares de modalidades coletivas de atividades físicas no tempo livre.” cujos resultados serão mantidos em sigilo e somente serão usadas para fins de pesquisa. Estou ciente de que a minha participação envolverá entrevista, destinada a recolher meu testemunho. E que este procedimento metodológico de pesquisa visa à coleta de dados e a técnica de produção de documentos históricos e memorial, permitindo a utilização de meios eletrônicos, equipamentos de áudio e vídeo com os entrevistados. As entrevistas poderão ser realizadas na residência dos participantes ou nos locais da realização das atividades físicas que cada participante frequenta, ou se necessário, de forma online.

**RISCOS E POSSÍVEIS REAÇÕES:** A pesquisa apresenta riscos mínimos de constrangimento aos participantes. Possíveis desconfortos podem ser cansaço durante a entrevista. A participação neste estudo será voluntária e poderá ser interrompida, retomada em outro momento ou abandonada sem prejuízo a qualquer tempo.

**BENEFÍCIOS:** Ao participar desta pesquisa o entrevistado não terá nenhum benefício direto. No entanto, as ações realizadas neste estudo podem produzir benefícios, com o aumento da produção do conhecimento sobre os impactos que a pandemia ocasionou na própria vida, sobre uma perspectiva de saúde, lazer, interação social e cultural.

**PARTICIPAÇÃO VOLUNTÁRIA:** Não está previsto nenhum tipo de pagamento pela participação na pesquisa e não terá nenhum custo com os procedimentos envolvidos. Como já me foi dito, minha participação neste estudo será voluntária e poderei interrompê-la ou abandonar a qualquer momento a pesquisa sem prejuízo a qualquer tempo.

**DESPESAS:** Eu não terei que pagar por nenhum dos procedimentos, nem receberei compensações financeiras.

**CONFIDENCIALIDADE:** Estou ciente que a minha identidade permanecerá confidencial durante todas as etapas do estudo. Os dados coletados durante a pesquisa serão tratados confidencialmente;

**CONSENTIMENTO:** Recebi claras explicações sobre o estudo, todas registradas neste formulário de consentimento. Os investigadores do estudo responderam e responderão, em qualquer etapa do estudo, a todas as minhas perguntas, até a minha completa satisfação. Portanto, estou de acordo em participar do estudo. Este Formulário de Consentimento Pré-Informado será assinado por mim e arquivado na instituição responsável pela pesquisa.

***Todos os cuidados serão tomados para a COVID – 19, uso de ambientes arejados, mantendo o distanciamento, utilização de álcool gel, máscara e outros.***

Nome \_\_\_\_\_ do participante/representante legal: \_\_\_\_\_  
Identidade: \_\_\_\_\_

ASSINATURA: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE DO INVESTIGADOR:** Expliquei a natureza, objetivos, riscos e benefícios deste estudo. Coloquei-me à disposição para perguntas e as respondi em sua totalidade. O participante compreendeu minha explicação e aceitou, sem imposições, assinar este consentimento. Tenho como compromisso utilizar os dados e o material coletado para a publicação de relatórios e artigos científicos referentes a essa pesquisa. Se o participante tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, pode entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da ESEF/UFPEL – Rua Luís de Camões, 625 – CEP: 96055-630 - Pelotas/RS; Telefone:(53)3273-2752. Ou procurar pelo **Professor Orientador:** Dr. Pedro Rodrigues Curi Hallal, **Instituição:** Escola Superior de Educação Física- UFPEL; Rua Luís de Camões, 625; Bairro: Tablada, Pelotas/RS; CEP: 96055-630; **Telefone:** (53)99142-2080; ou pela **Pesquisadora:** Especialista Andréia Xavier da Costa da Rosa; **Instituição:** Escola Superior de Educação Física- UFPEL; Rua Luís de Camões, 625; Bairro: Tablada, Pelotas/RS; CEP: 96055-630; **Endereço Residencial:** Avenida Imperador Dom Pedro I, 4471. **Bairro:** Fragata; **CEP:** 96030-350 **UF:** RS **Município:** Pelotas/RS; **Telefone:**(53)98408-3086 (WhatsApp); **E-mail:**andreiaxcosta@hotmail.com .

ASSINATURA DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL \_\_\_\_\_

## Anexo 4

### Transcrição das Entrevistas

#### Gravação – MUSCULAÇÃO

00:00:00 **Pesquisadora**

Vou começar aqui.

00:00:04 **Pesquisadora**

Então, a gente vai começar partindo de qual a tua data de nascimento?

00:00:08 **Praticante de musculação**

4 de 6 de 1998.

00:00:13 **Pesquisadora**

Qual o teu gênero?

00:00:16 **Praticante de musculação**

Feminino.

00:00:18 **Pesquisadora**

Qual a tua renda mensal familiar?

00:00:20 **Pesquisadora**

Aí a gente tem os níveis de renda aqui.

00:00:23 **Praticante de musculação**

Tá.

00:00:24 **Pesquisadora**

Que aí é a renda A, acima de 20 salários mínimos, B de 10 a 20, C de 4 a 10, D de 2 a 4 e E menos que 2.

00:00:35 **Praticante de musculação**

Acho que é de 2 a 4.

00:00:37 **Pesquisadora**

Tá.

00:00:41 **Pesquisadora**

Agora a gente entra na segunda parte, que é a pandemia.

00:00:46 **Pesquisadora**

Aí eu quero que tu me conte como é que foi a pandemia pra ti, pra tua família, na tua casa..

00:00:51 **Pesquisadora**

O que é que tu teve de modificações, de impactos positivos, negativos, enfim, tudo que ela trouxe na tua vida?

00:00:59 **Praticante de musculação**

Bom, todo mundo parou, né, as atividades.

00:01:03 **Praticante de musculação**

Ficamos todos em casa.

00:01:08 **Praticante de musculação**

Acho que a convivência daí aumentou, né, aí começa mais, sei lá, nervosismo, ansiedade.

00:01:16 **Praticante de musculação**

Porque a gente tá parado em casa, não sabe como vai ser o dia de amanhã.

00:01:21 **Praticante de musculação**

Acho que foi mais ou menos por aí.

00:01:24 **Pesquisadora**

Sim, teve casos (de covid) na família, como que foi?

00:01:26 **Praticante de musculação**

Sim, sim.

00:01:28 **Praticante de musculação**

Eu mesma peguei covid em 2021.

00:01:32 **Praticante de musculação**

Meu pai pegou junto comigo.

00:01:34 **Praticante de musculação**

Antes disso, a minha avó e a minha dinda já tinham pego.

00:01:37 **Praticante de musculação**

Até minha avó faleceu com covid em janeiro de 2021.

00:01:41 **Praticante de musculação**

Em fevereiro, na verdade.

00:01:44 **Praticante de musculação**

E...

00:01:47 **Praticante de musculação**

As aulas pararam, né, tudo parou, a rotina parou.

00:01:51 **Praticante de musculação**

A gente não sabia como é que ia ser o dia de amanhã mesmo.

00:01:55 **Pesquisadora**

Sim.

00:01:57 **Pesquisadora**

E em relação com a atividade física, tu fazia alguma prática regular antes da pandemia?

00:02:04 **Praticante de musculação**

Sim, fazia diariamente, só não praticava aos finais de semana.

00:02:08 **Praticante de musculação**

Às vezes fazia alguma caminhada também, no final de semana.

00:02:12 **Pesquisadora**

E aonde que tu praticava?

00:02:14 **Pesquisadora**  
Espaço público?

00:02:15 **Pesquisadora**  
Era particular?

00:02:17 **Pesquisadora**  
Como é que era?

00:02:18 **Praticante de musculação**  
Era em academia fechada.

00:02:19 **Praticante de musculação**  
Acho que é particular?!

00:02:21 **Pesquisadora**  
Sim, particular.

00:02:22 **Pesquisadora**  
A gente deixa com particular.

00:02:25 **Pesquisadora**  
E como que tu te identificou com essa atividade que tu praticava?

00:02:29 **Pesquisadora**  
Me diz qual é a modalidade que tu fazia, quanto tempo que tu já faz?

00:02:33 **Pesquisadora**  
Como que tu te encontrou, te conectou com ela?

00:02:37 **Pesquisadora**  
Por que que tu fazia ela?

00:02:40 **Praticante de musculação**  
Eu faço musculação desde que eu tinha 12 anos.

00:02:46 **Praticante de musculação**  
E eu sempre me identifiquei com a musculação, sempre gostei.

00:02:49 **Praticante de musculação**  
Eu entrei pra musculação pra consertar um problema que eu tinha de postura.

00:02:55 **Praticante de musculação**  
E acabei gostando e não consegui mais parar de fazer musculação.

00:03:01 **Praticante de musculação**  
É uma coisa que me deixa muito bem, assim, nem é tanto pela estética, mas pela saúde mesmo.

00:03:08 **Pesquisadora**  
Sim.

00:03:09 **Pesquisadora**

Tá.

00:03:13 **Pesquisadora**

E tu já praticou essas atividades em outros locais, além do local que tu citou agora?

00:03:18 **Praticante de musculação**

Sim, em outras academias, em outras academias de outras cidades.

00:03:23 **Praticante de musculação**

Assim, quando eu viajo, alguma coisa, eu pago diária pra fazer, não ficar tanto tempo sem fazer.

00:03:29 **Pesquisadora**

Tá.

00:03:30 **Pesquisadora**

E essas atividades, né, que é regular, como tu diz, né, que tu faz sempre, durante a semana principalmente, fez com que tu criasse novas amizades, novos vínculos, conhecesse pessoas novas?

00:03:44 **Pesquisadora**

Enfim, o que que tu acha que ela te agregou no geral, assim, tanto na cultura quanto no lazer?

00:03:50 **Praticante de musculação**

Sim, eu acho que muitas pessoas passaram, né, pela minha vida nesse tempo da academia.

00:03:56 **Praticante de musculação**

Posso dizer que a maioria dos meus amigos foram feitos lá, inclusive eu tenho uma amiga até hoje, né.

00:04:04 **Praticante de musculação**

E também acabei me casando com um dos professores que foi ao longo do meu período, assim, de musculação, né, de atividade física nas academias, que foi um dos meus professores.

00:04:15 **Praticante de musculação**

Então, acho que posso dizer que formei grandes vínculos através da atividade física.

00:04:20 **Pesquisadora**

Sim.

00:04:21 **Pesquisadora**

E qual a importância que essa atividade tem na tua vida?

00:04:26 **Praticante de musculação**

Eu não sei definir, assim, a importância, mas eu tenho um nível de prioridade, assim, tipo, é trabalhar e ir na academia.

00:04:36 **Praticante de musculação**

Isso tem que acontecer no meu dia, sabe.

00:04:38 **Praticante de musculação**

Tenho como prioridade.

- 00:04:39 **Pesquisadora**  
Tu deixa de fazer as tuas coisas pra ir?
- 00:04:41 **Praticante de musculação**  
Sim, pra ir.
- 00:04:42 **Praticante de musculação**  
Eu preciso tirar aquela minha uma hora, nem que seja, pra estar lá, pra me cuidar, pra descansar a cabeça lá.
- 00:04:48 **Praticante de musculação**  
Eu descanso a cabeça enquanto eu tô treinando.
- 00:04:51 **Pesquisadora**  
Sim.
- 00:04:52 **Pesquisadora**  
É isso aí.
- 00:04:54 **Pesquisadora**  
Então, agora a gente entra numa segunda parte que fala da atividade física e a pandemia.
- 00:04:59 **Pesquisadora**  
Então, o local que tu citou dessa tua prática, ele fechou durante a pandemia?
- 00:05:04 **Pesquisadora**  
Como é que foi esse processo?
- 00:05:06 **Praticante de musculação**  
Sim, teve uma certa resistência pra fechar.
- 00:05:09 **Praticante de musculação**  
Até porque é aquela coisa, né, o pessoal trabalha e se sustenta disso, né.
- 00:05:16 **Praticante de musculação**  
E aí, então, teve aquela resistência pra fechar.
- 00:05:19 **Praticante de musculação**  
Será que a gente tem que fechar?
- 00:05:20 **Praticante de musculação**  
Será que é obrigado fechar?
- 00:05:22 **Praticante de musculação**  
Tinha tudo essa dúvida, mas acabou fechando por definitivo, assim, durante a pandemia, né.
- 00:05:28 **Pesquisadora**  
No período mais crítico ali?
- 00:05:30 **Praticante de musculação**  
Isso.
- 00:05:31 **Pesquisadora**  
Tá.

00:05:32 **Pesquisadora**

E aí, por quanto tempo que tu ficou sem praticar essa atividade devido a essa interrupção?

00:05:37 **Pesquisadora**

Lembra mais ou menos a média?

00:05:39 **Praticante de musculação**

Eu acho que na academia, assim, presencial, lá no espaço deles, foi de dois a três meses.

00:05:47 **Praticante de musculação**

Mais ou menos, acredito.

00:05:49 **Praticante de musculação**

Deve ter tido mais algum mês, assim, que abriu, fechou de novo.

00:05:55 **Praticante de musculação**

Vamos botar uns três meses, certo.

00:05:57 **Pesquisadora**

Sim.

00:05:58 **Praticante de musculação**

E ficou fechado.

00:06:00 **Pesquisadora**

Isso naquele primeiro momento que fechou tudo, né?

00:06:02 **Praticante de musculação**

Isso, onde fechou tudo.

00:06:03 **Pesquisadora**

Tá.

00:06:05 **Pesquisadora**

E aí, tu praticou alguma coisa em casa?

00:06:07 **Pesquisadora**

Tu ficou parada?

00:06:08 **Pesquisadora**

Como é que foi esse período, esses meses que parou de ir no local?

00:06:12 **Praticante de musculação**

No início, eu parei, assim, na primeira semana, mais ou menos, porque eu não sei se foi por nervosismo e tal, mas eu acabei ficando um pouco doente.

00:06:23 **Praticante de musculação**

Não era covid, mas a gente...

00:06:25 **Praticante de musculação**

Na verdade, a gente nem sabia se foi ou não, porque no início não tinha o teste ainda, né.

00:06:30 **Praticante de musculação**

Então, na primeira semana, eu fiquei mais resguardada e depois eu tentei começar a fazer em casa, assim.

00:06:36 **Praticante de musculação**

Fazia uma esteira, porque a minha avó tem a esteira, né.

00:06:40 **Praticante de musculação**

Então, eu tentava dar uma caminhada na esteira.

00:06:43 **Praticante de musculação**

Aí, eu fazia um circuito aeróbico.

00:06:46 **Praticante de musculação**

Peso mesmo eu não conseguia fazer.

00:06:49 **Praticante de musculação**

Às vezes, eu enchia uns galões de 5 litros de água e tentava fazer alguma coisa com peso, né.

00:06:54 **Praticante de musculação**

Porque é o que eu gosto de fazer.

00:06:57 **Praticante de musculação**

Mas não tive tão parada, assim, né.

00:06:59 **Praticante de musculação**

Eu fazia exercícios em casa.

00:07:02 **Pesquisadora**

Tá.

00:07:02 **Pesquisadora**

E tu teve orientação de alguém?

00:07:04 **Pesquisadora**

Tu fez por conta?

00:07:05 **Pesquisadora**

Tu procurou?

00:07:06 **Pesquisadora**

Como é que foi?

00:07:07 **Pesquisadora**

E essa academia também te ofereceu alguma coisa?

00:07:08 **Pesquisadora**

Como é que foi?

00:07:10 **Praticante de musculação**

Sim.

00:07:10 **Praticante de musculação**

O Marcos, que agora é meu esposo, né.

00:07:12 **Praticante de musculação**

Porque a gente se namorava.

00:07:14 **Praticante de musculação**

Ele me passava os treinos até às vezes...

00:07:17 **Praticante de musculação**

Ele não chegava a vir aqui em casa, porque estava nessa coisa da gente se isolar, né.

00:07:22 **Praticante de musculação**

E não iam na casa do outro, porque não sabia até que ponto o vírus era contagioso.

00:07:29 **Praticante de musculação**

Então, ele me passava os treinos por WhatsApp.

00:07:31 **Praticante de musculação**

Ele fazia todos os dias o meu circuito ali para mim seguir.

00:07:36 **Praticante de musculação**

Às vezes, eu filmava, ele acompanhava, fazia por chamada de vídeo.

00:07:40 **Pesquisadora**

Tá.

00:07:41 **Pesquisadora**

Mas ele fazia isso pela academia oferecer esse serviço ou pelo vínculo de vocês?

00:07:48 **Praticante de musculação**

Não.

00:07:48 **Praticante de musculação**

Ele ofereceu esse serviço, mas por conta própria dele.

00:07:52 **Praticante de musculação**

Ninguém pagava a mais para ele por causa disso, as pessoas chamavam ele, pediam um treino, ele passava ali pelo WhatsApp.

00:08:01 **Pesquisadora**

Para outras pessoas também?

00:08:02 **Praticante de musculação**

Porque ele achava importante que a pessoa não parasse, né.

00:08:04 **Praticante de musculação**

Também.

00:08:06 **Pesquisadora**

Sim.

00:08:06 **Praticante de musculação**

Mas eu pedia.

00:08:07 **Praticante de musculação**

Eu pedia todos os dias.

00:08:09 **Praticante de musculação**

Mas era por ele.

00:08:10 **Pesquisadora**

E do local, da academia?

00:08:11 **Pesquisadora**

Teve algum incentivo nesse sentido?

00:08:14 **Praticante de musculação**

Não.

00:08:15 **Pesquisadora**

Ou eles pararam e não mantiveram esse vínculo?

00:08:18 **Praticante de musculação**

A academia parou e não, vamos dizer, não pensou nos alunos.

00:08:22 **Pesquisadora**

Sim.

00:08:23 **Praticante de musculação**

Porque não teve esse incentivo.

00:08:25 **Pesquisadora**

Claro.

00:08:26 **Pesquisadora**

E essa pausa que tu teve, mesmo que tu continuou fazendo alguma coisa em casa, mas por um período ali curto, tu parou total, né?

00:08:34 **Pesquisadora**

Tu sentiu de alguma forma que afetou a tua saúde, por exemplo?

00:08:40 **Pesquisadora**

A falta da atividade, de ir até o local e tal.

00:08:44 **Pesquisadora**

Tu sentiu, assim, teu sentimento, tua sensação?

00:08:49 **Praticante de musculação**

É, eu acho que assim, não sei se foi pela pandemia ou se foi pela falta da musculação, mas eu desenvolvi uma escoliose durante a pandemia, de ficar muito tempo sentada ou deitada, né.

00:09:02 **Praticante de musculação**

E não fazer tanto alongamento, tanta atividade física, assim, que fosse, sei lá, positivo para as costas, né.

00:09:12 **Praticante de musculação**

Eu ficava sem postura, que era uma coisa que eu já tinha um problema, assim, postural, né.

00:09:18 **Praticante de musculação**

E aí eu acho que desenvolveu isso durante a pandemia.

00:09:21 **Praticante de musculação**

Então, não sei se foi pela falta de exercício durante esse período ou se pode ter sido também por ficar mais sentada em casa.

00:09:30 **Pesquisadora**

Sim.

00:09:30 **Praticante de musculação**

Ou os dois juntos, né.

00:09:31 **Pesquisadora**

E tem a ver com o teu trabalho também?

00:09:34 **Praticante de musculação**

Sim.

00:09:34 **Pesquisadora**

Tu ficou em casa?

00:09:35 **Pesquisadora**

Como é que ficou essa relação de trabalho?

00:09:39 **Praticante de musculação**

Eu fiquei em casa durante esses dois meses, esses dois, três primeiros meses eu fiquei em casa.

00:09:47 **Praticante de musculação**

Depois eu retornei de novo, mas o período que eu fiquei em casa eu ficava muito sentada na frente do computador.

00:09:54 **Praticante de musculação**

Depois é que era mais em pé no laboratório.

00:09:58 **Pesquisadora**

Sim.

00:09:58 **Pesquisadora**

Então, também já acarretou em permanecer mais tempo em casa.

00:10:03 **Praticante de musculação**

Isso.

00:10:04 **Pesquisadora**

Tá.

00:10:04 **Pesquisadora**

E essa pausa que tu mencionou, ela também, tu sentiu que de alguma forma afetou nas suas interações sociais com os colegas de prática, principalmente, assim, em questão de vocês conviverem, se seguiram mantendo algum contato, como é que ficou essa relação mais social com os seus colegas de prática?

00:10:27 **Praticante de musculação**

É, eu acho que a gente acabou se retraindo um pouco, né, principalmente depois que eu tive o Covid, que eu fiquei 15 dias isolada, a gente acaba tendo uma retração, assim, de voltar pra sociedade, voltar a conviver em grupo, né.

00:10:44 **Praticante de musculação**

Acho que, não sei se é normal, mas eu tive.

00:10:47 **Pesquisadora**

Sim, sim, é o teu sentimento, né.

00:10:49 **Pesquisadora**

Tu tem uma visão sobre isso.

00:10:52 **Pesquisadora**

E aí vocês não tiveram muito contato, então, assim, físico praticamente tava difícil, mas virtual, alguma coisa assim, mantiveram algum contato?

00:11:02 **Praticante de musculação**

Não, virtual, sim, virtual tinha.

00:11:04 **Pesquisadora**

Nas suas interações com os seus amigos também?

00:11:06 **Praticante de musculação**

Sim, sim, sim.

00:11:07 **Praticante de musculação**

Sempre foi mantido contato, até pra saber, ah, a academia vai abrir, não vai abrir de novo.

00:11:13 **Praticante de musculação**

E como eu namorava o Marcos, né, eu sabia um pouco das informações, então todo mundo me chamava pra saber também.

00:11:19 **Praticante de musculação**

A gente manteve o contato.

00:11:21 **Pesquisadora**

Sim, sim.

00:11:23 **Pesquisadora**

E em relação ainda a essa pausa, o que que tu sentiu de, se afetou de alguma forma o teu tempo livre, o teu tempo de lazer?

00:11:31 **Pesquisadora**

Assim, pensando no como ele era antes e quando ficou parado tudo?

00:11:37 **Pesquisadora**

Como é que tu sentiu, assim, se ele foi afetado de alguma forma?

00:11:41 **Praticante de musculação**

Tá, tu diz o tempo livre que eu tinha em casa mesmo.

00:11:45 **Pesquisadora**

Isso, tu treinava no teu tempo livre, vamos dizer assim.

00:11:49 **Pesquisadora**

Então, aí, o que que afetou esse tempo livre, quando tu ficou sem ter essa atividade pra ir fazer?

00:11:54 **Praticante de musculação**

Sim.

00:11:55 **Pesquisadora**  
O teu lazer, o teu tempo livre?

00:11:57 **Praticante de musculação**  
É, eu acabava ficando um pouco mais preguiçosa, né, aí, quando começou o inverno ali mesmo, tinha dias que eu não fazia nada, não fazia os alongamentos que eu tinha que fazer, porque eu queria ficar deitada, tapada, sabe, vendo série, então, acabei ficando um pouco mais preguiçosa.

00:12:17 **Pesquisadora**  
Sim, sim.

00:12:18 **Pesquisadora**  
Tá, então, tu me comentou que aí tu realizou, só depois de um período, começou a fazer essas atividades em casa, porque ele te orientava, né?!

00:12:29 **Pesquisadora**  
E durante essa pausa, tu também não teve contato com as pessoas que praticavam as atividades junto contigo, sem ser pra informar sobre a academia, assim, ou teve um afastamento, assim, por falta desse presencial?

00:12:42 **Praticante de musculação**  
Não, eu acho até que teve algumas que aumentou, porque depois a gente queria muito se ver, né, se via pouco ali, depois a gente queria se ver mais, então, marcava mais coisas até, pra se ver fora da academia, então, acho que teve os dois lados, assim, umas que se afastaram totalmente, né, nem chegaram a retornar pra academia mais, e outras que aumentou o convívio, assim.

00:13:07 **Pesquisadora**  
Sim, mas no período que parou tudo, vocês conseguiram manter esse vínculo?

00:13:11 **Praticante de musculação**  
Sim.

00:13:12 **Pesquisadora**  
Mesmo assim?

00:13:13 **Praticante de musculação**  
É, por internet, mas foi mantido.

00:13:17 **Pesquisadora**  
Tá, e quando que tu voltou a praticar essa atividade presencial no local que tu fazia antes?

00:13:24 **Pesquisadora**  
Tu lembra?

00:13:27 **Praticante de musculação**  
Eu não me lembro se foi em maio ou junho (2020), acho que em maio ainda tava fechado, né, mas foi, era inverno já, assim.

00:13:38 **Praticante de musculação**  
Teve fechado em março, abril, em maio, né, eu acho que foi depois.

00:13:43 **Pesquisadora**  
Mais ou menos, é.

00:13:45 **Praticante de musculação**

É, eu acho que foi em junho que voltou.

00:13:49 **Pesquisadora**

Aí, no que retornou tu já voltou, junto?

00:13:51 **Praticante de musculação**

Sim, eu sempre, ah, hoje se liberava um decreto da prefeita, a academia vai abrir, pode abrir a partir de hoje, a academia já abria às quatro horas da tarde e eu já ia pra academia, sempre que ela abria eu voltava, era uma coisa que já tava, eu nunca tirei ela da minha rotina, então sempre tinha o tempo ali pra atividade física.

00:14:15 **Pesquisadora**

Tá, e na tua opinião, assim, a falta dessa atividade física afetou de alguma forma a tua vida no pós-pandemia?

00:14:22 **Pesquisadora**

Ter ficado esse período parado com todo mundo isolado e tudo mais, ele teve agora no pós-pandemia, tu sentiu dificuldades, facilidades?

00:14:33 **Praticante de musculação**

Sim, sim.

00:14:34 **Pesquisadora**

Como foi que tu sentiu no retorno?

00:14:37 **Praticante de musculação**

Principalmente depois que eu tive o covid, né, foi, eu tive mais dificuldade pra voltar com os pesos que eu puxava, né, que eu pegava, tive mais cansaço, não cheguei a ter falta de ar, mas tinha mais cansaço, fiquei mais ofegante, demorei uns dois meses pra me sentir bem treinando e pra voltar ao meu normal antes da pandemia, né, e eu acho que sim.

00:15:06 **Pesquisadora**

Em relação, assim, a sentimentos, a sensações, as interações sociais, culturais, de lazer, resgata aí de memória no pós-pandemia, se melhorou algumas relações com algumas pessoas, se melhorou nesse sentido assim, mas da vida como um todo?

00:15:27 **Praticante de musculação**

É, eu acho que da vida como um todo, a gente viu assim quem é que tá com a gente mesmo, né, que mesmo de longe sempre vai estar presente de alguma forma ou depois de tudo ainda vai procurar e teve pessoas que se afastaram mesmo e não, não era uma coisa que tinha contato todos os dias e acabou que ao longo do tempo já nem faz mais contato.

00:15:54 **Praticante de musculação**

Sim, e acho que o presencial ele é fundamental a gente ter contato com outras pessoas, outras culturas, conversar, sabe, conhecer gente nova, eu conheço sempre pessoas novas quando vão na academia, porque é uma academia que não é grande, né, então todo mundo chega e se cumprimenta, todo mundo mora perto, todo mundo se conhece, então esse convívio todos os dias ali na nossa rotina faz falta, tu chega do serviço cansada e tu conversa com o outro "ah, também tô chegando do serviço e tal", aí conta o que aconteceu no dia, tu conversa com a pessoa, tu interage, sabe, então não é só o exercício, envolve muita coisa também.

00:16:34 **Praticante de musculação**

Em relação a sentimentos, a pandemia ela deixou a gente, acho que todo mundo ficou, pode-se dizer um pouco depressivo assim, nunca procurei ajuda nem nada, mas tenho colegas que tiveram que procurar ajuda e acho que isso afetou sim muitas pessoas, a gente acabou ficando um pouco mais triste, um pouco mais pra baixo, não sabia quando ia poder ir numa festa, ir num restaurante, então acho que isso afetou muito o nosso psicológico também.

00:17:06 **Praticante de musculação**

A questão também de tu estar exposto ao vírus e ah, sei lá, posso pegar o vírus e posso morrer, ninguém sabia o que estava acontecendo, né, então com certeza mexeu bastante com o nosso psicológico também e acho que a atividade física pra mim ajuda muito isso.

00:17:24 **Praticante de musculação**

Eu, sei lá, me sinto mais segura assim, parece que eu tenho mais saúde, mais vida.

00:17:31 **Pesquisadora**

E assim as interações de lazer com essas pessoas que praticam hoje em dia, tu retornou, de repente se encontrar após a academia, fazer alguma coisa?

00:17:43 **Praticante de musculação**

Amigos da academia também?

00:17:44 **Pesquisadora**

Isso, isso, mais na relação.

00:17:46 **Praticante de musculação**

Sim, com certeza, tem as idas da festa, as idas da barzinho, né.

00:17:51 **Pesquisadora**

Então tu foi conseguindo retornar com essa rotina que vocês tinham também.

00:17:55 **Praticante de musculação**

Sim.

00:17:55 **Praticante de musculação**

É, ainda é um retorno, porque é lento, né, tu não vai em todo lugar, tu já não procura ir em lugares tão cheios, tu já fica pensando, né, mudou, a nossa vida mudou.

00:18:07 **Pesquisadora**

Mudou a visão, né.

00:18:10 **Pesquisadora**

Então tá, eu acho que era isso mais ou menos, alguma dúvida, alguma pergunta, questionamento?

00:18:18 **Praticante de musculação**

Não, acho que não.

00:18:20 **Pesquisadora**

Então, vou fechar aqui.

00:18:25 **Pesquisadora**

Obrigado.

## Gravação- FUTEBOL

00:00:00 **Pesquisadora**

Bom, vamos começar então a entrevista.

00:00:03 **Pesquisadora**

Vou começar com alguns dados pessoais básicos.

00:00:07 **Pesquisadora**

Qual é a sua data de nascimento?

00:00:09 **Praticante Futebol**

28 de maio de 1961.

00:00:16 **Pesquisadora**

Aqui a gente tem uma tabela com o nível de renda em média.

00:00:21 **Pesquisadora**

A gente tem o nível A, cima de 20, B de 10 a 20 salários mínimos, o nível C de 4 a 10, D de 2 a 4 e E até 2.

00:00:32 **Pesquisadora**

Qual que tu acha que te encaixa melhor?

00:00:34 **Praticante Futebol**

Eu acho que o nível C.

00:00:41 **Pesquisadora**

Então a gente vai começar com uma pergunta mais do geral da tua vida.

00:00:46 **Pesquisadora**

Como que foi a pandemia para ti e para a tua família?

00:00:50 **Pesquisadora**

Quais as modificações, impactos positivos ou negativos que ela trouxe na vida de vocês e na tua vida?

00:00:57 **Praticante Futebol**

Bom, na verdade a pandemia em si, sabe?!

00:00:59 **Praticante Futebol**

Primeiro lugar, é uma coisa que a gente nunca tinha enfrentado, né?

00:01:02 **Praticante Futebol**

Pelo menos nesse período.

00:01:02 **Praticante Futebol**

Apesar de a gente já ter tido outras situações parecidas.

00:01:06 **Praticante Futebol**

Mas nada chegou a esse extremo tão forte como aconteceu com a pandemia.

00:01:10 **Pesquisadora**

Sim.

00:01:12 **Praticante Futebol**  
E a gente ficou muito impactado, né.

00:01:14 **Praticante Futebol**  
Primeiro lugar, logo que aconteceu essa pandemia, eu pessoalmente tive um problema de saúde que eu tive que cuidar, né.

00:01:21 **Praticante Futebol**  
Foi detectado que eu estava com uma bactéria, né.

00:01:25 **Praticante Futebol**  
H. Pylori.

00:01:26 **Praticante Futebol**  
E eu fiz um tratamento forte, foi bem no período que deu aquela parada violenta.

00:01:31 **Praticante Futebol**  
Então eu lembro como se fosse hoje, sabe?

00:01:34 **Praticante Futebol**  
Eu teu alguns diferenciais na minha vida pessoal, eu tô separado, aquela confusão muito louca.

00:01:39 **Praticante Futebol**  
Então foi uma coisa muito complicada.

00:01:41 **Praticante Futebol**  
No sentido que a gente estava dentro de casa, literalmente dentro de casa, né?

00:01:46 **Praticante Futebol**  
A gente tinha...

00:01:47 **Praticante Futebol**  
Olhava praticamente pra rua, ninguém na rua.

00:01:51 **Praticante Futebol**  
Então a gente ficava realmente até certo ponto...

00:01:54 **Praticante Futebol**  
Com muitos receios, né.

00:01:54 **Praticante Futebol**  
Que pudesse acontecer ou que já vinha acontecendo, que era uma loucura.

00:01:59 **Praticante Futebol**  
E nesse período mesmo, começou a situação das máscaras, né.

00:02:03 **Praticante Futebol**  
Que a gente não tinha nenhum tipo de convivência com esse tipo de posicionamento.

00:02:09 **Praticante Futebol**  
Apesar de a gente saber que muitos locais, principalmente no Japão, uma série de outros locais onde têm problemas seríssimos, né.

00:02:17 **Praticante Futebol**

Até mesmo com...

00:02:19 **Praticante Futebol**

Com a posição do ar em si, eles usavam muita máscara.

00:02:21 **Pesquisadora**

Já era do cotidiano deles...

00:02:22 **Praticante Futebol**

Mas pra nós...

00:02:23 **Praticante Futebol**

Só que pra nós, principalmente aqui na América, nunca tinha acontecido algo parecido.

00:02:28 **Praticante Futebol**

Então realmente foi uma coisa muito impactante.

00:02:30 **Praticante Futebol**

Graças ao meu bom Deus, na minha família, a gente não perdeu ninguém, em função do Covid.

00:02:35 **Pesquisadora**

Que bom.

00:02:36 **Praticante Futebol**

E o resto foi a gente se adaptando àqueles momentos muito complicados, né.

00:02:42 **Praticante Futebol**

Lembro muito bem que a gente...

00:02:44 **Praticante Futebol**

Simplesmente, como a gente participa muito de...

00:02:47 **Praticante Futebol**

Eu, principalmente, participo muito do Centro português, é uma entidade que é super conhecida na região de Pelotas.

00:02:54 **Praticante Futebol**

E a gente simplesmente trancou tudo, né?!

00:02:57 **Praticante Futebol**

Nesse período que a gente parou, a gente acostumado praticamente todos os sábados, reunidos com todo o pessoal lá, e a gente acabou sempre ficando com o freio de mão puxado, sem saber como se posicionar.

00:03:07 **Pesquisadora**

Claro.

00:03:08 **Praticante Futebol**

E aí, aos poucos, as coisas foram se ajustando, né.

00:03:12 **Praticante Futebol**

E em síntese, praticamente, é isso, né.

00:03:14 **Pesquisadora**

Mas depois do dia a dia, foram se alterando toda a nossa rotina em si foi Claro.

00:03:21 **Pesquisadora**

Sim.

00:03:21 **Pesquisadora**

E agora, em relação à atividade física.

00:03:24 **Pesquisadora**

Queria que tu me contasse qual a atividade que tu pratica regularmente e mais ou menos o tempo que tu faz isso já?

00:03:32 **Praticante Futebol**

Bom, Deus, que eu me conheço por gente.

00:03:36 **Praticante Futebol**

Eu adoro futebol, aquela coisa toda, aquela coisa que não tem explicação, sabe?

00:03:40 **Praticante Futebol**

Muitas vezes tem situações que a gente diz: "ah, porque o meu pai gostava muito de futebol, me levava pro futebol, aquela coisa toda." Pra mim, já foi ao contrário.

00:03:48 **Praticante Futebol**

Eu sempre gostei de jogar bola, aquela coisa toda.

00:03:51 **Praticante Futebol**

Eu lembro quando criança também, eu tinha essa oportunidade de jogar e aquela coisa toda, e tinha colégio, e eu tive uma oportunidade que eu entrei pro Pelotas, o Sport Clube Pelotas, o Lobão.

00:04:03 **Pesquisadora**

O Lobão.

00:04:04 **Praticante Futebol**

Eu adoro.

00:04:06 **Praticante Futebol**

E eu tinha em torno de 13, 14 anos.

00:04:10 **Praticante Futebol**

Mas naquele período as coisas eram muito diferentes.

00:04:13 **Praticante Futebol**

Então eu lembro como se fosse hoje, que chegou um determinado momento, a gente era de uma família extremamente humilde, né.

00:04:21 **Praticante Futebol**

A gente chegou em um determinado momento que eu tinha que sair, meu pai veio e conversou comigo.

00:04:26 **Praticante Futebol**

E em função disso, eu acabei saindo lá do Pelotas, porque é aquele período, assim, incrível que pareça, hoje parece uma coisa meio absurda, mas com 14, 15 anos a gente tinha que começar já a trabalhar.

00:04:38 **Praticante Futebol**

E aí eu praticamente me afastei lá do Pelotas, mas continuei sempre com essa função de gostar de jogar futebol, aquela coisa toda, e continuei nessa vidinha.

00:04:47 **Praticante Futebol**

Então aos finais de semana a gente jogava nesses times amadores, aquelas coisas assim, e a vida foi continuando em cima do futebol, futebol, futebol, e a minha vida inteira foi em cima dessa atividade física de futebol.

00:04:58 **Praticante Futebol**

Quando depois de um tempo, no colégio mesmo, eu participei de atletismo, uma daquelas coisas que existiam muito naquela época, mas sempre envolvido com o futebol.

00:05:08 **Praticante Futebol**

Sim, te chamava mais de futebol.

00:05:10 **Praticante Futebol**

Sempre.

00:05:10 **Pesquisadora**

E quando que começou no Centro Português?

00:05:14 **Pesquisadora**

Como foi a tua chegada lá?

00:05:16 **Praticante Futebol**

Foi muito engraçado, porque o Clube Centro Português começou a me chamar a atenção nos anos 80.

00:05:23 **Praticante Futebol**

Aí muitas vezes, ah, mas por que?

00:05:25 **Praticante Futebol**

A gente tinha futebol lá, tinha aquela coisa toda, mais algo que me chamou a atenção no clube, quando eu entrei pro clube, exatamente em 1986, pra ser bem exato, foi em função que no clube eles iam fazer, ainda era no centro, a sede principal, e iriam ter a sauna lá.

00:05:46 **Praticante Futebol**

Então, essa é uma das coisas que me chamou a atenção, eu jovem, 17, 18 anos, 16 anos, imagina, e eu disse "tá, vou me associar no clube", e eles estavam fazendo uma campanha muito grande em todo o comércio, e na época eu trabalhava no comércio, e eu acabei me associando em função da sauna.

00:06:04 **Praticante Futebol**

E tu vai dar risada agora, nunca frequentei a sauna, até hoje.

00:06:07 **Praticante Futebol**

Hahaha.

00:06:08 **Pesquisadora**

Nunca chegou a ir lá.

00:06:10 **Pesquisadora**

Hahaha.

00:06:11 **Praticante Futebol**

E aí, em 86, até os anos 90, eu era sócio sempre, sem problema nenhum, mas participava muito pouco, muito, muito, muito pouco em função disso, e depois que eu acabei casando, aí nasceu meus filhos, eu tenho um casal de filhos, até por sinal, e aí sim, eu comecei a participar mais, até em função dos meus próprios filhos, que a gente levava para lá, ali é um local maravilhoso, e aí foi que eu comecei a me envolver com o futebol lá no clube.

00:06:38 **Pesquisadora**

Que legal, então ali no futebol mesmo, tu lembra mais ou menos que ano foi isso?

00:06:44 **Praticante Futebol**

Foi nos anos 90, o ano exatamente, eu não vou conseguir te dizer, mas eu posso te dizer assim, sócio mesmo do clube, sou desde 1986.

00:06:52 **Pesquisadora**

Sim, participou do futebol mesmo, em torno dos anos 90?

00:06:57 **Praticante Futebol**

Em torno dos anos 90.

00:06:58 **Praticante Futebol**

E tem um fato curioso que é bom a gente salientar, que o Centro Português foi sempre muito bem organizado nesse sentido.

00:07:04 **Praticante Futebol**

Para ti terem uma ideia, naquele período, existiam três canchas de futebol, então, o futebol de sete, que a gente chama, e sempre existiu uma organização muito grande mesmo, naquele período, as pessoas da mais antiga, sempre eram a mesma coisa, e existiam três categorias na época.

00:07:24 **Pesquisadora**

Sim.

00:07:25 **Praticante Futebol**

E hoje, para você ter uma ideia, existe em torno de cinco categorias, seis categorias se não me engano, agora tem os novos, aí uma série de mudanças, em função da pandemia, e diminuiu a quantidade de categorias, mas em função disso, a gente tinha sempre aquele final de semana, todos os sábados, a gente tinha esses encontros lá, e os campeonatos existiam, na época, para te ter uma ideia, eram novos, masters e veteranos.

00:07:50 **Pesquisadora**

Sim.

00:07:51 **Praticante Futebol**

Então, aí a gente estava sempre em função disso, os que mais idade jogavam no masters, os mais novos, que no intermediário jogavam no masters, e os novos, no caso, nessa categoria de novos, naquela época.

00:08:01 **Pesquisadora**

Sim.

00:08:01 **Praticante Futebol**

O jovens, no caso, na época.

00:08:03 **Pesquisadora**

É interessante mesmo.

00:08:05 **Pesquisadora**

E tu já praticou essa atividade em outro local, além do Centro Português, ou sempre lá?

00:08:10 **Praticante Futebol**

Já participei, já participei no Brilhante, já participei...

00:08:13 **Praticante Futebol**

No Gonzaga não cheguei a participar, mas conhecia lá.

00:08:16 **Pesquisadora**

Sim.

00:08:17 **Praticante Futebol**

Mas, ser bem honesto, sempre algo me levava de volta para lá.

00:08:21 **Pesquisadora**

Sim.

00:08:22 **Praticante Futebol**

No Centro Português, a gente tem uma coisa, em termos de organização, é o seguinte, existe uma interatividade muito grande, um monte de pessoas, digamos assim, é uma simplicidade muito grande lá no Clube, independente do poder financeiro de cada associado.

00:08:39 **Pesquisadora**

Claro, claro.

00:08:40 **Praticante Futebol**

Então, a gente interage muito.

00:08:42 **Praticante Futebol**

E por que eu estou te dizendo isso.

00:08:43 **Praticante Futebol**

Nós tivemos, depois desse período, foi crescendo o grupo.

00:08:46 **Praticante Futebol**

Nesse âmbito...

00:08:48 **Praticante Futebol**

Criaram mais duas quadras de futebol lá.

00:08:50 **Praticante Futebol**

Então, é uma coisa assim, bem gigante mesmo.

00:08:53 **Praticante Futebol**

Quem não conhece, vai lá.

00:08:54 **Praticante Futebol**

É uma coisa...

00:08:55 **Praticante Futebol**

É impressionante.

00:08:56 **Praticante Futebol**

Eu vou te dizer assim, para te ter uma noção, por que eu estou te falando isso?

00:09:00 **Praticante Futebol**

Eu já participei da comissão de esporte lá, eu já fui, inclusive, diretor de esporte no clube.

00:09:05 **Praticante Futebol**

Então, a gente tem um acesso maior em função de participar ativamente, e o mais importante, que muitas pessoas não sabem, a gente não ganha nada para isso, a gente só se incomoda e dá a cara para levar tapa.

00:09:18 **Praticante Futebol**

Hahaha.

00:09:18 **Praticante Futebol**

Eu brinco muito com isso.

00:09:20 **Pesquisadora**

É pelo amor à camisa, como dizem?

00:09:21 **Pesquisadora**

Hahaha.

00:09:21 **Praticante Futebol**

É bem assim, como eu te digo.

00:09:23 **Praticante Futebol**

Então, mas faz parte do show.

00:09:25 **Praticante Futebol**

Então, é quem está ali, quem está na chuva para se molhar, como a gente diz.

00:09:28 **Praticante Futebol**

Então, para te ter uma ideia, um pouco antes da pandemia, nós aumentamos o número de associados, principalmente em função do futebol.

00:09:35 **Pesquisadora**

Sim.

00:09:37 **Praticante Futebol**

Vou te dizer assim, a gente tinha aproximadamente em torno de 600 a 700 pessoas jogando futebol.

00:09:44 **Praticante Futebol**

Então, realmente aumentou o número de categorias, que foi uma loucura.

00:09:47 **Praticante Futebol**

Então, aí, das três categorias que tinha no tempo inicial, passou para novos, passou para Master, para Veterano 1, Veterano 2, Veterano 3, Veterano 4, só para te ter uma noção.

00:10:00 **Praticante Futebol**

Uma coisa absurda.

00:10:01 **Praticante Futebol**

Então, ficou seis categorias.

00:10:03 **Pesquisadora**

Dobrou o número.

00:10:05 **Praticante Futebol**

Foi a maior loucura.

00:10:06 **Praticante Futebol**

E aí, então, para te ter uma ideia, em função disso que a gente está falando, a categoria de veterano, a gente acabou fazendo faixa etária.

00:10:13 **Pesquisadora**

Sim.

00:10:14 **Praticante Futebol**

Para aquelas pessoas de mais idade, não ter que jogar com pessoas um pouco mais jovens.

00:10:18 **Praticante Futebol**

Então, a gente evitava esse tipo de situação, até pela condição física de cada um.

00:10:23 **Praticante Futebol**

Então, a gente tinha uma série de regras, e situações que foram se adequando, aqueles momentos, aquela coisa toda.

00:10:29 **Praticante Futebol**

Então, para te ter uma noção em termos de organização, cada categoria tinha uma comissão de esporte.

00:10:34 **Praticante Futebol**

Então, existia uma comissão de esporte de cada um, e existiam as regras a mais, que era a diretoria, a comissão de esporte, diretoria, vice-presidente de esporte, e assim sucessivamente, relacionado ao esporte.

00:10:46 **Pesquisadora**

Claro.

00:10:47 **Praticante Futebol**

E isso é uma das coisas que a gente sempre ficou muito, a gente estava muito encantado com relação a isso, porque tiveram muitas pessoas que passaram lá, que são responsáveis pelo crescimento do futebol amador, a gente conhecia.

00:10:57 **Pesquisadora**

Pela organização também, né?!

00:10:58 **Pesquisadora**

Se vê que é bem organizado.

00:11:00 **Praticante Futebol**

E posso dizer uma outra coisa, Andréia.

00:11:02 **Praticante Futebol**

Em relação ao clube, ele chama atenção a nível nacional.

00:11:07 **Praticante Futebol**

Então, até pela forma das coisas que aconteceram no clube.

00:11:11 **Praticante Futebol**

Digo isso porque nós tivemos, só não lembro agora a data exata, a RBS veio fazer uma reportagem aqui em Pelotas, que eu não sei se você chegou a acompanhar, e eles fizeram todo o evento em si, mostrando todas as situações.

00:11:28 **Praticante Futebol**

E é muito curioso, em cima disso, que isso é uma das coisas que a gente chama muita atenção, cada categoria tem um tipo de campeonato.

00:11:35 **Praticante Futebol**

Cada campeonato tem as camisas e os times são todos...muitas vezes as pessoas não sabem disso, né?!

00:11:44 **Pesquisadora**

Sim.

00:11:44 **Praticante Futebol**

Vou dar um exemplo assim, no caso dos veteranos.

00:11:47 **Praticante Futebol**

Existe o Brasileirão A, Brasileirão B, aquela coisa toda.

00:11:50 **Praticante Futebol**

Então, o Brasileirão A joga, por exemplo, Flamengo.

00:11:53 **Praticante Futebol**

O time que for Flamengo, está com as camisas do Flamengo, um calção, tudo, tudo certinho.

00:12:00 **Praticante Futebol**

E uma das coisas também que é interessante, talvez é um dos motivos que realmente dê certo, é que tudo é sorteado, né?!

00:12:07 **Praticante Futebol**

Então, não existe aquela coisa de fazer um time para ser campeão, ou fazer um time.

00:12:11 **Praticante Futebol**

Não, tudo é sorteado em função de posições que jogam, aquela coisa toda, e nada é feito aleatoriamente, né.

00:12:18 **Pesquisadora**

Sim.

00:12:19 **Praticante Futebol**

Então, é feito um sorteio, o início do campeonato é feito uma festa, onde é feito o sorteio.

00:12:24 **Praticante Futebol**

Um dia eu joguei contra o Paulo, no outro dia o Paulo joga comigo, então tem aquelas coisas assim, muito, muito legais.

00:12:30 **Praticante Futebol**

Então, em função disso, eu acho que a coisa realmente dá muito certo.

00:12:34 **Praticante Futebol**

Muitas vezes as pessoas falam: "ah, eu nunca joguei contigo" e aí, agora eu estou jogando.

00:12:38 **Praticante Futebol**

Então, é muito interessante.

00:12:40 **Praticante Futebol**

Outras coisas que chamam muita atenção lá no clube, que é uma das coisas que a gente não pode deixar de comentar, a gente interagindo lá com o pessoal, o pessoal acaba dando apelidos para o pessoal, e acaba pegando os apelidos.

00:12:53 **Praticante Futebol**

Não vamos longe, meu nome é Wanderlei, mas ninguém me conhece por Wanderlei lá, todo mundo me conhece por Badico.

00:12:58 **Praticante Futebol**

E assim como tem a minha situação com o Badico, tem vários outros, né?!

00:13:02 **Praticante Futebol**

E a gente brinca muito em função disso, né.

00:13:05 **Praticante Futebol**

Pode contar a tua história sobre o apelido, seria bom registrar.

00:13:10 **Praticante Futebol**

É muito engraçado isso, sabe?

00:13:11 **Praticante Futebol**

O Badico é uma pessoa extremamente conhecida no campeonato, principalmente no Rio Grande do Sul, jogou em vários times, hoje é treinador de time, jogou no Pelotas, jogou no Brasil, jogou nos times de Bagé, teve até um período que ele chegou a jogar no Grêmio, até por sinal...

00:13:29 **Praticante Futebol**

E a situação do apelido é muito engraçada, porque isso tudo é momento, né?

00:13:35 **Praticante Futebol**

Um dia, no clube, há muitos anos atrás, eu cheguei lá e a gente estava jogando no campeonatinho lá, aquela coisa toda, e eu numa partida fiz três gols.

00:13:44 **Praticante Futebol**

E os caras já começaram a dizer "o Badico fazendo gol, o Badico fazendo gol " e o pegou isso de uma forma, viralizou, como a gente diz, no grupo.

00:13:51 **Praticante Futebol**

Então, todo mundo pede pro Badico, Badico, Badico, e ficou o Badico.

00:13:55 **Praticante Futebol**

Mas assim como eu estou falando, tem outras pessoas que têm uma influência muito grande lá no clube, agora você vai dar risada, tem um deles lá, o apelido dele é "Tiazinha" Hahaha.

00:14:03 **Pesquisadora**

Olha só hahaha.

00:14:05 **Praticante Futebol**

Então, vai pegando.

00:14:07 **Praticante Futebol**

Tem vários outros apelidos lá no clube que foram pegando, e tudo em função disso, né.

00:14:12 **Praticante Futebol**

E isso que eu acho que é o mais gostoso de tudo, é que muitas vezes a gente chega lá no clube, nos campeonatos, chegamos 1h30, 2h da tarde em si, é lá pelas 6h30, 7h, termina o campeonato.

00:14:23 **Praticante Futebol**

E o pessoal fica lá interagindo, termina, é o churrasquinho, sabe?! É aquela coisa toda, é a cervejinha, a resenha do futebol, aquela coisa.

00:14:31 **Pesquisadora**

O pós-futebol...

00:14:32 **Praticante Futebol**

É, exatamente, isso tudo vai interagindo em si, e é o que realmente faz com que a coisa dê certo.

00:14:36 **Pesquisadora**

Claro.

00:14:37 **Praticante Futebol**

E a gente vai... e realmente, não tem preço.

00:14:41 **Praticante Futebol**

E como tu está falando com relação à pandemia...

00:14:45 **Praticante Futebol**

Nós tínhamos essa quantidade enorme de pessoas jogando lá.

00:14:49 **Praticante Futebol**

Quando veio a pandemia, houve uma série de restrições, inclusive o clube teve que fechar um determinado período.

00:14:54 **Pesquisadora**

Sim, sim.

00:14:56 **Praticante Futebol**

E isso fez com que acontecesse o seguinte: muitos deixaram de pagar as mensalidades, não sabiam as regras do clube, aquela coisa, outros continuaram pagando, uma quantidade até razoável, continuaram pagando, porque o clube tinha as suas dificuldades também, a manutenção do clube.

00:15:17 **Praticante Futebol**

E aqueles que muitas vezes não pagavam, tiveram alguns problemas, porque existiam regras, né?

00:15:22 **Praticante Futebol**

Claro.

00:15:23 **Praticante Futebol**

No clube.

00:15:24 **Praticante Futebol**

Então, deixando de pagar, ficavam inadimplentes, não podiam frequentar as instalações do clube, principalmente depois da pandemia.

00:15:30 **Praticante Futebol**

E nesse período da pandemia foi uma coisa realmente, muito complicada.

00:15:34 **Praticante Futebol**

Muitos, muitos associados acabaram se afastando.

00:15:37 **Pesquisadora**

Claro.

00:15:38 **Praticante Futebol**

E em função disso tudo, a gente teve alguns problemas, logicamente, logo nesse período de pandemia, aquela coisa toda.

00:15:49 **Praticante Futebol**

E acabou acontecendo exatamente o seguinte: quando as coisas começaram a dar uma melhorada em relação à pandemia, o pessoal foi entrar no clube, e tinha uma série de determinações, uma série de regras daquela determinada própria prefeitura, com razão, né?!

00:16:07 **Pesquisadora**

Pela segurança...

00:16:08 **Praticante Futebol**

E a segurança principalmente do pessoal.

00:16:11 **Praticante Futebol**

E a gente enfrentou alguns problemas também lá no clube, tipo, tinha pessoas que não queriam se vacinar.

00:16:16 **Praticante Futebol**

Então, tinha uma série de situações.

00:16:18 **Praticante Futebol**

E então lá era determinado exatamente isso.

00:16:20 **Praticante Futebol**

E quando a gente começou gradativamente entrando novamente no clube, nós tínhamos que entrar de máscara, a gente não podia ter muitas aglomerações de pessoas, o futebol foi iniciando muito devagar, não podia ter aquela mesma quantidade de pessoas jogando.

00:16:37 **Praticante Futebol**

E foi aos poucos, sabe.

00:16:40 **Pesquisadora**

E jogavam de máscara, como foi esses primeiros jogos ou já conseguiram voltar?

00:16:44 **Praticante Futebol**

Não, na verdade, assim, no início, quando começaram a voltar, a gente era obrigado a entrar de máscara e sair de máscara.

00:16:49 **Pesquisadora**

Claro.

00:16:50 **Praticante Futebol**

Só que no período do jogo em si, logicamente que era impossível jogar de máscara.

00:16:56 **Praticante Futebol**

E aí era totalmente ao ar livre.

00:16:57 **Praticante Futebol**

Mas não tinha grande quantidade.

00:16:59 **Praticante Futebol**

Quando a gente começou a voltar, não foi campeonato, nada disso.

00:17:02 **Praticante Futebol**

Foi aqueles que gostavam de jogar futebol, se reuniam 14 pessoas e iam lá no clube e jogavam, e iam embora.

00:17:08 **Praticante Futebol**

Aí tinha outros grupos, então a gente sempre fazia de uma forma que nunca ficasse todo mundo junto.

00:17:14 **Praticante Futebol**

Então tinha horários, "Olha, das duas às três, o Badico solicitou para fazer uma brincadeira lá".

00:17:21 **Praticante Futebol**

Então a gente fazia com aqueles 14, não ficava no clube, não tinha o restaurante do Clube aberto, nada disso, fazia a atividade e voltava.

00:17:31 **Pesquisadora**

E geralmente quantas pessoas eram antes da pandemia jogando num time?

00:17:34 **Praticante Futebol**

Era a média, assim, para a gente ter uma ideia, quando eu te falei de categoria, eu esqueci de comentar, cada categoria tinha uma média de 10 times.

00:17:44 **Praticante Futebol**

Cada time tinha 10 pessoas.

00:17:46 **Praticante Futebol**

Então já vai se dando uma noção de seis categorias que seria.

00:17:49 **Praticante Futebol**

Tem a categoria do Máster, do Máster, né...

00:17:54 **Praticante Futebol**

Eles tinham 13 times.

00:17:59 **Praticante Futebol**

Então realmente era uma quantidade gigante de pessoas.

00:18:02 **Praticante Futebol**

E aí tudo em função disso, na volta, inclusive na volta quando a gente começou, como eu te comentei, de voltando, foi muito, muito devagar as coisas acontecendo.

00:18:10 **Pesquisadora**

Claro.

00:18:12 **Praticante Futebol**

Então para te ter uma noção, nós nem tínhamos gente suficiente para fazer campeonatos na época, né.

00:18:18 **Praticante Futebol**

Para fazer um campeonato, nos mesmos moldes que tinha antes da pandemia.

00:18:22 **Pesquisadora**

Que era antes, claro.

00:18:23 **Praticante Futebol**

Mas aos poucos as coisas foram novamente se ajustando.

00:18:26 **Pesquisadora**

E adaptando uma coisa de cada vez...

00:18:28 **Praticante Futebol**

Para te ter uma noção, primeiro, digamos assim, mini campeonato, digamos assim, nós tivemos um associado lá no Clube que tinha um problema com uma filha, um problema seríssimo com a filha.

00:18:42 **Praticante Futebol**

Eu não vou entrar em detalhes quem é a pessoa, porque é uma coisa assim, sabe muito pessoal.

00:18:47 **Praticante Futebol**

E nós no Clube lá nos reunimos e fizemos o seguinte, nós fizemos um torneio beneficente.

00:18:54 **Praticante Futebol**

O que foi o esse beneficente.

00:18:56 **Praticante Futebol**

O Clube autorizou a gente a usar, porque aí já estava sendo liberado aos poucos, né?

00:19:01 **Pesquisadora**

Sim, sim.

00:19:02 **Praticante Futebol**

E nós fizemos esse torneio.

00:19:04 **Praticante Futebol**

Nesse torneio, deu em torno de dez ou doze times, não me recordo exatamente.

00:19:09 **Praticante Futebol**

Cada associado pagamento de uma inscrição.

00:19:14 **Praticante Futebol**

E essa inscrição a gente acabou pegando esse valor e repassando para essa pessoa, né.

00:19:19 **Pesquisadora**

Claro.

00:19:20 **Praticante Futebol**

Ela tinha que fazer uma cirurgia.

00:19:21 **Praticante Futebol**

Porque ela na verdade, pra ti ter uma noção, ela tinha sido se não me engano

00:19:25 **Pesquisadora**

Sim.

00:19:26 **Praticante Futebol**

E ela teve um problema seríssimo quando nasceu.

00:19:29 **Praticante Futebol**

E ela nasceu com problemas nas articulações, aquela coisa toda.

00:19:35 **Praticante Futebol**

Tinha que fazer uma que era caríssima na época.

00:19:37 **Pesquisadora**

Claro.

00:19:38 **Praticante Futebol**

Então, acho que foi uma das formas que a gente tentou fazer com que a coisa começasse, né.

00:19:43 **Praticante Futebol**

E esse torneio serviu de exemplo para isso, sabe?!

00:19:45 **Praticante Futebol**

Porque aí o pessoal começou a perceber que o Clube estava novamente voltando.

00:19:49 **Pesquisadora**

Que estava na ativa.

00:19:51 **Praticante Futebol**

E é o que acabou acontecendo.

00:19:52 **Praticante Futebol**

Muitos associados...

00:19:56 **Praticante Futebol**

Muitos associados acabaram voltando, né.

00:19:59 **Praticante Futebol**

Aos poucos.

00:20:00 **Praticante Futebol**

E as coisas foram começando a acontecer novamente, sabe.

00:20:04 **Praticante Futebol**

Bem devagar, para ti ter uma ideia.

00:20:06 **Praticante Futebol**

Aí no meio do ano, né, que a gente fez esse torneio, no final do ano, acabou terminando o torneio, foi naquele período, novamente, e aí depois iniciou novamente os campeonatos.

00:20:16 **Pesquisadora**

Sim.

00:20:17 **Praticante Futebol**

Muita gente voltou.

00:20:18 **Pesquisadora**

Tu lembra em quanto tempo ficou parado?

00:20:20 **Pesquisadora**

Sem atividade nenhuma, assim, em quantos meses?

00:20:22 **Pesquisadora**

Em média?

00:20:23 **Praticante Futebol**

Eu vou te dizer assim, eu fiquei mais de um ano.

00:20:25 **Praticante Futebol**

Acredito que aproximadamente um ano.

00:20:27 **Praticante Futebol**

Porque foi bem naquele período, né?!

00:20:30 **Pesquisadora**

Mas foi um ano bem crítico, ali em março, ali em 2020?

00:20:33 **Praticante Futebol**

Em 2020, sim, eu posso te dizer assim, tinha um campeonato em andamento.

00:20:37 **Pesquisadora**

Sim.

00:20:38 **Praticante Futebol**

E aí quando parou tudo, o Clube teve que parar também, aquela coisa toda.

00:20:43 **Praticante Futebol**

Inclusive, nós temos um critério lá que a gente adota, a gente tem as mensalidades do Clube.

00:20:48 **Pesquisadora**

Sim.

00:20:49 **Praticante Futebol**

Mas geralmente a gente paga uma inscrição, né.

00:20:51 **Praticante Futebol**

Mesmo com a mensalidade.

00:20:53 **Praticante Futebol**

Essa inscrição, qual é o benefício que vem?

00:20:55 **Praticante Futebol**

No final do campeonato, é feita uma confraternização geral, onde tem banda, tem jantar, vai pro associado e, geralmente, ou com outra pessoa, né?

00:21:09 **Pesquisadora**

Claro.

00:21:10 **Praticante Futebol**

Vai esposa, vai namorada, assim.

00:21:11 **Pesquisadora**

Sim, sim.

00:21:12 **Praticante Futebol**

E aí, no caso, acaba acontecendo exatamente isso.

00:21:15 **Praticante Futebol**

Existe essa confraternização.

00:21:16 **Praticante Futebol**

Pra arrecadar esse valor, pra fazer depois?

00:21:18 **Praticante Futebol**

Exatamente.

00:21:19 **Praticante Futebol**

O que acabou acontecendo?

00:21:20 **Praticante Futebol**

Vai bandas, vai uma série de coisas muito legal.

00:21:24 **Praticante Futebol**

E aí, o que acabou acontecendo nesse período?

00:21:25 **Praticante Futebol**

Como parou o campeonato, estava em andamento, todos aqueles que tinham pago a inscrição, nesse próximo campeonato, não pagaram.

00:21:32 **Pesquisadora**

Fizeram uma compensação.

00:21:32 **Praticante Futebol**

Que é uma forma de resgatar também o pessoal.

00:21:36 **Praticante Futebol**

E as coisas realmente foram começando a acontecer.

00:21:38 **Praticante Futebol**

E eu te dizer assim, hoje se tu for lá, tu já vai ver uma quantidade razoável.

00:21:42 **Praticante Futebol**

Não tem ainda a quantidade do pessoal que antes da pandemia tinha, mas com certeza está indo próximo.

00:21:49 **Praticante Futebol**

Muita gente voltou, aqueles que estavam inadimplente vieram, o clube deu possibilidade de negociações.

00:21:58 **Praticante Futebol**

Então, são coisas assim que vão acontecendo naturalmente.

00:22:01 **Pesquisadora**

Sim, sim.

00:22:02 **Praticante Futebol**

A prova é que a gente fica pensando, né, nesse período da pandemia, esses dois, três anos passados, foi uma loucura, né?!

00:22:08 **Praticante Futebol**

Uma rapidez impressionante.

00:22:09 **Pesquisadora**

É verdade.

00:22:10 **Praticante Futebol**

Então, a gente está percebendo que aos poucos as coisas estão novamente, sabe.

00:22:14 **Praticante Futebol**

Se ajustando.

00:22:15 **Pesquisadora**

Claro, retornando ao "normal".

00:22:17 **Praticante Futebol**

Graças a Deus.

00:22:19 **Pesquisadora**

E eu queria uma parte mais específica, assim, para te resgatar na memória.

00:22:23 **Pesquisadora**

Durante essa pausa que vocês fizeram, de não ir mais no clube, de não jogar por esse período, como que tu te sentiu em relação à saúde, a interações sociais, ao teu tempo livre?

00:22:34 **Pesquisadora**

Tu lembra dessa relação que tu teve?

00:22:37 **Praticante Futebol**

Eu vou dizer assim, a gente sabe que, mesmo nesse período, agora eu te falo cidadão, não associado.

00:22:46 **Pesquisadora**

Claro.

00:22:47 **Praticante Futebol**

A gente sabe que nesse período, apesar de tudo que estava acontecendo, a gente sabe que muitas vezes existiu atividades físicas fora da cidade.

00:22:56 **Pesquisadora**

Sim.

00:22:57 **Praticante Futebol**

Muitas, a gente sabe disso.

00:23:00 **Praticante Futebol**

Então, o pessoal se reuniu jogar na colônia.

00:23:02 **Pesquisadora**

Hum.

00:23:04 **Praticante Futebol**

Eu sei disso, porque acontecia com muitos amigos.

00:23:06 **Praticante Futebol**

Eu não tive essa oportunidade, não fui.

00:23:10 **Praticante Futebol**

Talvez me resguardando um pouco, mas...

00:23:13 **Praticante Futebol**

Falta de oportunidade, talvez.

00:23:15 **Pesquisadora**

Sim.

00:23:16 **Praticante Futebol**

Porque eu, como sou viciado no futebol, com certeza que de repente eu até iria.

00:23:20 **Praticante Futebol**

E depois, aos poucos, como a gente falou, mesmo antes de ter sido liberado, eu confesso que eu também já jogava futebol também, com pessoas conhecidas, amigas, na residência dessas pessoas.

00:23:31 **Pesquisadora**

Claro, claro.

00:23:32 **Pesquisadora**

Uma coisa mais...

00:23:33 **Praticante Futebol**

Mais fechada.

00:23:33 **Praticante Futebol**

Bem selecionada, diga-se de passagem.

00:23:36 **Praticante Futebol**

Mas ali, a gente se reunia, fazia o nosso futebolzinho, aquela brincadeirinha, mas nada assim, aberto.

00:23:40 **Pesquisadora**  
Com pessoas mais próximas, do convívio?

00:23:41 **Praticante Futebol**  
Bem próximas.

00:23:42 **Praticante Futebol**  
Isso é garantido.

00:23:43 **Pesquisadora**  
E outra atividade que tu fez ou não? Só retornou?

00:23:45 **Praticante Futebol**  
Basicamente isso ou caminhava.

00:23:47 **Praticante Futebol**  
Caminhava, caminhava, sim.

00:23:48 **Praticante Futebol**  
Caminhava bastante, até por sinal.

00:23:49 **Pesquisadora**  
Ao ar livre, assim?

00:23:50 **Praticante Futebol**  
Ao ar livre.

00:23:51 **Praticante Futebol**  
Totalmente livre.

00:23:53 **Pesquisadora**  
E aí, voltando assim, só para pegar esse gancho, essa pausa aí, tu achou que teve algum prejuízo para a tua saúde, para a tua qualidade de vida, para o teu lazer, ter parado esse tempo de quase um ano?

00:24:08 **Praticante Futebol**  
Eu vou dizer assim, nesse período, o que eu senti, às vezes a gente fica meio "dessintonizado" com o que a gente vinha fazendo antes.

00:24:16 **Praticante Futebol**  
Mas nesse período, a gente serviu muito de lição, para a gente pensar muito nas coisas que estavam acontecendo.

00:24:24 **Praticante Futebol**  
Além daquela situação que a gente não gosta de falar, independente de ideologias partidárias, ideologias políticas, existia muito isso também, levado para o lado político da coisa.

00:24:33 **Praticante Futebol**  
Então, isso aí, isso em si me incomodava.

00:24:36 **Praticante Futebol**  
Incomodava muita gente.

00:24:37 **Praticante Futebol**

Então, aquela coisa, porque não pode fazer isso porque não pode fazer aquilo, mas o outro pode fazer isso porque pode fazer aquilo.

00:24:43 **Praticante Futebol**

Isso realmente incomodava muito.

00:24:45 **Praticante Futebol**

E isso em função da própria mídia em si, divulgando isso, divulgando aquilo.

00:24:50 **Praticante Futebol**

A gente sempre ficava cheio de dúvidas, de que podia e que não podia.

00:24:53 **Praticante Futebol**

E isso eu me considero uma pessoa um pouco esclarecida até com relação a isso, mas e as pessoas aquelas que não tinham o mínimo de conhecimento, muitas vezes, as pessoas que viviam em bairros pobres, aquela coisa toda.

00:25:07 **Praticante Futebol**

Eu sempre trabalhei com vendas.

00:25:09 **Praticante Futebol**

Então, quando eu voltava, trabalhava em toda a cidade, trabalhei em Pelotas, trabalhei em Rio Grande, Canguçu, essas coisas todas.

00:25:15 **Pesquisadora**

E no período também mais forte da pandemia tu seguiu trabalhando?

00:25:19 **Praticante Futebol**

Mesmo nesse período, cheio de regras cheio de. né, eu continuei trabalhando.

00:25:24 **Praticante Futebol**

Mas eu digo assim, como eu trabalhava dentro de Pelotas, eu passava em muitos bairros também.

00:25:29 **Pesquisadora**

E o teu trabalho sempre ficou presencial, não ficou online?

00:25:33 **Praticante Futebol**

Logo no início, ficou online.

00:25:35 **Praticante Futebol**

Depois, continuou.

00:25:37 **Praticante Futebol**

Aí, ficou presencial.

00:25:39 **Praticante Futebol**

Não na mesma proporção que eu tinha antes da pandemia, mas continuou e a gente tinha sempre os contatos.

00:25:46 **Praticante Futebol**

E aí, eu vou te dizer assim, uma coisa que também ficou muito clara também com relação a isso, é que a gente passava nos bairros e não tinha nenhuma restrição em bairro.

00:25:56 **Praticante Futebol**

Eu vou dar um exemplo claro.

00:25:59 **Praticante Futebol**

Bom Jesus e Dunas, ninguém usava máscara.

00:26:03 **Praticante Futebol**

E parecia que nada estava acontecendo.

00:26:06 **Praticante Futebol**

Então, a gente andava assim, a gente percebia que chamava a atenção, porque muitas vezes a gente dentro do carro, e muitas vezes até com máscara dentro do carro.

00:26:14 **Praticante Futebol**

A gente passava pelas pessoas, as pessoas pareciam que não estavam acontecendo nada.

00:26:17 **Praticante Futebol**

Então, em função disso, talvez tenha acontecido muitas mortes indesejáveis em função do...

00:26:24 **Praticante Futebol**

Do não cumprimento dessas regras básicas, que era em função da disseminação desse vírus.

00:26:31 **Praticante Futebol**

Talvez tenha acontecido muitas mortes em função disso.

00:26:34 **Praticante Futebol**

Mas eu posso dizer o seguinte, eu nesse período, eu nunca tive nada, nada, nada relacionado a esse vírus.

00:26:42 **Praticante Futebol**

E agora tu vai dar risada, porque agora depois que terminou tudo isso, meu filho veio de fora para cá, a gente acabou se encontrando no Rio de Janeiro com ele.

00:26:52 **Praticante Futebol**

E eu acabei pegando Covid no Rio de Janeiro.

00:26:55 **Praticante Futebol**

Aí, a primeira coisa que a pessoal falava: "mas o que aconteceu?"

00:26:58 **Praticante Futebol**

Nada.

00:27:00 **Praticante Futebol**

Eu só fui fazer o teste, porque eu dei 3, 4 espirros dentro do apartamento que nós estávamos, e meu filho falou: "pai, vai fazer o teste".

00:27:06 **Praticante Futebol**

Fui lá, fiz o teste positivei

00:27:09 **Praticante Futebol**

Minha filha, positivou.

00:27:11 **Praticante Futebol**

Minha nora, positivou.

00:27:13 **Praticante Futebol**

Quem levou, quem trouxe, ninguém sabe.

00:27:15 **Pesquisadora**

Ninguém sabe.

00:27:16 **Praticante Futebol**

Meu filho também positivou.

00:27:18 **Praticante Futebol**

Só a mãe deles que não positivou e estava junto.

00:27:20 **Pesquisadora**

Olha só.

00:27:21 **Praticante Futebol**

Então são coisas assim que não tem explicações.

00:27:23 **Pesquisadora**

Sim, sim.

00:27:24 **Praticante Futebol**

Mas eu posso dizer assim, isso foi em dezembro de 2021, 22, 23 agora?

00:27:31 **Pesquisadora**

A gente está em 2023.

00:27:32 **Praticante Futebol**

Então 2021 para 2022.

00:27:34 **Praticante Futebol**

Que aí eu positivei.

00:27:36 **Praticante Futebol**

E eu lembro que naquela época, pra gente ir até o Rio de Janeiro, tinha que ir máscara, toda aquela situação de avião, aquela coisa toda.

00:27:43 **Praticante Futebol**

E eu nem sei como eu peguei, mas peguei.

00:27:45 **Pesquisadora**

Sim.

00:27:46 **Praticante Futebol**

Mas graças a Deus eu não tive nenhum tipo de sequela, eu não tive nada, nada, nada.

00:27:51 **Pesquisadora**

Ninguém da família também?

00:27:52 **Praticante Futebol**

Nada.

00:27:53 **Praticante Futebol**

Graças a Deus, ninguém mesmo, nada, nenhuma.

00:27:55 **Pesquisadora**

Sim.

00:27:56 **Praticante Futebol**

Digamos assim, eu posso dizer assim, umas duas ou três pessoas da minha família que pegaram Covid, mas o resto...

00:28:03 **Pesquisadora**

Foi tranquilo..

00:28:04 **Praticante Futebol**

Tranquilo, tranquilo, tranquilo.

00:28:05 **Praticante Futebol**

Graças a Deus.

00:28:07 **Pesquisadora**

E na questão da pausa do futebol, tu te sentiu mais sedentário, sentiu alguma dificuldade por essa pausa?

00:28:14 **Pesquisadora**

Ou pensando na atividade em si?

00:28:16 **Praticante Futebol**

Eu posso dizer assim, uma pessoa que teve atividade física, e principalmente no futebol a vida inteira, vamos botar assim, não vou falar 50 anos, se são vão dizer que estou velho, mas quase isso.

00:28:28 **Praticante Futebol**

Então a gente, né, a gente...

00:28:29 **Praticante Futebol**

Eu passei a minha vida inteira em função disso.

00:28:31 **Praticante Futebol**

A todo final de semana, eu sempre tinha meu futebolzinho.

00:28:35 **Praticante Futebol**

E digo mais, agora mesmo, apesar da minha idade, né, eu jogo duas vezes por semana, todas as semanas.

00:28:41 **Praticante Futebol**

Todas as quartas e todos os sábados a gente se encontra.

00:28:44 **Praticante Futebol**

E curiosamente, em função do próprio Centro Português lá, que é o pessoal dos associados, a gente tem um grupo, que a gente faz aquela amizade, né, e a gente se encontra no meio da semana, todos os meios da semana, a gente se encontra naquele mesmo grupo, e no final da semana a gente está lá no clube.

00:28:54 **Praticante Futebol**

E que lá a gente joga contra, mas naquele dia, nas quartas-feiras, está todo mundo jogando junto.

00:28:58 **Praticante Futebol**

Todo final de semana, toda quarta-feira, termina o futebol.

00:29:02 **Praticante Futebol**

Tem aquelas coisas de encontro, de confraternização também.

00:29:08 **Praticante Futebol**

E essas coisas são muito interessantes, e a gente sempre fica interagindo com o pessoal em função disso.

00:29:14 **Praticante Futebol**

Então a gente realmente não tem atividade física.

00:29:19 **Praticante Futebol**

É o churrasquinho, aquela coisa depois do jogo...

00:29:22 **Pesquisadora**

Então foi mais tranquilo, não sentiu tanto falta da atividade em si?

00:29:28 **Praticante Futebol**

A gente sentia falta, sim. De vez em quando.

00:29:33 **Pesquisadora**

Mas em caso de saúde assim, foi tranquilo então?

00:29:34 **Praticante Futebol**

Graças a Deus, não. Foi tranquilo

00:29:36 **Pesquisadora**

Bom, como tu já me contou, essa atividade também te trouxe muitas relações de amizade, de conhecer novas pessoas, novas culturas...

00:29:45 **Praticante Futebol**

Eu estou para te dizer, em função disso que tu fala, é muito curioso, porque eu trabalho com vendas, e eu tenho contato com muitas pessoas.

00:29:53 **Praticante Futebol**

E muitas pessoas, muitas vezes, eu estou passando pelo centro, e quando me gritam: "Badico" já sei que são lá do Centro Português, muitas vezes eu nem lembro da fisionomia da pessoa. Hahaha.

00:30:01 **Praticante Futebol**

Então fica aquela coisa assim.

00:30:02 **Pesquisadora**

São tantas pessoas né.

00:30:03 **Praticante Futebol**

É muita, muita gente mesmo.

00:30:05 **Pesquisadora**

E vocês mantiveram, então, contato também durante o período mais crítico ali do início da pandemia também?

00:30:10 **Pesquisadora**

Mesmo que virtual ou presencial, mas...?

00:30:13 **Praticante Futebol**

Tivemos sim, tivemos.

00:30:14 **Pesquisadora**

Como é que foi?

00:30:15 **Praticante Futebol**

Não com todos, sabe...

00:30:17 **Praticante Futebol**

Mas com aqueles que a gente era mais chegado, a gente tinha sim, sabe?!

00:30:21 **Praticante Futebol**

E eu te confesso que muitas vezes, nessas casas que eu te falei, de um amigo tem uma casa no Laranjal, e tem uma cancha de futebol no fundo da casa, e de vez em quando ele convidava 14 pessoas, a gente ia lá, brincava, aquela coisa toda.

00:30:36 **Praticante Futebol**

Mas também cheio de regrinhas também, né?

00:30:38 **Praticante Futebol**

Mas ali a gente foi tranquilo.

00:30:40 **Pesquisadora**

Ai, que bom.

00:30:42 **Pesquisadora**

E quando que tu voltou a praticar essa atividade, o futebol lá no Centro Português, tu lembra mais ou menos?

00:30:47 **Praticante Futebol**

Foi no meio do ano de 2022.

00:30:53 **Pesquisadora**

2022?

00:30:54 **Pesquisadora**

Nem foi 2021, foi 2022?

00:30:55 **Praticante Futebol**

Não, 22.

00:30:57 **Praticante Futebol**

Que ai começou...

00:30:58 **Praticante Futebol**

Eu sempre troco se é 21 ou 22?

00:31:01 **Pesquisadora**  
A pandemia começou março de 2020.

00:31:04 **Pesquisadora**  
Ai fechou tudo.

00:31:05 **Praticante Futebol**  
Meio de 2021 então.

00:31:06 **Pesquisadora**  
2021, então?

00:31:07 **Praticante Futebol**  
Foi.

00:31:09 **Pesquisadora**  
Praticamente um ano depois?

00:31:10 **Praticante Futebol**  
Exatamente.

00:31:11 **Praticante Futebol**  
Foi naquele período que a gente começou a novamente se reencontrar...

00:31:15 **Pesquisadora**  
Ah, que tu comentou...

00:31:16 **Praticante Futebol**  
aquelas regrinhas..

00:31:16 **Pesquisadora**  
Sim, sim.

00:31:17 **Pesquisadora**  
Perfeito.

00:31:18 **Praticante Futebol**  
E ai é onde saiu o torneio.

00:31:21 **Praticante Futebol**  
Esse torneio que eu te falei, saiu e terminou antes de dezembro.

00:31:24 **Praticante Futebol**  
Ai a gente teve a pausa de dezembro até janeiro, que ai a gente montou o campeonato, ai eu participava da comissão.

00:31:30 **Pesquisadora**  
E retornou mais próximo do que era antes?

00:31:32 **Praticante Futebol**  
Isso.

00:31:33 **Pesquisadora**  
Perfeito.

00:31:34 **Pesquisadora**

Bom, então aqui pra gente fechar, na tua opinião, o que a falta da prática de atividade física afetou de alguma forma a tua vida no "pós pandemia"? O que é que tu pode tirar do durante pro "depois" da pandemia?

00:31:49 **Praticante Futebol**

Eu vejo assim, óh.

00:31:50 **Praticante Futebol**

Logicamente, em relação à parte física em si, eu não tive muita alteração, bem pelo contrário.

00:31:56 **Praticante Futebol**

A gente sabe, a gente tem o controle.

00:31:58 **Praticante Futebol**

Eu te disse, eu sempre tive atividade física, a gente caminhava, a gente fazia alguma coisa.

00:32:01 **Pesquisadora**

Se manteve ativo de alguma forma?

00:32:02 **Praticante Futebol**

Se ativo de alguma forma.

00:32:04 **Praticante Futebol**

E outra coisa também, a minha atividade também profissional, ela não deixa eu ficar sedentário, bem pelo contrário.

00:32:09 **Praticante Futebol**

Eu tô sempre, sempre, sempre caminhando, sabe?

00:32:12 **Praticante Futebol**

Então isso aí, na minha condição profissional, isso me ajudou bastante também.

00:32:17 **Praticante Futebol**

Agora a gente pode tirar algumas lições em função disso, né.

00:32:20 **Praticante Futebol**

Tem muita gente que simplesmente se apavorou, e se enclausurou praticamente dentro de casa.

00:32:26 **Praticante Futebol**

Aonde começou a ter alguns problemas psicológicos, coisas que acabaram atrapalhando a vida dele.

00:32:31 **Pesquisadora**

Sim.

00:32:32 **Praticante Futebol**

Isso eu concordo, que realmente aconteceu bastante.

00:32:34 **Praticante Futebol**

Mas eu posso te antecipar que, comigo não aconteceu praticamente nada disso.

00:32:40 **Praticante Futebol**

Tem um fato curioso com relação a isso, né?

00:32:43 **Praticante Futebol**

Que ajudou também muitas vezes.

00:32:45 **Praticante Futebol**

Muita gente era descrente com relação à vacina.

00:32:48 **Pesquisadora**

Sim.

00:32:49 **Praticante Futebol**

E lá no clube não era permitido entrar ninguém que não fosse vacinado.

00:32:53 **Praticante Futebol**

E tinha muita gente que acabaram se vacinando, até tu vai dar risada em função disso, em função de que não poderiam entrar no clube, que não podiam fazer isso, e teve um caso específico lá...

00:33:06 **Praticante Futebol**

Que o filho ia ter a formatura dele, pra ele participar da formatura, ele teria que se vacinar.

00:33:12 **Praticante Futebol**

Então, são situações muitas...

00:33:14 **Pesquisadora**

Que uma coisa levou a outra...

00:33:15 **Praticante Futebol**

Uma coisa foi levando a outra e eles acabaram voltando pro clube.

00:33:17 **Pesquisadora**

Sim.

00:33:18 **Praticante Futebol**

Eu, graças a Deus, fiz todas as minhas vacinas.

00:33:20 **Pesquisadora**

Claro.

00:33:21 **Praticante Futebol**

Então, eu não tive nenhum tipo de sequela.

00:33:24 **Praticante Futebol**

Como eu sei também que tem muita gente que sofreu muitas sequelas em função das vacinas.

00:33:28 **Praticante Futebol**

Eu, graças a Deus, como...

00:33:30 **Praticante Futebol**

Aí começa aquela outra situação, né...

00:33:32 **Praticante Futebol**

Eu sempre tive uma atividade física, né!

00:33:34 **Praticante Futebol**

Bem acentuada em relação a uma pessoa amadora.

00:33:38 **Praticante Futebol**

Então, isso talvez me ajudou bastante também em função disso.

00:33:42 **Praticante Futebol**

Eu não tinha, de repente, sei lá, algum tipo de...

00:33:45 **Praticante Futebol**

Se eu fosse uma pessoa sedentária, eu não teria a mesma situação, de repente, de pegar um vírus e não sentir nada.

00:33:52 **Pesquisadora**

Claro, claro.

00:33:54 **Praticante Futebol**

Então, talvez a minha imunidade não fosse tão baixa (alta) como.

00:33:55 **Pesquisadora**

Com certeza.

00:33:58 **Pesquisadora**

E é assim, a importância dessa atividade, a importância do futebol na tua vida, qual que tu acha que ela tem hoje?

00:34:05 **Praticante Futebol**

Olha, pra mim, eu sei que, como eu falei, eu adoro futebol, acompanho campeonatos, acompanho, né.

00:34:11 **Praticante Futebol**

Isso é uma coisa que tá dentro do meu DNA, digamos assim.

00:34:14 **Pesquisadora**

Sim.

00:34:15 **Praticante Futebol**

Ela é extremamente importante, sabe.

00:34:17 **Praticante Futebol**

Em primeiro lugar, eu sempre mecho, né.

00:34:20 **Praticante Futebol**

Porque a gente tem...

00:34:22 **Praticante Futebol**

Quando tem a atividade física da gente, é a hora que eu esqueço de tudo.

00:34:26 **Praticante Futebol**

E aí eu me lembro só de mim.

00:34:28 **Pesquisadora**

Hum. Sim.

00:34:29 **Praticante Futebol**

Tá...

00:34:29 **Praticante Futebol**

Então, meu sábado de tarde, até uma hora da tarde, eu trabalho.

00:34:32 **Praticante Futebol**

Depois da uma hora da tarde, eu esqueço de tudo.

00:34:36 **Praticante Futebol**

Até dos boletos que tem que pagar. Hahaha.

00:34:38 **Praticante Futebol**

Mas isso é uma coisa muito gostosa, assim, porque aí tu sabe que tu realmente pensa em ti, né?

00:34:43 **Praticante Futebol**

Isso a minha vida inteira foi assim.

00:34:46 **Praticante Futebol**

No meu casamento, quando a minha esposa, na época, me conheceu, eu já era dessa atividade.

00:34:51 **Praticante Futebol**

Meu filho, a minha filha, a mesma coisa.

00:34:54 **Praticante Futebol**

Confesso que eu tentei levar o meu filho, o meu filho, até por sinal, jogava muito bem, até era goleiro.

00:34:59 **Pesquisadora**

Sim.

00:35:00 **Praticante Futebol**

Mas não era o que ele gostava.

00:35:02 **Praticante Futebol**

Então, ele chegou aí, até no clube, ele era sócio do clube, né, sócio familiar, né.

00:35:07 **Pesquisadora**

Sim.

00:35:08 **Praticante Futebol**

E ele só iniciou o campeonato lá, um dia ele conversou comigo: " Ah pai, não é pra mim isso aí".

00:35:12 **Praticante Futebol**

Então, ele se afastou.

00:35:13 **Praticante Futebol**

Mas a gente participava de todas as atividades do clube, piscina, aquelas coisas, sempre

que a gente tinha um projeto, a gente estava lá.

00:35:18 **Pesquisadora**

Claro, mas tem a identificação contigo, particularmente, assim?

00:35:23 **Praticante Futebol**

O futebol praticamente que me levou.

00:35:25 **Praticante Futebol**

Como tu me perguntou se eu tinha falado ou se eu tinha participado em outros locais, participei sim, mas sabe o que acontece lá no clube?

00:35:33 **Praticante Futebol**

A interação lá do pessoal é muito grande, sabe.

00:35:36 **Praticante Futebol**

E a organização faz com que a gente realmente acabe não saindo do clube.

00:35:40 **Praticante Futebol**

Tenho experiências em outros clubes, mas...

00:35:41 **Pesquisadora**

Cria um vínculo maior?

00:35:42 **Praticante Futebol**

Cria um vínculo...

00:35:43 **Praticante Futebol**

Cria um vínculo, um vínculo muito grande, sabe.

00:35:46 **Praticante Futebol**

E outra coisa também que eu acho muito importante lá, a interação lá do pessoal à tarde, independente da faixa etária, assim, sabe.

00:35:54 **Praticante Futebol**

Está todo mundo interagindo com todo mundo.

00:35:56 **Praticante Futebol**

Isso é uma coisa que não tem preço, sabe?

00:35:58 **Praticante Futebol**

Bom, tu tivesse a sua oportunidade de passar lá, tu visse mais ou menos como é que funciona.

00:36:01 **Pesquisadora**

Sim, sim. Bem legal.

00:36:02 **Praticante Futebol**

E se tu tiver uma oportunidade, agora mais que o meio, daqui a um mês, um mês e pouco, vai lá novamente e dá uma olhada novamente para te ver como é que está aquilo lá.

00:36:11 **Praticante Futebol**

Porque no primeiro dia não era a mesma quantidade, faltava muita gente.

00:36:13 **Pesquisadora**

Sim, sim.

00:36:14 **Praticante Futebol**

Eu, para ti ter uma ideia, no primeiro, eu não podia participar porque eu estava numa reunião na empresa onde eu trabalho, na verdade, que eu represento, lá em Santa Catarina, por sinal, e eu não podia participar do primeiro jogo.

00:36:26 **Praticante Futebol**

E agora, sábado, eu já estava lá.

00:36:28 **Pesquisadora**

Já retornou... Hahaha.

00:36:30 **Praticante Futebol**

E é isso aí, gente.

00:36:32 **Pesquisadora**

Então tá, vou te agradecer, então, pelo depoimento, pela entrevista, pela disponibilidade também, e nos ajudar também.

00:36:37 **Pesquisadora**

Então, muito obrigado.

00:36:40 **Praticante Futebol**

Eu me coloco à disposição.

00:36:43 **Praticante Futebol**

Se precisar de alguma coisa, a gente está pronto para ajudar.

## Gravação- DANÇA DE SALÃO

00:00:00 **Pesquisadora**

Vamos começar então.

00:00:04 **Pesquisadora**

A gente primeiro começa com alguns dados pessoais.

00:00:07 **Pesquisadora**

Eu vou pedir a tua data de nascimento.

00:00:09 **Praticante de dança de salão**

É 2...

00:00:11 **Praticante de dança de salão**

2 do 10 de 74.

00:00:14 **Pesquisadora**

Teu gênero masculino, feminino,....?

00:00:18 **Praticante de dança de salão**

Feminino.

- 00:00:20 **Pesquisadora**  
E aqui a gente tem um quadro com uma ideia de uma renda mensal.
- 00:00:25 **Pesquisadora**  
Onde tem nível de renda A, acima de 20 salários mínimos.
- 00:00:28 **Pesquisadora**  
B, de 10 a 20.
- 00:00:30 **Pesquisadora**  
C, de 4 a 10.
- 00:00:32 **Pesquisadora**  
D, de 2 a 4.
- 00:00:34 **Pesquisadora**  
E, até 2.
- 00:00:35 **Pesquisadora**  
Qual que tu acha que te encaixa mais ou menos?
- 00:00:37 **Praticante de dança de salão**  
Hoje, no D.
- 00:00:39 **Pesquisadora**  
No D, perfeito.
- 00:00:42 **Pesquisadora**  
Então a gente vai falar um pouquinho da pandemia agora.
- 00:00:44 **Pesquisadora**  
Quero que tu me conte como foi a pandemia pra ti, pra tua família.
- 00:00:48 **Pesquisadora**  
Quais as modificações, os impactos que ela trouxe pra vida em geral.
- 00:00:54 **Praticante de dança de salão**  
A pandemia pra nós, pra mim principalmente, foi só financeiro.
- 00:00:59 **Praticante de dança de salão**  
Impacto, graças a Deus, a gente teve.
- 00:01:01 **Praticante de dança de salão**  
Mas a doença foi muito leve.
- 00:01:04 **Praticante de dança de salão**  
Tanto eu quanto o Ruler (filho) tivemos a doença.
- 00:01:06 **Praticante de dança de salão**  
Mas não teve danos, não teve nada.
- 00:01:08 **Praticante de dança de salão**  
Foi três dias de uma febrezinha e deu.

00:01:11 **Praticante de dança de salão**

Agora financeiro sim, me abalou demais.

00:01:13 **Praticante de dança de salão**

Muito na renda.

00:01:17 **Pesquisadora**

Então, agora a gente vai entrar na parte da relação com a atividade física.

00:01:23 **Pesquisadora**

Qual a atividade física que tu praticava regularmente antes da pandemia?

00:01:27 **Praticante de dança de salão**

Eu fazia dança de salão.

00:01:29 **Pesquisadora**

E qual era o local que tu fazia essa prática?

00:01:32 **Pesquisadora**

Estava no centro ali, já estava no Guarany?

00:01:37 **Praticante de dança de salão**

Não, quando nós...

00:01:40 **Praticante de dança de salão**

Em fevereiro ele fechou a academia ali na (rua) 15 (de novembro).

00:01:44 **Praticante de dança de salão**

E em março ele começou a dar aula na DC Eventos, lá no Fragata.

00:01:48 **Praticante de dança de salão**

E aí a gente praticamente pagou o mês de março.

00:01:53 **Praticante de dança de salão**

A gente teve aula até o dia 15 de março (2020).

00:01:55 **Praticante de dança de salão**

Quando foi dia 19, veio aquela da prefeitura que fechava tudo.

00:02:00 **Praticante de dança de salão**

Então dia 19 foi o último dia que eu trabalhei também na loja.

00:02:03 **Praticante de dança de salão**

E a gente já não teve mais aula.

00:02:04 **Praticante de dança de salão**

E aí, só aí, eu acho que só fomos voltar...

00:02:07 **Praticante de dança de salão**

Acho que essas atividades só foi normalizar em 2021, né?!

00:02:12 **Pesquisadora**

Mais ou menos.

00:02:13 **Praticante de dança de salão**

Mais ou menos de junho, agosto.

00:02:14 **Pesquisadora**

Varia muito de cada atividade.

00:02:15 **Praticante de dança de salão**

Eu acho que a dança de salão voltou no Guarany, eu acho que em outubro de 2021.

00:02:21 **Praticante de dança de salão**

Porque até então sempre que ele abre e fecha, as atividades físicas eram as que mais estavam sendo feitas.

00:02:25 **Pesquisadora**

Claro.

00:02:26 **Pesquisadora**

Era um local particular, então tu pagava pra fazer?

00:02:28 **Praticante de dança de salão**

Pagava pra fazer.

00:02:29 **Pesquisadora**

E como que tu te identificou com essa atividade?

00:02:31 **Pesquisadora**

Por que tu escolheu a dança de salão?

00:02:34 **Praticante de dança de salão**

Na verdade, quando eu entrei pra academia, eu entrei pra fazer a dança do ventre.

00:02:40 **Pesquisadora**

Tu lembra que ano foi, mais ou menos?

00:02:42 **Praticante de dança de salão**

Foi em janeiro de 2000.

00:02:46 **Praticante de dança de salão**

A dança do ventre eu entrei em junho de 2010.

00:02:51 **Praticante de dança de salão**

E aí, como depois no final do ano teve a apresentação, aí eu fui ver a dança de salão, achei muito bonita e tal.

00:02:57 **Praticante de dança de salão**

Aí quando foi dia 11 de janeiro de 2011, eu entrei pra dança de salão.

00:03:04 **Praticante de dança de salão**

E aí não parei mais, depois voltei, aí saí da dança do ventre e fiquei na dança de salão até março de 2020.

00:03:12 **Pesquisadora**

Ficou direto, esse período todo?

00:03:13 **Praticante de dança de salão**

Ficou direto, sem parar.

00:03:15 **Pesquisadora**

Ok, vamos seguir aqui.

00:03:19 **Pesquisadora**

E essa prática, essa atividade física, tu já fez em outros locais também ou tu só fazia exclusivamente lá?

00:03:24 **Praticante de dança de salão**

Não, só fazia lá.

00:03:25 **Praticante de dança de salão**

Conheci lá e fiquei lá.

00:03:28 **Pesquisadora**

Todos esses anos no mesmo local?

00:03:29 **Praticante de dança de salão**

Todos esses anos foi lá.

00:03:30 **Praticante de dança de salão**

Fazia alguma aulinha, algum curso assim fora, né...

00:03:32 **Praticante de dança de salão**

Que eu fazia com o Luciano, te lembra?

00:03:35 **Praticante de dança de salão**

Alguma coisinha assim..

00:03:36 **Praticante de dança de salão**

Mas a dança, a prática, duas, três vezes por semana ou até mais quando tinha os ensaios, sempre lá.

00:03:43 **Pesquisadora**

E essa atividade ela fez com que tu criasse novas amizades, conhecesse novas pessoas, novas culturas, enfim.

00:03:49 **Pesquisadora**

Como é que era essa relação com outras pessoas?

00:03:53 **Praticante de dança de salão**

Ah sim, ah não, foi fundamental.

00:03:54 **Praticante de dança de salão**

Até porque quando eu entrei pra dança, eu recém tinha me separado, né?!

00:03:58 **Praticante de dança de salão**

E aí foi muito assim, pra essa nova vida e pra cabeça e tudo assim, né?

00:04:04 **Praticante de dança de salão**

Foi, era uma forma até, como eu posso te dizer, que foi além do corpo, assim, né?

00:04:09 **Praticante de dança de salão**  
De manter te mexendo, pra cabeça faz muita falta.

00:04:12 **Praticante de dança de salão**  
Porque era um momento assim que eu esquecia de problema e a gente era assim, dançava e ria muito.

00:04:19 **Praticante de dança de salão**  
Fazia muitas novas amizades, que eu fiz lá.

00:04:22 **Pesquisadora**  
Sim, a partir dali tinha encontros, tinha programas?

00:04:24 **Praticante de dança de salão**  
Sim, aí só foi isso, só aumentando aquele pessoal, né.

00:04:28 **Pesquisadora**  
Ai, que bom.

00:04:30 **Pesquisadora**  
E qual a importância que tu vê que a dança teve na tua vida, então?

00:04:34 **Pesquisadora**  
De forma geral, tanto como exercício, como pra vida de forma geral?

00:04:38 **Praticante de dança de salão**  
Ah, esses dias eu apostei pro meu professor ali, que ele botou um negócio de assim, né...

00:04:45 **Praticante de dança de salão**  
De tu fazer novos amigos e eu disse pra ele, de medo de entrar pra dança de salão, e ainda eu botei pra ele, ou seja, ainda bem que o meu medo foi e passou.

00:04:54 **Praticante de dança de salão**  
Porque eu tinha grandes experiências, assim, nunca imaginei que depois dos 40 anos eu ia entrar num teatro, ia me apresentar num teatro e dançar, roupas bem assim, abertas, coisas que eu já não tinha o costume de usar, era mais assim.

00:05:08 **Praticante de dança de salão**  
Então, pra mim, em termos de amizade, em termos de conhecer o corpo, de saber que tem partes no teu corpo que doem com a dança, foi pra mim excelente.

00:05:18 **Praticante de dança de salão**  
Tanto que pretendo voltar, assim que as coisas se organizarem, espero voltar.

00:05:22 **Pesquisadora**  
Claro, claro.

00:05:23 **Pesquisadora**  
Que bom.

00:05:24 **Pesquisadora**  
Agora a gente entra pra parte da atividade física e a pandemia, que é o período que tu ficou parada.

00:05:29 **Pesquisadora**  
Bom, o local da tua prática, tu disse que ele fechou durante o início da pandemia ali, né?

00:05:34 **Praticante de dança de salão**  
Fechou.

00:05:35 **Pesquisadora**  
E tu ficou desde então sem praticar?

00:05:37 **Pesquisadora**  
Tu já voltou?

00:05:38 **Pesquisadora**  
Como é que me conta essa parte?

00:05:39 **Praticante de dança de salão**  
Não, desde que parei, não voltei mais.

00:05:41 **Pesquisadora**  
Sim, lá de março de 2020, tu não retornou mais?

00:05:44 **Praticante de dança de salão**  
Não fiz mais, não.

00:05:45 **Praticante de dança de salão**  
É como eu te digo, a hora que eu puder voltar, que eu tiver minha vida organizada financeiramente, eu pretendo voltar pra dança de novo.

00:05:54 **Pesquisadora**  
Mas aí, esse teu não retorno agora, é mais pelo financeiro ou pelo medo da Covid?

00:06:00 **Praticante de dança de salão**  
Financeiro.

00:06:01 **Praticante de dança de salão**  
Não, Covid não.

00:06:01 **Praticante de dança de salão**  
Não tenho e nunca tive.

00:06:02 **Praticante de dança de salão**  
Eu parei pelo lado financeiro.

00:06:05 **Praticante de dança de salão**  
Tu tem que cortar gastos, gastos, gastos.

00:06:07 **Pesquisadora**  
Sim, sim.

00:06:08 **Praticante de dança de salão**  
E a academia foi um dos motivos porque tive que cortar.

00:06:11 **Pesquisadora**  
Claro, não, tá certo.

00:06:12 **Praticante de dança de salão**

Se não, estaria fazendo.

00:06:13 **Pesquisadora**

E durante o período que tu ficou parada, isolada ali, praticou alguma outra atividade?

00:06:18 **Praticante de dança de salão**

Não, não.

00:06:19 **Pesquisadora**

Em casa, nada?

00:06:20 **Praticante de dança de salão**

Não, não.

00:06:20 **Praticante de dança de salão**

Embora tendo personal em casa, não.

00:06:22 **Pesquisadora**

Parou geral?

00:06:23 **Praticante de dança de salão**

Sim.

00:06:24 **Pesquisadora**

Tá, e aí tu sentiu que a pausa dessa atividade afetou de alguma forma a tua saúde?

00:06:30 **Praticante de dança de salão**

Ah, claro.

00:06:31 **Praticante de dança de salão**

Eu tô "entrevada"

00:06:35 **Praticante de dança de salão**

Tipo assim, eu mal me mexo, porque eu não faço nada, né?!

00:06:38 **Praticante de dança de salão**

E além de peso, durante esses dois anos, tu aumenta de peso, tudo..

00:06:41 **Praticante de dança de salão**

O peso, parada..

00:06:43 **Praticante de dança de salão**

Então, assim, caminho um pouquinho que e já sente cansaço, com certeza.

00:06:48 **Pesquisadora**

Sim, nesse sentido, sim.

00:06:49 **Praticante de dança de salão**

Ah, é!

00:06:50 **Pesquisadora**

E também em questão das tuas interações sociais com os colegas da prática, como é que ficou essa relação?

00:06:55 **Praticante de dança de salão**

Só pelo WhatsApp.

00:06:56 **Pesquisadora**

Só virtual?

00:06:58 **Praticante de dança de salão**

Ou então, quando eles vão me visitar, né?!

00:07:00 **Praticante de dança de salão**

Porque aparece o pessoal lá, seguido, um e o outro vai lá, coisa mais assim, de encontros, assim como a gente tinha, tipo pra dançar, não.

00:07:07 **Praticante de dança de salão**

Nunca mais eu dancei.

00:07:08 **Praticante de dança de salão**

Depois que fechou a academia, eu nunca mais dancei.

00:07:11 **Pesquisadora**

Sim, e aí também...

00:07:12 **Praticante de dança de salão**

Não saí, porque eu também não tenho vida, não voltei pra vida social, eu não saio pra coisa assim, porque...

00:07:19 **Pesquisadora**

Deu uma pausa?

00:07:20 **Praticante de dança de salão**

Meu vida social era muito ali dentro da dança, né?!

00:07:22 **Pesquisadora**

Sim.

00:07:23 **Praticante de dança de salão**

E aí quando começou aquilo, a gente...

00:07:24 **Praticante de dança de salão**

E outra, o tudo pra tu sair, pra te fazer qualquer coisa, é gastos.

00:07:29 **Pesquisadora**

Exato.

00:07:30 **Praticante de dança de salão**

Então, como tu tá cortando os gastos, a primeira coisa que tu corta, assim, é...

00:07:33 **Pesquisadora**

É essa parte.

00:07:35 **Praticante de dança de salão**

A diversão, né?!

00:07:36 **Pesquisadora**

Então, aí as interações ficaram mais...

00:07:38 **Praticante de dança de salão**

É, é.

00:07:39 **Pesquisadora**

Na internet.

00:07:40 **Praticante de dança de salão**

É, internet, alguém quando me visita no trabalho, essas coisas assim que...

00:07:44 **Pesquisadora**

Sim, claro.

00:07:44 **Praticante de dança de salão**

Vai lá, converso um pouco, vai...

00:07:46 **Pesquisadora**

Isso também reflete no teu lazer, assim, quando tu tá

00:07:50 **Pesquisadora**

Sem estar indo ao trabalho e algo assim, antes tu saia e agora tu...?

00:07:53 **Praticante de dança de salão**

Não, sempre em casa.

00:07:54 **Praticante de dança de salão**

De casa pro trabalho e de trabalho pra casa.

00:07:56 **Praticante de dança de salão**

Praticamente assim.

00:07:57 **Pesquisadora**

Tá.

00:07:59 **Praticante de dança de salão**

Esse pós-pandemia...

00:08:00 **Pesquisadora**

Sim.

00:08:01 **Pesquisadora**

Bom, tu já me disse que não praticou nenhuma atividade no tempo livre, não perdeu o isolamento, né?

00:08:06 **Praticante de dança de salão**

Não.

00:08:07 **Pesquisadora**

Não teve nada.

00:08:10 **Pesquisadora**

Também, aqui também já temos a pausa da atividade, se tu manteve contato com as pessoas que tu praticava, tu também disse que deu esse distanciamento, né?!

- 00:08:19 **Pesquisadora**  
E ainda não voltasse pra prática, né?
- 00:08:21 **Praticante de dança de salão**  
Não.
- 00:08:22 **Pesquisadora**  
E quando que tu pretende voltar?
- 00:08:24 **Pesquisadora**  
Tu tem uma pretensão de uma data?
- 00:08:26 **Praticante de dança de salão**  
Não, data não.
- 00:08:27 **Pesquisadora**  
Depende do financeiro?
- 00:08:28 **Praticante de dança de salão**  
Depende do meu financeiro, é.
- 00:08:29 **Pesquisadora**  
Claro.
- 00:08:30 **Praticante de dança de salão**  
Como eu te digo, se eu...
- 00:08:32 **Praticante de dança de salão**  
Vamos supor, se amanhã eu tivesse tudo em ordem, conseguisse voltar, com certeza eu voltava, mas como eu sei que não, a prioridade tem outras prioridades, né?
- 00:08:40 **Pesquisadora**  
Sim, sim.
- 00:08:41 **Praticante de dança de salão**  
Mas é aquilo também, né?
- 00:08:42 **Praticante de dança de salão**  
Não faço muita atividade física por relaxamento, isso eu posso fazer.
- 00:08:46 **Pesquisadora**  
Sim, sim.
- 00:08:46 **Pesquisadora**  
A dança era um motivador ali também.
- 00:08:48 **Praticante de dança de salão**  
É, até porque eu gosto de praticar dança e eu não gosto de ir pra academia, não gosto de treinar em casa, não é por causa...
- 00:08:54 **Pesquisadora**  
Era pela atividade mesmo?
- 00:08:55 **Praticante de dança de salão**  
Era pela atividade mesmo, prazer da dança, sim, era muito bom.

00:08:58 **Pesquisadora**

E já fazia o "combo", a dança, a saúde e todo o resto.

00:09:01 **Praticante de dança de salão**

Exatamente, era o "combo".

00:09:02 **Pesquisadora**

Sim.

00:09:04 **Pesquisadora**

Em relação ao teu trabalho, ele é muito sedentário, tu fica muito tempo parada?

00:09:08 **Praticante de dança de salão**

Ah, é, é, é, é.

00:09:09 **Praticante de dança de salão**

Só me movimento ali no atendimento do cliente, assim.

00:09:13 **Pesquisadora**

A maior parte tu fica sentada?

00:09:15 **Praticante de dança de salão**

É, mais sentada.

00:09:16 **Praticante de dança de salão**

Às vezes faço uma vassoura, estou organizando aqui e ali, mas nada que eu faça atividade, não.

00:09:21 **Pesquisadora**

Não faz muito tempo em pé, nem nada?

00:09:23 **Praticante de dança de salão**

Não.

00:09:24 **Pesquisadora**

E pra gente fechar então, eu queria ver a tua opinião.

00:09:27 **Pesquisadora**

O que essa falta dessa prática da dança afetou, de alguma forma, a tua vida agora no pós-pandemia?

00:09:33 **Pesquisadora**

Tipo, tu ter ficado agora esse período todo parado, sentiu uma diferença da tua vida antes e agora?

00:09:39 **Praticante de dança de salão**

Ah, com certeza.

00:09:39 **Praticante de dança de salão**

Em 300%.

00:09:41 **Praticante de dança de salão**

Porque antes eu era uma pessoa que antes da pandemia, eu saia de segunda a domingo praticamente.

00:09:47 **Praticante de dança de salão**

Porque sempre tinha, ou era ensaio, ou a gente saia da academia, ia pra algum barzinho, ou ia pra um restaurante, ou ia a coisa.

00:09:54 **Praticante de dança de salão**

Ou era aniversário, era uma festa.

00:09:55 **Praticante de dança de salão**

Então, praticamente, e depois não, né?!

00:09:58 **Praticante de dança de salão**

Não, porque teve a pandemia, que eu respeitei muito essa parte do distanciamento da pandemia.

00:10:07 **Praticante de dança de salão**

E aí foi mudando a vida, sim, mas totalmente.

00:10:11 **Praticante de dança de salão**

É outra vida.

00:10:12 **Pesquisadora**

Então, diria que ela te afetou 100%?

00:10:14 **Praticante de dança de salão**

No meu convívio social, no meu convívio financeiro, muito.

00:10:18 **Praticante de dança de salão**

Assim, graças a Deus, a saúde em si, a gente não pode, porque a gente sabe que tem gente que morreu, que perdeu

00:10:26 **Praticante de dança de salão**

Graças a Deus, eu não tive nenhuma perda na família, nada, pela doença.

00:10:30 **Praticante de dança de salão**

Mas me afetou financeiramente muito.

00:10:33 **Pesquisadora**

Bom, no geral era isso.

00:10:35 **Pesquisadora**

Queria te agradecer aí pela entrevista.

00:10:38 **Praticante de dança de salão**

Não, não é nada.

00:10:40 **Pesquisadora**

Muito obrigada.

## Gravação- UBS BOM JESUS

00:00:00 **Pesquisadora**

Então vou iniciar a gravação.

00:00:03 **Pesquisadora**

A gente começa, então, perguntando qual é a sua data de nascimento?

00:00:07 **Praticante UBS**

11 de 5(maio) de 1951.

00:00:13 **Pesquisadora**

O seu gênero é feminino?

00:00:14 **Praticante UBS**

Sim.

00:00:15 **Pesquisadora**

Tá.

00:00:16 **Pesquisadora**

Aqui a gente tem uma base pra ter uma ideia da sua renda familiar.

00:00:20 **Pesquisadora**

Aí temos aqui o nível da renda A, que é acima de 20 salários.

00:00:25 **Pesquisadora**

A B, que é de 10 a 20.

00:00:27 **Pesquisadora**

A C, de 4 a 10.

00:00:30 **Pesquisadora**

A D, de 2 a 4.

00:00:32 **Pesquisadora**

E a E, recebe até 2.

00:00:34 **Pesquisadora**

Qual que a senhora se encaixa no momento?

00:00:39 **Praticante UBS**

É 1 salário mínimo o meu.

00:00:41 **Pesquisadora**

1, perfeito.

00:00:43 **Pesquisadora**

Agora a gente vai falar um pouquinho da pandemia no geral.

00:00:45 **Pesquisadora**

Quero que a senhora me conte como é que foi a pandemia pra senhora, pra sua família?

00:00:51 **Pesquisadora**

Como que a senhora passou por esse período da pandemia?

00:00:55 **Praticante UBS**  
Bom, eu passei, eu mesmo passei bem.

00:00:58 **Praticante UBS**  
No início, graças a Deus, foi tudo bem.

00:01:01 **Praticante UBS**  
Mas depois, agora, há poucos tempos atrás, me deu...

00:01:05 **Praticante UBS**  
Já tive 3 vezes a pandemia (covid).

00:01:08 **Pesquisadora**  
Já teve a covid 3 vezes?

00:01:10 **Praticante UBS**  
Já tive a covid 3 vezes.

00:01:11 **Pesquisadora**  
E como é que a senhora passou por esse período?

00:01:13 **Praticante UBS**  
A primeira vez que deu, foi bem ruimzinho.

00:01:16 **Praticante UBS**  
Deu muita febre, muita falta de alimentação, pra se alimentar, o cheiro.

00:01:22 **Praticante UBS**  
Passei dois meses ruim, mas depois eu melhorei, graças a Deus.

00:01:27 **Praticante UBS**  
Tanto é que hoje estou aqui.

00:01:28 **Pesquisadora**  
Precisou internar?

00:01:30 **Praticante UBS**  
Não foi necessário internar, mas eu fiz bastante nebulização, em casa, 3 vezes ao dia.

00:01:35 **Praticante UBS**  
Mas estou bem, graças a Deus, agora estou bem.

00:01:39 **Pesquisadora**  
E as outras duas vezes?

00:01:40 **Praticante UBS**  
As outras duas vezes, foi tranquilo.

00:01:42 **Pesquisadora**  
E a senhora tinha as vacinas?

00:01:44 **Pesquisadora**  
Como que foi?

00:01:45 **Praticante UBS**

Tinha a quarta vacina já.

00:01:46 **Praticante UBS**

Des de a primeira (vez com covid) já tinha a quarta.

00:01:49 **Pesquisadora**

Que bom, certinho então.

00:01:51 **Pesquisadora**

E em questão da sua rotina, de sair, de fazer atividade, de ir com a família, como é que ficou?

00:01:57 **Pesquisadora**

A senhora ficou mais isolada?

00:01:59 **Praticante UBS**

Ficamos bem isolados todo o tempo, porque a gente não podia sair, não podia ir na casa de um filho, o filho não podia ir na casa da gente.

00:02:06 **Praticante UBS**

Então, aí era só o telefone mesmo.

00:02:09 **Praticante UBS**

Mas, graças a Deus, a gente conseguiu a vencer.

00:02:13 **Pesquisadora**

Verdade.

00:02:14 **Pesquisadora**

Então, agora, em relação à atividade física que a senhora faz, eu quero que a senhora me conte aqui, qual é a atividade que vocês fazem aqui?

00:02:23 **Pesquisadora**

É ginástica, alongamento, como é que é?

00:02:25 **Praticante UBS**

Aqui nós fizemos ginástica, fizemos alongamento, fizemos dança.

00:02:29 **Pesquisadora**

Que maravilha.

00:02:30 **Praticante UBS**

Fizemos de tudo um pouco, de segunda, quarta e sexta-feira.

00:02:34 **Pesquisadora**

Em torno de uma hora, mais ou menos?

00:02:36 **Praticante UBS**

É uma hora.

00:02:37 **Pesquisadora**

Ah, perfeito.

00:02:38 **Praticante UBS**

Das oito às nove horas.

00:02:40 **Pesquisadora**

Tá.

00:02:41 **Pesquisadora**

O local de prática, como é que a senhora fazia?

00:02:43 **Pesquisadora**

Sempre aqui?

00:02:44 **Praticante UBS**

Não, era no posto, no Bom Jesus, na UBS.

00:02:46 **Praticante UBS**

Depois da pandemia, a gente veio pra cá.

00:02:48 **Pesquisadora**

Ah, perfeito.

00:02:49 **Pesquisadora**

E como que a senhora ficou sabendo da atividade?

00:02:51 **Pesquisadora**

Como é que a senhora chegou até aqui?

00:02:55 **Praticante UBS**

Foi ao intermédio dos médicos do posto Bom Jesus.

00:02:58 **Pesquisadora**

A senhora consultava com eles?

00:03:00 **Praticante UBS**

Eu consulto com eles e aí me enviaram pra cá.

00:03:03 **Praticante UBS**

Me deram um atestado.

00:03:05 **Pesquisadora**

Por algum problema de saúde?

00:03:06 **Praticante UBS**

Porque eu tenho diabetes, tenho problemas de pressão alta, problemas de falta de circulação.

00:03:10 **Pesquisadora**

Sim

00:03:11 **Praticante UBS**

E aí foi onde eu me encaminham pra cá.

00:03:12 **Pesquisadora**

Lhe encaminharam pra cá pra tratar...

- 00:03:12 **Praticante UBS**  
Isso, pra tratar essas coisas.
- 00:03:16 **Praticante UBS**  
Pra tratar com o professor Paulo.
- 00:03:18 **Pesquisadora**  
Claro, entendo.
- 00:03:19 **Pesquisadora**  
E como que a senhora foi recebida aqui?
- 00:03:21 **Praticante UBS**  
Muito bem, graças a Deus, pelo professor, pelas colegas.
- 00:03:26 **Praticante UBS**  
Gosto muito da atividade.
- 00:03:27 **Praticante UBS**  
Eu sempre gostei de caminhar.
- 00:03:29 **Praticante UBS**  
Então, pra mim é tranquilo.
- 00:03:31 **Pesquisadora**  
Quanto tempo a senhora faz essa atividade aqui?
- 00:03:33 **Praticante UBS**  
Já faz dez anos.
- 00:03:34 **Praticante UBS**  
Dez anos?! Olha só, que maravilha.
- 00:03:36 **Praticante UBS**  
Só paramos esses dois anos, né?!
- 00:03:37 **Pesquisadora**  
Sim, por causa da pandemia.
- 00:03:38 **Pesquisadora**  
Agora a gente vai chegar nessa parte.
- 00:03:40 **Pesquisadora**  
E a senhora já praticou atividade física em algum outro local?
- 00:03:43 **Pesquisadora**  
Ou aqui foi sempre a primeira vez?
- 00:03:45 **Praticante UBS**  
Foi a primeira vez.
- 00:03:46 **Pesquisadora**  
Então, aí começou há dez anos atrás e seguiu?

00:03:49 **Praticante UBS**

Sim, comecei aqui e continuei.

00:03:50 **Pesquisadora**

Ah, que coisa boa.

00:04:02 **Pesquisadora**

E essa atividade fez com que a senhora criasse novas amizades?

00:04:05 **Pesquisadora**

Conhecesse novas pessoas, culturas?

00:04:06 **Pesquisadora**

Como é que funcionou?

00:04:08 **Praticante UBS**

Exatamente.

00:04:08 **Praticante UBS**

Com bastante amigos, bastante amizade.

00:04:12 **Praticante UBS**

A gente tem muitas saídas, muitos cafés, muitos almoços juntos.

00:04:16 **Praticante UBS**

Os grupos quase juntos.

00:04:18 **Pesquisadora**

Sim.

00:04:18 **Pesquisadora**

Então, mudou a sua rotina completamente?

00:04:20 **Praticante UBS**

Mudou a rotina completamente pra melhor.

00:04:22 **Pesquisadora**

Ai, que bom.

00:04:23 **Pesquisadora**

A senhora estava contando o que faz com o seu esposo?

00:04:25 **Praticante UBS**

Eu, meu esposo.

00:04:26 **Pesquisadora**

Ele faz também ao mesmo tempo que a senhora?

00:04:29 **Praticante UBS**

Ele faz menos porque ele trabalhava nessa época.

00:04:32 **Praticante UBS**

E aí, depois que ele se aposentou, que aí ele parou de trabalhar, aí sim começou.

00:04:37 **Pesquisadora**  
Seguiu lhe acompanhando?

00:04:38 **Praticante UBS**  
Sim.

00:04:38 **Pesquisadora**  
Ah, que bom.

00:04:40 **Pesquisadora**  
E qual a importância que a senhora vê pra sua vida essa atividade aqui?

00:04:44 **Praticante UBS**  
Ora, é toda.

00:04:46 **Praticante UBS**  
Porque se não for atividade, a gente não tem muita opção pela vida, pela caminhada, por tudo.

00:04:54 **Praticante UBS**  
E isso aí é uma ótima.

00:04:55 **Pesquisadora**  
Então, é uma coisa que a senhora não pretende parar?

00:04:57 **Praticante UBS**  
É uma atividade que não pretendo parar.

00:04:59 **Praticante UBS**  
Quando a gente se sente meio ruim, para, pega o atestado, para e depois retorna novamente.

00:05:05 **Praticante UBS**  
Sempre o lugarzinho da gente aqui.

00:05:07 **Pesquisadora**  
Ai, que bom.

00:05:07 **Pesquisadora**  
Bom saber que tem essa conexão com o grupo.

00:05:10 **Praticante UBS**  
Tem essa conexão.

00:05:12 **Pesquisadora**  
Com o grupo, com o professor, com a professora.

00:05:13 **Praticante UBS**  
Maravilha.

00:05:15 **Pesquisadora**  
Sempre foi ele?

00:05:16 **Praticante UBS**

Sempre foi ele.

00:05:17 **Pesquisadora**

Ah, que legal.

00:05:18 **Pesquisadora**

Então, já tem também um vínculo com o professor também.

00:05:20 **Praticante UBS**

Com o professor.

00:05:21 **Pesquisadora**

Ai, que coisa boa.

00:05:22 **Pesquisadora**

Agora, a gente vai entrar nas perguntas da atividade física com a pandemia.

00:05:27 **Pesquisadora**

Então, o local da prática que vocês faziam, ele fechou durante a pandemia?

00:05:31 **Praticante UBS**

Fechou.

00:05:33 **Pesquisadora**

Era lá no posto mesmo?

00:05:34 **Praticante UBS**

Era no posto da Bom Jesus.

00:05:35 **Pesquisadora**

E aí, veio a pandemia lá em março de 2020 e fechou tudo?

00:05:39 **Praticante UBS**

Parou tudo.

00:05:40 **Praticante UBS**

Fechou tudo mesmo.

00:05:44 **Pesquisadora**

E aí, a senhora fez o que durante esse fechamento?

00:05:47 **Pesquisadora**

Ficou isolada?

00:05:48 **Praticante UBS**

A gente ficou isolada em casa.

00:05:50 **Praticante UBS**

Pegava uma cadeira, vamos supor, e fazia ginástica em casa.

00:05:55 **Pesquisadora**

Tá, mas tinha algum acompanhamento online ou era por sua vontade?

- 00:05:58 **Praticante UBS**  
Online.
- 00:05:59 **Pesquisadora**  
Ah, ele (professor) continuava fazendo?
- 00:06:01 **Praticante UBS**  
Ele botava, ele botava pra gente e dizia, hoje faz isso, hoje faz a borracha, hoje faz uma cadeira.
- 00:06:06 **Pesquisadora**  
Sim, ia dando as instruções?
- 00:06:08 **Praticante UBS**  
Ia dando as instruções.
- 00:06:09 **Pesquisadora**  
E vocês faziam chamada de vídeo aquela ou era por telefone?
- 00:06:12 **Praticante UBS**  
Não, era por vídeo mesmo.
- 00:06:13 **Pesquisadora**  
Era por vídeo então.
- 00:06:14 **Pesquisadora**  
Aí, ele olhava vocês fazendo?
- 00:06:16 **Praticante UBS**  
Sim.
- 00:06:17 **Pesquisadora**  
Ah, então todo esse período que ficaram paradas em casa, teve essa assistência?
- 00:06:20 **Praticante UBS**  
Pois, tivemos assistência dele.
- 00:06:22 **Pesquisadora**  
Ai, que maravilha.
- 00:06:22 **Pesquisadora**  
Então, praticamente não ficou parada, assim, a atividade?
- 00:06:25 **Praticante UBS**  
Parada, parada não.
- 00:06:26 **Pesquisadora**  
Só restringindo dentro de casa?
- 00:06:28 **Praticante UBS**  
Sim, sim, só restringindo.
- 00:06:30 **Pesquisadora**  
E a senhora lembra por quanto tempo ficou nessa parte da pausa aqui, da atividade?

00:06:36 **Praticante UBS**

De 2020 a 2022, eu acho.

00:06:41 **Pesquisadora**

Você tornou ano passado só então?

00:06:42 **Praticante UBS**

Retornou ano passado, porque aí ano passado começamos a vir aos pouquinhos.

00:06:47 **Pesquisadora**

Aí já era aqui na Baronesa?

00:06:49 **Praticante UBS**

Aí já era aqui, vir de máscara, de tudo.

00:06:51 **Pesquisadora**

Começou a vir aos pouquinhos.

00:06:53 **Praticante UBS**

Sim, já também.

00:06:55 **Pesquisadora**

Distanciamento, todos aqueles cuidados?

00:06:57 **Praticante UBS**

Distanciamento, álcool, gel, à vontade.

00:06:59 **Praticante UBS**

Como até hoje, o álcool e gel, até hoje.

00:07:01 **Pesquisadora**

E a senhora lembra mais ou menos que mês que voltou?

00:07:03 **Pesquisadora**

Era inverno, era verão, mais finalzinho do ano?

00:07:07 **Praticante UBS**

Olha, não sei lhe dizer mais ou menos, por causa que quando eu vi, já estava vindo.

00:07:12 **Praticante UBS**

Aí a gente foi vindo, foi vindo.

00:07:14 **Praticante UBS**

Eu não sei lhe dizer direito.

00:07:17 **Pesquisadora**

Tá, mas foi no ano passado?

00:07:18 **Praticante UBS**

Foi no ano passado, foi 2022.

00:07:20 **Pesquisadora**

Sim, foram começando devagarinho...?

- 00:07:21 **Praticante UBS**  
Começamos devagarinho, aos pouquinhos.
- 00:07:24 **Pesquisadora**  
E essa pausa que a senhora deu, nessa atividade mais de grupo mesmo, que fez em casa.
- 00:07:29 **Pesquisadora**  
A senhora sentiu que afetou de alguma forma a sua relação com a saúde?
- 00:07:33 **Pesquisadora**  
Ou a senhora achou que continuou a mesma coisa?
- 00:07:35 **Praticante UBS**  
Não, com a saúde não, porque a gente continuou fazendo e era os dois.
- 00:07:40 **Pesquisadora**  
Sim, sim.
- 00:07:40 **Praticante UBS**  
Era os dois, não fiquei sozinha fazendo.
- 00:07:41 **Pesquisadora**  
Claro, não ficou sozinha fazendo.
- 00:07:43 **Pesquisadora**  
Então, em questão da sua saúde, ficou tudo bem?
- 00:07:46 **Praticante UBS**  
Ficou mesmo, ficou tudo bem.
- 00:07:48 **Pesquisadora**  
Tá.
- 00:07:48 **Pesquisadora**  
E aí agora a senhora me diga, em relação às suas amizades, aos seus colegas de prática, o que afetou essa pausa, esse distanciamento?
- 00:07:54 **Praticante UBS**  
A saudade, o conviver.
- 00:07:57 **Pesquisadora**  
Claro.
- 00:07:58 **Praticante UBS**  
Mas a gente se telefonava pra saber como é que tá.
- 00:08:00 **Praticante UBS**  
Isso aí a gente sempre tem aquela, sabe?
- 00:08:03 **Praticante UBS**  
No grupo a gente tem que saber como é que tá.
- 00:08:05 **Praticante UBS**  
Se é um doente a gente vai se telefona, se dá um abraço pelo telefone.

00:08:11 **Pesquisadora**

Claro, aí mantiveram o contato igual, só telefone virtual, essas coisas assim.

00:08:15 **Praticante UBS**

Mantivemos o contato sempre.

00:08:17 **Pesquisadora**

Mas aí realmente foi uma coisa que lhe afetou, essa falta de convivência?

00:08:20 **Praticante UBS**

Sim, afetou a parada, só na parada.

00:08:22 **Praticante UBS**

Sim, durante a pausa, tá.

00:08:25 **Pesquisadora**

E em questão do seu tempo livre, no seu lazer, a senhora também sentiu que afetou não ter aonde sair, não ter, como sempre ficar em casa, como é que foi?

00:08:35 **Praticante UBS**

É, afetou um pouco, porque já não podia sair a lugar nenhum, mas depois foi normal.

00:08:40 **Pesquisadora**

Deu pra passar mais tranquilo?

00:08:42 **Praticante UBS**

Deu pra passar tranquilo.

00:08:43 **Praticante UBS**

Até porque a gente é duas pessoas, não é sozinho, sozinho, sozinho, sozinho, é mais difícil.

00:08:48 **Pesquisadora**

É verdade, então você em dois conseguiu passar o tempo melhor, fazer um lazer mesmo em casa.

00:08:54 **Praticante UBS**

A gente tem uma amizade boa.

00:08:56 **Pesquisadora**

Sim, ai que bom, isso é muito importante.

00:09:00 **Pesquisadora**

Bom, então tu já me contou que tu realizou uma atividade física em casa, né, durante o seu tempo livre, no isolamento.

00:09:07 **Pesquisadora**

E aí também tiveram contato com essas pessoas que fazem a prática via telefone, vídeo e tudo mais.

00:09:15 **Praticante UBS**

Isso...

00:09:15 **Pesquisadora**

E aí então, tu retornou no ano passado, conforme foi retornando às aulas, tu vinha a vida já devagarinho, com os cuidados...

00:09:25 **Praticante UBS**

Exatamente.

00:09:25 **Pesquisadora**

E tu teve algum medo de retornar por causa da Covid, como é que foi essa sensação de retornar?

00:09:31 **Praticante UBS**

Sim, medo a gente tem, por causa que foi horrível esse negócio, foi horrível.

00:09:37 **Pesquisadora**

Claro.

00:09:38 **Praticante UBS**

Que a gente ouvia pela TV, ouvia por tudo, foi horrível.

00:09:42 **Praticante UBS**

Mas, voltamos tranquilos por causa da máscara, do álcool, as companhias bem separadas umas das outras, fazendo bem longe, agora a gente tá junto já.

00:09:52 **Pesquisadora**

Sim, sim.

00:09:53 **Praticante UBS**

Mas primeiro não era, era dois metros, dois metros e tanto de distância do outro.

00:09:56 **Pesquisadora**

Sim, sim.

00:09:57 **Pesquisadora**

E na sua opinião, assim, para a gente fechar, a falta de atividade física afetou a sua vida no pós-pandemia?

00:10:04 **Pesquisadora**

O que a senhora sentiu de ficar parada esse tempo e depois ter que retornar, assim, como é que foi?

00:10:10 **Praticante UBS**

Para mim foi normal.

00:10:11 **Praticante UBS**

Foi normal.

00:10:12 **Pesquisadora**

Devido aos cuidados, a senhora se sentiu segura?

00:10:15 **Praticante UBS**

Sim, sim, outra coisa, eu tenho pilates também.

00:10:18 **Pesquisadora**

Ah, a senhora faz?

00:10:19 **Praticante UBS**

Eu faço pilates também.

00:10:20 **Pesquisadora**  
Aí é uma academia particular?

00:10:21 **Praticante UBS**  
É uma academia particular.

00:10:22 **Pesquisadora**  
Mas a senhora começou o pilates depois da pandemia ou antes já fazia?

00:10:26 **Praticante UBS**  
Foi depois.

00:10:27 **Praticante UBS**  
Foi depois.

00:10:28 **Praticante UBS**  
Porque eu senti falta de mais uma coisa, né?!

00:10:30 **Pesquisadora**  
Sim, algo a mais para cuidar da saúde, claro.

00:10:33 **Pesquisadora**  
Mas a senhora acha que igual às três vezes aqui também já ajuda bastante?

00:10:37 **Praticante UBS**  
Às três vezes aqui é maravilhoso.

00:10:39 **Pesquisadora**  
Sim.

00:10:40 **Praticante UBS**  
Maravilhoso, porque um grupo, não tem como um grupo.

00:10:42 **Pesquisadora**  
Sim.

00:10:43 **Praticante UBS**  
Não tem como um grupo, um professor e um grupo junto com a gente.

00:10:46 **Pesquisadora**  
Sim, geral então, na vida a senhora...

00:10:49 **Praticante UBS**  
Na vida é, porque tudo...

00:10:51 **Praticante UBS**  
Não pode nada ser sozinho, tudo tem que ter um grupo.

00:10:54 **Pesquisadora**  
Claro.

00:10:55 **Praticante UBS**  
É a mesma coisa com a sala de aula, que não vai dar aula só para um aluno, vai dar sala de aula para vários.

00:11:00 **Praticante UBS**  
Então, um grupo é o mesmo assunto.

00:11:02 **Pesquisadora**  
Sim, sim.

00:11:03 **Pesquisadora**  
Bom, vocês não trabalham mais, atualmente estão aposentados?

00:11:06 **Praticante UBS**  
Não, não, só no lar.

00:11:08 **Pesquisadora**  
Só no lar, claro.

00:11:09 **Pesquisadora**  
E teve alguém da família que foi afetado pela pandemia, assim, algum caso mais grave, ou graças a Deus todo mundo passou bem?

00:11:15 **Praticante UBS**  
Bom, eu tive um primo que foi...

00:11:16 **Praticante UBS**  
Tio...um tio que se foi.

00:11:18 **Pesquisadora**  
Um tio, claro.

00:11:21 **Praticante UBS**  
É, e demais...

00:11:23 **Praticante UBS**  
Foi tudo tranquilo.

00:11:32 **Pesquisadora**  
Então, só para e fechar, queria lhe agradecer pela sua disponibilidade aqui, nos ajudar em responder essas perguntas, né?

00:11:39 **Pesquisadora**  
E eu queria ver só um recado geral, assim, em questão da atividade física, se a senhora recomenda para as pessoas, o que a senhora sente praticando em grupo?

00:11:47 **Praticante UBS**  
Ora, eu recomendo para qualquer pessoa, um grupo, atividade física, para não ficar parado, porque a gente não deve ficar parado, para a saúde da gente, para tudo o que a gente precisa, bastante mesmo é de um grupo maravilhoso e de um professor como nós temos este.

00:11:50 **Pesquisadora**  
Ah, isso mesmo.

00:11:55 **Praticante UBS**  
Professor Paulo é o primeiro lugar para nós.

00:11:59 **Pesquisadora**

Ah, coisa boa.

00:12:02 **Praticante UBS**

Um abraço, muito obrigada por ter vindo.

00:12:05 **Pesquisadora**

Eu agradeço.

00:12:08 **Praticante UBS**

Muito obrigada.

00:12:13 **Pesquisadora**

Obrigada.

### Gravação- Vida Ativa

00:00:00 **Pesquisadora**

Então a gente está começando essa entrevista.

00:00:04 **Pesquisadora**

Eu queria perguntar qual é a sua data de nascimento?

00:00:06 **Praticante Vida Ativa**

É 14 de 7 (julho) de 1957.

00:00:12 **Pesquisadora**

O seu gênero é feminino?

00:00:14 **Praticante Vida Ativa**

Feminino.

00:00:17 **Pesquisadora**

Aqui a gente tem um quadro para ter uma ideia da sua renda mensal.

00:00:23 **Pesquisadora**

A gente tem o nível de renda A, acima de 20 salários.

00:00:27 **Pesquisadora**

B de 10 a 20.

00:00:29 **Pesquisadora**

C de 4 a 10.

00:00:31 **Pesquisadora**

D de 2 a 4.

00:00:32 **Pesquisadora**

E o E até 2 salários.

00:00:34 **Praticante Vida Ativa**

Até 2, nível E.

00:00:36 **Praticante Vida Ativa**

Sou aposentada.

00:00:38 **Pesquisadora**

Tá, ótimo.

00:00:39 **Pesquisadora**

Agora a gente vai falar um pouquinho da pandemia em geral.

00:00:42 **Pesquisadora**

Eu queria que a senhora me contasse como é que foi a pandemia para a senhora, para sua família?

00:00:46 **Pesquisadora**

Assim, de uma forma geral...

00:00:48 **Pesquisadora**

As modificações que aconteceram na vida de vocês.

00:00:51 **Pesquisadora**

Bem geral mesmo.

00:00:53 **Praticante Vida Ativa**

Durante a pandemia, até preciso lembrar...

00:00:57 **Pesquisadora**

Faz um tempo já.

00:00:58 **Praticante Vida Ativa**

Um período que a gente quer esquecer.

00:01:00 **Praticante Vida Ativa**

Mas aconteceu é pela função de a gente ficar isolada dos filhos, isolada da família.

00:01:08 **Praticante Vida Ativa**

E ficar sozinha em casa.

00:01:10 **Praticante Vida Ativa**

Eu tenho um companheiro, a gente mora em casas separadas, mas a gente sempre manteve contato um com o outro.

00:01:17 **Praticante Vida Ativa**

E foi assim, para não ficar totalmente sozinha.

00:01:20 **Pesquisadora**

A senhora mora sozinha na sua casa?

00:01:21 **Praticante Vida Ativa**

Eu moro sozinha.

00:01:22 **Pesquisadora**

Então o isolamento foi mais...

00:01:23 **Praticante Vida Ativa**

A gente mora perto.

00:01:24 **Praticante Vida Ativa**

Sim.

00:01:24 **Praticante Vida Ativa**

Então costuma ter contato sempre.

00:01:26 **Pesquisadora**

Sim, claro.

00:01:28 **Praticante Vida Ativa**

Mas o pior foi ficar longe da convivência com os filhos, com os netos.

00:01:33 **Praticante Vida Ativa**

Eu tive também um problema grave.

00:01:35 **Praticante Vida Ativa**

A minha filha teve um bebê.

00:01:38 **Praticante Vida Ativa**

Ele ficou entubado, hospitalizado durante 11 meses.

00:01:41 **Praticante Vida Ativa**

Ele faleceu.

00:01:41 **Praticante Vida Ativa**

Foi um erro na hora do parto.

00:01:43 **Praticante Vida Ativa**

Aquilo nos deixou...

00:01:47 **Praticante Vida Ativa**

Nos deixou muito abalado.

00:01:48 **Praticante Vida Ativa**

Foi uma coisa que abalou muito a nossa vida.

00:01:50 **Praticante Vida Ativa**

Foi uma tristeza enorme.

00:01:52 **Pesquisadora**

Durante a pandemia?

00:01:53 **Praticante Vida Ativa**

É.

00:01:53 **Praticante Vida Ativa**

A gente perdeu um neto durante a pandemia.

00:01:55 **Praticante Vida Ativa**

Ele nasceu, teve problemas na hora do parto e ficou entubado...

- 00:01:58 **Pesquisadora**  
Mas não tem nada a ver com a pandemia?
- 00:01:59 **Pesquisadora**  
Com a covid?
- 00:02:00 **Praticante Vida Ativa**  
Não, não teve nada a ver com a pandemia.
- 00:02:03 **Praticante Vida Ativa**  
Mas aconteceu junto com a pandemia, que a gente já estava abalado emocionalmente.
- 00:02:06 **Pesquisadora**  
Claro, o distanciamento, tudo...
- 00:02:10 **Praticante Vida Ativa**  
Isso.
- 00:02:11 **Praticante Vida Ativa**  
E eu fiquei isolada na minha casa.
- 00:02:13 **Praticante Vida Ativa**  
Não podia sair.
- 00:02:17 **Praticante Vida Ativa**  
A gente tinha as aulas aqui na ginásio.
- 00:02:19 **Praticante Vida Ativa**  
A gente teve que cancelar, e ficar sozinha em casa e acompanhar tudo online.
- 00:02:24 **Praticante Vida Ativa**  
Algumas coisas até tentei acompanhar online.
- 00:02:27 **Praticante Vida Ativa**  
Até fiz uma caminhada pelo Grupo do Sesc.
- 00:02:31 **Pesquisadora**  
Claro.
- 00:02:32 **Praticante Vida Ativa**  
Que foi online.
- 00:02:33 **Praticante Vida Ativa**  
Eu fiz parada em casa na sala.
- 00:02:35 **Pesquisadora**  
Sim, sim.
- 00:02:36 **Praticante Vida Ativa**  
Mas nada assim, não traz tanta satisfação como a gente ter convívio com as pessoas.
- 00:02:41 **Pesquisadora**  
Claro, claro.

- 00:02:42 **Praticante Vida Ativa**  
Isso aí foi o que mais abalou para mim, né? Porque eu gosto de movimento.
- 00:02:46 **Praticante Vida Ativa**  
Eu gosto de sair.
- 00:02:47 **Praticante Vida Ativa**  
Eu gosto de me enturmar.
- 00:02:49 **Praticante Vida Ativa**  
Vir às aulas.
- 00:02:51 **Praticante Vida Ativa**  
Para faltar só em último caso.
- 00:02:54 **Pesquisadora**  
Claro, claro.
- 00:02:55 **Pesquisadora**  
Perfeito.
- 00:02:56 **Praticante Vida Ativa**  
P Então a gente comemorou festa de aniversário de neto pela internet.
- 00:03:04 **Praticante Vida Ativa**  
Eu tenho um filho que mora em Caxias.
- 00:03:07 **Praticante Vida Ativa**  
E foi tudo a distância.
- 00:03:09 **Pesquisadora**  
Tudo a distância.
- 00:03:10 **Praticante Vida Ativa**  
Então foi um momento difícil mesmo.
- 00:03:12 **Praticante Vida Ativa**  
Da gente se sentir sozinha em casa.
- 00:03:14 **Praticante Vida Ativa**  
Sozinha em casa.
- 00:03:15 **Pesquisadora**  
Claro.
- 00:03:17 **Pesquisadora**  
Então agora a gente vai falar um pouquinho da atividade física.
- 00:03:20 **Pesquisadora**  
Eu quero que a senhora me conte como que é a sua atividade que a senhora pratica?
- 00:03:23 **Pesquisadora**  
Explica como que é aqui?

00:03:25 **Pesquisadora**  
Só para a gente ter uma noção de como funciona esse projeto.

00:03:28 **Praticante Vida Ativa**  
Sim, a gente já está nesse...

00:03:31 **Praticante Vida Ativa**  
Antigamente era um projeto.

00:03:32 **Praticante Vida Ativa**  
Agora já é um programa.

00:03:33 **Praticante Vida Ativa**  
Da prefeitura de Pelotas.

00:03:35 **Praticante Vida Ativa**  
Que é a vida ativa.

00:03:37 **Praticante Vida Ativa**  
E ele é grátis.

00:03:38 **Praticante Vida Ativa**  
Mas como o ginásio da prefeitura é no centro, a gente já tinha um grupo aqui na comunidade.

00:03:43 **Praticante Vida Ativa**  
Nós iniciamos no Clube Juventus.

00:03:46 **Praticante Vida Ativa**  
E depois viemos para cá.

00:03:48 **Praticante Vida Ativa**  
Porque aqui tem mais espaço.

00:03:50 **Praticante Vida Ativa**  
É mais bem localizado.

00:03:52 **Praticante Vida Ativa**  
E a gente paga o aluguel do ginásio normal com as outras pessoas.

00:03:57 **Pesquisadora**  
Vocês dividem entre os usuários?

00:03:59 **Praticante Vida Ativa**  
A gente divide entre todas.

00:04:01 **Praticante Vida Ativa**  
Aí dá um valor mínimo para cada.

00:04:03 **Pesquisadora**  
Claro, claro.

00:04:04 **Pesquisadora**  
Preci Não, o valor não tem necessidade.

00:04:08 **Praticante Vida Ativa**

E a gente já está aqui desde 2018.

00:04:12 **Praticante Vida Ativa**

Então a gente está aqui nesse ginásio.

00:04:15 **Praticante Vida Ativa**

E a gente quer continuar aqui.

00:04:17 **Pesquisadora**

E aí vocês recebem o professor, as atividades do programa de vida ativa?

00:04:21 **Pesquisadora**

E só fazem o pagamento do local?

00:04:23 **Praticante VIDA ATIVA**

Isso, isso.

00:04:24 **Pesquisadora**

Para poder ter o acesso mais próximo?

00:04:26 **Praticante Vida Ativa**

Professor grátis pelo programa.

00:04:29 **Praticante Vida Ativa**

E nós pagamos o local para ter o pessoal da comunidade aqui.

00:04:35 **Praticante Vida Ativa**

Da volta, do entorno.

00:04:37 **Praticante Vida Ativa**

São pessoas que moram nesse lado da avenida.

00:04:41 **Pesquisadora**

A maioria do bairro Fragata?

00:04:42 **Praticante Vida Ativa**

A maioria são todos do bairro Fragata.

00:04:44 **Praticante Vida Ativa**

Quase todas, praticamente.

00:04:46 **Praticante Vida Ativa**

Então eu acho super importante o programa.

00:04:51 **Praticante Vida Ativa**

Porque essa convivência com as pessoas.

00:04:55 **Praticante Vida Ativa**

A gente troca energias positivas.

00:04:58 **Praticante Vida Ativa**

E o nosso professor também levanta muito o astral da gente...

- 00:05:01 **Praticante Vida Ativa**  
A gente sente feliz.
- 00:05:03 **Praticante Vida Ativa**  
Ele brinca, dá uma aula boa.
- 00:05:07 **Praticante Vida Ativa**  
Explica bem os exercícios.
- 00:05:09 **Praticante Vida Ativa**  
E isso é importante.
- 00:05:11 **Praticante Vida Ativa**  
Então durante a pandemia isso abalou muito.
- 00:05:14 **Praticante Vida Ativa**  
Para mim, abalou muito.
- 00:05:15 **Praticante Vida Ativa**  
Por falta do convívio.
- 00:05:17 **Pesquisadora**  
Sim, sim.
- 00:05:18 **Praticante Vida Ativa**  
E a atividade física a gente tinha condições de procurar.
- 00:05:22 **Praticante Vida Ativa**  
Pelo próprio programa.
- 00:05:24 **Praticante Vida Ativa**  
Que continuou online.
- 00:05:26 **Praticante Vida Ativa**  
E também outras atividades.
- 00:05:28 **Praticante Vida Ativa**  
Se você quiser escolher na internet.
- 00:05:30 **Praticante Vida Ativa**  
Fazer em casa.
- 00:05:31 **Praticante Vida Ativa**  
Nada é igual a gente se reunir em grupo.
- 00:05:33 **Praticante Vida Ativa**  
Porque fazer sozinha tu perde o estímulo.
- 00:05:36 **Praticante Vida Ativa**  
Eu, pelo menos, não conseguia fazer.
- 00:05:38 **Praticante Vida Ativa**  
Não tenho essa persistência.

00:05:40 **Praticante Vida Ativa**

Até por conta da idade, eu acho.

00:05:43 **Praticante Vida Ativa**

A gente já tem mais idade.

00:05:46 **Praticante Vida Ativa**

Já passou muitas coisas na vida.

00:05:48 **Pesquisadora**

Sim Não é só pela atividade pela atividade?

00:05:51 **Praticante Vida Ativa**

É pelo convívio que ela traz?

00:05:53 **Praticante Vida Ativa**

Sim.

00:05:54 **Praticante Vida Ativa**

É todo o convívio que ela traz.

00:05:56 **Praticante Vida Ativa**

Para mim é o mais importante.

00:05:58 **Praticante Vida Ativa**

E é sempre o convívio.

00:05:59 **Pesquisadora**

Perfeito.

00:06:00 **Praticante Vida Ativa**

Porque fazer uma caminhada na rua.

00:06:02 **Praticante Vida Ativa**

É diferente de fazer uma estreia de casa.

00:06:05 **Pesquisadora**

Sim.

00:06:06 **Praticante Vida Ativa**

Apesar de que muitas pessoas preferem.

00:06:09 **Praticante Vida Ativa**

Escuta uma musiquinha.

00:06:10 **Pesquisadora**

Claro.

00:06:11 **Praticante Vida Ativa**

Mas eu prefiro sim ao ar livre.

00:06:13 **Praticante Vida Ativa**

Fazer caminhadas, né.

00:06:14 **Praticante Vida Ativa**

Não costumo fazer muito.

00:06:16 **Praticante Vida Ativa**

Até agora, porque a gente tem duas aulas no programa.

00:06:19 **Praticante Vida Ativa**

Um dia na semana ou dois eu faço caminhada também.

00:06:21 **Pesquisadora**

Ah, que bom.

00:06:23 **Pesquisadora**

E desde quando você faz parte desse programa?

00:06:26 **Praticante Vida Ativa**

Eu faço parte do programa desde de 2017.

00:06:31 **Praticante Vida Ativa**

Mas ele já existia aqui Fragata antes dessa data.

00:06:35 **Pesquisadora**

Claro.

00:06:35 **Praticante Vida Ativa**

Não sei bem a data.

00:06:38 **Praticante Vida Ativa**

Porque quando eu conheci o grupo.

00:06:40 **Pesquisadora**

Era no Juventus que tu comentou?

00:06:40 **Praticante Vida Ativa**

Era no Juventus.

00:06:41 **Pesquisadora**

Aí tu entrou e começou lá?

00:06:43 **Praticante Vida Ativa**

Isso.

00:06:44 **Praticante Vida Ativa**

Aí quando veio para cá.

00:06:46 **Praticante Vida Ativa**

Porque lá tinha toda uma estrutura.

00:06:47 **Praticante Vida Ativa**

O pessoal que organizava.

00:06:48 **Pesquisadora**

E lá no Juventus vocês faziam esse pagamento?

- 00:06:51 **Pesquisadora**  
Ou ele era grátis?
- 00:06:52 **Praticante Vida Ativa**  
Fazia.
- 00:06:52 **Praticante Vida Ativa**  
Fazia.
- 00:06:53 **Praticante Vida Ativa**  
Pagava o aluguel do salão.
- 00:06:55 **Pesquisadora**  
Tá, perfeito.
- 00:06:57 **Praticante Vida Ativa**  
Mas quando nós viemos para cá.
- 00:06:59 **Praticante Vida Ativa**  
Porque em uma turma, geralmente as pessoas não querem assumir compromissos.
- 00:07:04 **Pesquisadora**  
Sim, é mais difícil.
- 00:07:05 **Praticante Vida Ativa**  
Acabou que eu e mais duas colegas de aula assumimos o compromisso.
- 00:07:10 **Praticante Vida Ativa**  
De organizar.
- 00:07:11 **Praticante Vida Ativa**  
De administrar.
- 00:07:13 **Praticante Vida Ativa**  
E foi isso.
- 00:07:14 **Pesquisadora**  
Sim.
- 00:07:16 **Pesquisadora**  
E como que tu te identificou com essa atividade?
- 00:07:18 **Pesquisadora**  
Como que tu conheceu?
- 00:07:19 **Pesquisadora**  
Como é que foi essa chegada até esse grupo?
- 00:07:22 **Praticante Vida Ativa**  
Até o grupo...
- 00:07:24 **Praticante Vida Ativa**  
Foi pela música.

00:07:25 **Praticante Vida Ativa**

Eu amo música.

00:07:26 **Praticante Vida Ativa**

E amo dançar.

00:07:28 **Praticante Vida Ativa**

Apesar que eu não sou aquela que vai a baile todo o final de semana..

00:07:30 **Praticante Vida Ativa**

Não tem essa atividade.

00:07:32 **Praticante Vida Ativa**

Mas tenho o gosto pessoal.

00:07:33 **Praticante Vida Ativa**

Mas gosto pessoal.

00:07:34 **Pesquisadora**

Claro.

00:07:35 **Praticante Vida Ativa**

Gosto pessoal.

00:07:36 **Praticante Vida Ativa**

E adoro música.

00:07:37 **Praticante Vida Ativa**

Então, eu acho assim.

00:07:39 **Praticante Vida Ativa**

Renova as energias da gente.

00:07:41 **Praticante Vida Ativa**

Então, a música é tu dançar.

00:07:43 **Praticante Vida Ativa**

Se soltar.

00:07:44 **Pesquisadora**

Sim.

00:07:45 **Praticante Vida Ativa**

Eu, às vezes, comento com as gurias.

00:07:48 **Praticante Vida Ativa**

Em casa, às vezes, tu não tem aquela liberdade.

00:07:50 **Praticante Vida Ativa**

Ah, tu vai dançar?

00:07:52 **Praticante Vida Ativa**

Tem pessoas que criticam.

- 00:07:54 **Praticante Vida Ativa**  
Uma pessoa idosa, né?!
- 00:07:55 **Pesquisadora**  
Sim, sempre tem.
- 00:07:57 **Praticante Vida Ativa**  
Sempre tem alguém para criticar.
- 00:07:59 **Pesquisadora**  
Então aqui tu se sente livre?
- 00:08:00 **Praticante Vida Ativa**  
Aqui a gente se sente livre.
- 00:08:02 **Praticante Vida Ativa**  
Porque eu me sinto assim.
- 00:08:03 **Praticante Vida Ativa**  
Num filme, às vezes.
- 00:08:05 **Praticante Vida Ativa**  
O professor coloca músicas.
- 00:08:07 **Pesquisadora**  
Mais temáticas?
- 00:08:08 **Praticante VIDA ATIVA**  
Mais temáticas.
- 00:08:08 **Pesquisadora**  
Eu vi.
- 00:08:10 **Praticante Vida Ativa**  
Músicas antigas também.
- 00:08:13 **Praticante Vida Ativa**  
Uma batida legal da gente dançar.
- 00:08:15 **Praticante Vida Ativa**  
E a gente fica: " Ah, estou me sentindo num filme".
- 00:08:18 **Praticante Vida Ativa**  
Às vezes, eu imagino.
- 00:08:20 **Praticante Vida Ativa**  
Sou uma bailarina.
- 00:08:21 **Praticante Vida Ativa**  
Estou dançando.
- 00:08:22 **Pesquisadora**  
Coisa boa.

- 00:08:24 **Pesquisadora**  
E como é que tu soube desse programa?
- 00:08:26 **Pesquisadora**  
Dessa atividade que tinha?
- 00:08:27 **Pesquisadora**  
Quem te informou?
- 00:08:28 **Pesquisadora**  
Como é que foi?
- 00:08:29 **Pesquisadora**  
Alguém te indicou?
- 00:08:30 **Praticante Vida Ativa**  
Eu não vim direto pelo programa.
- 00:08:32 **Praticante Vida Ativa**  
Eu soube das atividades de atividade física no Juventus.
- 00:08:36 **Praticante Vida Ativa**  
Naquela época.
- 00:08:37 **Praticante Vida Ativa**  
Por volta de 2017, mais ou menos.
- 00:08:41 **Praticante Vida Ativa**  
E aí, comecei a frequentar.
- 00:08:42 **Praticante Vida Ativa**  
Foi ali que eu conheci o programa.
- 00:08:45 **Pesquisadora**  
Pela proximidade do local?
- 00:08:46 **Praticante Vida Ativa**  
Pela proximidade do local.
- 00:08:48 **Praticante Vida Ativa**  
Pelas aulas que eu já sabia que estavam acontecendo ali.
- 00:08:51 **Praticante Vida Ativa**  
E comecei a frequentar.
- 00:08:53 **Pesquisadora**  
E aí, tu te inscreveu para fazer parte?
- 00:08:55 **Praticante Vida Ativa**  
E me identifiquei.
- 00:08:56 **Praticante Vida Ativa**  
Me escrevi.

00:08:57 **Praticante Vida Ativa**

Me identifiquei bastante.

00:08:59 **Pesquisadora**

Sim.

00:09:00 **Praticante Vida Ativa**

Porque eu gosto da dança, Então, fui por esse sentido mesmo.

00:09:05 **Pesquisadora**

Claro.

00:09:06 **Praticante Vida Ativa**

E me sinto bem.

00:09:07 **Praticante Vida Ativa**

Eu saio feliz da aula.

00:09:09 **Praticante Vida Ativa**

E eu percebo que as gurias também aqui.

00:09:11 **Praticante Vida Ativa**

O professor termina a aula, e bota uma musiquinha, já todo mundo sai dançando.

00:09:15 **Praticante Vida Ativa**

Dentro da quadra.

00:09:16 **Pesquisadora**

Legal.

00:09:17 **Pesquisadora**

E tu pratica alguma outra atividade fora daqui?

00:09:20 **Pesquisadora**

Em algum outro lugar particular?

00:09:21 **Pesquisadora**

Ou faz caminhada?

00:09:22 **Pesquisadora**

Alguma outra coisa, além desses dois dias aqui?

00:09:24 **Pesquisadora**

Ou não?

00:09:25 **Praticante Vida Ativa**

É.

00:09:26 **Praticante Vida Ativa**

Eu faço caminhadas, mas não é um roteiro fixo assim, né?

00:09:30 **Praticante Vida Ativa**

Quando eu, às vezes, não me sinto muito bem.

00:09:31 **Praticante Vida Ativa**

Ah, vou dar uma caminhada.

00:09:32 **Praticante Vida Ativa**

A Duque (de Caxias) tem um local bom pra gente caminhar também.

00:09:35 **Pesquisadora**

Sim.

00:09:36 **Praticante Vida Ativa**

E eu gosto até porque sai pra rua, arejo da cabeça.

00:09:39 **Pesquisadora**

Claro.

00:09:40 **Praticante Vida Ativa**

Mas eu participo também do grupo da maturidade do SESC.

00:09:44 **Pesquisadora**

Hum, sim.

00:09:45 **Praticante Vida Ativa**

Porque também tem atividades, tem reuniões, tem palestras, tem festividades, né.

00:09:52 **Pesquisadora**

E esse grupo a senhora paga pra participar ou ele também é ofertado de graça?

00:09:55 **Praticante Vida Ativa**

Ele é de graça.

00:09:56 **Pesquisadora**

É de graça.

00:09:58 **Pesquisadora**

E como que a senhora fez pra participar?

00:09:59 **Pesquisadora**

Foi do comércio, alguma coisa assim?

00:10:02 **Pesquisadora**

Ou não?

00:10:04 **Praticante Vida Ativa**

É, eu sempre trabalhei no comércio.

00:10:06 **Praticante Vida Ativa**

Eu fui comerciária.

00:10:07 **Praticante Vida Ativa**

Mas eu conheci o grupo, eu sabia que tinha um grupo de maturidade, então eu esperei.

00:10:12 **Pesquisadora**

Sim.

- 00:10:13 **Praticante Vida Ativa**  
Até quando eu fiz 60 anos, atualmente eu tô 65.
- 00:10:18 **Praticante Vida Ativa**  
Aí eu me inscrevi no grupo e comecei a participar lá.
- 00:10:21 **Pesquisadora**  
Entendi.
- 00:10:22 **Praticante Vida Ativa**  
Não me lembro que ano foi.
- 00:10:25 **Praticante Vida Ativa**  
Mas também é um lugar pra pessoas idosas.
- 00:10:29 **Praticante Vida Ativa**  
Que fazem bastante atividades, tem música, tem aula de dança também.
- 00:10:32 **Praticante Vida Ativa**  
Tem ritmos.
- 00:10:32 **Pesquisadora**  
Bem diversificado.
- 00:10:33 **Praticante VIDA ATIVA**  
Agora esse ano, esse ano vai iniciar agora as aulas de ritmos lá em abril.
- 00:10:39 **Praticante Vida Ativa**  
Então um dia na semana também faço aula lá.
- 00:10:41 **Pesquisadora**  
Aí lá é uma vez?
- 00:10:42 **Praticante Vida Ativa**  
É uma vez.
- 00:10:43 **Pesquisadora**  
Tá.
- 00:10:44 **Praticante Vida Ativa**  
Mas aqui eu tô mais assim porque eu participo da administração do grupo.
- 00:10:51 **Pesquisadora**  
Claro, claro.
- 00:10:52 **Praticante Vida Ativa**  
Pra mim é até importante.
- 00:10:53 **Praticante Vida Ativa**  
Eu cuido do WhatsApp, dos pagamentos.
- 00:10:54 **Pesquisadora**  
Sim, sim.

00:10:54 **Pesquisadora**

Tem esse contato maior.

00:10:56 **Praticante Vida Ativa**

Tem essa função toda, aí a gente tem mais contato com as pessoas.

00:11:00 **Pesquisadora**

E a atividade aqui, vida ativa, tu acha que ela fez com que tu criasses novas amizades, conhecesse novas pessoas, novas culturas, realizasse encontros com colegas?

00:11:10 **Pesquisadora**

Me conta um pouquinho disso...

00:11:11 **Praticante Vida Ativa**

Com certeza.

00:11:12 **Praticante Vida Ativa**

Com certeza.

00:11:13 **Praticante Vida Ativa**

Isso aí é muito importante.

00:11:15 **Praticante Vida Ativa**

E eu sempre penso assim, já assisti palestras, até no Sesc sobre a velhice, né?

00:11:22 **Praticante Vida Ativa**

Sobre a pessoa idosa.

00:11:28 **Praticante Vida Ativa**

Então é importante esse convívio.

00:11:30 **Praticante Vida Ativa**

A gente tem que ter bastante amigos, como diz uma colega minha.

00:11:34 **Pesquisadora**

E aqui tu te encontrou nesse quesito?

00:11:35 **Praticante Vida Ativa**

A gente conta mais com os amigos do que com a família, né.

00:11:38 **Pesquisadora**

Sim.

00:11:39 **Praticante Vida Ativa**

E a gente se identifica porque as pessoas também têm basicamente os mesmos problemas.

00:11:43 **Praticante Vida Ativa**

Problema de saúde, dificuldade, dificuldade pra caminhar, fazer exercício, as pessoas têm uma identificação.

00:11:50 **Pesquisadora**

Claro.

00:11:51 **Praticante Vida Ativa**

Então a gente se sente integrada no grupo.

00:11:52 **Pesquisadora**  
Pra ti isso foi bem importante?

00:11:54 **Praticante Vida Ativa**  
Isso é importante porque eu me sinto muito bem.

00:11:57 **Pesquisadora**  
Sim, então pra ti a importância dessa atividade também, além da saúde, é a questão do convívio, das amizades?

00:12:04 **Praticante Vida Ativa**  
Do convívio, porque uma coisa é de mão dupla, né?!

00:12:08 **Praticante Vida Ativa**  
Uma coisa completa a outra, porque você tem que se sentir feliz, todo o teu organismo funcionar bem.

00:12:14 **Praticante Vida Ativa**  
Então aqui a gente se sente feliz.

00:12:16 **Pesquisadora**  
Claro.

00:12:16 **Praticante Vida Ativa**  
E isso eu acho mais importante.

00:12:19 **Praticante Vida Ativa**  
Porque...

00:12:20 **Praticante Vida Ativa**  
E também conhecer várias pessoas, né.

00:12:23 **Pesquisadora**  
Sim.

00:12:24 **Praticante Vida Ativa**  
E assim a gente faz amizades, eu acho bem legal.

00:12:26 **Pesquisadora**  
Que bom.

00:12:29 **Pesquisadora**  
Agora a gente vai falar um pouquinho da atividade física relacionada à pandemia, aquele momento que parou tudo.

00:12:34 **Praticante Vida Ativa**  
Sim, né.

00:12:35 **Pesquisadora**  
Então o local aqui que vocês praticavam fechou, né?

00:12:38 **Praticante Vida Ativa**  
Fechou, sim.

00:12:39 **Pesquisadora**  
Foi aquele período mais crítico?

00:12:41 **Pesquisadora**  
Pode lembrar o período pra mim?

00:12:45 **Praticante Vida Ativa**  
Pera aí, foi março de 2020 até agosto de 2021 nós ficamos parados.

00:12:51 **Pesquisadora**  
Aí vocês retornaram só em agosto de 2021?

00:12:54 **Pesquisadora**  
Sim.

00:12:54 **Praticante Vida Ativa**  
Foi um período muito triste.

00:12:56 **Pesquisadora**  
E nesse retorno vocês precisaram usar máscara, distanciamento?

00:12:59 **Praticante Vida Ativa**  
Sim.

00:13:00 **Pesquisadora**  
Foi gradual?

00:13:00 **Pesquisadora**  
Depois que foi tirando?

00:13:01 **Pesquisadora**  
Como é que foi?

00:13:02 **Praticante Vida Ativa**  
Do mês de agosto de 2021 até o final do ano nós usamos máscara.

00:13:07 **Pesquisadora**  
Sim.

00:13:07 **Praticante Vida Ativa**  
Enquanto tava, dependendo dos decretos da prefeitura, né.

00:13:11 **Pesquisadora**  
Sim.

00:13:12 **Praticante Vida Ativa**  
A gente ia usando.

00:13:13 **Praticante Vida Ativa**  
E também o pessoal tomando vacina, como já é um grupo de pessoas idosas.

00:13:18 **Praticante Vida Ativa**  
Eu já tomei a bivalente.

- 00:13:19 **Pesquisadora**  
Maravilha.
- 00:13:20 **Praticante Vida Ativa**  
Que é a quinta dose.
- 00:13:22 **Pesquisadora**  
Sim.
- 00:13:23 **Praticante Vida Ativa**  
E a gente teve todo esse cuidado.
- 00:13:25 **Praticante Vida Ativa**  
Fazíamos aulas com calorão de máscara.
- 00:13:28 **Pesquisadora**  
Sim.
- 00:13:28 **Pesquisadora**  
Não é fácil, mas...
- 00:13:29 **Praticante Vida Ativa**  
Porque a gente tinha medo de contágio, né.
- 00:13:32 **Pesquisadora**  
Claro, segurança em primeiro lugar.
- 00:13:34 **Praticante Vida Ativa**  
Inclusive, eu tive Covid em setembro, a gente começou as aulas aqui em agosto, e fiquei afastada, 15 dias, do grupo.
- 00:13:43 **Pesquisadora**  
E como foi?
- 00:13:45 **Pesquisadora**  
Foi grave, foi leve?
- 00:13:46 **Praticante Vida Ativa**  
Não, foi leve.
- 00:13:47 **Praticante Vida Ativa**  
Foi leve, porque eu tava com as vacinas em dia, né.
- 00:13:51 **Pesquisadora**  
Sim.
- 00:13:52 **Praticante Vida Ativa**  
Mas eu tive a Covid leve.
- 00:13:53 **Praticante Vida Ativa**  
Teve, eu acho que mais uma, além de mim, acho que mais umas duas pessoas e foi só.
- 00:13:57 **Pesquisadora**  
Sim.

- 00:13:58 **Pesquisadora**  
E todas foram mais leves os casos?
- 00:14:01 **Praticante Vida Ativa**  
Isso.
- 00:14:01 **Pesquisadora**  
Casos leves, pessoas que estão bem Ah, que bom.
- 00:14:04 **Praticante Vida Ativa**  
É que hoje em dia a gente tem essa orientação, se tiver alguma gripe, né.
- 00:14:09 **Praticante Vida Ativa**  
Já não vem à aula.
- 00:14:10 **Pesquisadora**  
Claro, melhor evitar até saber o que é.
- 00:14:13 **Praticante Vida Ativa**  
Porque a gripe também contagia.
- 00:14:14 **Pesquisadora**  
Também contagia, exato.
- 00:14:15 **Pesquisadora**  
Não, tá certo.
- 00:14:16 **Pesquisadora**  
Então, serviu também de alerta pra cuidados a mais?
- 00:14:20 **Praticante Vida Ativa**  
Sim, sim, sim.
- 00:14:21 **Pesquisadora**  
Muito bom.
- 00:14:23 **Pesquisadora**  
E esse tempo que tu ficou parada, que deu quase um ano, de março de 2020 a agosto de 2021, como que foi a tua rotina em casa?
- 00:14:33 **Pesquisadora**  
Você praticou alguma atividade física em casa?
- 00:14:36 **Praticante Vida Ativa**  
Eu tentava praticar atividade física.
- 00:14:38 **Praticante Vida Ativa**  
Fazia um dia, no outro não fazia.
- 00:14:40 **Pesquisadora**  
Claro.
- 00:14:42 **Praticante Vida Ativa**  
Porque falta isso aí que eu te falei, a energia de outras pessoas, eu mesmo assim.

00:14:50 **Praticante Vida Ativa**

Aqui eu consigo fazer tudo que é exercício.

00:14:52 **Praticante Vida Ativa**

Mas se eu for fazer em casa, já não é a mesma coisa.

00:14:55 **Pesquisadora**

Sim.

00:14:56 **Praticante Vida Ativa**

Não sei se é uma coisa minha, se todo mundo é igual, mas eu não consigo.

00:15:00 **Pesquisadora**

Sim, aí o programa ofertou alguma ajuda online, algumas aulas online?

00:15:04 **Praticante Vida Ativa**

Aulas online que o programa tinha.

00:15:07 **Pesquisadora**

Sim.

00:15:07 **Praticante Vida Ativa**

Inclusive, eu me lembro que eu acompanhava, mas às vezes eu só assistia, não fazia.

00:15:14 **Praticante Vida Ativa**

Muito raramente eu fiz.

00:15:17 **Praticante Vida Ativa**

Mas até tinha aula de dança, dança de salão, umas coisas diferentes.

00:15:22 **Pesquisadora**

Claro.

00:15:23 **Pesquisadora**

Aí tinha um acesso a mais atividade..

00:15:25 **Praticante Vida Ativa**

É, tinha o professor Dii que dava uma aula mais ritmada, mais rápida.

00:15:30 **Praticante Vida Ativa**

Eu até depois, quando eu soube que era ele que ia ser nosso professor, eu disse: "ah mas ele é muito ligeiro pra nós".

00:15:38 **Praticante Vida Ativa**

Hahaha.

00:15:39 **Praticante Vida Ativa**

Mas não foi nada daquilo que eu imaginava.

00:15:41 **Praticante Vida Ativa**

Ele é um excelente professor, ele orienta a gente sobre os exercícios, quando precisa ter a calma para fazer, os exercícios a gente faz.

00:15:51 **Praticante Vida Ativa**

E isso aí, porque a gente como tem mais idade, já tem essa função do impacto.

00:15:56 **Praticante Vida Ativa**

De pular, essas coisas...

00:15:58 **Praticante Vida Ativa**

Por causa do joelho.

00:15:59 **Pesquisadora**

Claro, claro.

00:15:59 **Pesquisadora**

Ter mais cuidado.

00:16:00 **Praticante Vida Ativa**

Que as pessoas tem mais problemas.

00:16:03 **Praticante Vida Ativa**

A gente tem esse cuidado e a gente percebe que ele também tem esse cuidado com a gente.

00:16:08 **Pesquisadora**

Claro, claro.

00:16:11 **Pesquisadora**

E assim, a gente continuando falando dessa pausa, ficou mais isolada e tudo mais.

00:16:16 **Pesquisadora**

Em relação à tua saúde, sentiu que afetou de alguma forma essa pausa, esse isolamento?

00:16:23 **Praticante Vida Ativa**

Afetou bastante.

00:16:24 **Praticante Vida Ativa**

E aí, ficar em casa sozinha, daí a gente fica só na frente da televisão, aquelas notícias horríveis, assistindo, procurando ver outras coisas.

00:16:33 **Praticante Vida Ativa**

Eu também tive um problema de queda, eu machuquei o ombro.

00:16:37 **Praticante Vida Ativa**

Caí na sala, eu tropecei em um banquinho, que meu neto tinha deixado lá no meio do caminho.

00:16:43 **Pesquisadora**

Sim.

00:16:44 **Praticante Vida Ativa**

Caiu no tapete e eu...

00:16:46 **Praticante Vida Ativa**

E eu desloquei o ombro.

00:16:48 **Praticante Vida Ativa**

E eu passei um ano de tratamento, então isso foi complicado pra mim.

00:16:51 **Pesquisadora**

Claro, juntou tudo, então.

00:16:52 **Praticante Vida Ativa**

Juntou com a pandemia, aquela dor no braço...

00:16:53 **Pesquisadora**

Em questão de saúde mental, a senhora sentiu algum impacto?

00:16:57 **Praticante Vida Ativa**

Eu senti, senti também.

00:17:00 **Praticante Vida Ativa**

Porque, sei lá, a gente não tem motivação, né?!

00:17:04 **Praticante Vida Ativa**

E a motivação, às vezes, não vem só de dentro da gente, mas do convívio.

00:17:08 **Pesquisadora**

Claro.

00:17:09 **Praticante Vida Ativa**

Eu acho muito importante o convívio.

00:17:11 **Praticante Vida Ativa**

As aulas aqui.

00:17:11 **Praticante Vida Ativa**

Dou um grande valor à atividade física, né.

00:17:14 **Praticante Vida Ativa**

Porque a gente faz uma atividade para melhorar a saúde.

00:17:17 **Praticante Vida Ativa**

Não para ficar com o corpo de modelo, nem esbelta, né?!

00:17:21 **Praticante Vida Ativa**

Essa época já passou hahaha.

00:17:24 **Pesquisadora**

Mas é pelo geral que ela oferece?

00:17:26 **Praticante Vida Ativa**

Pelo geral que ela oferece, pelo convívio com as pessoas.

00:17:29 **Praticante Vida Ativa**

Relacionamentos.

00:17:30 **Pesquisadora**

Então, também, essa pausa afetou as interações sociais com os colegas?

00:17:33 **Praticante Vida Ativa**

Sim.

00:17:34 **Praticante Vida Ativa**

As interações sociais.

00:17:35 **Praticante Vida Ativa**

Apesar de a gente ter o grupo (WhatsApp) e tudo.

00:17:38 **Pesquisadora**

Seguiam um contato virtual, por telefone, como é que era?

00:17:41 **Praticante Vida Ativa**

Isso.

00:17:41 **Praticante Vida Ativa**

O grupo sempre existiu, o nosso grupo.

00:17:44 **Praticante Vida Ativa**

Agora, a gente tem, acho que, mais de 80 pessoas no nosso grupo.

00:17:47 **Pesquisadora**

Sim.

00:17:49 **Praticante Vida Ativa**

Se falava, mensagens.

00:17:50 **Praticante Vida Ativa**

Se falava, mensagens.

00:17:51 **Praticante Vida Ativa**

Se falar ou ligar, ou alguém tinha acontecido alguma coisa que colocava no grupo.

00:17:56 **Pesquisadora**

Mas o pessoal faltou?

00:17:58 **Praticante Vida Ativa**

O pessoal faltou.

00:17:59 **Praticante Vida Ativa**

Faltou isso aí.

00:18:00 **Praticante Vida Ativa**

Isso aí é muito importante.

00:18:01 **Pesquisadora**

Sim.

00:18:02 **Pesquisadora**

E em relação às suas atividades de lazer, no seu tempo livre, como que também afetou essa pausa?

00:18:09 **Pesquisadora**

Em questões aqui, a senhora faz do seu tempo de lazer, né?

00:18:12 **Praticante Vida Ativa**

Sim.

00:18:13 **Pesquisadora**

Então, não ter esse lazer, convívio com outras pessoas..

00:18:17 **Pesquisadora**

O que a senhora achou também nesse período de ficar só em casa?

00:18:22 **Praticante Vida Ativa**

Olha, essa parte de lazer, a gente ia mais para fora.

00:18:27 **Praticante Vida Ativa**

A gente tem uma casa para fora, eu me companheiro.

00:18:29 **Praticante Vida Ativa**

E a gente ia para lá.

00:18:32 **Pesquisadora**

Era um refúgio?

00:18:33 **Praticante Vida Ativa**

Era um refúgio.

00:18:36 **Praticante Vida Ativa**

Eu agora, que depois que passou a pandemia, eu vou para lá quatro, cinco dias.

00:18:39 **Praticante Vida Ativa**

Deu, né?

00:18:40 **Pesquisadora**

Sim.

00:18:41 **Praticante Vida Ativa**

E não tem aquela movimentação que tem aqui.

00:18:43 **Pesquisadora**

Sim, sim.

00:18:44 **Praticante Vida Ativa**

Na cidade, né.

00:18:46 **Pesquisadora**

E em questão de encontros, vocês faziam alguma coisa antes da pandemia, juntos?

00:18:51 **Pesquisadora**

E aí, tiveram que parar de se ver, de se encontrar, por causa desse isolamento?

00:18:56 **Praticante Vida Ativa**

Isso mais com a família, né.

00:18:58 **Pesquisadora**

Sim, sim.

00:18:59 **Praticante Vida Ativa**

Aqui com o grupo, a gente faz...

00:19:01 **Praticante Vida Ativa**  
Mais durante os horários das aulas, a gente faz encontros.

00:19:04 **Pesquisadora**  
Claro.

00:19:05 **Praticante Vida Ativa**  
Mas já não é tanto.

00:19:06 **Pesquisadora**  
Já no lazer não é tanto?

00:19:08 **Praticante Vida Ativa**  
Não, o lazer é...

00:19:11 **Praticante Vida Ativa**  
É passear em algum lugar.

00:19:13 **Praticante Vida Ativa**  
Geralmente, o hábito era de ir no interior, ir para fora.

00:19:16 **Pesquisadora**  
Sim, claro.

00:19:17 **Praticante Vida Ativa**  
A gente começou aos poucos, depois, junto com a família, né.

00:19:21 **Pesquisadora**  
Sim, sim.

00:19:21 **Praticante Vida Ativa**  
Tem os filhos, tem os netos.

00:19:21 **Pesquisadora**  
Sim.

00:19:22 **Praticante Vida Ativa**  
O que mais senti foi isso Em convivência com a família.

00:19:28 **Pesquisadora**  
Aqui tu já me contou, né...

00:19:32 **Pesquisadora**  
Que você tentou manter alguns dias de atividade durante o isolamento, alguma coisa que acompanhou online, né?

00:19:38 **Pesquisadora**  
Mas não teve tanto sucesso.

00:19:40 **Praticante Vida Ativa**  
Não tive aquele entusiasmo.

00:19:43 **Praticante Vida Ativa**  
Aquela empolgação para fazer.

- 00:19:44 **Pesquisadora**  
E também o contato com os teus colegas foi mais virtual, né?
- 00:19:47 **Praticante Vida Ativa**  
Sim.
- 00:19:48 **Pesquisadora**  
Tá, perfeito.
- 00:19:49 **Pesquisadora**  
E quando tu voltou a praticar essa atividade física?
- 00:19:53 **Pesquisadora**  
Foi quando já retornou em agosto do 2021, ou tu esperou mais um tempo para voltar?
- 00:19:57 **Praticante Vida Ativa**  
Não, eu retornei em agosto.
- 00:19:59 **Pesquisadora**  
E como é que foi esse retorno, assim?
- 00:20:01 **Pesquisadora**  
Em questão de...
- 00:20:02 **Pesquisadora**  
Teve medo de voltar por causa do vírus?
- 00:20:05 **Pesquisadora**  
Foi mais tranquilo, porque tu tinha os cuidados?
- 00:20:07 **Pesquisadora**  
Me conta como foi essa volta?
- 00:20:09 **Praticante Vida Ativa**  
É, o grupo em agosto era menor do que é hoje.
- 00:20:12 **Praticante Vida Ativa**  
Bem menor.
- 00:20:14 **Praticante Vida Ativa**  
Mas a gente tinha todos os cuidados de usar máscara.
- 00:20:17 **Praticante Vida Ativa**  
Sem abraço, sem contato.
- 00:20:20 **Praticante Vida Ativa**  
Sem contato físico, né?!
- 00:20:22 **Praticante Vida Ativa**  
Mas foi muito bom voltar.
- 00:20:24 **Pesquisadora**  
Te sentisse confiante de voltar?

00:20:27 **Praticante Vida Ativa**

Já voltou aquela alegria, do convívio, de ver as pessoas.

00:20:30 **Praticante Vida Ativa**

Parece que o mundo estava renascendo de novo.

00:20:33 **Pesquisadora**

E tu não teve medo de voltar por causa do vírus?

00:20:36 **Praticante Vida Ativa**

Não, eu não tive medo.

00:20:37 **Praticante Vida Ativa**

Até porque eu estava com as vacinas em dia.

00:20:40 **Praticante Vida Ativa**

E o grupo também sempre bem consciente de que se tivesse uma gripe, se tivesse alguma coisa, se afastar, não vir do pessoal.

00:20:46 **Praticante Vida Ativa**

O pessoal foi isso aí, é bem responsável.

00:20:49 **Praticante Vida Ativa**

E não tivemos problema nenhum, graças a Deus, não tivemos.

00:20:53 **Pesquisadora**

E atualmente tu trabalha, está aposentada?

00:20:56 **Pesquisadora**

Teve alguma relação de trabalho nos períodos de pandemia ou não?

00:21:01 **Praticante Vida Ativa**

Não, eu não trabalho, sou aposentada.

00:21:05 **Praticante Vida Ativa**

Mas eu, antigamente, trabalhei nas pesquisas do IBGE.

00:21:09 **Praticante Vida Ativa**

Então, eu fiz esse período que estava...

00:21:12 **Praticante Vida Ativa**

Foi em 2022, né?

00:21:15 **Praticante Vida Ativa**

É, foi em 2022.

00:21:18 **Praticante Vida Ativa**

E eu estudei, fiz a prova do IBGE, comecei a trabalhar com recenseadora do IBGE.

00:21:23 **Pesquisadora**

Sim.

00:21:24 **Pesquisadora**

Agora do Censo?

00:21:25 **Praticante VIDA ATIVA**  
Sim.

00:21:25 **Pesquisadora**  
Ah, perfeito.

00:21:26 **Pesquisadora**  
Tu ainda faz ou tu já parou?

00:21:28 **Praticante Vida Ativa**  
Eu parei.

00:21:29 **Praticante Vida Ativa**  
Eu comecei em agosto e parei em novembro, final de novembro.

00:21:33 **Pesquisadora**  
Sim.

00:21:34 **Praticante Vida Ativa**  
Eu pedi para sair, mas trabalhei bastante.

00:21:36 **Praticante Vida Ativa**  
É um trabalhinho bem...cansativo. Hehehe.

00:21:37 **Pesquisadora**  
Bem cansativo.

00:21:38 **Praticante Vida Ativa**  
Bem cansativo de fazer, mas aí, por outro lado, eu fiz o bastante condomínio, teve aquela coisa subir e descer escada, bastante...Hehehe.

00:21:45 **Pesquisadora**  
Já fez uma atividade junto. Hehehe.

00:21:47 **Praticante Vida Ativa**  
Já fiz uma atividade junto, é.

00:21:48 **Praticante Vida Ativa**  
Inclusive, eu faltei muitas aulas no ano passado.

00:21:51 **Praticante Vida Ativa**  
Porque eu também tive...

00:21:53 **Praticante Vida Ativa**  
Eu tive dois meses direto em Caxias.

00:21:55 **Praticante Vida Ativa**  
Meu filho morava lá, com os dois trabalhando, e o meu filho viajava muito.

00:22:01 **Praticante Vida Ativa**  
E eu digo que fazia, porque ele agora está morando fora do Brasil.

00:22:03 **Pesquisadora**  
Claro.

00:22:04 **Praticante Vida Ativa**

Então aquele tempo que eu pude ficar com eles, eu fiquei.

00:22:09 **Pesquisadora**

Pra retornar ao convívio que perdeu?

00:22:12 **Praticante Vida Ativa**

É, pra retornar ao convívio e pra ficar a noite com o meu netinho.

00:22:14 **Praticante Vida Ativa**

Claro.

00:22:15 **Praticante Vida Ativa**

Porque a minha nora trabalhava da noite.

00:22:16 **Pesquisadora**

E só pra fechar aquela parte do trabalho, assim, durante a pandemia, no isolamento...

00:22:21 **Pesquisadora**

Então, não fez nada?

00:22:22 **Praticante Vida Ativa**

Não.

00:22:23 **Pesquisadora**

Só ficou isolada?

00:22:24 **Praticante Vida Ativa**

Não, não fiz nada.

00:22:25 **Praticante Vida Ativa**

Só isolada.

00:22:26 **Pesquisadora**

Tá, perfeito.

00:22:27 **Praticante Vida Ativa**

Só pra gente saber também desse período.

00:22:28 **Praticante Vida Ativa**

Nessa área, nessa época eu não trabalhei.

00:22:29 **Pesquisadora**

Tá, perfeito.

00:22:30 **Praticante Vida Ativa**

Tá.

00:22:31 **Pesquisadora**

E pra fechar, então, aqui, a gente queria saber uma...

00:22:34 **Pesquisadora**

A sua opinião, a falta da prática, esse período que tu parou, ele afetou de alguma forma a tua vida agora?

00:22:51 **Pesquisadora**

A gente queria saber a tua opinião, pensando na falta da atividade, nesse período que tu ficou parada, isolada.

00:22:58 **Pesquisadora**

Tu acha que agora, voltando, tu viu uma diferença do antes e do depois?

00:23:03 **Pesquisadora**

Antes pandemia, "pós pandemia", como é que ficou a tua vida com a atividade física, assim?

00:23:08 **Pesquisadora**

Viu que teve mais importância, menos importância?

00:23:11 **Praticante Vida Ativa**

Como é que foi?

00:23:12 **Praticante Vida Ativa**

Eu vi que teve mais importância.

00:23:14 **Praticante Vida Ativa**

Porque, durante a pandemia, a gente entrou num período reflexivo, né?!

00:23:19 **Praticante Vida Ativa**

Até porque tu não sabia o que ia acontecer.

00:23:22 **Praticante Vida Ativa**

Durante a pandemia, eu perdi a minha mãe, também.

00:23:25 **Pesquisadora**

Por covid?

00:23:26 **Praticante Vida Ativa**

Não, não.

00:23:27 **Praticante Vida Ativa**

Foi por outros motivos.

00:23:29 **Praticante Vida Ativa**

Ela teve uma isquemia e durou um mês depois daquela isquemia.

00:23:35 **Pesquisadora**

Claro.

00:23:36 **Praticante Vida Ativa**

Então, eu...

00:23:38 **Praticante Vida Ativa**

Tudo foi comigo, né?

00:23:39 **Praticante Vida Ativa**

Eu já cuidava dela, assim, porque ela morava do lado da minha casa.

00:23:43 **Praticante Vida Ativa**

E...

00:23:44 **Praticante Vida Ativa**

Então, eu tive esse período também com essa dificuldade.

00:23:48 **Pesquisadora**

Claro, juntou mais, né?

00:23:50 **Praticante Vida Ativa**

Juntou mais coisas, assim, problemas emocionais, assim. Me abalou muito.

00:23:53 **Pesquisadora**

Claro.

00:23:54 **Praticante Vida Ativa**

Foram duas coisas juntas.

00:23:55 **Pesquisadora**

Sim, o seu neto e sua mãe.

00:23:57 **Praticante Vida Ativa**

O meu netinho que a gente perdeu.

00:23:58 **Praticante Vida Ativa**

E a minha mãe.

00:24:00 **Praticante Vida Ativa**

Foi dois meses de diferença.

00:24:01 **Praticante Vida Ativa**

Do falecimento deles.

00:24:03 **Pesquisadora**

É difícil.

00:24:04 **Praticante Vida Ativa**

Então, foi um período também que a gente ficou de luto.

00:24:07 **Praticante Vida Ativa**

Ficou toda aquela função de, né?

00:24:10 **Praticante Vida Ativa**

E eu acho que eu me tornei uma pessoa mais reflexiva, mais, assim, analisadora, assim, das coisas que acontecem.

00:24:17 **Praticante Vida Ativa**

Eu sou muito ligada, assim, não sou...

00:24:22 **Praticante Vida Ativa**

Não tenho uma religião, assim, que eu frequente, mas eu sou cristã e eu tenho, né...

00:24:26 **Praticante Vida Ativa**

Faço minhas orações, bastante fé.

00:24:28 **Praticante Vida Ativa**

Então, eu acho que tudo, não sei se é por causa da idade, a gente começa a...

00:24:33 **Praticante Vida Ativa**

Aconteceu tal coisa, assim no passado, mas hoje eu tô se esse caminho.

00:24:37 **Praticante Vida Ativa**

Então, eu acho que as coisas, nada acontece por acaso.

00:24:40 **Pesquisadora**

Sim, sim.

00:24:41 **Praticante Vida Ativa**

Eu penso assim.

00:24:42 **Pesquisadora**

E aí, então, tu viu que...

00:24:43 **Praticante Vida Ativa**

Comecei a refletir mais sobre a vida, é.

00:24:45 **Pesquisadora**

E a importância dessa atividade pra ti na tua vida, tu viu que fazia falta?

00:24:50 **Pesquisadora**

Sim, sim.

00:24:50 **Praticante Vida Ativa**

Faz, faz falta, porque aqui tu, sei lá, tu sai feliz, né?

00:24:55 **Praticante Vida Ativa**

Então, a gente vem aqui pra ser feliz.

00:24:58 **Praticante Vida Ativa**

E que é o importante na vida da gente, é ser feliz, né?!

00:25:01 **Pesquisadora**

É verdade.

00:25:02 **Praticante Vida Ativa**

Problemas a gente sempre tem, eu sempre tenho alguma coisa pra resolver.

00:25:05 **Pesquisadora**

Claro.

00:25:06 **Praticante Vida Ativa**

Eu sou uma pessoa de casa, aconteceu uma coisa com alguém, eu tenho que resolver.

00:25:10 **Pesquisadora**

Dá conta de tudo.

00:25:11 **Praticante Vida Ativa**

Eu tenho um irmão que é deficiente visual.

00:25:13 **Pesquisadora**

Sim.

- 00:25:14 **Praticante Vida Ativa**  
Que mora sozinho, mas ele depende de muitas coisas.
- 00:25:18 **Pesquisadora**  
Claro.
- 00:25:19 **Praticante Vida Ativa**  
Precisa de mim pra dar um auxílio também...
- 00:25:20 **Praticante Vida Ativa**  
Então, tem tudo isso aí.
- 00:25:22 **Pesquisadora**  
Tudo junto.
- 00:25:23 **Praticante Vida Ativa**  
Tudo junto.
- 00:25:24 **Pesquisadora**  
Então, digamos que aqui é o seu "escape"?
- 00:25:24 **Praticante Vida Ativa**  
Então, é importante aqui que também.
- 00:25:25 **Praticante Vida Ativa**  
Aqui é o meu "escape".
- 00:25:26 **Praticante Vida Ativa**  
Isso.
- 00:25:26 **Praticante Vida Ativa**  
Aqui é o lugar onde eu fico, me sinto bem, me sinto livre, né.
- 00:25:32 **Praticante Vida Ativa**  
E a gente já dança faz muito bem pro corpo.
- 00:25:34 **Pesquisadora**  
Claro.
- 00:25:35 **Praticante Vida Ativa**  
A atividade física faz muito bem.
- 00:25:38 **Praticante Vida Ativa**  
Eu, pra te dizer assim, se eu fico em casa sentada, eu fico com dor no corpo.
- 00:25:42 **Praticante Vida Ativa**  
Mas, eu faço uma aula...
- 00:25:43 **Pesquisadora**  
Sai bem?
- 00:25:43 **Praticante Vida Ativa**  
Saio bem.

00:25:45 **Pesquisadora**

Ai, coisa boa.

00:25:46 **Pesquisadora**

Então, tá.

00:25:48 **Pesquisadora**

Eu queria lhe agradecer a sua disponibilidade, sua ajuda aqui pra pesquisa.

00:25:52 **Pesquisadora**

As perguntas eram essas.

00:25:53 **Pesquisadora**

Muito obrigada pela participação.

00:25:55 **Praticante Vida Ativa**

Eu te agradeço.