

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL¹

Bruna Licker Cabral², Thalia Pinheiro Fogiatto de Oliveira³, Morgana Christmann⁴

¹ Pesquisa realizada pelo Grupo de estudos, pesquisas e extensão em Fisioterapia e Saúde Coletiva, Curso de Graduação em Fisioterapia da Universidade Franciscana.

² Aluna do Curso de Graduação em Fisioterapia da Universidade Franciscana, brunalicker@gmail.com, Santa Maria/RS/Brasil.

³ Aluna do Curso de Graduação em Fisioterapia da Universidade Franciscana, fogiatto14@gmail.com, Santa Maria/RS/Brasil.

⁴ Professor Orientador, Doutora em Educação, Curso de Graduação em Fisioterapia (UFN), morgana.christmann@ufn.edu.br, Santa Maria/RS/Brasil.

Introdução: A pandemia do covid-19 (SARs-Cov-2) trouxe mudanças exponenciais no estilo de vida das pessoas. Desde então, a Organização Mundial da Saúde (OMS) tem determinado que sejam aplicadas estratégias para controle do contágio, tanto por meio do distanciamento social, quanto pelas medidas de higiene. Com base nisso, diferentes decretos têm sido aplicados no Brasil, propondo o fechamento de diversos espaços, incluindo academias, clubes e outros espaços públicos. Tais medidas, tem levado a população a ficar reclusa em casa, redescobrimdo formas de reorganizar a vida na nova dinâmica social que se coloca. Como consequência houve uma diminuição da prática de atividade física em espaços fechados como as academias. Mesmo diante destas necessidades momentâneas de isolamento, sabe-se que a prática de exercícios físicos regularmente previne diversas doenças, sendo elas as metabólicas, psicológicas ou físicas. Deste modo a pergunta que norteia essa pesquisa é: As pessoas tem praticado atividades físicas durante a pandemia?

Objetivo: Identificar a prática de atividade física dos brasileiros durante a pandemia.

Metodologia: Este estudo trata de uma pesquisa bibliográfica. Complementarmente ao estudo bibliográfico, optou-se por realizar levantamento de dados quantitativos, buscando conhecer a realidade para além do estudo teórico. Para responder ao objetivo foi pesquisado na literatura científica brasileira artigos científicos que apontam para os níveis de atividade física dos brasileiros. Os artigos incluídos foram aqueles publicados entre janeiro de 2020 e março de 2021, em português e inglês, na biblioteca virtual Scielo. Além disso, foi feita por meio de mídias sociais uma enquete que avaliou a prática de atividade física durante os últimos 30 dias de pandemia. A enquete foi disponibilizada, durante 24 horas pela rede social da autora principal. Os resultados da pesquisa qualitativa foram analisados descritivamente e do levantamento pela média de respostas.

Resultados: A pesquisa teórica resultou em 12 artigos publicados pelo Scielo. Dentre os artigos observou-se que houve uma significativa diminuição da população que praticava exercícios durante a pandemia e, portanto, aumento nos níveis de sedentarismo. Assim como as atividades de lazer mudaram com maior utilização de telas, como a televisão e computadores. Cabe ressaltar que com a necessidade de readaptação, os exercícios e aparelhos ganharam novas formas e objetos, com o que há em casa, para que essa parcela da população continuasse ativa. O grupo mais afetado na mudança de hábitos como sono, alimentação e atividade física parece ser o mais jovem (18- 40 anos). Autores também se preocuparam com a influência da inatividade em crianças e suas famílias, demonstrando a necessidade de atenção a esta parcela da população. Autores argumentam a necessidade de um olhar humanizado sobre a atividade física, uma vez que aspectos socioculturais e econômicos são fatores influentes. Vale ressaltar que, poucos estudos foram encontrados, uma vez que a pandemia ainda está em curso. Considerando que uma enquete flexibiliza as respostas as perguntas, observou-se que houve uma variação no número de respondentes. Assim, quando questionados se o respondente praticou atividade física nos últimos 30 dias, dentre os 128 respondentes 80% apontaram que praticaram e 20% afirmaram que não praticaram. Entre os participantes que praticaram atividade física a maior parte (32,38%) praticou corrida, seguido de caminhada (27,61%), bicicleta (25,71%) e outras atividades (14,28%) como musculação, Pilates, natação, patinação e futevôlei. Vale lembrar que essa pergunta comportava mais de uma resposta, ou seja, três pessoas praticaram mais de uma atividade. A pergunta “Na pandemia sentiu dificuldade em praticar atividade física?” recebeu 113 respostas. Observou-se que 69,91% referiram não sentir dificuldade para praticar atividade na pandemia, e 30,08% referiram que sim, sendo que as mulheres referiram maior dificuldade (67,64%). Portanto, os dados do levantamento não corroboram com as pesquisas teóricas realizadas e apresentadas neste estudo.

Conclusão: Conclui-se, portanto, com base nos estudos que houve uma diminuição da prática de atividade física durante a pandemia. O isolamento social teve um impacto negativo na saúde nesse período, o que levou as pessoas a terem um comportamento mais sedentário. Já na enquete realizada, foi observado que os participantes não deixaram de praticar atividade física durante a pandemia, de forma que não se sentiram desmotivadas para continuar com a sua prática nos últimos 30 dias. Por fim, observou-se que o recurso enquete pelas redes sociais é frágil na medida em que os participantes podem responder as perguntas que desejar. Assim sugere-se aprofundar o estudo, ampliando sua abrangência temática e amostra.

Palavras-chave: Coronavírus; Exercício Físico; Pandemia.