

## EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL, O QUE AS PESSOAS TÊM FEITO NO SEU TEMPO LIVRE? <sup>1</sup>

Thalia Pinheiro Fogiatto de Oliveira<sup>2</sup>, Bruna Licker Cabral<sup>3</sup>, Morgana Christmann<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Pesquisa realizada pelo Grupo de estudos, pesquisas e extensão em Fisioterapia e Saúde Coletiva (GEPEFISC), Universidade Franciscana.

<sup>2</sup> Aluna do Curso de Graduação em Fisioterapia da Universidade Franciscana, fogiatto14@gmail.com, Santa Maria/RS/Brasil.

<sup>3</sup> Aluna do Curso de Graduação em Fisioterapia, brunalicker@gmail.com, Santa Maria/RS/Brasil.

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

**Introdução:** A atividade de lazer é um aspecto importante para a promoção de saúde e qualidade de vida. É, portanto, considerado como um determinante social da saúde, que merece atenção da área especialmente no contexto sanitário mundial atual. No cenário anterior à pandemia, o lazer era visto como participar de shows e festas, frequentar bares, restaurantes e parques, praticar atividades físicas ao ar livre, entre outras atividades. Já no cenário atual devido a pandemia do covid-19, medidas de distanciamento social foram adotadas, buscando redução das aglomerações e assim o contágio. Portanto, foi necessário adaptar, transformar e reinventar o lazer em vivências de ambiente domésticos que impactaram nas formas de convívio social. O lazer ganhou mais espaço, convívio e aproximação na vida das pessoas que residem no mesmo local, aproximando-as, com um maior tempo livre consequentemente aumentando o número de horas em plataformas digitais. Deste modo a pergunta que norteou essa pesquisa é: As pessoas tem praticado atividades de lazer durante a pandemia?

**Objetivo:** Identificar a prática de atividades de lazer realizadas pelos 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, nas bibliotecas virtuais Scielo e Biblioteca Virtual em Saúde. 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. Os resultados da pesquisa quanti-qualitativo foram analisados descritivamente.

**Resultados:** A pesquisa teórica resultou em três artigos publicados pelo Scielo e quatro pela Biblioteca Virtual em Saúde, totalizando sete artigos. Observou-se que a idade e doenças crônicas eram fatores que influenciavam a inatividade física previamente à pandemia. Sendo assim, neste período de isolamento tais fatores ratificaram a falta de exercício físico, conseqüentemente diminuindo o lazer, uma vez que há associação entre a prática de atividade física e o lazer. Sabe-se que o mesmo é fundamental tanto para saúde mental quanto para a física, além disso não houve o auxílio de profissionais, dificultando tal prática como lazer nesse período. Devido ao isolamento social, houve alteração da rotina, gerando pontos positivos e negativos em relação ao lazer doméstico, considerando que houve maior demanda da rotina de trabalho e em outro aspecto facilitou a qualidade do lazer. Desse modo, as mulheres em especial ficaram mais suscetíveis à sobrecarga, tanto com o trabalho quanto com as tarefas domésticas. Vale ressaltar que, poucos estudos foram encontrados, uma vez que a pandemia ainda está em curso e o processo de pesquisa e publicação de manuscritos leva um período. A enquete contou com a participação de 123 pessoas. Quando questionados se a pessoa teve momentos de lazer nos últimos 30 dias, 109 (88,61%) responderam que sim e 14 pessoas (11,38%) responderam que não tiveram atividades de lazer. Dentre os respondentes que realizaram atividade de lazer, 63 pessoas (51,21%) referiram assistir filmes/séries e televisão como atividade, seguido de atividade física com 31 respondentes (25,20%), leitura e cozinhar com 8,94% cada e o restante respondeu outra atividade. Essa pergunta lança outro questionamento que merece ser respondido por outros estudos, o que cada pessoa entende como atividade de lazer. Ainda, foi questionado na enquete se durante a pandemia as pessoas descobriram uma atividade de lazer diferente durante esse período, e essa pergunta teve 90 respostas, sendo que 61 (67,77%) responderam que não e 29 (32,22%) que sim, citando como descoberta, a trilha, yoga, confecção de adereços corporais, trabalhos manuais diversos, cozinhar e prática de atividades físicas. Vale lembrar que as perguntas não eram codependentes.

**Conclusão:** Conclui-se que, devido ao isolamento social as pessoas descobriram outros tipos de lazer, reinventando-se e adaptando-se nesse momento, conseqüentemente havendo um aumento significativo do mesmo. Entretanto, o tempo em frente às telas foi prolongado, devido às pessoas estarem reclusas em casa. Com isso, vale ressaltar que os benefícios do lazer promovem o bem-estar físico e mental, sendo importantes tais momentos. Os dados da enquete portanto, corroboram com os achados da literatura. 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.

**Palavras-chaves:** Lazer; Pandemia; Ambiente doméstico.