



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

ERIK GABRIEL GUILHERME PANITZ PORTO

**INFLUÊNCIAS PARA A REDUÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A
PANDEMIA DE COVID-19**

Florianópolis,
2023

Erik Gabriel Guilherme Panitz Porto

**INFLUÊNCIAS PARA A REDUÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A
PANDEMIA DE COVID-19**

Trabalho de Conclusão do Curso submetido ao curso de Educação Física Bacharelado do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito para a obtenção do Título de Bacharel em Educação Física.
Orientador: Prof. Jaison José Bassani, Dr.

Florianópolis

2023

Ficha de identificação da obra

PORTO, ERIK GABRIEL GUILHERME PANITZ
INFLUÊNCIAS PARA A REDUÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A
PANDEMIA DE COVID-19 / ERIK GABRIEL GUILHERME PANITZ PORTO ;
orientador, JAISON JOSÉ BASSANI, 2023.
50 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade
Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, Graduação em
Educação Física, Florianópolis, 2023.

Inclui referências.

1. Educação Física. 2. ATIVIDADE FÍSICA. 3. COVID-19. 4.
SEDENTARISMO. 5. MOTIVAÇÃO. I. BASSANI, JAISON JOSÉ. II.
Universidade Federal de Santa Catarina. Graduação em Educação
Física. III. Título.

Erik Gabriel Guilherme Panitz Porto

INFLUÊNCIAS PARA A REDUÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do título de Bacharel e aprovado em sua forma final pelo Curso de Educação Física Bacharelado.

Florianópolis, 05 de dezembro de 2023



Documento assinado digitalmente

Carlos Luiz Cardoso

Data: 15/12/2023 10:02:07-0300

CPF: ***.421.169-**

Verifique as assinaturas em <https://v.ufsc.br>

Coordenação do Curso



Documento assinado digitalmente

Jaison Jose Bassani

Data: 14/12/2023 14:51:25-0300

CPF: ***.608.329-**

Verifique as assinaturas em <https://v.ufsc.br>

Prof. (a) ~~Jaison~~ José Bassani Dr.

Orientador



Documento assinado digitalmente

PRISCILA CUSTODIO MARTINS

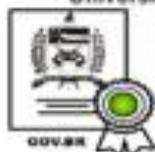
Data: 14/12/2023 15:10:30-0300

CPF: ***.337.379-**

Verifique as assinaturas em <https://v.ufsc.br>

Prof. (a) Priscila Custódio Martins, Ms.

Universidade Federal de Santa Catarina



Documento assinado digitalmente

MARCELO SOARES DE CAMPOS

Data: 14/12/2023 17:35:54-0300

CPF: ***.123.850-**

Verifique as assinaturas em <https://v.ufsc.br>

Prof. (a) Marcelo Soares de Campos

Universidade Federal de Santa Catarina

Florianópolis, 2023

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais, Clarice Maria Neves Panitz e Érico Porto Filho, por todo o apoio durante a jornada universitária.

Agradeço ao Prof. Rodrigo Delevatti, da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II, e para o Prof. Jaison José Bassani, orientador, pelo apoio nas questões acadêmicas associadas ao desenvolvimento do trabalho.

Agradeço aos membros da banca pelo aceite e pelas críticas e contribuições para melhoria do trabalho.

Agradeço a todos os meus colegas de turma que contribuíram de alguma forma para a minha formação.

Agradeço a Melissa pela amizade e suporte psicológico que não me deixou desistir.

Agradeço aos meus gatos pela companhia.

RESUMO

Com o passar dos anos a tecnologia passou a fazer cada vez mais parte do nosso dia a dia, principalmente por ser uma facilitadora nas diversas demandas da rotina. Apesar da importância dos avanços tecnológicos facilitadores de atividades laborais e domésticas cotidianas, uma temática analisada e pontuada por alguns pesquisadores, como um o seu lado negativo, é a consequente redução de mobilidade e condicionamento físico, ou seja, a diminuição do nível da atividade física das pessoas. Esta característica observada e pesquisada, somada a condição de isolamento social imposta pelo período de quarentena devido a decretação oficial da pandemia devido ao vírus SARS-CoV-2, já convencionalmente denominado por “Coronavírus” ou “Covid-19”, gerou como consequência direta da quarentena, ou dos longos períodos de *lockdown*, um aumento no número de pessoas sedentárias pelo mundo. É no contexto de compreender relações e consequências entre fatores como o incremento do uso da tecnologia no cotidiano em função do distanciamento social provocado pelas medidas emergenciais adotadas durante a pandemia de Covid-19 e os níveis de atividade física das pessoas é que se inscreve o presente trabalho. Com apoio de dados secundários e o questionamento de indivíduos desse grupo de risco a partir da aplicação de um questionário estruturado via *Google Forms*, com um universo amostral representativo de 297 pessoas e/ou respostas que possibilitou a obtenção dos dados analisados na pesquisa. A análise e interpretação dos resultados evidenciou que cerca de 61,1% das pessoas pararam de praticar atividade física durante o período pandêmico por motivos diversos como lockdown, insegurança e falta de motivação. O tempo de tela aumentou para 85,1% das pessoas questionadas aumentando principalmente seu tempo sedentário, 44% das pessoas responderam que passam mais de 8 horas sentados. Com o isolamento e a redução de atividade física, 78% das pessoas tiveram sentimentos negativos em relação a uma solução da pandemia. Com isso, o objetivo deste trabalho é contribuir com as discussões sobre os benefícios da evolução de tecnologias aplicadas as atividades laborais e domésticas, e a relação e consequências dessa realidade cotidiana das pessoas, com relação a diminuição da atividade física no período da pandemia do Covid-19.

Palavras-chave: Atividade Física, Tecnologia, Covid-19, Sedentarismo, Motivação.

ABSTRACT

Over the years, technology has become an increasingly part of our daily lives, mainly because it facilitates the various demands of routine. Despite the importance of technological advances that facilitate daily work and domestic activities, a theme analyzed and highlighted by some researchers as a negative side is the consequent reduction in mobility and physical conditioning, that is, the decrease in the level of physical activity. This observed and researched characteristic, added to the condition of social isolation imposed by the quarantine period due to the official declaration of the pandemic by contagion by the SARS-CoV-2 virus, already conventionally called “Coronavirus” or “Covid-19”, generated as direct consequence of the quarantine, or the long periods of lockdown, an increase in the number of sedentary people around the world. Many studies have been carried out in order to understand the damage caused by the pandemic to the physical conditioning of the human body, notably those individuals in adulthood and the elderly, considered the greatest risk groups in the pandemic. It is in the context of understanding relationships and consequences between factors such as the increased use of technology in everyday life due to social distancing caused by the emergency measures adopted during the Covid-19 pandemic and people's physical activity levels that this the work. With the support of secondary data and the questioning of individuals from this group of risk from the application of a structured questionnaire via online, with a representative sample universe of 297 people that made it possible to obtain the data analyzed in the research. The analysis and interpretation of the results showed that around 61% of people stopped practicing physical activities during the pandemic period for reasons like lockdown, insecurity and lack of motivation. Screen time increased 85% of people questioned, mainly increasing their sedentary time, 44% of people answered that they spend more than 8 hours sitting. With this, the objective of this work is to contribute to the discussions on the benefits of the evolution of technologies applied to work and domestic activities, and the relationship and consequences of this daily reality of people, in relation to the decrease in physical activity in the period of the Covid pandemic. -19.

Keywords: Physical Activity, Technology, Covid-19, Sedentary lifestyle, Motivation

LISTA DE FIGURAS

Figura 01: Prática de atividades físicas e exercícios físicos no período da pandemia.....	22
Figura 02: Condição de segurança para a prática de atividades físicas e exercícios físicos no período da pandemia.....	23
Figura 03: Faixas etárias participantes do universo amostral da pesquisa.....	23
Figura 04: Sexo dos participantes do universo amostral da pesquisa.....	24
Figura 05: Domicílio dos participantes do universo amostral da pesquisa.....	24
Figura 06: Prática de atividades e exercícios físicos antes da pandemia pelos participantes da pesquisa.....	25
Figura 07: Modalidades de atividades e exercícios físicos praticadas antes da pandemia pelos participantes da pesquisa.....	25
Figura 08: Tempo conectados a redes sociais dos participantes da pesquisa na pandemia.....	26
Figura 09: Período de permanência sentado dos participantes durante o trabalho e/ou estudo.....	27
Figura 10: Percepção da necessidade de praticar atividades físicas participantes da pesquisa na pandemia.....	28
Figura 11: Percepção sobre a dedicação de tempo para praticar atividades físicas.....	28
Figura 12: Uso de aplicativos de entrega de alimentos durante a pandemia.....	31
Figura 13: Uso de aplicativos diversos de entrega durante a pandemia.....	31
Figura 14: Facilidade na obtenção de informações sobre exercícios físicos na pandemia.....	32
Figura 15: Formato de mídias de obtenção de informações sobre exercícios físicos na pandemia.....	33
Figura 16: Percepção dos indivíduos sobre sua aparência física na pandemia.....	35
Figura 17: Percepção sobre a segurança no retorno a prática de exercícios físicos após a pandemia.....	36
Figura 18: Percepção dos indivíduos sobre sua condição emocional na pandemia.....	36
Figura 19: Percepção sobre a falta de convívio social e familiar e seus reflexos nos indivíduos na pandemia.....	37

Figura 20: Percepção sobre motivação durante o período da pandemia.....	37
Figura 21: Percepção sobre a frequência de sentimentos negativos durante a pandemia.....	38
Figura 22: Percepção sobre satisfação com a própria vida dos indivíduos na pandemia.....	38
Figura 23: Percepção sobre a qualidade de vida dos indivíduos na pandemia.....	39

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

A.F. – Atividade Física

E.F. – Exercício Físico

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

OMS – Organização Mundial da Saúde

PNS – Pesquisa Nacional da Saúde

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	15
2	OBJETIVOS	18
2.1	Objetivo Geral	18
2.2	Objetivos Específicos.....	18
3	METODOLOGIA	19
3.1	Caracterização do estudo.....	19
3.2	Revisão bibliográfica	19
3.3	População e Amostra.....	19
3.4	A aplicação do instrumento de coleta	20
3.5	Análise de dados e interpretação dos resultados	21
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES	23
4.1	ATIVIDADE FÍSICA E SEDENTARISMO DURANTE O PERÍODO DA PANDEMIA	23
4.2	FACILIDADES QUE AS APLICAÇÕES DA TECNOLOGIA PROPORCIONARAM NO COTIDIANO DAS PESSOAS	32
4.3	A CONDIÇÃO DE AUTOESTIMA E AUTO IMAGEM DOS INDIVÍDUOS DURANTE O PERÍODO DA PANDEMIA	37
5	CONCLUSÃO	43
	REFERÊNCIAS	46
	ANEXO 01 – QUESTIONÁRIO ESTRUTURADO PARA COLETA DE DADOS NA PLATAFORMA GOOGLE FORMS	48

1 INTRODUÇÃO

Em 2020, deu-se início a uma grande pandemia, a pandemia do Covid-19, quando medidas de precaução foram tomadas, com decretação pública oficial de períodos longos de *lockdowns* em vários países, com a adoção de medidas restritivas na execução de práticas comerciais e produtivas nos diferentes setores da economia, fechamento de fronteiras aéreas e rodoviárias, mobilidade urbana, de convívio e isolamento e distanciamento social.

Pessoas que praticavam atividade física em locais abertos e fechados tiveram que parar por força de leis e decretos em diferentes esferas de poder. Algumas pessoas optaram pela quarentena, ou seja, em ficar em casa em completo isolamento e, em muitos casos, conforme Matias et al. (2021), sem equipamentos necessários para a prática de sua atividade física, e, com isso, tendendo ao sedentarismo, entendido como falta ou ausência de atividades físicas.

A cada ano que passa, a quantidade de pessoas sedentárias é maior, o uso das aplicações tecnológicas para atividades cotidianas domésticas e laborais, como ir ao supermercado ou o cultivar a terra nas atividades agrícolas, fez com que a prática de atividades físicas programadas ou condicionadas às rotinas diárias diminuíssem, e conseqüentemente o nível de condicionamento físico individual e coletivo também diminuísse (MENDES et al. 2013).

Este trabalho tem o objetivo de observar e analisar a relação entre atividade física e sedentarismo, em sua vinculação com as tecnologias de informação e comunicação, por ocasião da COVID-19, caracterizada como pandemia, devido a sua distribuição geográfica em vários países e regiões do mundo. A pandemia impôs desafios de ordem médica e epidemiológica em nível geral e penetrou na vida cotidiana da população, produzindo impactos econômicos, políticos e culturais, expondo populações e grupos vulneráveis, afetando as relações com os objetos, com os tempos, com os espaços, com as experiências sociais de estudo, de trabalho, de lazer, de habitação, de jogo, de esporte e de amizade, assim como as relações do indivíduo consigo mesmo, no âmbito da saúde mental e dos cuidados com o corpo, como alimentação e atividade física.

De um modo ou outro, tais relações passaram a ser mediadas pelas tecnologias, ou impulsionaram tal mediação, como no trabalho remoto, no *e-sport*, nas redes sociais, nos aplicativos de entrega de refeições, entre outros.

Como exemplos das conseqüências possíveis já identificadas e estudadas nos meios acadêmicos e pelos organismos de controle dos países e das organizações mundiais tipo OMS,

FAO, ONU, temos o agravamento de casos de ganho de peso no período da pandemia (OMS, 2020). De acordo com dados da OMS (2020), até 5 milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população em todo o mundo fosse mais ativa.

Com base nestas considerações, apresenta-se a realização desse trabalho, como forma de estudar, analisar e divulgar o conhecimento adquirido através da revisão de artigos sobre o tema, bem como das respostas de indivíduos adultos e idosos que, assim como eu e a maioria da população mundial, viveu as consequências nas mudanças nos modos de vida em função da pandemia de Covid-19.

Com o passar dos anos a tecnologia foi evoluindo, inserindo facilidades na vida e no cotidiano da sociedade, ajudando no melhor desempenho de atividades tanto domésticas, laborais, profissionais, como daquelas atividades e processos comerciais dos setores de serviços nos diferentes setores produtivos da economia, a exemplo do desenvolvimento de aplicativos de *delivery*, linhas de produção industriais, monitoramento, plantio e colheita na agropecuária, entre inúmeras aplicações possíveis. A tecnologia também se mostrou útil para aplicações na administração, gestão organizacional, meios de comunicação (mídias e marketing), nos serviços de saúde, entre outros.

A evolução da tecnologia vem difundindo as possibilidades de aplicação do chamado “Metaverso”, mas desde os primórdios do século XX, já vivemos em um tempo no qual o mundo virtual vem tomando conta dos afazeres tanto domésticos como de trabalho. Hoje em dia, quase tudo é feito por meio de máquinas. Da década de 1940 em diante, indústrias de eletrodomésticos ganharam força, e em 1990, a produção começou a se reestruturar e ficar mais intensa, para cada vez mais abranger outras áreas técnicas de fabricação e aplicações na vida da sociedade (GITAHY, 1997).

A nossa sociedade possui diversos fatores que exigem o nosso tempo e a nossa dedicação, e às vezes isso “custa caro”, principalmente no fator saúde. Segundo Mendes et al. (2013), na era digital, onde os *e-sports* dominam, onde o “*home office*” se tornou uma boa opção de trabalho e estudo, as atividades arcaicas ou analógicas vêm se reduzindo ou esvaindo com o passar do tempo, o que gera um comodismo nos indivíduos e contribui para o sedentarismo, que conforme os resultados das pesquisas analisadas por este trabalho, já tem aumentado nos últimos anos e tende a aumentar cada vez mais.

Diante do contexto apresentado seria possível afirmar que as aplicações tecnológicas ou as facilidades de execução de tarefas cotidianas promoveu uma redução da prática de atividades físicas ou de condicionamento físico, no período da pandêmico ocasionado pelo contágio pelo Covid-19, entre os anos de 2020 e 2021?

Os principais beneficiados pelo conhecimento a ser gerado nessa pesquisa possivelmente serão os profissionais da área da saúde, principalmente aqueles interessados em compreender o período da pandemia e seus efeitos sobre a prática de atividades físicas, o status do condicionamento físico e sua relação com a saúde física e mental, bem como a autoimagem dos indivíduos.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Analisar níveis de atividade física, uso da tecnologia no cotidiano e a condição de autoestima e autoimagem de indivíduos adultos durante o período pandêmico e pós-pandêmico ocasionado pela Covid-19, entre os anos de 2020 e 2021.

2.2 Objetivos Específicos

- Identificar e descrever fatores relacionados à falta de motivação para prática da atividade física durante o período de pandemia;
- Caracterizar e relatar facilidades que as aplicações da tecnologia proporcionaram no cotidiano das pessoas no período pandêmico;
- Analisar a condição de autoestima e autoimagem dos indivíduos durante o período da pandemia;
- Identificar e caracterizar fatores determinantes para uma condição ou período sedentário no contexto pandêmico;

3 METODOLOGIA

3.1 Caracterização do estudo

A presente pesquisa caracteriza-se como descritiva e exploratória em relação aos objetivos, visto que, proporciona uma proximidade com a questão colocada como objeto de análise.

Os procedimentos de coleta dos dados adotados foram a leitura e análise de dados por meio de pesquisa bibliográfica e documental, e a aplicação de um questionário elaborado através de modelos avaliados dos instrumentos IPAQ e WHOQOL, com o intuito de relacionar e analisar quantitativamente os dados produzidos, possibilitando a interpretação e comparação dos resultados obtidos (WHO, 2023).

Os dados obtidos e analisados foram normalizados e transformados em tabelas, gráficos e infográficos para melhor visualização.

3.2 Revisão bibliográfica

A pesquisa foi estruturada a partir de uma revisão bibliográfica de artigos científicos nacionais e internacionais relacionados à atividade física durante a pandemia do coronavírus, uso da tecnologia no período contemporâneo, redução da atividade física e os problemas relacionados como, o sedentarismo, e também, artigos relacionados à saúde mental durante esse período, pesquisado em bases de dados de periódicos disponíveis na rede internacional de computadores e na base de dados da Biblioteca Universitária, como o portal de periódicos e a base *Pergamum*.

A análise dos dados coletados por meio da aplicação do questionário foi realizada através de estatística descritiva e da comparação com informações obtidas da revisão de artigos, principalmente aquelas referências de pesquisas relacionando o sedentarismo com a pandemia de Covid-19 nos anos de 2020 e 2021.

3.3 População e Amostra

O público-alvo deste trabalho foram indivíduos adultos e idosos inseridos nos grupos de riscos de contágio, que passaram pelo período da pandemia nos anos de 2020 e 2021.

A aplicação do questionário foi feita pela disponibilização da plataforma de coleta por 16 dias, realizada entre os dias 06 de março a 21 de março de 2023, com colaboração espontânea

de forma *online* através de um formulário confeccionado no *Google Forms*, endereçado à participação de pessoas que tiveram experiências ligadas diretamente com os objetos de análise desse trabalho. Após esse período e a coleta de quase 300 respostas, o questionário foi encerrado para início da tabulação e análise dos resultados obtidos.

A partir das consultas e respostas positivas obtidas quanto ao preenchimento do questionário enviado de forma digital por e-mail, 297 respostas foram inicialmente validadas, das quais 2 delas foram posteriormente excluídas das análises por se tratar de menores de 18 anos. Assim, os resultados analisados referem às 295 respostas de adultos de ambos os sexos.

Essa dinâmica de pesquisa tipo e-coleta vem sendo aplicada em pesquisas acadêmicas com resultados satisfatórios, e contribuindo para a geração de dados importantes sobre diferentes temáticas.

3.4 A aplicação do instrumento de coleta

O modelo e as questões formuladas e adotadas para a elaboração do questionário foram discutidas com o orientador, e como referências já avaliadas, foi analisado o modelo de Questionário de Prontidão para a Atividade Física (PAR-Q). Esse questionário é utilizado para medir o nível de aptidão física antes do início da atividade física, possui perguntas como: *Sentiu dores no último mês? Apresenta desequilíbrio? Toma algum medicamento?*

Outro modelo que serviu como referência para elaboração de perguntas foi o WHOQOL da Organização Mundial de Saúde, adaptado em língua portuguesa pela Coordenação do Grupo WHOQOL no Brasil (<https://www.saudedireta.com.br/docsupload/1336473832WHOQOL-100.pdf>), que tem como objetivo a avaliação da qualidade de vida, a saúde e o nível de atividade de indivíduos. Possui perguntas como: *“Possui dificuldades para dormir?” “Quão satisfeito você está consigo mesmo?”*, por exemplo.

O questionário elaborado e aplicado apresentou perguntas selecionadas entre os dois modelos citados acima, e também, perguntas elaboradas para obtenção de respostas concretas, que ajudassem a analisar o tema da redução da atividade física durante a pandemia, uso de tecnologia e fatores psicológicos (ANEXO 01).

O questionário aplicado foi estruturado e constituído das seguintes perguntas e questões:

- *Sexo?*
- *Idade?*
- *Cidade?*
- *Antes da pandemia você praticava atividade física?*

- *Se a resposta acima foi sim, selecione as modalidades abaixo:*
 1. *Caminhada/corrida*
 2. *Musculação*
 3. *Lutas*
 4. *Esportes Coletivos*
 5. *Surf*
 6. *Outros*
- *Durante a pandemia do COVID, você continuou a praticar essa modalidade?*
- *Você conseguiu manter o Lockdown durante a pandemia do COVID?*
- *Sua primeira relação com esportes foi durante a pandemia?*
- *Quantas horas por dia você permanece sentado durante seu trabalho/estudo?*
- *Durante a pandemia, você fez o uso de aplicativos de entrega de comida?*
- *Você fez o uso de algum outro aplicativo de entrega durante o período da pandemia? Se sim, qual/is?*
- *Você passou a ficar mais tempo online nas redes durante o período da pandemia?*
- *Você se sentiu desmotivado durante o período da pandemia?*
- *Como você se exercitava durante esse período?*
- *Durante período de pandemia você saía com amigos e/ou familiares?*
- *Você ganhou peso durante a pandemia? Se sim, isso lhe incomodou?*
- *Você sentiu necessidade de praticar atividade física durante a pandemia?*
- *Após o período de Lockdown, você sentiu insegurança para voltar a praticar atividade física?*
- *O exercício físico é importante para a manutenção da saúde e é capaz de amenizar as sequelas do COVID, você sabia dessa informação?*
- *Você achou fácil obter informações sobre exercício físico relacionado ao COVID?*
- *Qual meio de mídia você achou essas informações?*
- *Como você avalia a sua qualidade de vida?*
- *Quão satisfeito você está com sua vida?*
- *Seu ambiente físico é saudável? Considere: Clima, Barulho, Poluição, Atrativos*
- *Você aceita sua aparência física?*
- *Você tem oportunidade de praticar atividades físicas em momentos de lazer?*
- *Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?*
- *Na última semana, quantos dias você praticou atividade física por pelo menos 30 minutos contínuos?*
- *Você gostaria de ter mais tempo livre para praticar atividade física?*
- *Há alguma modalidade que você ainda não pratica mas gostaria de aprender/praticar? Se sim, qual?*

3.5 Análise de dados e interpretação dos resultados

A análise dos dados foi iniciada após o recebimento dos questionários preenchidos via *Google Forms*, sendo a representação dos dados válida quanto a sua mensuração em relação a representatividade do universo amostral.

As informações foram alocadas no programa Excel e permitiram a construção de tabelas e gráficos. Essa tabulação e representação dos dados permitiu a obtenção dos resultados relacionados aos objetivos propostos, como a realização de leituras comparativas dos resultados alcançados com outras pesquisas similares desenvolvidas pelos artigos analisados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 ATIVIDADE FÍSICA E SEDENTARISMO DURANTE O PERÍODO DA PANDEMIA

Atividade física (A.F) é definida como qualquer produção de força através da ativação da musculatura esquelética, com ou sem movimento. Já o exercício físico (E.F) é uma atividade física sistematizada, com um objetivo a ser atingido e no caso de esportes, com regras (Souza Júnior, 2010).

O sedentarismo é definido como a falta ou a grande diminuição do gasto calórico em atividades ocupacionais semanais (MATTOS, 2006).

Durante a pandemia surgiram diversos fatores que fizeram o número de pessoas sedentárias aumentarem, e dentre alguns desses fatores, pode-se destacar a decretação pública das normas de distanciamento, quarentena, de *lockdown* como ações de contingência e gestão da crise de saúde pública, porém com objetivos somente na contenção do contágio pelo vírus e a redução dos casos de hospitalização.

Observou-se que nesses planos e programas, não houve a preocupação efetiva com a qualidade de vida e a saúde corporal no que se refere a campanhas de divulgação em meios formais e informais sobre a necessidade de adotar práticas que preservassem a saúde do corpo em condição de confinamento prolongado, bem como, sobre os benefícios da prática de atividade física como combate direto a ampliação da condição de sedentarismo da população já reconhecida pela sociedade, no período de isolamento social.

Segundo os estudos de Matias et al. (2021), com a decretação de *lockdown* e de longos períodos de quarentena individual e coletiva nos anos de 2020 e 2021, durante a permanência do período pandêmico, o nível de atividade física no mundo diminuiu. Com essa diminuição, o que entrou em destaque foi o sedentarismo, que se ampliou junto a população de vários países, onde já era uma condição de impacto a saúde e qualidade de vida da população objeto de estudos e acompanhamento científico e pelos sistemas de controle de saúde.

Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019, a atividade física mais praticada entre adultos é a caminhada e/ou corrida, seguida de esportes coletivos, ciclismo e musculação (Matias, 2021).

Segundo essa, realizada pelo Instituto brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), durante o ano de 2019, portanto antes da decretação da pandemia por COVID 19, mais de 40% da população maior de 18 anos foram classificados como insuficientemente ativos, ou seja, praticam menos de 150 minutos de atividade física durante a semana, que é o valor mínimo estipulado pela diretriz da Organização Mundial de Saúde, em relação a tempo ativo durante a semana.

Conforme essa pesquisa, que contou com a participação de um total de 297 indivíduos, e apresenta a análise e interpretação das respostas de 295 indivíduos de idade adultos, durante o período pandêmico entre os anos de 2020 e 2021, verificou-se que cerca de 38,9% continuaram a praticar alguma modalidade de atividade física e/ou exercício físico, e que, cerca de 61,1% dos indivíduos pararam de praticar qualquer atividade física ou exercício físico regular devido a decretação do *lockdown*, ou de outras condições sociais sugeridas ou orientadas para o período, como normas de ou reconhecimento de condições de insegurança, grupos de risco, etc (Figura 01).

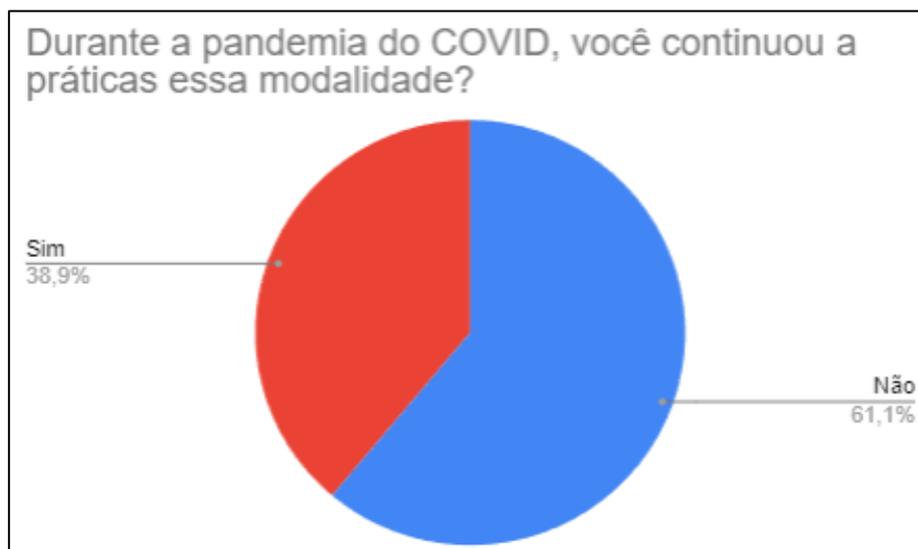


Figura 01: Prática de atividades físicas e exercícios físicos no período da pandemia.

Conforme os depoimentos obtidos na pesquisa, mesmo após o fim dos períodos isolamento social com a instituição de quarentenas e decretação de *lockdown*, 41% das pessoas

ainda se sentiam inseguras em voltar a praticar atividade física. O período de *lockdown* ocorreu durante alguns meses do ano de 2021, nesta época a população ainda não estava imunizada contra o vírus e suas variantes (Figura 02).

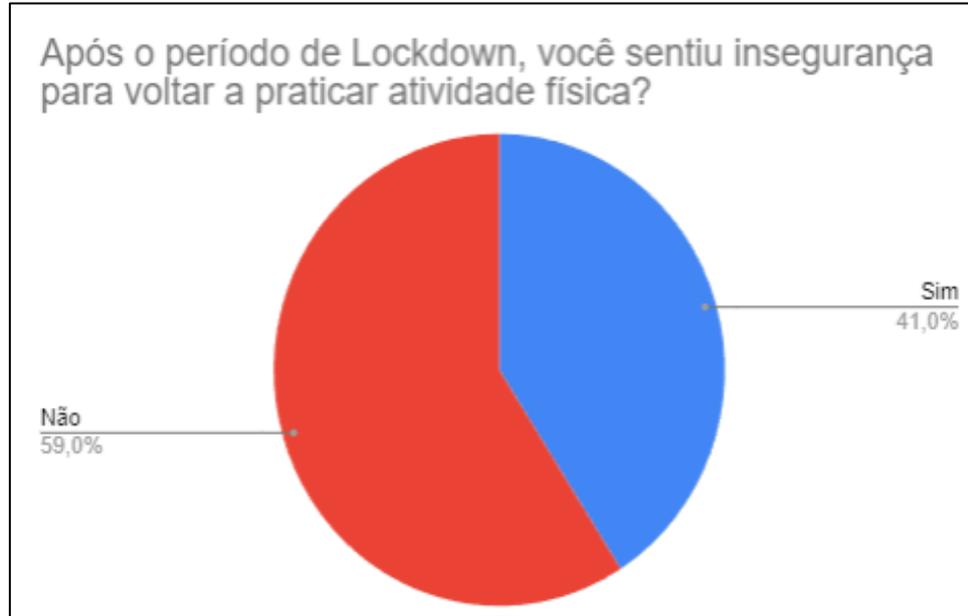


Figura 02: Condição de segurança para a prática de atividades físicas e exercícios físicos no período da pandemia.

Como já descrito no item 3.3 da metodologia, o universo amostral da pesquisa registrou a participação de 297 pessoas, sendo que os dados de dois indivíduos foram excluídos por possuírem menos de 18 anos. No universo de 295 respostas obtidas, a faixa etária dos participantes variou entre indivíduos com idades entre 20 anos e 93 anos, com uma média de idade de 52 anos para o sexo masculino e de 40 anos para o sexo feminino. A amostra apresentou-se dividida entre 120 mulheres e 175 homens (Figuras 03 e 04).

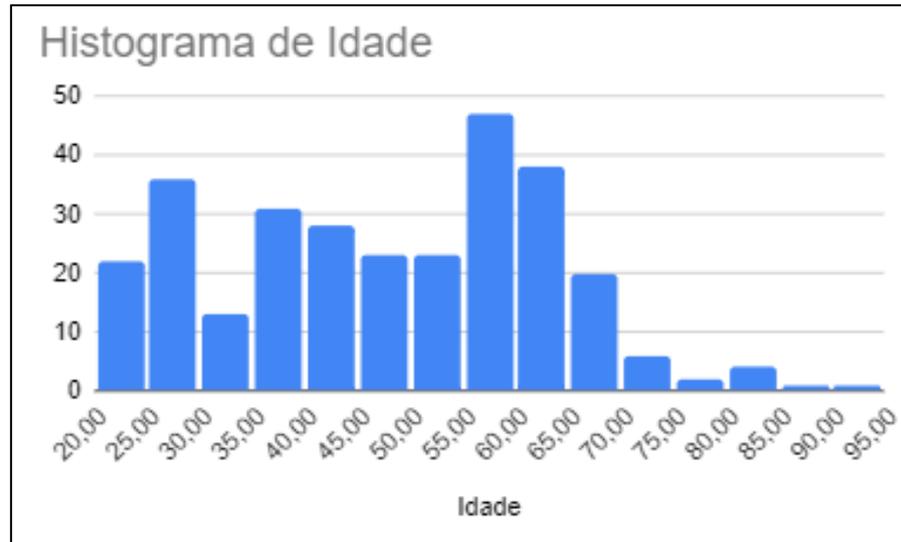


Figura 03: Faixas etárias participantes do universo amostral da pesquisa.

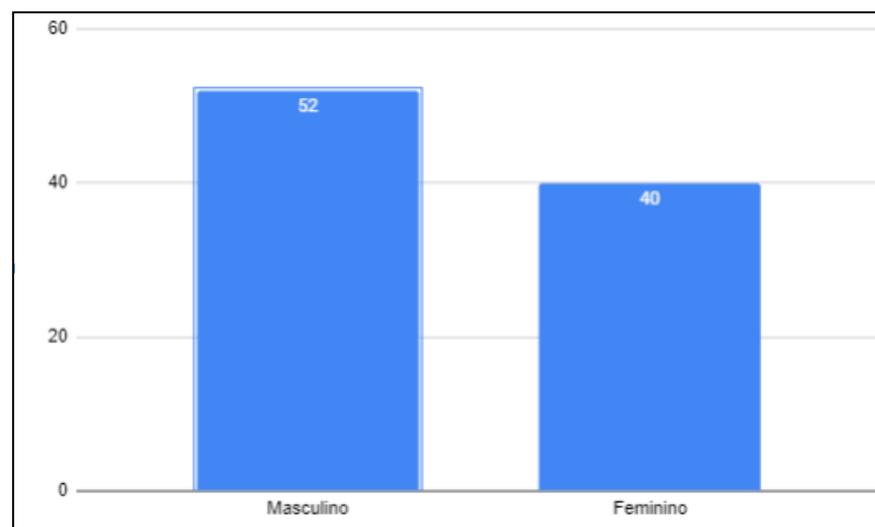


Figura 04: Sexo dos participantes do universo amostral da pesquisa.

Cerca de 80% dos indivíduos que participaram da pesquisa residem em municípios que pertencem a microrregião da Grande Florianópolis, sendo a maioria do município de Florianópolis (60,5%) (Figura 05).

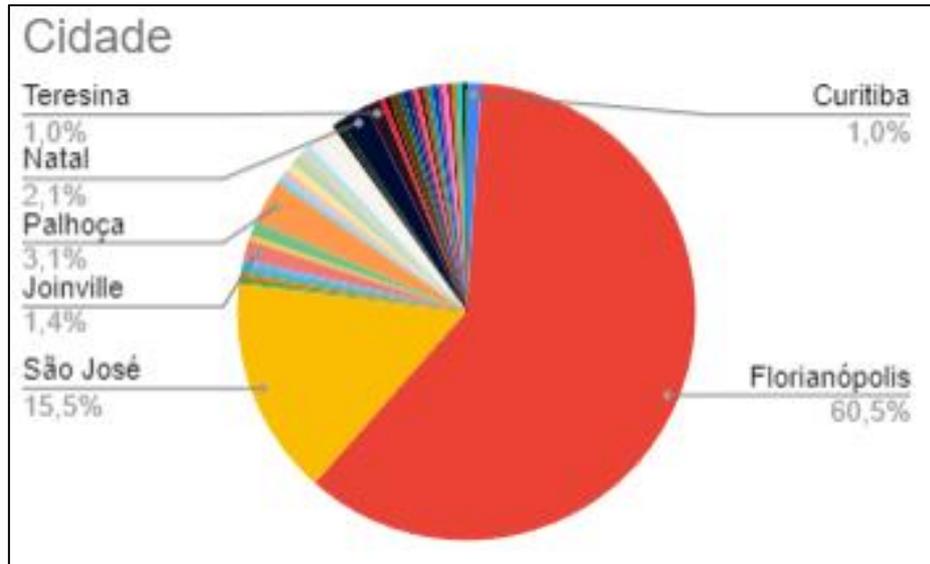


Figura 05: Domicílio dos participantes do universo amostral da pesquisa.

Segundo os estudos de Matias et al., (2021) baseado em dados da Pesquisa Nacional de Saúde no período de 2013 a 2019, foi constatado que os esportes mais praticados entre as 88 mil pessoas consultadas, são: caminhada/corrida ao ar livre, jogos coletivos e musculação. No período da pandemia esses esportes tiveram suas atividades prejudicadas seja por ambiente fechado devido a normas ou insegurança dos indivíduos em ir à rua praticá-los.

Os dados obtidos através da aplicação do questionário, ferramenta deste trabalho, nos mostra resultado similar. Quando indagados sobre a prática cotidiana de atividades física e exercício físico regular nos anos que antecedem ao período pandêmico, observou-se que em torno de 82,7% destes indivíduos já praticavam algum tipo de atividade física antes da pandemia do Covid-19, sendo que, para a grande maioria, as atividades e exercícios físicos realizados de forma integrada, eram as caminhadas e/ou corridas, musculação e lutas, caminhadas e pilates, entre outras (Figuras 06 e 07).

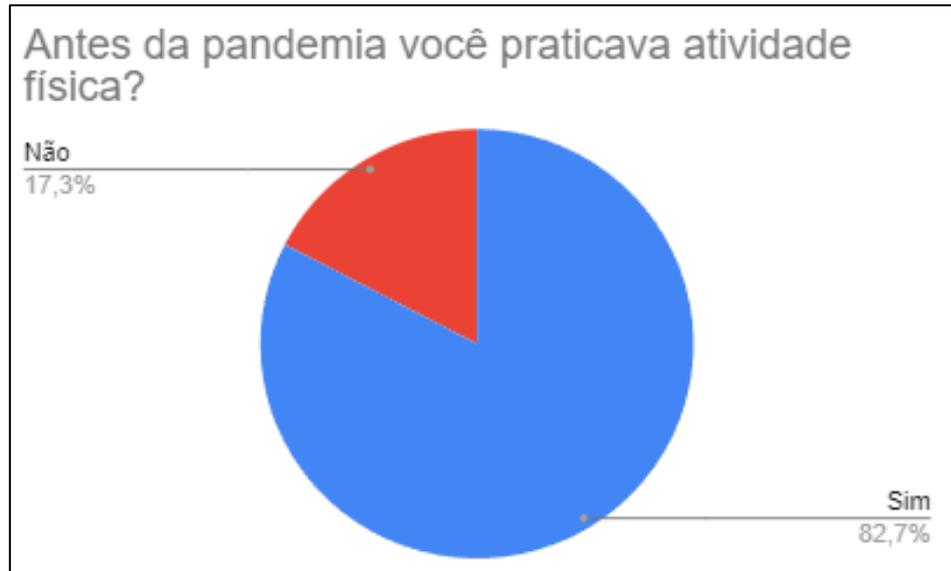


Figura 06: Prática de atividades e exercícios físicos antes da pandemia pelos participantes da pesquisa.

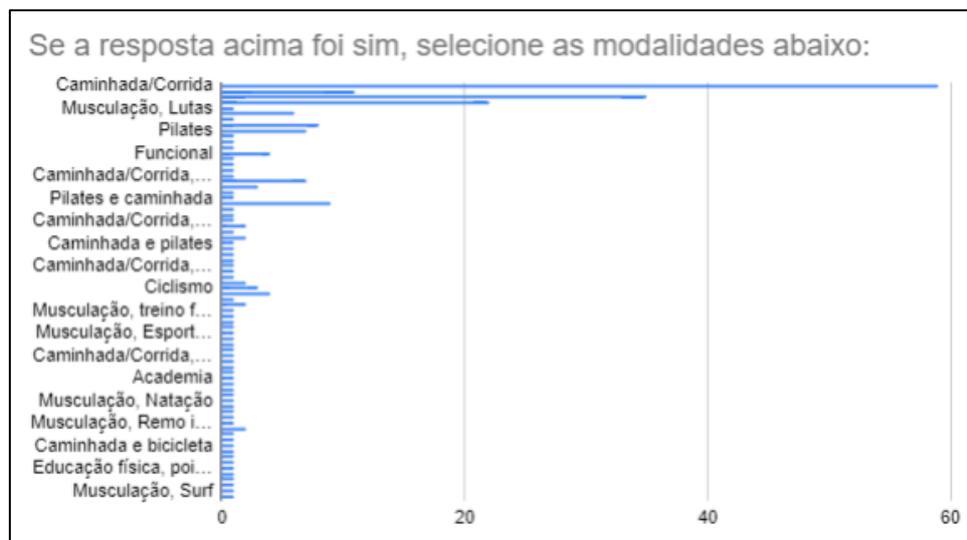


Figura 07: Modalidades de atividades e exercícios físicos praticadas antes da pandemia pelos participantes da pesquisa.

Os benefícios da atividade física são bem estabelecidos na literatura acadêmica, incluindo o aumento da expectativa de vida (Schnohr et al., 2018). Outros benefícios da atividade física na saúde são seus efeitos na saúde mental, proteção contra depressão e ansiedade (Schuch et al., 2019).

Estatísticas da OMS mostram, que um em cada quatro adultos, e quatro em cada cinco adolescentes não praticam atividade física suficiente. Globalmente, estima-se que isso custe

US\$ 54 bilhões em assistência médica direta e outros US\$ 14 bilhões em perda de produtividade (OMS, 2020).

Como consequência da decretação de *lockdown*, muitas empresas e instituições de ensino adotaram o sistema de trabalho remoto, ou *Home Office*, o que fez com que as pessoas não precisassem sair de casa, aumentando o seu tempo sentado em frente a uma tela de computador e/ou celular.

Seja por razão da adoção do sistema de trabalho remoto ou não, para os indivíduos participantes da pesquisa, a maioria (85,1%), alega que passou a ficar mais tempo conectada à rede social durante o período da pandemia. Sendo que, 14,1% responderam que ficavam até 10hs conectados, 25,5% até 6hs, 30,0% até 4hs, e 30,3% até 8hs (Figuras 08 e 09).

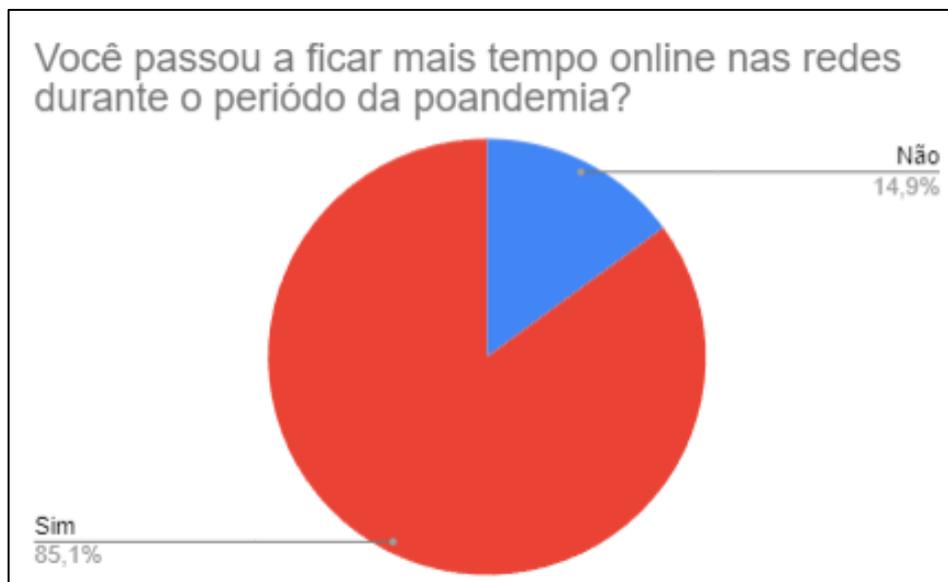


Figura 08: Tempo conectados a redes sociais dos participantes da pesquisa na pandemia.

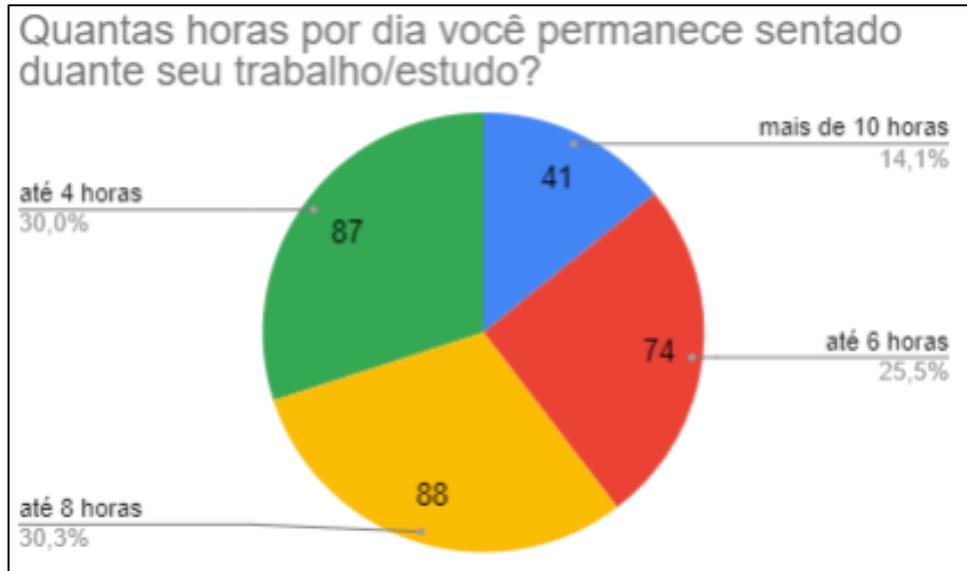


Figura 09: Período de permanência sentado dos participantes durante o trabalho e/ou estudo.

A atividade física regular é fundamental para prevenir e controlar doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer, bem como, para reduzir os sintomas de depressão e ansiedade, reduzir o declínio cognitivo, melhorar a memória e exercitar a saúde do cérebro. Dentro desse ponto de vista emitido pelos técnicos da Organização Mundial de Saúde, em matéria jornalística divulgada pela Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), de 26 de novembro de 2020, disse o diretor-geral da OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus: “*Ser fisicamente ativo é fundamental para a saúde e o bem-estar e pode adicionar anos à vida e vida aos anos*”.

No mesmo sentido, disse Ruediger Krech, diretor de Promoção da Saúde da OMS: “*Se você precisa passar muito tempo sentado, quieto, seja no trabalho ou na escola, deve praticar mais atividade física para combater os efeitos prejudiciais do comportamento sedentário.*”

O reconhecimento dessa necessidade de buscar-se a tomada de atitudes e uma disciplina em prol da manutenção da saúde e bem estar relacionado ao corpo e mente, e ao combate ao sedentarismo impoerto pela realidade da sociedade atual, cerca de 84,6% dos participantes da pesquisa, responderam que sentiram a necessidade de praticar atividade física durante a pandemia. E, após a pandemia, 79,7% desses indivíduos demonstraram que gostariam de ter mais tempo para praticar atividade física (Figuras 10 e 11).

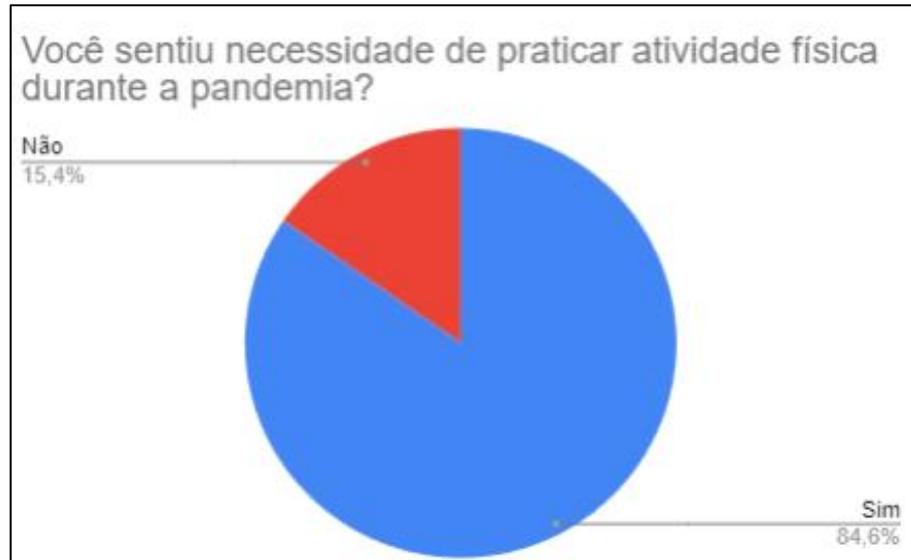


Figura 10: Percepção da necessidade de praticar atividades físicas participantes da pesquisa na pandemia.

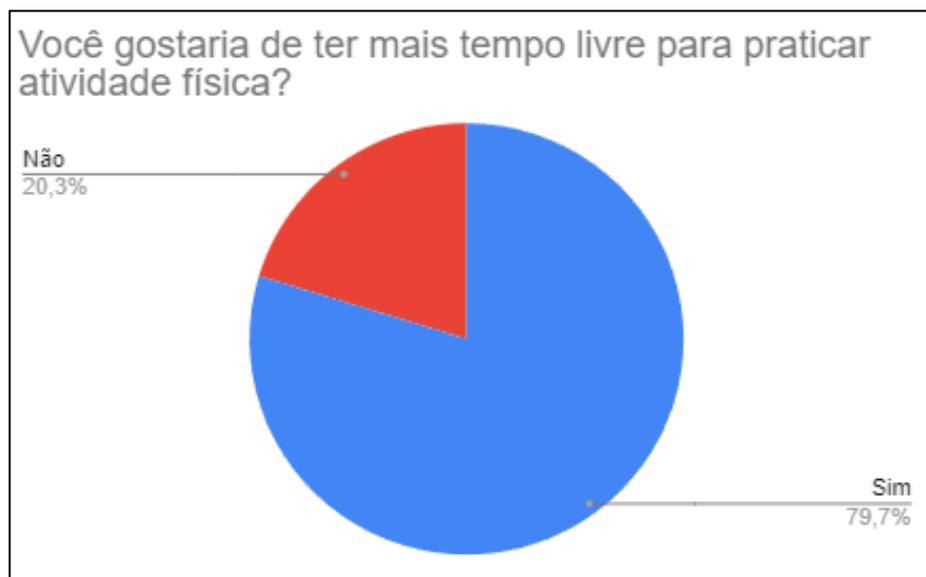


Figura 11: Percepção sobre a dedicação de tempo para praticar atividades físicas.

Com essa inatividade humana reconhecida tecnicamente pela academia e pelos sistemas de controle de saúde pública no mundo, já é de conhecimento comum, que o organismo humano, que antes era acostumado a estar sempre ativo, passa a apresentar consequências metabólicas, nutricionais e até mesmo patológicas, isto se deve ao fato de que o indivíduo não precisa mais aplicar seus músculos para andar ou correr, de seu coração para bombear grandes

quantidades de sangue, de suas articulações para amortecer grandes impactos (MATTOS et al., 2006).

O corpo é o produto da evolução de nossos antepassados, o aparelho locomotor, os órgãos e os demais sistemas que são usados durante uma atividade física entram em regressão funcional devido ao comportamento sedentário segundo (NETO, 2003; MATTOS et al, 2006).

É de consenso científico, que a prática de atividade física periódica melhora as condições de saúde dos indivíduos, pois melhora o bem-estar, diminui e previne doenças, eleva a autoestima e muitos outros benefícios. Então como deixar de ser sedentário?

Aumentando o gasto calórico através de mudanças simples de rotina como: preferir escadas à elevadores, estacionar o carro a alguns metros do local que deseja ir evitar escadas rolantes de shoppings (Mattos et al, 2006). Claro que tudo isso, também deve ser acompanhado de uma reestruturação alimentar, deixar de pedir comida por aplicativos, fazer sua própria comida, evitar alimentos processados e ingerir mais vitaminas essenciais.

Com a pandemia, o *home office* e as modalidades de ensinos a distância ganharam força pelo mundo, pessoas que antes saíam para estudar e/ou trabalhar, neste período ficaram a maior parte do seu dia ou período ativo, em frente a um computador, ou a frente de uma televisão, e conseqüentemente, diminuindo o seu nível de atividade física, o que desencadeou doenças como obesidade, doenças coronárias e até mesmo doenças psicológicas como depressão e ansiedade (CONFEEF,2022).

Durante a decretação de períodos de *lockdown*, as pessoas precisaram achar formas criativas de se exercitarem dentro de casa. Muitas dessas pessoas buscaram ou acabaram absorvendo propostas, modelos ou ideias de modalidades e uso de instrumentos através de redes sociais, jornais e até mesmo programas de televisão, devido a acessibilidade e por praticidade, na falta de conhecimento sobre fontes ou espaços técnicos de aprendizagem oficiais ou voltados a atenção da sociedade.

4.2 FACILIDADES QUE AS APLICAÇÕES DA TECNOLOGIA PROPORCIONARAM NO COTIDIANO DAS PESSOAS

Em nossa área de interesse, a Educação Física, a tecnologia começou a atingir as salas de ginásticas nos anos 90, o cenário macroeconômico brasileiro passou por reformas nesta época. O que fez com que dentre outros fatores ocorresse redução de impostos e facilidades para importações o que gerou pesquisas sobre as possibilidades de oferecer técnicas e equipamentos de ginástica modernos para obtenção de melhores performances no desempenho

físico corporal, no tratamento de patologias humanas de diferentes espectros, como ortopédicos, fisiológicos, fisioterapêuticos, e aplicações diversas (Furtado, 2008)

Outro fator que a tecnologia beneficiou foram os sistemas e mecanismos de medição, como: medidor de frequência cardíaca, medidor de pressão e bioimpedância. Fazendo assim, com que o professor e o aluno tenham um melhor controle sob a saúde do indivíduo antes, durante e após o exercício (MURER, 2010).

Nos últimos anos, podemos considerar que os avanços tecnológicos foram positivos nesse sentido, porém, é preciso considerar também, que a aplicação de novas tecnologias para prover uma melhor qualidade de vida e facilidades e comodidades para a sociedade e seu estilo de vida urbana vem evoluindo de uma maneira avassaladora, e uma das consequências disso é o sedentarismo.

Cada vez mais as pessoas conseguem acessibilidade a tudo pelo computador ou pelo celular, e também, através da disponibilização e uso de aplicativos de entrega, por exemplo, fazendo com que cada vez menos se realize movimentação ou caminhadas, ou se tenha a necessidade de sair de casa ou do trabalho para adquirir itens diversos, como por exemplo, fazer as compras do mês, que atualmente podem ser feitas por aplicativo pelo celular.

Graças a esses avanços as pessoas tendem cada vez menos a realizar atividade física, o que se agravou ainda mais durante o período da pandemia do coronavírus entre o primeiro semestre de 2020 e por todo o ano de 2021.

Com essa inatividade o organismo que antes era acostumado a estar sempre ativo, passa a apresentar consequências metabólicas, nutricionais e até mesmo patológicas, isto se deve ao fato de que o indivíduo não precisa mais aplicar seus músculos para andar ou correr, de seu coração para bombear grandes quantidades de sangue, de suas articulações para amortecer grandes impactos (MATTOS et al., 2006).

Com o aumento do tempo de isolamento e permanência em casa, também houve o aumento do tempo de tela da população. Numa pesquisa feita pelo Estudo Longitudinal da Saúde do Adulto (ELSA-Brasil) em 2021, foi constatado um aumento de 62% do tempo de tela, que inclui celulares, televisão e computadores, o que aumentou e muito o comportamento sedentário da população (Siqueira, 2021).

Atualmente depara-se com o fato comum das pessoas permanecerem horas e horas sentadas em frente um computador, utilizando-se dos *tablets* ou smartphones ou deitadas na frente da televisão com vários controles remotos, e sustentadas em suas necessidades alimentares por uma mesa com itens de *fast-food*.

Nesse sentido, quando questionados sobre o uso cotidiano de aplicativos de entrega de itens alimentares, farmacêuticos, compras *online*, entre outras aplicações, cerca de 66,4% das respostas foram positivas no sentido de uso extensivo de aplicativos para essas finalidades, sendo que somente 33,67% responderam não costumar fazer uso, e viabilizar suas necessidades de outras formas (Figuras 12 e 13).

Dentre as respostas obtidas, constatou-se que o uso cotidiano de aplicativos de entrega de itens alimentares como *ifood* (18,2%), itens farmacêuticos (5,7%), e compras *online* em geral (5,1%), entre outras aplicações, foram as respostas mais positivas no sentido de uso extensivo de aplicativos para diferentes finalidades (Figuras 12 e 13).

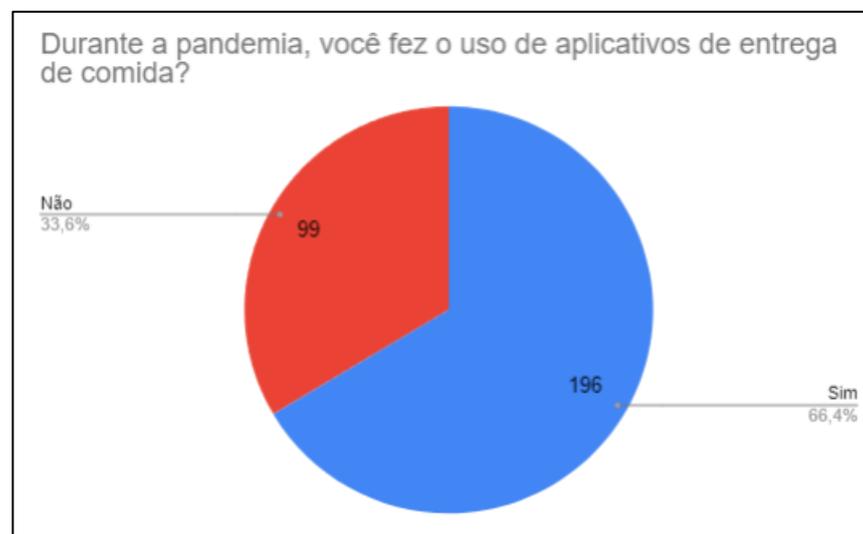


Figura 12: Uso de aplicativos de entrega de alimentos durante a pandemia.

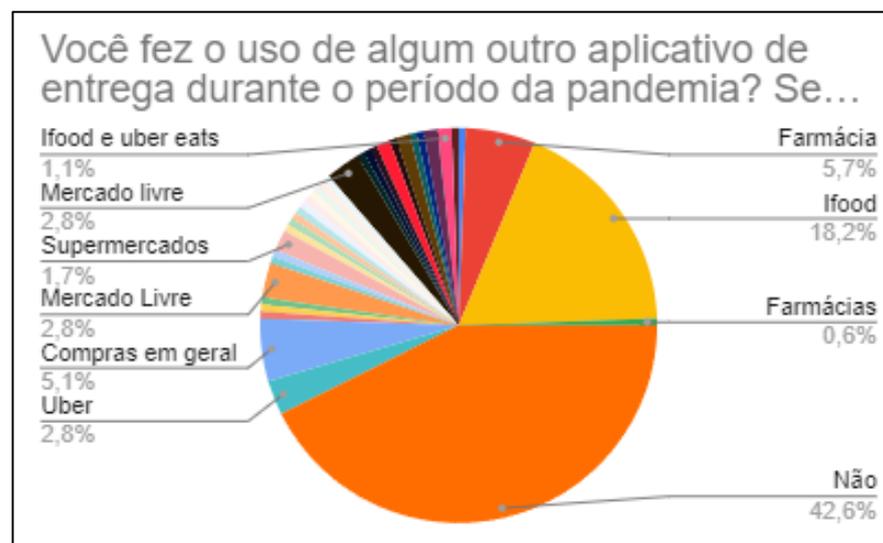


Figura 13: Uso de aplicativos diversos de entrega durante a pandemia.

Os resultados obtidos mostram que predominaram no universo amostral duas maiores concentrações das respostas nas faixas etárias, com idade, em torno de 25 anos e dos 55 anos. As respostas indicam que o uso da tecnologia é diferente entre eles, apontando um uso maior de redes sociais pelos jovens e um uso maior da televisão pelos mais velhos.

Quando indagados sobre a acessibilidade a informações sobre a importância da prática de exercícios físicos no período pandêmico, principalmente quando da decretação de lockdown, observou-se que o *Instagram* e a televisão, com 37,9% e 35,9%, respectivamente, foram os meios de comunicação onde os participantes mais indicaram obter informações sobre exercício físico relacionado a Covid no período analisado, seguidos pela indicação da utilização de consultas e leitura em artigos (28,9%), no *youtube* (28,5%), e em jornais (21,9%) (Figuras 14 e 15).

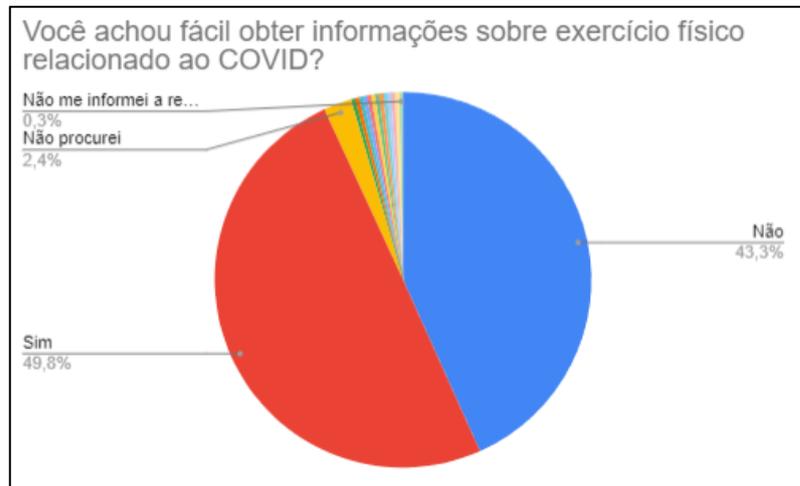


Figura 14: Facilidade na obtenção de informações sobre exercícios físicos na pandemia.

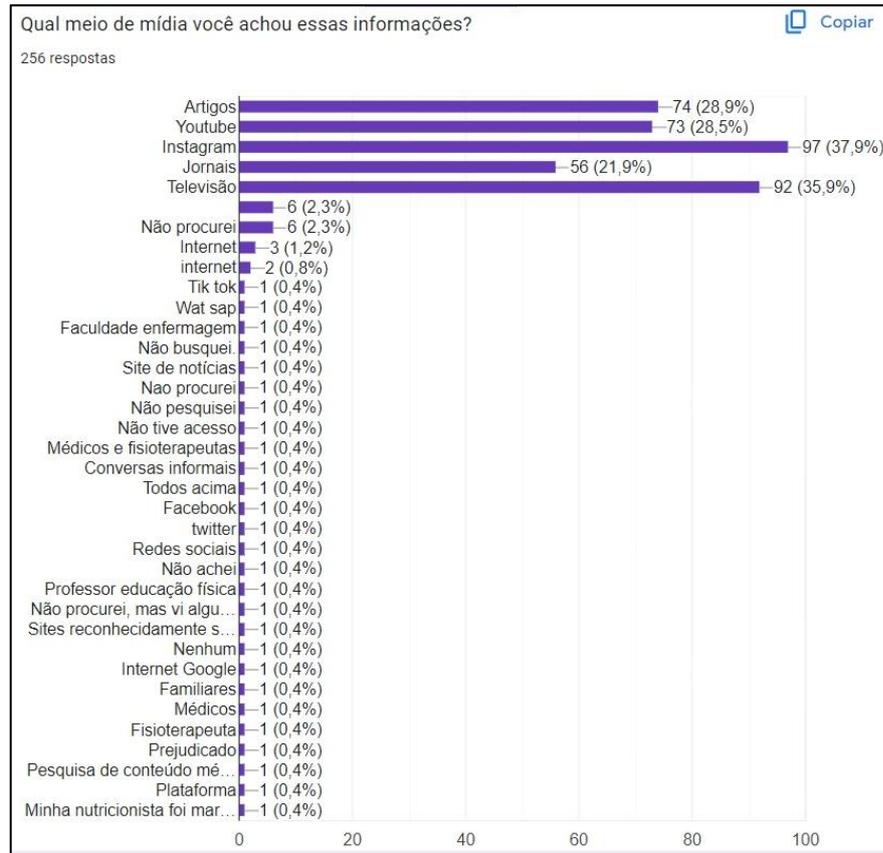


Figura 15: Formato de mídias de obtenção de informações sobre exercícios físicos na pandemia.

Com normas de distanciamento e inseguranças de praticar atividade física com outras pessoas ou ambientes abertos, a população recorreu ao meio digital para aprender meios de exercício físico que possam realizar em casa. Muitos profissionais da educação física recorreram ao meio das redes sociais para acompanharem e prescreverem planilhas de treinos para seus alunos. A população de menor renda não tem como arcar com os custos de uma consultoria online e muito menos de adquirir equipamentos para realizar o exercício físico em casa.

O profissional de educação física é de suma importância na prática da atividade física e de exercícios físicos, e uma atividade física praticada sem sistematização e orientação adequada, pode ocasionar crises respiratórias, fraturas e até mesmo morte súbita. Nesse sentido, Nunes (2014), coloca que se um movimento for realizado de forma incorreta ou se de forma excessiva sem preparo, pode ocasionar lesões, problemas posturais e inflamações.

O indivíduo que desenvolveu algum tipo de lesão e ficou impossibilitado de praticar atividade física, no contexto da pandemia, teve como consequências, a maior susceptibilidade a um aumento de distúrbios psicológicos e físicos (OMS, 2021).

4.3 A CONDIÇÃO DE AUTOESTIMA E AUTO IMAGEM DOS INDIVÍDUOS DURANTE O PERÍODO DA PANDEMIA

Fatores como insegurança, depressão, ansiedade e angústia, influenciam diretamente na percepção de si mesmo. Se o indivíduo não estiver bem mentalmente a sua percepção será prejudicada fazendo assim com que o indivíduo não queira sair de casa no período da pandemia e não se importe com sua saúde, gerando assim o sedentarismo (MENDES et al., 2013).

Através das respostas ao questionário aplicado na pesquisa, foi possível obter informações sobre a percepção dos indivíduos quanto a sua autoimagem e autoestima e também sobre outros fatores psicológicos da nossa amostra.

As atividades cotidianas transformaram-se fortemente durante os períodos de decretação de *lockdown* e de quarentenas, a diminuição do autocontrole e a queda do “bem estar”, conforme foi verificado no estudo desenvolvido por Wen et al.(2021).

Conforme coloca Costa (2008), quando o indivíduo é privado de realizar atividade física seu corpo deixa de liberar alguns hormônios importantes para a saúde mental como a endorfina e a serotonina, que estão relacionados a euforia, prazer e felicidade fazendo com que os sintomas depressivos aumentem.

Os indivíduos em sua maioria tendem a comer mais calorias para sentir prazer em momentos angustiantes como o período de decretação de *lockdown*, nesta pesquisa 52% dos indivíduos apresentaram ganho de peso no período pandêmico e 71% aceita a sua aparência física ou é indiferente. O ganho de peso pode gerar algumas doenças como obesidade, diabetes e problemas cardíacos (Nahas, 2006).

Estudos realizados por Petrakis (2020) indicam que doenças metabólicas e quadros psicológicos negativos contribuem para o agravamento dos sintomas causados pelo coronavírus. A obesidade por exemplo pode afetar a resposta imunológica das células e a resposta a medicações.

Indagados sobre a sua aparência física, os participantes que responderam sobre esse questionamento, demonstraram uma preocupação concreta, sendo que apesar de 49,5% responder que aceita sua aparência física, 24% responderam que já não consideram uma condição aceitável para a sua aparência física (Figura 16).



Figura 16: Percepção dos indivíduos sobre sua aparência física na pandemia.

Segundo Maia (2020), os níveis de perturbação psicológica (ansiedade, depressão, insegurança, entre outros) aumentaram durante o período pandêmico, por consequência de novas rotinas instauradas, novos desafios estabelecidos à sociedade, gerando consequentemente níveis de ansiedade no ser humano, apesar de sermos adaptáveis.

A insegurança de ir a rua, de ir a uma academia praticar atividades e exercícios físicos aumentou, principalmente em idosos e adultos. Com essa insegurança temos um problema, que é a comodidade gerada pelas facilidades e comodidades possibilitadas pela aplicação de novas tecnologias. Conforme os resultados obtidos na aplicação dos questionários, cerca de apenas 41% dos indivíduos se sentiu seguro para voltar a realização periódica de exercícios físicos (Figura 17).



Figura 17: Percepção sobre a segurança no retorno a prática de exercícios físicos após a pandemia.

Quanto ao olhar sobre sua condição emocional ou psicológica no contexto pandêmico, na percepção dos participantes a condição de ansiedade foi muito intensa, como indicado por 39,3% dos indivíduos, sendo que 7,5% deles indicaram se encontrarem deprimidos e ansiosos durante a pandemia. Destaca-se, entretanto, que 26,1% dos indivíduos declaram estarem esperançosos sobre o futuro (Figura 18).



Figura 18: Percepção dos indivíduos sobre sua condição emocional na pandemia.

Quanto as condições de convívio social com as famílias, 70,5% dos indivíduos apontaram que não tiveram contato com familiares e/ou amigos durante a pandemia, o que afetou com certeza a condição emocional e de equilíbrio psicológico por privação de convívio social, gerando algumas disfunções mentais como mau humor, depressão, medo e ansiedade (Figuras 19, 20 e 21).

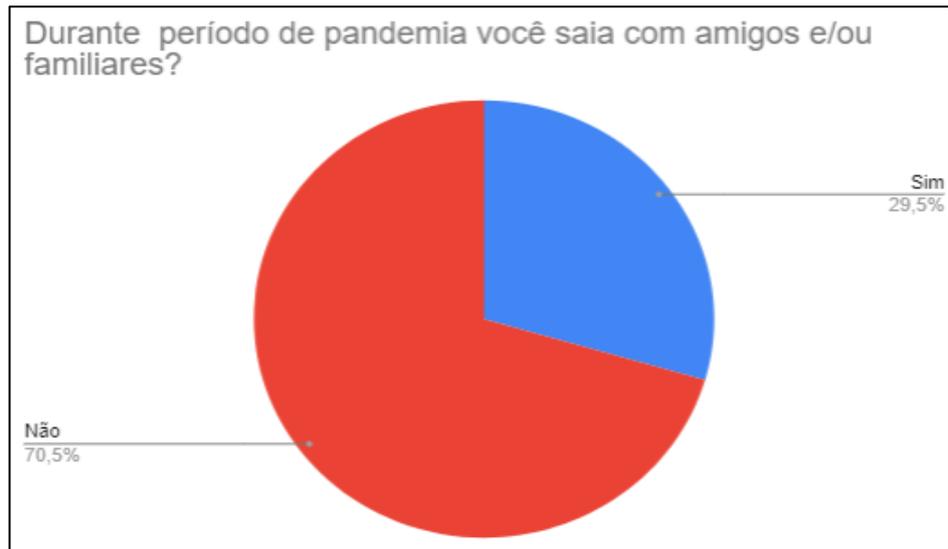


Figura 19: Percepção sobre a falta de convívio social e familiar e seus reflexos nos indivíduos na pandemia.

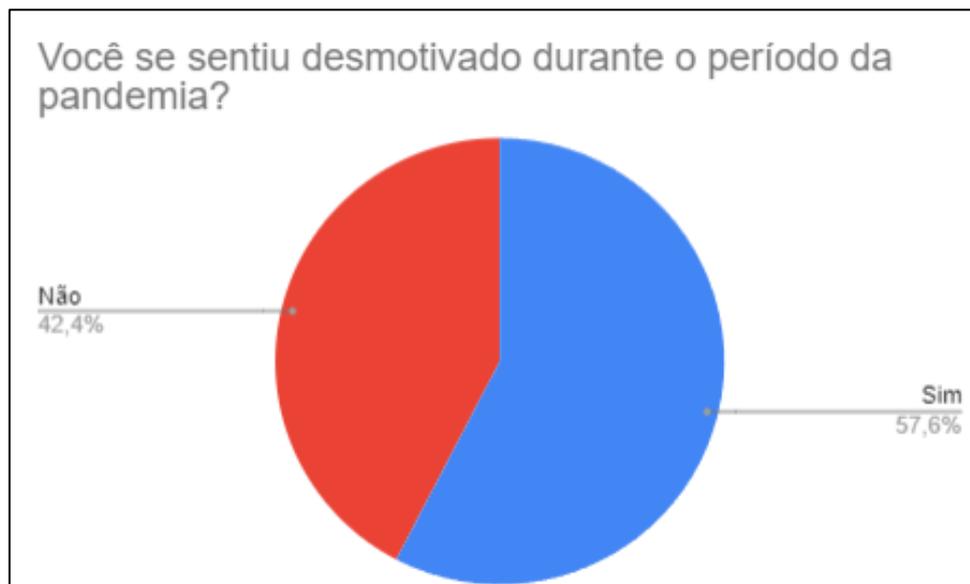


Figura 20: Percepção sobre motivação durante o período da pandemia.

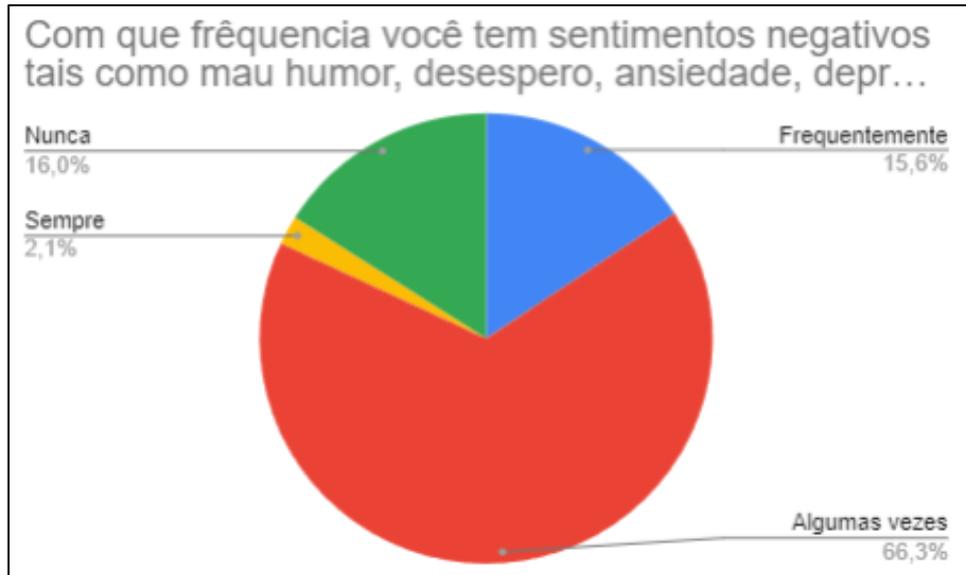


Figura 21: Percepção sobre a frequência de sentimentos negativos durante a pandemia.

Quando indagados sobre o status de sua satisfação pessoal com a própria vida, 65,9% dos indivíduos se mostram satisfeitos, e com uma boa qualidade de vida. Na avaliação dos participantes, a qualidade de vida é muito boa para 19,4%, boa para 45,1%, média para 29,5% e ruim para somente 5,2% (Figuras 22 e 23).



Figura 22: Percepção sobre satisfação com a própria vida dos indivíduos na pandemia.



Figura 23: Percepção sobre a qualidade de vida dos indivíduos na pandemia.

5 CONCLUSÃO

Durante a pandemia surgiram diversos fatores que fizeram o número de pessoas sedentárias aumentarem, e dentre alguns desses fatores, pode-se destacar a decretação pública das normas de distanciamento, quarentena, de *lockdown* como ações de contingência e gestão da crise de saúde pública, porém com objetivos somente na contenção do contágio pelo vírus e a redução dos casos de hospitalização.

Observou-se que não houve a preocupação efetiva com a qualidade de vida e a saúde corporal no que se refere a campanhas de divulgação sobre a necessidade de adotar práticas que preservassem a saúde do corpo em condição de confinamento prolongado, bem como, sobre os benefícios da prática de atividade física como combate direto a ampliação da condição de sedentarismo da população já reconhecida pela sociedade, no período de isolamento social.

Verificou-se que cerca de 38,9% dos participantes da pesquisa continuaram a praticar alguma modalidade de atividade física e/ou exercício físico durante o período pandêmico entre os anos de 2020 e 2021, e que, cerca de 61,1% dos indivíduos pararam de praticar qualquer atividade física ou exercício físico regular devido as condições sugeridas de isolamento social.

Mesmo após o fim dos períodos isolamento social com a instituição de quarentenas e decretação de *lockdown*, 41% das pessoas ainda se sentiam inseguras em voltar a praticar atividade física.

O tamanho da amostra analisada na pesquisa considerou a participação de 295 indivíduos adultos, com faixa etária variando entre 20 anos e 93 anos, com uma média de idade de 52 anos para o sexo masculino e de 40 anos para o sexo feminino. Quanto ao gênero, a amostra apresentou-se dividida entre 120 mulheres e 175 homens.

Cerca de 80% dos indivíduos que participaram da pesquisa residem em municípios que pertencem a microrregião da Grande Florianópolis, a maioria no município de Florianópolis (60,5%).

Em torno de 82,7% dos indivíduos já praticavam algum tipo de atividade física antes da pandemia do Covid-19, sendo que, para a grande maioria, as atividades eram as caminhadas e/ou corridas, musculação e lutas, caminhadas e pilates, entre outras.

A maioria os indivíduos participantes da pesquisa (85,1%), alega que passou a ficar mais tempo conectado à rede social durante o período da pandemia. Sendo que, 14,1% responderam ficar até 10hs conectados, 25,5% até 6hs, 30,0% até 4hs, e 30,3% até 8hs.

Cerca de 84,6% dos participantes da pesquisa, responderam que sentiram a necessidade de praticar atividade física durante a pandemia. E, após a pandemia, 79,7% desses indivíduos demonstraram que gostariam de ter mais tempo para praticar atividade física.

Quando questionados sobre o uso cotidiano de aplicativos de entrega de itens alimentares, farmacêuticos, compras *online*, entre outras aplicações, cerca de 66,4% das respostas foram positivas no sentido de uso extensivo de aplicativos para essas finalidades, sendo que somente 33,67% responderam não costumar fazer uso, e viabilizar suas necessidades de outras formas.

Constatou-se que o uso cotidiano de aplicativos de entrega de itens alimentares como *ifood* (18,2%), itens farmacêuticos (5,7%), e compras *online* em geral (5,1%), entre outras aplicações, foram as respostas mais positivas no sentido de uso extensivo de aplicativos para diferentes finalidades.

Os resultados obtidos mostram que predominaram no universo amostral duas maiores concentrações das respostas nas faixas etárias, com idade, em torno de 25 anos e dos 55 anos. As respostas indicam que o uso da tecnologia é diferente entre eles, apontando um uso maior de redes sociais pelos jovens e um uso maior da televisão pelos mais velhos.

Observou-se que o *Instagram* e a televisão, com 37,9% e 35,9%, respectivamente, foram os meios de comunicação onde os participantes mais indicaram obter informações sobre exercício físico relacionado a Covid no período analisado, seguidos pela indicação da utilização de consultas e leitura em artigos (28,9%), no *youtube* (28,5%), e em jornais (21,9%).

Sobre a sua aparência física, os participantes demonstraram uma preocupação concreta, sendo que apesar de 49,5% responder que aceita sua aparência física, 24% responderam que já não consideram uma condição aceitável para a sua aparência física.

Cerca de apenas 41% dos indivíduos se sentiu seguro para voltar a realização periódica de exercícios físicos.

Na percepção dos participantes a condição de ansiedade foi muito intensa, como indicado por 39,3% dos indivíduos, sendo que 7,5% deles indicaram se encontrarem deprimidos e ansiosos durante a pandemia. Destaca-se, entretanto, que 26,1% dos indivíduos declaram estarem esperançosos sobre o futuro.

Quanto as condições de convívio social com as famílias, 70,5% dos indivíduos apontaram que não tiveram contato com familiares e/ou amigos durante a pandemia, o que afetou com certeza a condição emocional e de equilíbrio psicológico por privação de convívio social, gerando algumas disfunções mentais como mau humor, depressão, medo e ansiedade.

Sobre o status de sua satisfação pessoal com a própria vida, 65,9% dos indivíduos se mostram satisfeitos, e com uma boa qualidade de vida. Na avaliação dos participantes, a qualidade de vida é muito boa para 19,4%, boa para 45,1%, média para 29,5% e ruim para somente 5,2%.

Diante deste cenário de reclusão individual e incursão social tecnológica, e, enquanto acadêmico de Educação Física, tornou-se de meu interesse aprofundar o tema da atividade física e do sedentarismo, observando suas condições tecnológicas, seus tempos, seus lugares físicos e virtuais, por ocasião da pandemia COVID-19.

Pessoalmente, nunca pensei que poderia perder o interesse por praticar atividade física, principalmente, depois de almejado chegar no ápice do culto ou cuidados a modelagem física do corpo, o fisiculturismo. Mas o impacto do isolamento social e da insegurança e incerteza, representou forte fator de stress emocional, com reflexos na disposição para a prática de atividade física no período. Nessa direção, também passei a refletir sobre a disciplina e as atitudes necessárias para cuidados pessoais com a saúde física e mental, sobre os nossos desejos, nossos valores e investimentos em nossa aparência corporal, na saúde física e mental em tempos de confinamento e pandemia, mas principalmente num contexto de normalidade.

Diante das respostas sobre formato de mídia utilizado para busca de informação, o *Instagram* e o *Youtube* se destacaram indicando grande consumo. Mediante a isso, profissionais da área da saúde devem estar presentes nas redes sociais propagando informações corretas de formas atrativas para a grande população.

REFERÊNCIAS

- CONFED. Conselho Federal de Educação Física. Disponível em: [http:// www.confef.org.br/](http://www.confef.org.br/). Acesso em: 15 de fevereiro 2023.
- COSTA, RUDY ALVES. **Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão.** Rev. Dep. Psicologia,UFF 19(1) 2008.
- DE SOUZA JUNIOR, Tácito Pessoa. **Metabolismo celular e exercício físico: aspectos bioquímicos e nutricionais.** Phorte Editora LTDA, 2010.
- FURTADO, Roberto Pereira. Do fitness ao wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Pensar a prática.** 2009, v12.
- GITAHY, Leda et alii. Relações Interfirmas e gestão de recursos humanos na cadeia produtiva de linha branca. **FINEP/CEDES/CNPq**, UNICAMP, 1997
- MAIA, B. R., & Dias, P. C. (2020). **Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19.** Estudos de Psicologia (Campinas), 37, e200067.
- MATIAS, Thiago Sousa *et al.* Relationship between types of physical activity and depression among 88,522 adults. **Journal of Affective Disorders**, [S. l.], p. 415-420, 9 jun. 2021.
- MATTOS, Andréia Duarte *et al.* Atividade física na sociedade tecnológica. **Efdeportes**, [S. l.], p. 1, 10 mar. 2006.
- MENDES, CARLOS M L *et al.* AS NOVAS TECNOLOGIAS E SUAS INFLUÊNCIAS NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E NO SEDENTARISMO. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, [S. l.], ano 1, v. 1, n. 3, p. 0-23, 6 jun. 2013.
- MURER, Evandro. Novas Tecnologias a Serviço das Academias de Ginástica e Musculação. *In: NOVAS Tecnologias a Serviço das Academias de Ginástica e Musculação.* [S. l.]: Unicamp, 2010. cap. 3, p. 157-160.
- NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Midiograf, 2006.
- NUNES, HUGO HENRIQUE DA SILVA. **Eficácia de um treinamento com ou sem acompanhamento profissional.** EFDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires, v.19 n°191, 2014

Organização Mundial de Saúde, 2020. OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário. <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020>. Consultado em 03/12/2021.

PETRAKIS, D; et al. **Obesity – a risk fator for increased COVID-19 prevalence, severity and lethality**. *Mol Med Rep.*, v.22, n.1, Julho 2020 p. 9-19.

SCHNOHR, P., O’Keefe, J.H., Holtermann, A., Lavie, C.J., Lange, P., Jensen, G.B., Marott, J. L., 2018. Various leisure-time physical activities associated with widely divergent life expectancies: the Copenhagen city heart study. **Mayo Clin. Proc.** 93, 1775–1785.

SCHUCH, F.B., Stubbs, B., Meyer, J., Heissel, A., Zech, P., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Deenik, J., Firth, J., Ward, P.B., Carvalho, A.F., Hiles, S.A., 2019. Physical activity protects from incident anxiety: a meta-analysis of prospective cohort studies. **Depress. Anxiety** 36, 846–858

SIQUEIRA, Egberto. **Tempo de tela aumentou 62% na pandemia, aponta pesquisa do ELSA-Brasil**. Acesso em novembro de 2023: <https://isc.ufba.br/tempo-de-tela-aumentou-62-na-pandemia-aponta-pesquisa-do-elsa-brasil/>

WEN, Fangfang *et al.* The association between insecurity and subjective well-being among youth during the COVID-19 outbreak: A moderated mediation model. **Journal of Affective Disorders**, [S. l.], v. 297, p. 486-494, 6 jul. 2021.

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-11/ibge-403-dos-adultos-sao-considerados-sedentarios-no-brasil> Acessado em 2023.

<https://www.who.int/tools/whoqol> Acessado em 2023.

ANEXO 01 – QUESTIONÁRIO ESTRUTURADO PARA COLETA DE DADOS NA PLATAFORMA GOOGLE FORMS

Redução da Atividade Física durante a pandemia

O questionário a seguir é a ferramenta de coleta para o Trabalho de Conclusão de Curso do graduando Erik Gabriel Guilherme Panitz Porto, aluno de Educação Física Bacharel na UFSC.
As perguntas estão relacionadas a redução da atividade física durante períodos de pandemia.

Deseja receber um retorno sobre este trabalho? Se sim, deixe seu email para contato.

Texto de resposta curta

Sexo *

- Masculino
- Feminino
- Outro

Idade

Texto de resposta curta

Cidade

Texto de resposta curta

Antes da pandemia você praticava atividade física?

- Sim
- Não

Se a resposta acima foi sim, selecione as modalidades abaixo:

- Caminhada/Corrida
- Musculação
- Lutas
- Esportes Coletivos (Basquete, Futebol etc)
- Surf
- Outros...

Durante a pandemia do COVID, você continuou a praticar essa modalidade?

- Sim
- Não

Você conseguiu manter o Lockdown durante a pandemia do COVID?

- Sim
- Não

Sua primeira relação com esportes foi durante a pandemia?

- sim
- Não

Quantas horas por dia você permanece sentado durante seu trabalho/estudo?

- até 4 horas
- até 6 horas
- até 8 horas
- mais de 10 horas

Durante a pandemia, você fez o uso de aplicativos de entrega de comida?

- Sim
- Não

Você fez o uso de algum outro aplicativo de entrega durante o período da pandemia? Se sim, qual/is?

Texto de resposta curta

Você passou a ficar mais tempo online nas redes durante o período da pandemia?

- Sim
- Não

Você se sentiu desmotivado durante o período da pandemia?

- Não
- Sim

Como você se enxergava durante esse período? *

- Deprimido
- Ansioso
- Sem esperança
- Esperançoso
- Outros...

Durante período de pandemia você saía com amigos e/ou familiares?

- Sim
- Não

Você ganhou peso durante a pandemia? Se sim, isso lhe incomodou:

- Sim
- Não
- Outros...

Você sentiu necessidade de praticar atividade física durante a pandemia?

- Sim
- Não
-

Após o período de Lockdown, você sentiu insegurança para voltar a praticar atividade física?

- Sim
- Não
-

O exercício físico é importante para a manutenção da saúde e é capaz de amenizar as sequelas do COVID, você sabia dessa informação?

- Sim
- Não
-

Você achou fácil obter informações sobre exercício físico relacionado ao COVID?

- Sim
- Não
- Outros...
-

Qual meio de mídia você achou essas informações?

- Artigos
- Youtube
- Instagram
- Jornais
- Televisão
- Outros...
-

Como você avalia a sua qualidade de vida?

- Muito ruim
- Ruim
- Média
- Boa
- Muito boa
-

Quão satisfeito você está com sua vida?

- Muito pouco
- Pouco
- Indiferente
- Muito

Seu ambiente físico é saudável? Considere: Clima, Barulho, Poluição, Atrativos

- Sim
- Não

Você aceita sua aparência física?

- Muito Pouco
- Pouco
- Indiferente
- Muito

Você tem oportunidade de praticar atividades físicas em momentos de lazer?

- Sim
- Não

Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?

- Nunca
- Algumas vezes
- Frequentemente
- Sempre

Na última semana, quantos dias você praticou atividade física por pelo menos 30 minutos contínuos?

- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias
- Não faz atividade física

Você gostaria de ter mais tempo livre para praticar atividade física?

- Sim
- Não

Há alguma modalidade que você ainda não pratica mas gostaria de aprender/praticar? Se sim, qual?

Texto de resposta curta

.....
