



## O EFEITO DA PANDEMIA NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DE LAZER<sup>1</sup>

Fernando Aparecido Bernardes Amaral,

Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG)

Gabriela Baranowski Pinto,

Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG)

### RESUMO

*Este estudo verificou se a prática de atividades físicas de lazer foi modificada durante a pandemia. Foram coletados formulários on-line de 181 pessoas recrutadas aleatoriamente, e os dados foram analisados qualitativamente. Para maioria dos participantes, o contexto pandêmico não afetou a realidade de prática de atividades físicas. Contudo, 19,33% da amostra tornou-se sedentária indicando que a pandemia de COVID-19 impactou a possibilidade da prática de atividades físicas para várias pessoas.*

*PALAVRAS-CHAVE: atividade física; atividades de lazer; covid-19.*

### INTRODUÇÃO

O status pandêmico de Covid-19, anunciado pela Organização Mundial de Saúde em março de 2020 (BEECHING; FLETCHER; FOWLER, 2020), demandou que sociedades do mundo inteiro assumissem uma nova rotina comportamental para minimizar os impactos da doença (ESCHER, 2020). No Brasil, esta realidade também foi observada, de modo que o país ainda tem sido gravemente afetado, tendo ultrapassado mais de 500 mil mortes em junho de 2021 e não apresentando sinais de contenção da doença (WORLDOMETER, 2020).

Seja pelo esquema de isolamento e distanciamento social, seja pela adoção de diversas medidas sanitárias que objetivam a contenção tanto do desenvolvimento da doença quanto do contágio desenfreado, as mudanças implementadas tem afetado diversos setores da sociedade, como a saúde, relações governamentais, transportes, comércio, segurança pública, educação e até o lazer (ORNELL et al., 2020; WHO, 2020).

Frente a este desafio contemporâneo, ressalta-se o papel de determinante da saúde do lazer que contribui para a promoção de saúde do indivíduo numa perspectiva ampliada

<sup>1</sup> O presente trabalho contou com apoio financeiro do Programa Institucional de Apoio à Pesquisa – Papq/UEMG para sua realização.



(PINTO; GOMES, 2008). Ao cumprir seu papel constituinte do caráter pessoal, o lazer assume funções de descanso, divertimento e desenvolvimento pessoal, que podem auxiliar na superação dos percalços sociais e emocionais (DUMAZEDIER, 1979), incluindo os advindos do distanciamento e isolamento social ocorridos na pandemia.

A crise epidemiológica gerou uma série de alterações para a rotina comportamental de lazer da população mundial. Se por um lado, crianças e jovens Canadenses diminuíram os níveis de prática de atividades físicas e o tempo de práticas ao ar livre, aumentando o comportamento sedentário e o tempo dedicado a atividades de tela, por outro, seus pais passaram a adotar novos hobbies (MOORE et al., 2020), o que parece indicar uma expansão dos comportamentos de lazer entre adultos. Esta alteração também foi observada por Dursun et al. (2020) que identificaram o aumento do tempo de vivência do lazer na Turquia e também em estudos realizados com adultos pouco ativos da Bélgica, Croácia e Estados Unidos, que tiveram seus níveis de práticas de atividades físicas aumentados (CONSTANDT et al., 2020, KARUC et al., 2020, KNELL et al., 2020). Contudo, estudos brasileiros identificaram tendências contrárias de diminuição do tempo de lazer (RIBEIRO et al., 2020, TEODORO et al., 2020).

Como a motivação para a prática da atividade física de lazer envolve uma busca do sujeito por prazer em movimentar-se, estas atividades tem sido classificadas como interesses culturais físico-esportivos (ISAYAMA, 2007). Se o lazer é uma necessidade tal qual Gomes (2014) ressalta, é possível verificar se este interesse foi modificado durante o contexto pandêmico, e se porventura possa ter surgido mais e/ou outras preocupações e limitações que impediam a vivência deste conteúdo cultural do lazer. Portanto, este trabalho busca averiguar o nível de prática de atividade física antes e durante a pandemia, relacionando-o com questões econômicas e sociodemográficas.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da UEMG e realizado por meio de formulário eletrônico on-line respondido por 185 participantes de pelo menos 18 anos de idade e residentes no Brasil, recrutados aleatoriamente através de e-mail, telefone e/ou redes sociais, os quais concederam anuência através do termo de consentimento livre e esclarecido. Formulários incompletos foram excluídos do estudo. Sujeitos em duplicidade tiveram a

segunda resposta excluída. Os resultados coletados foram analisados qualitativamente utilizando-se de estatística descritiva.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os dados sociodemográficos da amostra de 181 participantes do estudo indicaram uma maioria de pessoas do sexo feminino (65,75%), na faixa etária entre 18 e 34 anos de idade (64,09%), de estado civil solteiro (60,77%), que ainda não completaram o ensino superior (28,73%), residentes do estado de Minas Gerais (40,88%) ou do Rio Grande do Sul (31,5%), com renda salarial familiar de 1 a 3 salários mínimos (37,57%).

Analisando o comportamento em relação à prática de atividade física, os valores referentes à prática de atividades físicas mostraram que houve uma queda de 15% no número total de pessoas que se exercitavam por, pelo menos, 150 minutos semanais entre os períodos pré-pandemia e durante a pandemia. Esse dado corrobora o achado de Costa *et al.* (2020) que detectou uma redução da prática de atividade física durante o mesmo período. Também, pode indicar uma relação com o fato de que adultos acostumados a se exercitar com amigos ou em academias sofreram os efeitos colaterais da crise sanitária e passaram a se exercitar menos (CONSTANDT *et al.*, 2020), uma vez que as academias estiveram fechadas por diversos momentos e o distanciamento social impediu as práticas em grupos por bastante tempo.

Apesar de apenas 3 homens (4,84%) e 11 mulheres (9,24%) terem se tornado praticantes de atividade física durante a pandemia, 43 homens (69,35%) e 62 mulheres (52,10%) não encontraram dificuldades para continuar desenvolvendo tal interesse no mesmo período. Para estes indivíduos as alterações de comportamento provocadas oportunizaram a prática de atividades físicas ou não afetaram a rotina de prática destas pessoas.

Por outro lado, houveram aqueles indivíduos (19,33%) que se tornaram sedentários no mesmo período (10 homens e 25 mulheres) ou que mantiveram seu status de inatividade durante a pandemia (6 homens e 21 mulheres, totalizando 14,91% da amostra). Nestes casos, o contexto pandêmico retirou ou não oportunizou engajamento nos interesses físico-esportivos.

Para os homens, as maiores dificuldades apontadas para a prática de atividade física antes da pandemia foram as obrigações de estudos, a falta de condições físicas (aptidão, disposição) e as condições de segurança (33,33% cada). Estas duas últimas dificuldades

permaneceram durante a pandemia, acompanhadas da falta de vontade (40%) e o excesso de trabalho (33,33%).

Para as mulheres, a falta de vontade (33,33%) e o excesso de trabalho (27,27%) foram os maiores entraves à prática de atividade física pré-pandemia, e o cansaço (36,36%) como maior dificuldade durante a pandemia. A partir da constatação das maiores dificuldades para a prática de atividade física apontadas pelas mulheres é possível relembrar as palavras de Teodoro *et al.* (2020) ao enfatizarem que as múltiplas jornadas de trabalho, alternadas pelo tempo dedicado aos afazeres domésticos, podem reduzir o tempo de lazer das mulheres.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo constatou que a pandemia de COVID-19 impactou a prática de atividades físicas durante a pandemia para várias pessoas que não tiveram a oportunidade de manter ou alterar seu estilo de vida neste período. Contudo, ressalta-se que a amostra deste estudo foi formada por participantes cuja maior parcela alegou não alteração do comportamento durante o mesmo período. Com relação às preocupações e limitações que possam ter impedido a vivência deste conteúdo cultural do lazer, observou-se motivos diversos diferentes entre homens e mulheres.

A pandemia é um cenário que ainda persiste no Brasil e, portanto, as pesquisas neste âmbito precisam continuar afim de compreender a realidade deste evento, que ainda se encontra sem um desfecho definitivo.

## THE EFFECT OF THE PANDEMIC ON LEISURE-TIME PHYSICAL ACTIVITY

### ABSTRACT

*This study verified whether the practice of leisure-time physical activities was modified during the pandemic. Online forms were collected from 181 randomly recruited people, and the data were analyzed qualitatively. For most participants, the pandemic context did not affect the reality of physical activity practice. However, 19.33% of the sample became sedentary, indicating that the COVID-19 pandemic impacted the possibility of physical activities for several people.*

**KEYWORDS:** *physical activity, leisure activities, covid-19.*

## EL EFECTO DE LA PANDEMIA EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS DE OCIO

### RESUMEN

*Este estudio verificó si la práctica de actividades físicas de ocio fue modificada durante la pandemia. Se recogieron formularios en línea de 181 personas reclutadas al azar, y los datos se analizaron cualitativamente. Para la mayoría de los participantes, el contexto pandémico no afectó la realidad de la práctica de actividades físicas. Sin embargo, el 19,33% de la muestra se volvió sedentaria indicando que la pandemia de COVID-19 impactó la posibilidad de la práctica de actividades físicas para muchas personas.*

*PALABRAS CLAVES: actividad física; actividades de ocio; covid-19.*

### REFERÊNCIAS

BEECHING, N. J.; FLETCHER, T. E.; FOWLER, R. **BMJ Best Practice**: Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Londres: BMJ Publishing Group; 2020. 126 p. Disponível em: <[https://www.sbn.org.br/fileadmin/diversos/BMJ\\_Best\\_Practice\\_COVID\\_May\\_2020.pdf](https://www.sbn.org.br/fileadmin/diversos/BMJ_Best_Practice_COVID_May_2020.pdf)>. Acesso em: 18 jun. 2021.

COSTA, C. L. A. *et al.* Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [s. l.], v. 25, 2020. Disponível em: <<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14353/11058>>. Acesso em: 7 nov. 2020.

CONSTANDT, B. *et al.* Exercising in Times of Lockdown: An Analysis of the Impact of COVID-19 on Levels and Patterns of Exercise among Adults in Belgium. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v. 17, n. 11, 2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7312512/pdf/ijerph-17-04144.pdf>>. Acesso em: 12 jun. 2021

DUMAZEDIER, J. **Sociologia empírica do lazer**. São Paulo: Perspectiva, 1979.

DURSUN, M. *et al.* Covid-19 in Turkey: Leisure boredom, psychological resilience, physical activity and emotional state. **Journal of Educational Research and Innovation (IJERI)**, Turquia, n. 15, p. 460-486, 2021. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/351307038\\_Covid-19\\_in\\_Turkey\\_Leisure\\_Boredom\\_Psychological\\_Resilience\\_Physical\\_Activity\\_and\\_Emotional\\_State](https://www.researchgate.net/publication/351307038_Covid-19_in_Turkey_Leisure_Boredom_Psychological_Resilience_Physical_Activity_and_Emotional_State)>. Acesso em: 10 maio 2021.

ESCHER, A. R. An Ounce of Prevention: Coronavirus (COVID-19) and Mass Gatherings. **Cureus**, v. 12, n. 3, 2020. Disponível em: <<https://www.cureus.com/articles/29200-an-ounce-of-prevention-coronavirus-covid-19-and-mass-gatherings>>. Acesso em: 20 jun. 2021.

GOMES, C. L. Lazer: necessidade humana e dimensão da cultura. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 1, n. 1, p. 3-20, jan./abr. 2014. Disponível em: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/430/279>>. Acesso em: 06 maio 2021.

ISAYAMA, H. F. Reflexões sobre os conteúdos físico-esportivos e as vivências de lazer. In: MARCELLINO, N. C. **Lazer e Cultura**, Campinas, SP: Editora Alínea, 2007.

KARUC, J. *et al.* Moderators of Change in Physical Activity Levels during Restrictions Due to COVID-19 Pandemic in Young Urban Adults. **Sustainability**, [s. l.], v. 12, n. 16, 2020. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/2071-1050/12/16/6392/htm>>. Acesso em 12 jun. 2021.

KNELL, G. *et al.* Health Behavior Changes During COVID-19 Pandemic and Subsequent “Stay-at-Home” Orders. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, Estados Unidos da América, v.17, n. 17, 2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7504386/pdf/ijerph-17-06268.pdf>>. Acesso em 12 jun. 2021.

LEITÃO, M. B. *et al.* Informe da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) sobre exercício físico e o coronavírus (COVID-19), São Paulo, 2020. Disponível em: <[https://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/sbmee\\_covid19\\_final.pdf](https://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/sbmee_covid19_final.pdf)>. Acesso em: 20 jun. 2021.

MOORE, S. A. *et al.* Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: a national survey. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, Canadá, v. 17, n. 85, 2020. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/342718419\\_Impact\\_of\\_the\\_COVID-19\\_virus\\_outbreak\\_on\\_movement\\_and\\_play\\_behaviours\\_of\\_Canadian\\_children\\_and\\_youth\\_A\\_national\\_survey](https://www.researchgate.net/publication/342718419_Impact_of_the_COVID-19_virus_outbreak_on_movement_and_play_behaviours_of_Canadian_children_and_youth_A_national_survey)>. Acesso em: 20 jun. 2021.

ORNELL, F. *et al.* Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. **Brazilian Journal of Psychiatry**, Brasil, v. 42, n. 3, p. 232-235, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/WGD9CnJ95C777tcjnkHq4Px/?lang=en&format=pdf>>. Acesso em: 20 jun. 2021.

PINTO, G. B.; GOMES, C. L. Lazer E Saúde: Diálogos possíveis. Seminário O lazer em Debate 2008.

RIBEIRO, O. C. F. *et al.* Os Impactos da Pandemia da Covid-19 no Lazer de Adultos e Idosos. **Licere**, Belo Horizonte, v. 23, n. 3, p. 391-428, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/25456/19779>>. Acesso em: 4 nov. 2020.

TEODORO, A. P. E. G. *et al.* A Dimensão Tempo na Gestão das Experiências de Lazer em Período de Pandemia da Covid-19 no Brasil. **Licere**, Belo Horizonte, v. 23, n. 3, p. 126-162, 2020. Disponível em:



CONBRACE  
CONICE 2021  
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e  
Ciências do Esporte  
no tempo presente:

Defender Vidas,  
Afirmar as Ciências

<<https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/25305/19714>>. Acesso em: 6 nov. 2020.

WHO, World Health Organization. **Coronavirus disease 2019 (COVID-19):** Situation report – 72. [S. l.], 1 abr. 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>>. Acesso em: 12 maio 2020.

WORLDOMETER. **Covid-19 Coronavirus Pandemic.** [S. l.], 2020. Disponível em <<https://www.worldometers.info/coronavirus/>>. Acesso em 27 maio 2020

