

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E OBSTÁCULOS RELACIONADOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Lucas Magalhães Sousa¹

Ícaro Matheus Correia Vieira²

André Accioly Nogueira Machado³

Resumo: Com a disseminação de Covid-19 pelo mundo, áreas como educação e saúde passaram por transformações que acabaram por afetar a saúde física e mental dos indivíduos. Uma destas alterações que a pandemia desencadeou foi a necessidade do isolamento social para conter o avanço do vírus, que por sua vez contribuiu para o aumento do sedentarismo durante o período. A diminuição do nível de atividade física durante a pandemia preocupa e torna necessário o conhecimento de meios de manter o nível de atividade física. O presente estudo procura entender como se encontra o nível de atividade física e quais as principais barreiras para a continuidade do exercício e serem tomadas medidas durante este período de isolamento. Foi, então, aplicado um questionário para verificar os níveis de atividade física antes e durante o isolamento social, assim como as dificuldades encontradas a prática de exercício e as ferramentas utilizadas para continuar a se exercitar. Foi encontrado que o nível de atividade física dos participantes diminuiu durante a pandemia e dentre as maiores dificuldades encontradas foram “realizar os exercícios sozinho”, “organização de tempo” e “espaço limitado”. As ferramentas mais utilizadas foram os aplicativos de Educação Física e as Redes Sociais. Conclui-se que houve uma diminuição no nível de atividade física e as ferramentas parecem ter tido um papel importante ao evitar que ainda mais pessoas parassem de se exercitar. Há, porém, necessidade de se trabalhar com mais ênfase nos fatores psicogênicos de forma a manter o nível de exercício durante o isolamento social.

Palavras-chave: Atividade física, Pandemia COVID-19, Incentivos, Autoeficácia.

1 INTRODUÇÃO

Entre os anos de 2013 e 2019, houve um aumento considerável do nível de atividade física por parte dos brasileiros. Esse aumento, de acordo com os dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), aponta que o número de brasileiros que praticavam atividade física regularmente em 2013 passou de 22,7% para 30,1% em 2019; desse percentual, 32,4% são praticantes do público masculino e 26,4% do público feminino (IBGE, 2019).

Em contrapartida, dados da PNS também apontam que um número grande de pessoas não atinge a quantidade física semanal estipulada pelas entidades de saúde, chegando a um total de 40,3% de adultos (IBGE, 2019). Outro fator notado é o aumento recente por parte das recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) acerca da atividade física de um total de 150 minutos para entre 150 e 300 minutos semanais (WHO, 2020).

O sedentarismo se situa como um dos cinco maiores fatores de risco para mortes precoces no mundo todo. De acordo com as diretrizes de atividade física e comportamento sedentário da OMS, se o nível de atividade física aumentasse em 25%, mais de 1,3 milhão de mortes precoces poderiam ser evitadas. Entre as doenças que poderiam ser evitadas caso fosse adotado uma rotina prática regular de exercícios, haveria, por exemplo, uma diminuição de 6% no nível de doenças coronárias, 7% do Diabetes tipo 2, além dos 10% de câncer de mama e cólon (WHO, 2020).

Características sociodemográficas como sexo, idade, trabalho e estado civil também aparecem como fatores decisivos para um estilo de vida sedentário (Pitanga; Lessa, 2005). A ingestão de álcool e a utilização de tabaco são exemplos de alguns fatores comportamentais. Por exemplo, maior nível de atividade física está associado a uma ingestão moderada de álcool e reduzido consumo de tabaco (Noronha *et al.*, 2013).

Percepções e experiências acerca do exercício podem influenciar a um maior gosto pela prática de atividade física. Pessoas fisicamente ativas entendem melhor os seus processos emocionais e psicológicos que vão levá-lo a praticar mais exercício que os menos ativos. (Carneiro; Gomes, 2016)

O projeto CAPEVI, utilizado neste trabalho, conta atualmente com atividades direcionadas à corrida de forma geral e o treinamento funcional. No entanto, em virtude da

situação atual, os projetos de extensão da universidade passaram a oferecer tais atividades de forma remota. Dessa forma o presente estudo procurou identificar os níveis de atividade física antes e durante o período de isolamento do COVID-19, para assim como compreender as motivações e as principais dificuldades para a continuidade da prática de atividade física.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Participaram do estudo um total de 14 participantes do projeto CAPEVI de ambos os sexos. Para os critérios de inclusão, os alunos deveriam estar matriculados há pelo menos um semestre e apresentarem frequência durante o semestre e como critério de exclusão, respostas repetidas seriam excluídas.

Um questionário foi aplicado com o título de “Exercício físico dos participantes dos projetos de extensão e Célula de Esportes da UECE durante a pandemia” produzida pelos autores, aplicado por meio da plataforma Google Forms e chegou até os participantes via Whatsapp. O mesmo se subdividiu em três seções: 1ª seção – itens voltados à prática de atividades físicas antes e durante o período da pandemia; 2ª seção – motivação para a prática de atividades físicas antes e durante a pandemia; 3ª Seção – obstáculos encontrados para a prática durante a pandemia.

O período de resposta ao questionário ocorreu entre os meses de junho e setembro de 2020, os dados foram então analisados e tabulados descritivamente pelo software Microsoft Excel 2016.

O estudo seguiu as orientações da Resolução 510 de 2016 do Conselho Nacional de Saúde que indica que estudo de pesquisa de opinião publica sem identificação dos participantes não necessitam ser submetidos ao comitê de ética em pesquisa (Brasil, 2016).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade física tem sido relacionada a efeitos positivos nos aspectos psicológicos e sociais em diferentes faixas etárias, melhorando a imagem corporal, diminuição do estresse, ansiedade, insônia, diminuição do consumo de medicamentos e a melhora da cognição e da socialização (Mcauley; Rudolph, 1995; Silva *et al.*, 2010; Teixeira; Pereira; Rossi, 2007).

Trata-se de um processo multidimensional e multidirecional, onde há influência de diferentes variáveis e diferentes características que variam de indivíduo para indivíduo (Oliveira; Bertolini; Martins Júnior, 2014).

O estudo também verificou quais foram os principais obstáculos à manutenção do nível de atividade no período de isolamento já que 11 dos 14 participantes mantiveram alguma rotina de exercícios.

A figura 1 mostra os dados comparativos entre os níveis de atividade física no período pré-pandêmico e durante a pandemia. Primeiro notou-se um acentuado nível de atividade no período pré-epidêmico! Apenas um dos participantes assinalou “Muito pouco” dentre as opções disponíveis, todos os outros participantes assinalaram moderado ou frequente (6 e 7, respectivamente). Porém, notou-se que, durante a pandemia, o nível de atividade caiu consideravelmente e que alguns participantes até deixaram de manter uma rotina de exercícios.

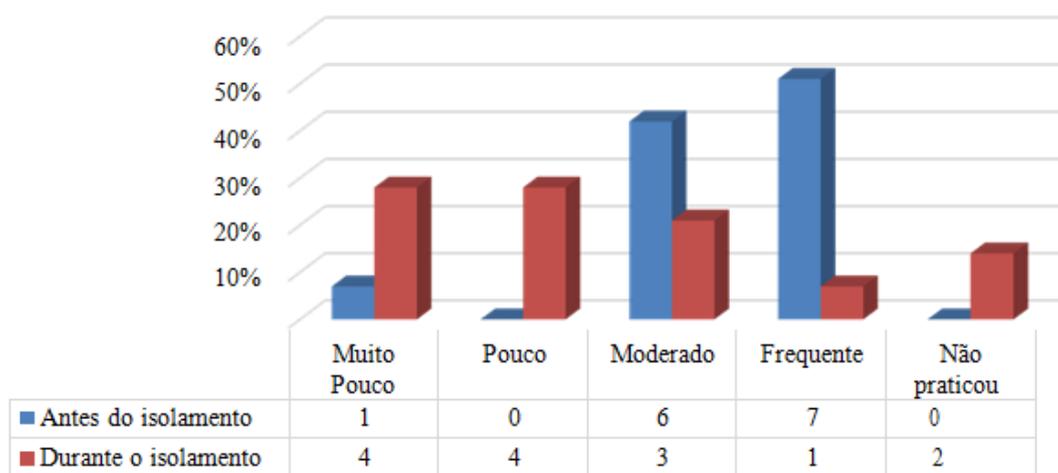


Figura 1: Nível de atividade física dos participantes do projeto.

Fonte: Autoria própria, com base nos dados da pesquisa.

A queda mais perceptível foi no número de participantes que praticavam frequentemente, caindo de 7 para 1. O número de participantes que não praticou durante também cresceu, pulando de 0 para 2.

A figura 2 mostra os resultados a respeito de quais fatores levaram os praticantes a se exercitarem antes e durante o período de pandemia. Os valores estão demonstrados no gráfico abaixo:

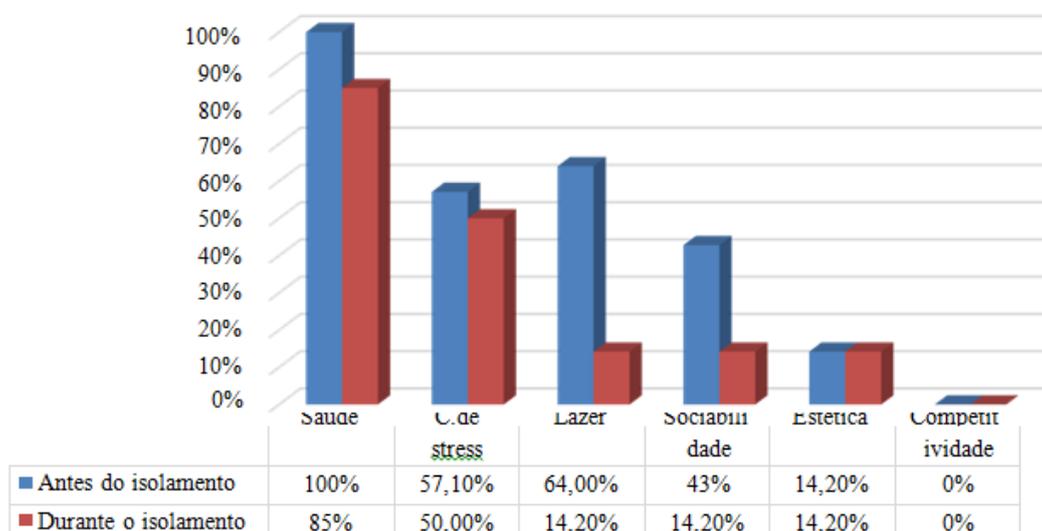


Figura 2: Fatores motivacionais á prática do exercicio no periodo pré-pandêmico e pandêmico.
Fonte: Autoria própria, com base nos dados da pesquisa.

Houve uma queda maior nos fatores de Lazer e Sociabilidade e essa diferença foi de 78% e 67% em comparação ao período antes do isolamento social. Outros fatores mantiveram resultados similares de antes e durante. A saúde foi o único ponto que todos os participantes mantiveram em maior porcentagem como um dos fatores motivacionais para prática de atividade física, antes e durante o período de isolamento.

A motivação, como definido por Samulski (2002), é uma força interna e externa no qual se caracteriza como um processo intencional e dirigido a uma meta que depende da relação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Para Magill (1984), a motivação é a causa de um comportamento. O mesmo coloca motivação como força interior, impulso ou uma intenção, que leva uma pessoa a fazer algo ou agir de uma determinada forma.

De acordo com Murcia, Gimeno e Camacho (2007) mais e mais pessoas têm procurado a saúde como um dos objetivos pessoais, especificamente a população adulta e

idosos. Nesses mesmos grupos ainda tem ocorrido uma maior busca por diferentes meios não farmacológicos que possam possibilitar esse objetivo e assim melhorar o estilo de vida.

No entanto, com a acentuação da queda na atividade física e uma piora no perfil de saúde mental no atual período, aumenta-se o risco de morbidade para diversas doenças, como mostrado por um estudo de Hallal *et al.* (2012). Tais fatores tendem a impactar de forma mais contundente em indivíduos com idade avançada e/ou portadores de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, fatores como a socialização e o contato com ambientes comuns são afetados negativamente no período de isolamento social como denotado por Viana, Silva e Tavares (2020).

Uma pergunta adicional foi feita para ver que ferramenta estava sendo utilizada e qual a principal dificuldade encontrada para a prática de exercícios. As figuras 3 e 4 mostram os resultados de acordo com as opções dadas no questionário:

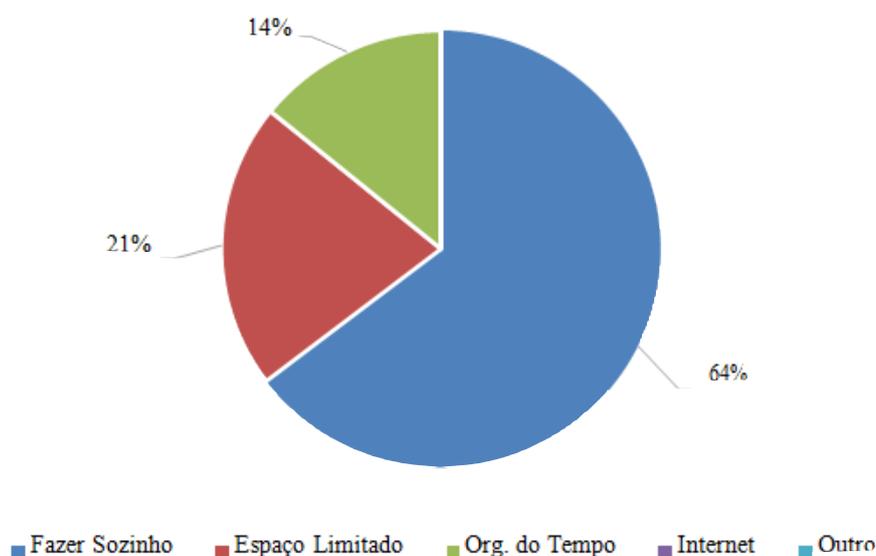


Figura 3: Classificação dos obstáculos à prática de exercício físico durante a pandemia.
Fonte: Autoria própria, com base nos dados da pesquisa.

Nenhum dos participantes marcou as opções “internet” ou “outros”, mas notou-se que o principal obstáculo encontrado na prática de atividade física foi o de se exercitar sozinho com 64%. “Espaço Limitado” e “Organização de Tempo” ficaram com 21% e 14,2%, respectivamente, nos dados absolutos.

Benight e Bandura (2004) apontam como o apoio social indiretamente afeta o comportamento por meio da autoeficácia. Foram obtidas evidências na área do exercício físico para essa hipótese habilitadora em uma base correlacional, evitando apenas inferências causais.

Rackow, Scholz e Hornung (2015) demonstraram ainda que a busca ativa de um companheiro de exercícios e praticar exercícios juntos parece ser benéfico para a promoção do apoio social instrumental e emocional recebido. O suporte emocional, por sua vez, promove o exercício ao permitir uma melhor auto-regulação, e conseqüentemente uma melhor autoeficácia. Dessa forma, uma redução no nível de atividade física por parte dos participantes do projeto seria esperada, já que isso significa uma redução direta no nível de autoeficácia dos participantes pela redução do suporte emocional e auto-regulação.

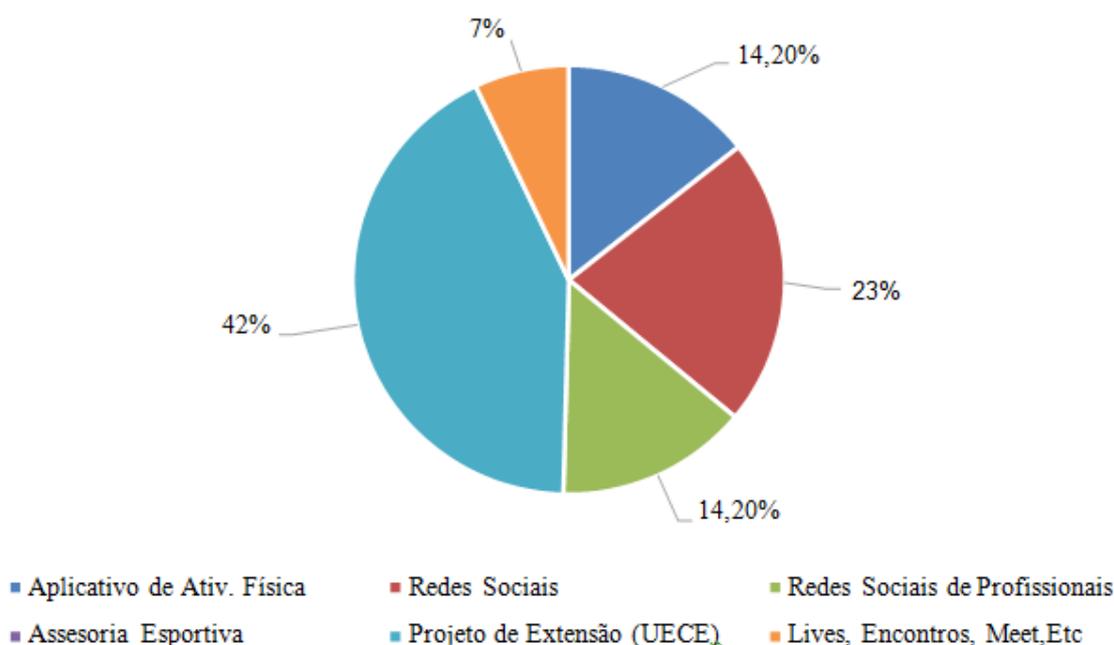


Figura 4: Ferramentas utilizadas para manutenção do exercício durante o período de isolamento social.
Fonte: Autoria própria, com base nos dados da pesquisa.

Era esperado que nos resultados da pesquisa ficasse evidenciado um maior percentual de participantes utilizando “Aplicativos de Atividade Física” e na utilização das redes sociais como evidenciado por outros trabalhos (Maciel; Lima, 2021; Araújo Júnior; Mendonça; Toscano, 2020). No entanto, a participação do projeto chegou a ser maior que duas outras opções juntas.

Os projetos de extensão oferecem para comunidade acadêmica e as comunidades próximas à universidade, uma rotina prática de exercícios físicos de diferentes modalidades com baixo custo ampliando assim a prevenção contra o COVID-19 durante o período de isolamento. No entanto, a frequência de atividade física demonstrada pelos participantes assim como a frequência de atividades ainda parece pouca.

A OMS recomenda que adultos devem fazer ao menos 150 a 300 minutos de atividade física de nível moderado ou de 75 a 150 minutos de atividade vigorosa durante a semana para conseguir ganhos substanciais na saúde. O treinamento de força também deve ser incluído de forma moderada ou intensa, com uma frequência de pelo menos 2 vezes na semana e envolvendo grupos musculares grandes já que essa estratégia provê benefícios adicionais na saúde. Outro ponto também apontado é que mais benefícios podem ser conseguidos aumentando o nível de atividade física além do recomendado, porém o aumento não pode ser exagerado.

Apresentado os dados, o projeto de extensão parece ter tido um papel positivo na manutenção da atividade física de alguns participantes durante o período de isolamento, visto que para muitos, o projeto é a única fonte de exercício físico. Não se deve, no entanto, negligenciar que houve de fato uma pequena queda no nível de atividade física. Porém, o projeto parece ter contribuído para amenizar a situação.

4 CONCLUSÃO

Lidar com a pandemia de COVID-19 tem sido uma experiência desafiadora para diversos setores da sociedade. No campo da atividade física, a situação se tornou mais desafiadora devido ao preocupante crescimento de hábitos sedentários e aumento das doenças hipocinéticas ao redor do mundo.

Estratégias para manutenção da prática de exercício físico foram desenvolvidas durante o período de isolamento social e são recomendadas como forma de controle de estresse e melhora na resposta imunológica.

Dentre as principais dificuldades encontradas no período de isolamento, destacam-se o “Fazer Sozinho”, “Espaço Limitado” e “Organização de Tempo”. Embora o artigo não tenha a intenção de discutir sobre a auto eficácia dos participantes, parece haver uma

diminuição no nível deste por parte dos participantes. Uma vez que o suporte emocional e o apoio social são afetados significativamente, o isolamento acaba por reduzir de forma indireta a auto eficácia e a motivação dos participantes a prática de exercícios físicos.

Desta maneira, conclui-se que o nível de atividade física dos participantes caiu consideravelmente no período de isolamento e que embora programas de atividade física acompanhados por profissionais sejam estratégias interessantes, devemos lidar mais com os aspectos emocionais e psicológicos se quisermos ser mais bem sucedidos na promoção de atividades remotas.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO JÚNIOR, Jurandir Amaral; MENDONÇA, Gerefeson; TOSCANO, José Jean Oliveira. Atuação das academias de ginástica durante a pandemia de COVID-19. **Scientia Plena**, [S. l.], v. 16, n. 10, 2020. DOI: 10.14808/sci.plena.2020.102801. Disponível em: <https://scientiaplenu.emnuvens.com.br/sp/article/view/5914>. Acesso em: 24 dez. 2023.

BENIGHT Charles C.; BANDURA, Albert. Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role of perceived self efficacy. **Behaviour Research and Therapy**, [S. l.], v. 42, n. 10, p. 1129- 1148, Retrieved March 20, 2004. DOI: 10.1016/j.brat.2003.08.008. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15350854/>. Acesso em: 26 dez. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 510**, de 7 de abril de 2016. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 24 maio 2016. Seção 1. p. 44-46. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>. Acesso em: 24 dez. 2023.

CARNEIRO, Luís Manuel Oliveira; GOMES, A. Rui. Querer fazer exercício e fazer exercício: Papel dos fatores pessoais e psicológicos. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, [S. l.], v. 11, n. 2, p. 253-261, 2016. Disponível em: <https://hdl.handle.net/1822/41896>. Acesso em: 26 dez. 2023.

HALLAL Pedro C.; ANDERSEN, Lars Bo; BULL, Fiona C.; GUTHOLD, Regina; HASKELL, William; EKELUND, Ulf. Lancet Physical Activity Series Working Group. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **Lancet**, [S. l.], v. 380, n. 9838, p. 247-57, 21 jul. 2012. DOI: 10.1016/S0140-6736(12)60646-1. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22818937/>. Acesso em: 24 dez. 2023.

MACIEL, Erika; LIMA, Luan. O uso de aplicativos para a prática de atividade física em casa durante a pandemia de COVID-19. **Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, [S. l.], v. 13, n. 1, p. 1-10, 2021. DOI: 10.36692/v13n1-8. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/629>. Acesso em: 24 dez. 2023.

MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora**: conceitos e aplicações. São Paulo: Edgard Blücher, 1984.

MCAULEY, Edward; RUDOLPH, David; Physical activity, ageing, and psychological well being. **Journal of Aging and Physical Activity**, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 67-98, 1995. DOI: 10.1123/japa.3.1.67. Disponível em: <https://journals.humankinetics.com/downloadpdf/view/journals/japa/3/1/article-p67.pdf>. Acesso em: 26 dez. 2023.

MURCIA, Juan Antonio Moreno; GIMENO, Eduardo Cervelló; CAMACHO, Antonio Martínez. Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física – Revisada en españoles: diferencias por motivos de participación. **Anales de Psicología**, [S. l.], v. 23, n. 1, p. 167- 176, 2007. DOI: 10.6018/analesps. Disponível em: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/23071>. Acesso em: 26 dez. 2023.

NORONHA, Beatriz Prado; NASCIMENTO-SOUZA, Mary Anne; LIMA-COSTA, Maria Fernanda; PEIXOTO, Sérgio Viana. Padrões de consumo de álcool e fatores associados entre idosos brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde (2013). **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 11, p. 4171-4180, Nov. 2019. DOI: 10.1590/1413-812320182411.32652017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/dN5zrVb66CkNskNd6fNxVRC/>. Acesso em: 25 dez. 2023.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de; BERTOLINI, Sônia Maria Marques Gomes; MARTINS JÚNIOR, Joaquim. Qualidade de vida de idosas praticantes de diferentes modalidades de exercício físico. **ConScientiae Saúde**, [S. l.], v. 13, n. 2, p. 187–195, 2014. DOI: 10.5585/conssaude.v13n2.4697. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/saude/article/view/4697>. Acesso em: 26 dez. 2023.

PITANGA, Francisco José Gondim; LESSA, Ines. Associação entre indicadores antropométricos de obesidade e risco coronariano em adultos na cidade de Salvador, Bahia, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 239-248, Junho 2007. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/3460/1/10.pdf>. Acesso em: 26 dez. 2023.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde: 2019**: Percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal: Brasil e grandes regiões. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101764.pdf>. Acesso em: 24 dez. 2023

RACKOW, Pamela; SCHOLZ, Urte; HORNUNG, Rainer. Received social support and exercising: An intervention study to test the enabling hypothesis. **British Journal of Health Psychology**, [S. l.], v. 20, n. 4, p. 763-776, 2015. DOI: 10.1111/bjhp.12139. Disponível em: <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/bjhp.12139>. Acesso em: 26 dez. 2023.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFMG, 1992.

SILVA, Sinnott Silva; SILVA, Ivelissa da; Silva, Ricardo Azevedo da; SOUZA, Luciano; TOMASI, Elaine. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 15, n. 1, p. 115-120, 2010. DOI: 10.1590/S1413-81232010000100017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/tz8z48sFy9Nv7vsPQtcfBzj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 24 dez. 2023.

TEIXEIRA, Clarissa Stefani.; PEREIRA, Érico Felden; ROSSI, Angela Garcia. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Acta Fisiatr**, [S. l.], v. 14, n. 4, p. 226-232, 2007. DOI: 10.11606/issn.2317-0190.v14i4a102868. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/actafisiatr/article/view/102868>. Acesso em: 26 dez. 2023.

VIANA, Suely Aragão Azevêdo; SILVA, Marciele de Lima; TAVARES, Patrícia Tavares de. Impacto na saúde mental do idoso durante o período de isolamento social em virtude da disseminação do COVID-19: uma revisão literária. **Diálogos em Saúde**, [S. l.], v. 3, n. 1, 2020. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/272>. Acesso em: 26 dez. 2023.

WHO - World Health Organization. **Guidelines On physical Activity and Sedentary Behaviour**, 2020. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1>. Acesso em: 24 dez. 2023.

CRENCIAIS DOS AUTORES**1 Lucas Magalhães Sousa**

Instituição/Afiliação: Universidade Estadual do Ceará (UECE)

E-mail: lucas.magalhaes@aluno.uece.br

2 Ícaro Matheus Correia Vieira

Instituição/Afiliação: Universidade Estadual do Ceará (UECE)

E-mail: icaro.matheus@aluno.uece.br

3 André Accioly Nogueira Machado

Instituição/Afiliação: Universidade Estadual do Ceará (UECE)

E-mail: andre.accioly@uece.br

Submetido em: 29/08/2021

Publicado em: 31/12/2023