

ATIVIDADES FÍSICAS E PRÁTICAS CORPORAIS DE LAZER E SUA RELAÇÃO COM A PANDEMIA DE COVID-19: UMA REVISÃO DE LITERATURA.

ANDRÉIA XAVIER DA COSTA DA ROSA¹; PEDRO RODRIGUES CURI HALLAL²

¹Universidade Federal de Pelotas – andreiaxcosta@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – prchallal@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O alto potencial de transmissão e contágio com que o COVID-19 se disseminou pelo mundo (DE SOUZA CARVALHO et.al, 2020), causou uma série de mudanças na rotina da população. As atividades físicas e práticas corporais (AF/PC) de lazer foram totalmente modificadas em razão do distanciamento social, do fechamento de estabelecimentos voltados a práticas como academias, ginásios e clubes, para principalmente evitar a aglomeração de pessoas (MIGUEL et.al, 2020).

Desta forma, quem praticava AF/PC no seu lazer tiveram suas atividades interrompidas, seus vínculos sociais e culturais totalmente descaracterizados, adaptando-se somente a práticas individuais, em casa e em alguns casos, ao ar livre quando permitido.

Sendo assim, a população foi se tornando menos ativa, aumentando seu comportamento sedentário. Os limitados espaços disponíveis nas residências, a dependência do acesso à internet e a restrição da circulação dificultaram a manutenção da prática de atividade física de muitas pessoas durante a pandemia (CROCHEMORE-SILVA et al. 2020).

O estudo de DA COSTA ALECRIM (2020) traz a reflexão que, apesar de o isolamento ser uma etapa fundamental para evitar a disseminação de infecções, este isolamento, se muito prolongado, pode aumentar comportamentos sedentários, contribuindo para a ansiedade e depressão e outras condições crônicas de saúde. Por esses motivos, ter estudos que falem sobre a relação dessas atividades durante a pandemia, é de suma importância para a partir deles, pensar e verificar a relevância que as práticas possuem no lazer dos indivíduos.

Por conseguinte, o objetivo deste estudo foi realizar uma revisão de literatura verificando quantos estudos relacionam AF/PC de lazer e a pandemia de COVID-19 dentro do período de 2020 à 2022.

2. METODOLOGIA

Segundo BENTO (2012), a revisão de literatura é a parte principal de um processo de investigação, onde envolve localizar, analisar, sintetizar e também interpretar previamente a investigação, seja em revistas científicas, livros, resumos, etc., que se relacionam a área de estudo. É considerada uma análise bibliográfica detalhada aos trabalhos já publicados sobre a temática pesquisada.

Dessa forma, como estratégia de busca foi pesquisada a produção acadêmica relacionada a atividades físicas e práticas corporais de lazer com a pandemia de COVID-19. A revisão foi feita em bases de dados abrangentes, de trabalhos que tinham um viés tanto das Humanidades como das Ciências Biológicas, essas bases foram: SCIELO, PubMed e Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.

Para realizar a seleção dos artigos, foi feita a leitura dos títulos e resumos, verificando se possuíam as informações que preenchiam os critérios de inclusão: estudos realizados dentro do período de 2020 à 2022; idioma português, Inglês e espanhol; estudos de metodologias qualitativas e quantitativas; estudos realizados com adultos (18 anos ou mais); estudos relacionados com atividades físicas e práticas corporais de lazer. Foi utilizado os seguintes termos de busca: “atividade física de lazer e COVID-19”, “práticas corporais de lazer e COVID-19”, “atividade física e pandemia do coronavírus”. Essas bases foram acessadas em agosto de 2022.

Somando as 3 bases de dados, inicialmente foram selecionados 11 (onze) artigos diante da leitura dos títulos. Após essa primeira seleção, foi feita a leitura dos resumos, onde restaram 8 (oito) artigos. Após essa última seleção, os artigos foram lidos na íntegra para verificar qual era sua associação as AF/PC de lazer.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos oito artigos selecionados e lidos na íntegra, todos tinham uma relação com as atividades físicas e práticas corporais de lazer dos indivíduos de cada estudo. Estes estudos tinham relação direta com o período pandêmico, onde suas publicações foram realizadas entre os anos de 2020 e 2022. Quatro artigos foram publicados em 2020, três deles em 2021 e apenas um até agosto de 2022. Foi observado também que o termo “práticas corporais” ainda é pouco utilizado em estudos da área relacionados ao COVID-19.

Levando em consideração que as atividades físicas práticas corporais (AF/PC) são de suma importância para a saúde da população, ainda mais quando vivenciamos uma pandemia que afeta principalmente o sistema respiratório, praticar algum tipo de AF/PC pode ser um grande aliado auxiliando em uma maior proteção e prevenção na presença de sintomas causados por esse vírus.

Vendo a prevalência, o alcance global e os efeitos que a inatividade física causam na saúde, esse problema pode ser descrito também como uma pandemia, pois possui consequências econômicas, ambientais, sociais e sanitárias de um longo alcance em todo o mundo (KOHL 3RD et. Al, 2012). Por conseguinte, ter estudos com foco em atividades físicas e práticas corporais de lazer se torna relevante, uma vez que é preciso entender e destacar a relação das AF/PC com cada indivíduo. Há uma construção contemporânea sobre este tema e o seu vínculo com discursos de saúde é bem precisa e há a predominância do recorte ocidental, do saber biomédico e científico, associando a prática de AF com a redução dos indicadores de morbimortalidade por doenças crônico-degenerativas (KNUTH e ANTUNES, 2021).

Os autores relatam que a visão de ser ativo para ser saudável se torna ingênua, medicalizante e moralizante, desconsiderando um determinante social do processo saúde-doença, além de responsabilizar somente o indivíduo por sua condição de saúde, igualando toda a população as mesmas condições de possibilidades de escolha.

Vários motivos influenciam na falta de AF/PC, dentre eles o nível socioeconômico, o ambiente onde reside, o gênero, escolaridade, a faixa etária (HIRVENSALO e LINTUNEN, 2011), também as condições ambientais, de segurança e transporte (MOSCHNY et al. 2011).

Com a disseminação do vírus pelo mundo, diversos governantes publicaram documentos decretando o fechamento de comércios, escolas, espaços destinados à prática de atividades físicas, entre tantos outros, para tentar conter o COVID-19. Essas medidas de restrição fizeram com que a população brasileira passasse a ter dificuldades para a realização da prática de atividade física. Sendo assim, estas ações contribuíram de forma significativa na maximização da pandemia da inatividade física e da obesidade a médio e longo prazo (PITANGA, BECK e PITANGA, 2020).

Os hábitos e níveis de AF/PC foram totalmente modificados a partir da necessidade da tomada de medidas de restrição e isolamento social. A partir disto, a mudança de comportamento e hábitos principalmente para pessoas que praticavam algum tipo de atividade física em locais como academias de ginástica, foram descharacterizados, tendo uma nova realidade para se adaptarem, modificando a realização de suas práticas em casa ou ao livre. (DA SILVA et. al, 2020). Os autores também comentam que além dessas mudanças, as pessoas tiveram que se adaptar com novas formas de lazer, já que locais antes frequentados como shows, bares, festas, etc., estavam fechados. As suas casas passaram a ser o local mais seguro e praticamente o único para realizar as atividades de lazer que fossem possíveis.

4. CONCLUSÕES

A temática está crescendo no campo acadêmico e no período buscado, os artigos que falam sobre este tema são bem relevantes e com alguns autores de renome na área. Por ser um tema atual e considerável dentro o contexto pandêmico, pensar, pesquisar e verificar a relevância que as práticas possuem no lazer de cada indivíduo será muito importante.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BENTO, António. Como fazer uma revisão da literatura: Considerações teóricas e práticas. **Revista JA (Associação Académica da Universidade da Madeira)**, v. 7, n. 65, p. 42-44, 2012.

CROCHEMORE-SILVA, I., KNUTH, A. G., WENDT, A., NUNES, B. P., HALLAL, P. C., SANTOS, HARTE, J. & Pellegrini, D. D. C. P. Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4249-4258, 2020.

DA SILVA, C. L., BERGAMO, L. G., ANTUNES, D., & PATREZE, N. S. Os dias entre o teto e o chão da casa: lazer e práticas corporais no contexto brasileiro em tempos da Covid-19. 2020 v. 23, n. 3, p. 57-92; **Licere - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**. Universidade Metodista de Piracicaba.

DE SOUSA CARVALHO, L., DA SILVA, M. V. D. S., DOS SANTOS COSTA, T., de Oliveira, T. E. L., & DE OLIVEIRA, G. A. L. O impacto do isolamento social na vida das pessoas no período da pandemia da COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e998975273-e998975273, 2020.

DA COSTA ALECRIM, Joao Victor. Políticas públicas de esporte e lazer na promoção da saúde e covid-19: o que devemos aprender para o futuro. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 2, n. 5, p. 97-100, 2020.

HIRVENSALO, Mirja; LINTUNEN, Taru. Life-course perspective for physical activity and sports participation. **European Review of Aging and Physical Activity**, v. 8, n. 1, p. 13-22, 2011.

KNUTH, Alan G.; ANTUNES, Priscilla de C. Práticas corporais/atividades físicas demarcadas como privilégio e não escolha: análise à luz das desigualdades brasileiras. **Saúde e Sociedade**, v. 30, p. e200363, 2021.

KOHL 3RD, H. W., CRAIG, C. L., LAMBERT, E. V., INOUE, S., ALKANDARI, J. R., LEETONGIN, G., ... & Lancet Physical Activity Series Working Group. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. **The lancet**, v. 380, n. 9838, p. 294-305, 2012.

MIGUEL, H., LIMA, L.E. de M., CAMPOS, M.V. de A., DOS SANTOS, D. Impactos da Covid-19 sobre o Personal Trainer. **InterAmerican Journal of Medicine and Health**, v. 3, 2020.

MOSCHNY A, PLATEN P, KLAABEN-MIELKE R, TRAMPICH U, HINRICHS T. Barriers to physical activity in older adults in Germany: a cross-sectional study. **Int J Behav Nutr Phys Activity**. 2011; 8:121.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v. 25, p. 1-4, 2020.