



COMO A PANDEMIA AFETOU A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

LUÍSA MAGALHÃES JUNQUEIRA LEITÃO¹, PAULA LEAL DE OLIVEIRA PEÇANHA², LETÍCIA SAGATO MACHADO³, GIULLIA BRAGA LINHARES⁴, VICTORIA NERY⁵, JULIANA SANTIAGO DA SILVA⁶

¹ Acadêmico do UNIFACIG, UNIFACIG, Manhuaçu-MG, luisamjleitao@gmail.com.

² Acadêmico do UNIFACIG, UNIFACIG, Manhuaçu-MG, paulalopecanha@gmail.com

³ Acadêmico do UNIFACIG, UNIFACIG, Manhuaçu-MG, leticia.smachado@hotmail.com

⁴ Acadêmico do UNIFACIG, UNIFACIG, Manhuaçu-MG, giulliactfs@hotmail.com

⁵ Acadêmico do UNIFACIG, UNIFACIG, Manhuaçu-MG, vicgomesnery@gmail.com

⁶ Professora da UNIFACIG, UNIFACIG, Manhuaçu-MG, jusnt@hotmail.com

RESUMO

O seguinte artigo foi elaborado com o objetivo de analisar o modo como a pandemia afetou a prática de exercícios físicos dos estudantes universitários. As principais perguntas do questionário foram: quais os tipos de exercícios físicos praticados, a frequência dos exercícios físicos e a duração do exercício, e então feito um comparativo entre os dados obtidos para antes e durante a pandemia. Também foi questionado se o estudante deixou de praticar as atividades físicas, durante quanto tempo e o que o levou a interromper a prática das atividades físicas. Aos que mantiveram a prática foi solicitado que respondessem qual tipo de exercício o estudante praticava e qual passou a praticar na pandemia, com o objetivo de avaliar o impacto que as praças e academias tem para a prática de exercício físico, e ainda como a restrição de funcionamento desses lugares impactou o dia-a-dia das pessoas. Foram obtidas 115 respostas, que variaram entre estudantes que retomaram as atividades, e outros que não retomaram. Quanto a interrupção das atividades, o desânimo e medo de contrair a COVID-19 foram as duas razões mais frequentemente encontradas. Foi observado, também, que com a pandemia, as pessoas passaram a praticar menos tempo de exercícios por dia, o que dificulta que o objetivo para atividades físicas da OMS de 150 minutos semanais seja atingido. Em um panorama geral houve uma redução significativa na prática de exercícios físicos, 85,2% dos entrevistados afirmaram que interromperam, mesmo que por pouco tempo, a prática de exercícios, e ainda, até o momento em que a pesquisa foi realizada a maior parte dos alunos não retornou para as atividades.

Palavras-chave: Exercícios; Pandemia; Sedentarismo; Universitários.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) é declarado pandemia quando a disseminação de uma nova doença se dá em nível mundial e o termo passa a ser usado quando deixa de ser um surto que afetava uma região específica (epidemia) e passa a se espalhar por diferentes continentes com transmissão sustentada de pessoa para



Com o surgimento do novo coronavírus, e a sua disseminação desde março, a população brasileira, de fato, vem sofrendo com os impactos e consequências desse vírus e a partir do momento em que a OMS declarou a situação como pandemia, medidas precisaram ser tomadas. O isolamento social, o fechamento de comércios, estabelecimentos, escolas e faculdades foram essenciais à fim de controlar a disseminação da doença, e a população foi orientada a permanecer em casa, e sair apenas em casos de extrema necessidades.

Todo esse cenário de incerteza e medo, impactou diretamente, por exemplo, em academias e estúdios de atividades funcionais que por um período tiveram que suspender suas atividades uma vez que, geralmente, atuavam em ambientes fechados ou proporcionavam contato físico entre as pessoas e aglomerações. No entanto, a falta de atividade física impacta diretamente em outras doenças, Katzmarzyk and Janssen, 2004, em um estudo epidemiológico afirmaram que a inatividade física aumenta significativamente a ocorrência de doença arterial coronariana (45%), infarto agudo do miocárdio (60%), hipertensão arterial (30%), câncer de cólon (41%), câncer de mama (31%), diabetes do tipo II (50%) e osteoporose (59%), além de aumentar os gastos com saúde, sejam eles públicos ou particulares.

Nesse sentido, o presente estudo objetiva analisar o modo como a pandemia afetou a prática de exercícios físicos dos estudantes universitários.

2 MÉTODO

Os dados do artigo elaborado pela equipe, foram baseados em uma pesquisa exploratória proveniente de um questionário online, em uma plataforma digital (*Google Forms*), o questionário foi enviado aos estudantes no dia 23 de setembro de 2020 e ficou disponível aos mesmos desde então. As respostas obtidas somam em 115, e foram enviados aos estudantes de diversas idades, não era exigido idade mínima ou máxima, apesar disso, a faixa etária obtida foi dos 17 aos 30 anos. O que era obrigatório, no entanto, era estar cursando ensino superior, independente do curso.

Os envolvidos na pesquisa, inicialmente eram informados da finalidade da pesquisa e em seguida respondiam ao questionário, que é composto de doze (12) perguntas. Com o resultado e os dados obtidos, foi possível responder à pergunta proposta, que era: Como a pandemia afetou a prática de exercícios físicos dos estudantes universitários?

Posteriormente, com as perguntas respondidas, foram elaborados gráficos de



acordo com seguintes tópicos: idade dos participantes, qual tipo de exercício praticavam antes da pandemia, qual a frequência que realizavam tais exercícios, qual tipo de exercício começaram praticar na pandemia, se durante a pandemia pararam de praticar exercícios e por qual motivo, sexo dos participantes, curso prestado, quanto tempo é gasto com os exercícios, e se houve aumento ou diminuição dos exercícios físicos no período de quarentena. Por fim, foi feita a média geral das pessoas que participaram do questionário. Essa pesquisa foi bastante enriquecedora para os discentes, pois, evidencia como a pandemia, e conseqüentemente a quarentena, afeta na vida das pessoas, no caso na saúde, que está intimamente ligada aos exercícios físicos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados do presente estudo indicam que a prática de atividade física durante a quarentena reduziu. De acordo com um estudo realizado pela empresa de aparelhos eletrônicos Fitbit (2020) os mais jovens, entre 18 e 29 anos, foram os que apresentaram o maior nível de inatividade, e foi justamente essa a faixa etária abordada no estudo, que em relação a idade dos participantes, apresentou mediana de 21, como moda, 20 e a média das idades foi 22,9 anos. O que se pode dizer a respeito da frequência das atividades físicas é que: 20,9%(24) dos participantes praticavam exercícios 4 vezes por semana antes da pandemia, no entanto, apenas 11,3% (13) mantiveram essa frequência com a quarentena, o que indica uma redução de 9,3%. Em relação aos indivíduos que não praticavam exercícios físicos esse valor era de 18,3% (21) e passou a ser 22,3% (26), gerando um aumento de 4,3% no grupo das pessoas que não praticam exercícios, também em 2020 a empresa Polar de tecnologias esportivas mostrou em um estudo que, devido a pandemia a prática de exercícios físicos diminuiu cerca de 20%.

Assim como a frequência é importante verificar o tempo gasto na realização de cada exercício físico, que de acordo com a recomendação da OMS, atualizada em 2011, deve ser de: 150 minutos semanais, independentemente da distribuição ao longo dos dias da semana. e esse tópico também sofreu alteração com a pandemia, que pode ser visualizado nos gráficos abaixo.

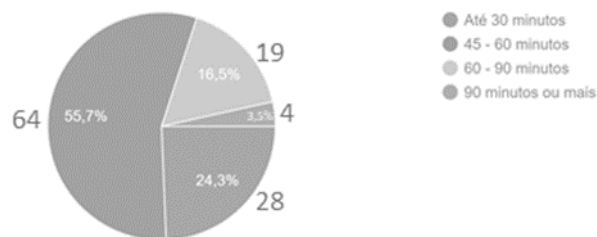
Antes da pandemia 55,7% das pessoas gastavam entre 45 e 60 minutos com os exercícios, 16,5% gastavam entre 60 e 90 minutos com exercícios e cerca de 3,5%



gastavam mais de 90 minutos com os exercícios. Durante a pandemia, o tempo entre 45 e 60 minutos, sofreu uma queda de 5%, caindo para 50%. Houve um aumento da quantidade de pessoas que praticam exercício até 30min, passando de 24% para quase a metade (42,6%) das pessoas. Já os exercicios mais demorados, como entre 60 e 90 minutos e superior a 90 minutos, a quantidade de pessoas foi bem menor, passando a ser 3,5% e 3,5%, com 4 representantes em cada um dos grupos. Observamos que com a pandemia, as pessoas passaram a praticar menos tempo de exercícios por dia, e praticar exercicios mais breves.

Figura 1 – Gráfico sobre o tempo gasto na prática exercícios físicos antes da pandemia

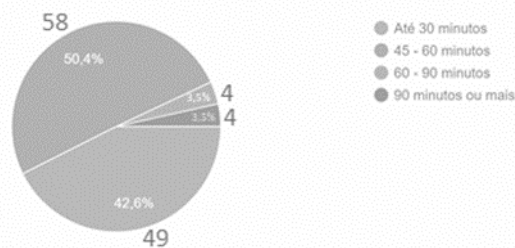
Quanto tempo é gasto com esses exercicios? (calcular o tempo para realização de cada exercicio)
115 respostas



Fonte: dados da pesquisa.

Figura 2 – Gráfico sobre o tempo gasto na prática exercícios físicos durante da pandemia

Quanto tempo é gasto com esses exercicios? (calcular o tempo para realização de cada exercicio)
115 respostas



Fonte: dados da pesquisa.

O estudo também avaliou quais tipos de exercicios eram praticados pelos estudantes universitários antes e durante a pandemia. Antes da pandemia, aproximadamente 50% das pessoas realizavam seus exercicios de musculação em academias e aproximadamente 40% das pessoas caminhavam ou corriam. Os 10% restantes se dividiam em esportes,



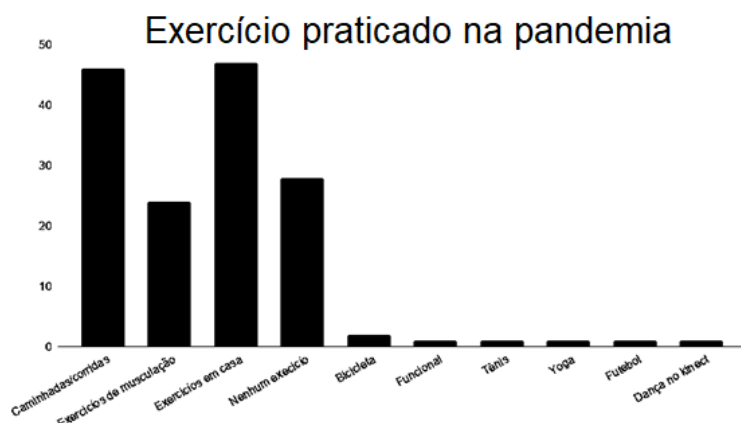
como ciclismo, Crossfit, pilates ou nenhum exercício. Durante a pandemia esse perfil se alterou bastante, principalmente, considerando todo o tempo em que as academias ficaram fechadas. Logo os resultados encontrados foram que muitas pessoas começaram a praticar exercício em casa, aproximadamente 35% da população entrevistada. Nos exercícios de musculação houve uma diminuição, cerca de 20% das pessoas (diminuição de 30%). 40% das pessoas dizem que durante a pandemia começaram ou continuaram a prática de caminhadas e corridas ao ar livre. E por fim, os 5% restantes se dividem entre, ciclismo, yoga, tênis e outros esportes.

Figura 3 – Gráfico sobre os exercícios praticados antes da pandemia.



Fonte: dados da pesquisa.

Figura 4 – Gráfico sobre os exercícios praticados durante a pandemia

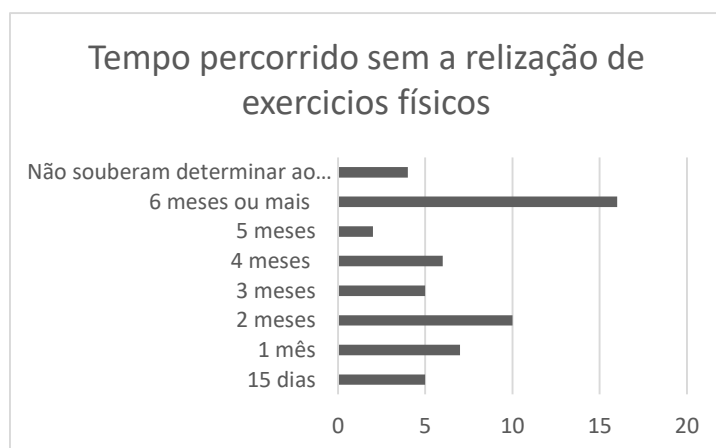


Fonte: dados da pesquisa.



Outra pergunta realizada aos estudantes foi se eles haviam deixado de praticar os exercícios físicos por qualquer tempo que fosse, e 85,2% dos estudantes deixaram de praticar exercícios físicos durante a pandemia, apenas 14,8% relataram não ter deixado de praticar atividades físicas. Entre os que deixaram de praticar, a grande maioria ainda não retornou as práticas das atividades, 10 pessoas relataram que após 2 meses retornaram, e apenas 5 pessoas retornaram após 15 dias. Com isso tem-se indicadores preocupantes para o sedentarismo, “que é fortemente relacionada à incidência e severidade de um vasto número de doenças crônicas. Assim sendo, o exercício físico torna-se uma das ferramentas terapêuticas mais importantes na promoção de saúde.” (GUALANO, B. 2011).

Figura 5 – Gráfico sobre o tempo percorrido na pandemia no qual os entrevistados não realizaram exercícios físicos.



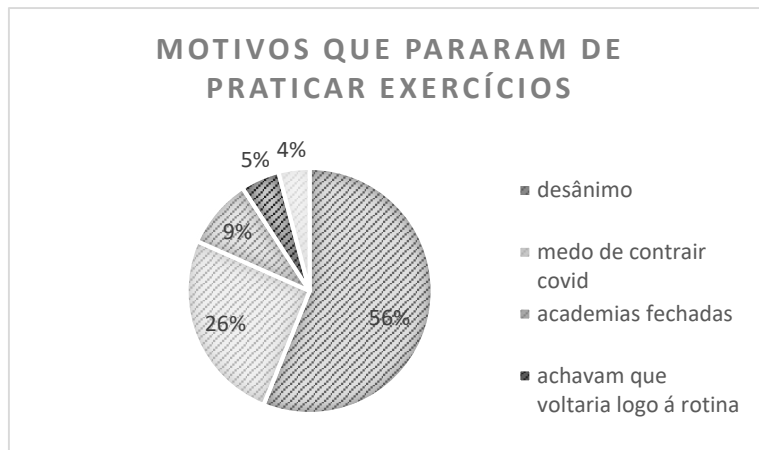
Fonte: dados da pesquisa.

Por fim, foi questionado também aos entrevistados o motivo pelo qual eles haviam parado de realizar exercícios físicos. A resposta mais frequente foi o desânimo, com 56% das respostas, seguido do medo de contrair a COVID-19, com 26%. Ao primeiro pensamento, a falta de motivação pode parecer um tanto estranha, mas não é o que afirma Punam Krishan, diretora da Sociedade Britânica de Medicina de Estilo de Vida, ela diz que: "Altos níveis de estresse podem afetar nosso sono e nos fazer sentir lentos e cansados, reduzir nossos níveis de energia e nos tornar menos propensos a fazer exercícios", e ainda, "Quando não nos exercitamos, fazemos escolhas alimentares piores



intuitivamente, o que nos prende em um ciclo negativo que acaba afetando nossa saúde física e nosso bem-estar emocional e mental."

Figura 6 – Gráfico sobre o motivo pelo qual as pessoas pararam de praticar exercícios físicos.



Fonte: dados da pesquisa.

É necessário um incentivo do governo para aumentar a prática de exercícios, eles devem ser inseridos no contexto de cada individuo, podendo ser praticados exercicios ao ar livre, como corridas com distante de pelo menos um metro e meio de outras pessoas, porém não indicado corridas muito longas como maratonas pois ocorre uma supressão do sistema imunológico, não indicado neste momento de pandemia. No ambiente domiciliar como tarefas de casa, auxiliando na melhora do estresse, na diminuição da ansiedade e no risco de doenças. O indicado é não ficar parado e utilizar o que está ao seu alcance para manter os exercícios físicos, pelo bem da saúde física e mental.

4 CONCLUSÃO

A partir das ideias expostas, pode-se observar uma diminuição na prática de exercícios em todos os aspectos e intensidades. No tempo de realização, quantidade de vezes praticada na semana e até mesmo a sua interrupção total. Em contrapartida, houve também substituição destes exercícios, as pessoas passaram a conhecer outras modalidades e praticá-las, como musculação em casa com pesos alternativos.



Entretanto, os resultados em geral foram negativos, pois, a diminuição da prática de exercícios decorrentes da pandemia pode causar problemas de saúde diretos e indiretos. Diretamente há o sedentarismo e obesidade, que são fatores de risco para diversas doenças e indiretamente há o agravamento de distúrbios de ansiedade e depressão, com a manutenção do hábito de não praticar exercícios pode-se notar aumento de dores musculares e articulares por falta de alongamento e atrofia muscular.

Portanto, a atividade física é essencial no tratamento e prevenção de várias doenças e deve ser realizada frequentemente, em busca de uma vida mais saudável e de disposição para realizar as tarefas diárias.

5 REFERÊNCIAS

DUARTE, F. Coronavírus: como 'pandemia de sedentarismo' causada pela covid-19 pode levar a surto de obesidade. **BBC News/Brasil**. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-53939566>>. Acesso em: 24 nov.2020.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas . **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, [S. l.], v. 25, n. spe, p. 37-43, 2011. DOI: 10.1590/S1807-55092011000500005. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16841>. Acesso em: 29 nov. 2020.

KATZMARZYK, P. JANSSEN, I. The Economic Costs Associated with Physical Inactivity and Obesity in Canada: An Update. **Canadian journal of applied physiology**. v. 29, n. 1, p. 90-115, 2004. Disponível em:<<https://doi.org/10.1139/h04-008>>. Acesso em: 30 nov. 2020.

LIMA, D.; LEVY, R.; LUIZ, O. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades. **Rev Panam Salud Publica**. 2014;36(3):164–70.

LOTUFO, E. Como a pandemia mudou os hábitos de exercício físico no Brasil. **Época Negócios**. Disponível em:<<https://epocanegocios.globo.com/Brasil/noticia/2020/06/como-pandemia-mudou-os-habitos-de-exercicio-fisico-no-brasil.html>>. Acesso em: 24 nov.2020.

SCHUELER, P. **O que é uma pandemia**, Disponível em:<<https://www.bio.fiocruz.br/index.php/br/noticias/1763-o-que-e-uma-pandemia>>. Acesso em: 30 nov. 2020.

MATTOS, S. M. *et al.* Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil: Recommendations for physical activity and physical exercise during the Covid-19 pandemic: scope review on publications in Brazil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 25, p. 7-



16^a Noite Acadêmica

Centro Universitário UNIFACIG

12, dez./2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14449/11114> .
Acesso em: 12 mai. 2021.

LEITÃO, Marcelo *et al.* **Em tempos de isolamento social, como fica o exercício físico?**. São Paulo SP: Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte, 2020. Disponível em:
https://www.endocrino.org.br/media/4_sociedades_me%CC%81dicas_contra_o_corona%CC%81rus.pdf Acesso em: 12 mai. 2021.