



ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA DURANTE A PANDEMIA SARS COVID 19: UMA ANÁLISE SOBRE A SUA BAIXA PROCURA E SUAS IMPLICAÇÕES.

**Harrison da Costa
Paulo Zaratini**

RESUMO: Este trabalho teve como objetivo investigar a frequência de acadêmicos de Curso Superior em Educação Física, nas práticas de atividade física durante a pandemia. O período de investigação ocorreu no mês de agosto de 2020 à julho de 2021 e contou com a participação de 12(doze) acadêmicos. Nota-se que devido ao receio de contaminação, a frequência das atividades físicas praticadas, dentro e fora das academias, caíram a valores bem abaixo do que preconiza a OMS, o que indiretamente reduz, de forma significativa, os índices de imunidade de uma parcela da população.

Palavras chave: Atividade física, Pandemia Covid-19, Saúde Física e Mental.

INTRODUÇÃO

A frequência de prática de atividades físicas preconizada pela OMS para todos os adultos é de pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana ou uma combinação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde.

Em crianças e adolescentes, a atividade física proporciona benefícios para a saúde, melhora da aptidão física, saúde cardiometabólica, saúde óssea, cognição, saúde mental, é recomendado fazer pelo menos uma média de 60 minutos por dia de atividade física de moderada a vigorosa intensidade, ao longo da semana, a maior parte dessa atividade física deve ser aeróbica.

Os adultos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde. Todos podem se beneficiar com o aumento da atividade física e a redução do comportamento sedentário, incluindo mulheres grávidas, no pós-parto e pessoas que vivem com doenças crônicas ou deficiências. Lima DF, Levy RB, Luiz OC (2014).

Para os idosos, atividade física proporciona benefícios para a saúde: diminui a mortalidade por todas as causas, mortalidade por doenças cardiovasculares, incidência de hipertensão, incidência de alguns tipos de cânceres,

incidência do diabetes tipo 2; melhora a saúde mental (redução dos sintomas de ansiedade e depressão), a saúde cognitiva e o sono recomenda-se atividades físicas que enfatizem o equilíbrio e a coordenação, bem como o fortalecimento muscular, para ajudar a prevenir quedas e melhorar a saúde, Lima DF, Levy RB, Luiz OC (2014) .

De acordo com Camargo e Añez (2020, p. 2) sobre atividade física e o comportamento sedentário, as recomendações da OMS são voltadas para toda a população, grupos etários de 5 a 65 anos e idosos, independente do sexo, origem cultural ou situação econômica. As pessoas com condições médicas crônicas e / ou deficiências e mulheres grávidas e no pós-parto deverão seguir recomendações respeitando seus limites.

MATERIAIS E MÉTODO

O trabalho é caracterizado como pesquisa de campo, com suporte estatístico, objetiva de modo geral, quantificar os dados e generalizar os resultados para uma população alvo (Malhotra, 2006).

DESENVOLVIMENTO

O levantamento de dados para pesquisa quantitativa por meio de questionário eletrônicos requer cuidado especial. Deve-se considerar que não basta apenas coletar respostas sobre questões de interesse do pesquisador, mas como analisá-las estatisticamente para validação dos resultados, GIL (1999).

A estatística em pesquisa quantitativa auxilia o pesquisador que busca evidenciar as componentes mais preponderantes de um grupo de respondentes, RICHARDSON (1999).

A ferramenta utilizada para a realização deste trabalho foi o Formulário Google. Por meio deste, foram elaboradas 4(quatro) questões, que por sua vez, foram direcionadas para um grupo de praticantes de atividades físicas via whatsapp.

As respostas das questões quantitativas foram tabuladas e seus resultados originaram gráficos de setores, a fim de evidenciar os elementos de maior preponderância.

Embora as pesquisas tenham sido feitas com pessoas, as questões utilizadas foram realizadas com cuidado a fim de não ferir a dignidade humana. Questões de ordem pessoal foram suprimidas a fim de não violar o Conselho de Ética em Pesquisa. As perguntas foram: Vc pratica algum esporte? De nota de 1 a 10 para avaliar o seu nível de atividade física; Qual sua opinião em relação ao fechamento das academias e lugares para a realização de atividade física na cidade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao responder a questão: Você pratica algum esporte?. As respostas revelaram que das 12 pessoas que responderam, 4 pessoas (33,3%) praticam esporte, 4 (33,3%) não praticam esporte e 4 (33,3%) praticam, mas não com muita frequência,.

you practice any sport?
12 responses

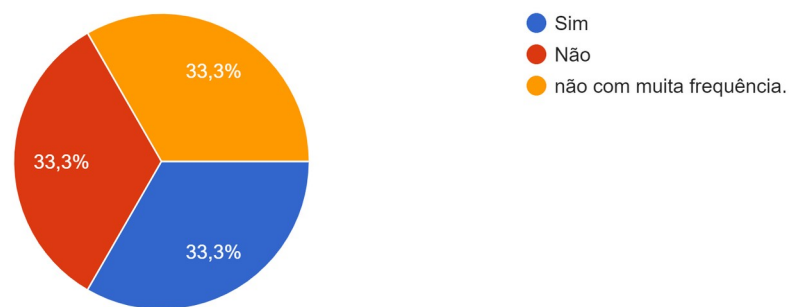


Gráfico 01 (Fonte: autor)

Os dados revelaram que 33,3 % das pessoas entrevistadas auto-avaliaram o seu nível de atividade física dando nota 4, 16,7% deram nota 3, 17,7% deram nota 9, e apenas 8,3% deu nota 1.

Dê uma nota de 1 a 10 para avaliar o nível de atividade física que você está realizando durante a pandemia. 1 para nota de baixo nível de atividade física e 10 para nota de ótimo nível

12 respostas

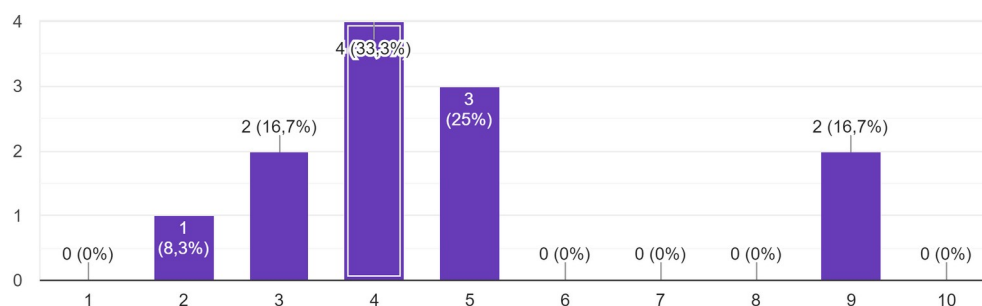


Gráfico 02. (Fonte Autor)

As respostas, revelaram que das 12 pessoas entrevistadas 16, 7% é contra o fechamento de lugares e academias para a realização de esportes na cidade, porém 8,3% é a favor do fechamento, conforme gráfico 02.

Qual sua opinião em relação ao fechamento das academias e lugares para realização de esportes na cidade?

12 respostas

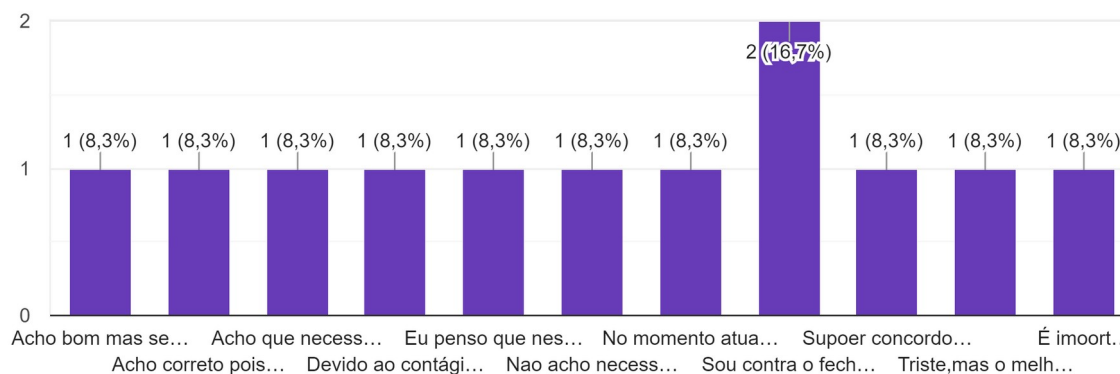


Gráfico 03. (Fonte Autor)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nota-se que devido ao determinação dos decretos fundamentados em bases não científicas, ao receio de contaminação, a frequência das atividades físicas praticadas, dentro e fora das academias, caíram a valores bem abaixo do que

preconiza a OMS, o que indiretamente reduz, de forma significativa, os índices de imunidade de uma parcela da população.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GIL, Antônio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

MALHOTRA, Naresh. Pesquisa de marketing: uma orientação aplicada. 4. Ed. Porto Alegre: Bookman, 2006.

Lima DF, Levy RB, Luiz OC. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades. Rev Panam Salud Publica. 2014;36(3):164–70.

CAMARGO, Edina Maria de; AÑEZ, Ciro Romelio Rodriguez. DIRETRIZES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO: Num piscar de olhos. 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf?sequence=102&isAllowed=y>. Acesso em: 12 out. 2021.