

IMPACTO DO CONTEXTO DE PANDEMIA DO COVID-19 SOBRE A RELAÇÃO DOS IDEAIS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA DA POPULAÇÃO

Ivan Fermo dos Santos Ribeiro

Prof. Dr. Bruno de Almeida Faria

RESUMO

Este artigo apresenta sobre a Educação Física e a saúde coletiva de maneira introdutória para nos lembrar das necessidades em se manter ativo e com saúde, seja ela física ou mental, a fim de nos prevenir de uma das maiores pandemias que o ser humano vivenciou, que é a pandemia do SARS-CoV-2, também conhecido como Covid-19. Com isso, realizamos uma pesquisa montada em forma de questionário através da plataforma *Google Forms* e direcionada a três grupos distintos, sendo eles uma turma de Educação Física, uma turma de Psicologia, ambos do Centro Universitário Salesiano, além de um terceiro grupo construído de forma aleatória através do compartilhamento do *link* deste questionário, totalizando 80 pessoas. Com os resultados da pesquisa, encontramos diferentes opiniões dentro de cada grupo sobre a prática de exercícios físicos e seus benefícios como forma de prevenir e manter o indivíduo com menos riscos físicos e mentais de serem prejudicados pelo que o vírus do Covid-19 pode causar a nós.

Palavras chave: Educação Física; saúde coletiva; atividade física; SARS-CoV-2; Covid-19.

ABSTRACT

This article presents about the Physical Education and the public health in an introductory way to remind us of the needs to stay active and healthy, be it physical or mental, in order to prevent us from one of the greatest pandemics that human beings have experienced, which is the SARS-CoV-2 pandemic, also known as Covid-19. With this, we conducted a survey assembled in a questionnaire through the *Google Forms* platform and directed to three different groups, being a Physical Education class, a Psychology class, both from the Centro Universitário Salesiano, in addition to a third group built in randomly by sharing the link of this questionnaire, totaling 80 people. With the results of the research, we found different opinions within each group about the practice of physical exercise and its benefits as a way to prevent and maintain the individual with less physical and mental risks of being harmed by what the Covid-19 virus can cause to us.

Keywords: Physical Education; collective health; physical activity; SARS-CoV-2; Covid-19.

1. INTRODUÇÃO

A Educação Física (EF) e o seu profissional podem estar inseridos em diversas áreas de atuação, como na educação, no esporte, na musculação e até na saúde pública e coletiva, sendo essa última uma mescla das áreas antes citadas, pois pode envolver atividades e projetos sociais para diversas finalidades, desde o bem-estar físico, até o alto rendimento esportivo.

Seguindo o raciocínio sobre a EF na saúde pública e como dito por Neves et al. (2015, p. 164) “a presença sistemática da Educação Física no campo da saúde pública ainda é relativamente recente”, logo, este trabalho visa ampliar os estudos já existentes e intensificar as pesquisas nessa área, para o aproveitamento na profissão, assim como uso geral da população.

Como pontuado por Neves et al. (2015, p. 164), alguns profissionais de EF tem buscado especializações na área da saúde, assim aproximando a EF com o contexto da saúde pública/saúde coletiva. Buscamos introduzir a EF e o seu papel histórico na saúde pública através de pesquisas, além de suas influências e interações diretas da profissão nesse meio, do possível interesse da população para com as atividades e exercícios físicos propostos pelos profissionais.

Tendo isso em mente, seguimos como norteador o atual cenário que nos foi gerado nesse ano de 2020, com a disseminação e contaminação em massa do vírus SARS-CoV-2, popularmente chamado de Corona Vírus ou Covid-19. O vírus se estendeu em proporções globais, onde fora classificado como pandêmico pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Com isso, o mundo teve que se readaptar, mudar seus costumes e ampliar as noções básicas sanitárias e de higiene, onde tornou-se comum a utilização de máscaras faciais, aplicação de álcool etílico 70% e água com sabão nas mãos, manter-se pelo menos a 2 metros de distância de outra pessoa, isolamento social, quarentena, entre outros cuidados como principais meios de se prevenir do SARS-CoV-2 (Covid-19).

Em suma, com essas informações, a compreensão da prática e do sentido em promover a saúde das pessoas dentro desse contexto social extremo que vivemos atualmente, analisaremos as possíveis alternativas e preocupações que os profissionais de Educação Física e a população têm tido em relação a sua própria saúde em meio a uma pandemia mundial. Com isso, esse presente artigo buscou compreender e discutir as principais medidas tomadas pela população para manter-se mental e fisicamente saudáveis durante a crise sanitária causada pelo Covid-19.

Logo, foi visado analisar a Educação Física (EF) no âmbito da saúde pública e coletiva, bem como observar e identificar a relação do sujeito com discurso de promoção da saúde atrelado a pandemia do Covid-19. Com isso, analisamos as influências do imaginário da população sobre as atividades físicas e promoção da saúde em meio a uma pandemia mundial, através de relatos obtidos em uma pesquisa realizada com estudantes universitários e com a população alcançada, a fim de analisarmos os resultados obtidos junto a necessidade do bem-estar físico e mental que a EF pode promover.

Entre os principais pontos que foram almejados no presente trabalho, incluem a possível importância da EF na saúde pública e coletiva, observar os benefícios dos exercícios físicos na saúde pública para o bem-estar da população, o despertar da população em relação a

necessidade de se manter fisicamente saudável, bem como as opiniões desses usuários acerca da prática de exercícios em meio a pandemia. Também pontuamos e discutimos sobre as medidas sanitárias adotadas pela população para se prevenirem do Covid-19, a fim de dissuadir a visão de que os exercícios físicos se resumem unicamente a objetivos estéticos, destacando a EF para uma saúde ampliada.

Com o que foi proposto como principais objetivos, acreditamos ampliar a visão para os conteúdos da saúde pública da Educação Física na sociedade para além da estética ou excelência esportiva, mostrando que a necessidade de relacionar os exercícios físicos com a saúde coletiva vai além do individualismo.

Ampliando para uma ideia coletiva do bem-estar, se dissociará a ideia de manter-se bem fisicamente apenas quando convém, mostrando que na realidade existe uma necessidade do bem-estar no contexto em que nós estamos vivendo, não apenas físico através de exercícios realizados em casa ou em ambientes fechados, mas também no bem-estar mental, onde o isolamento social e as restrições sanitárias e de higiene, causaram um choque na cultura da população brasileira, acostumada a ter contato constante com o próximo. Atividades ao ar livre, espaços como boates e bares, onde ocorrem aglomerações e muito contato físico foram totalmente paralisados durante a quarentena, além da necessidade de se usar máscara facial em ambientes fechados essenciais, como supermercados por exemplo, causaram um choque cultural muito grande, o que causou um espanto e modificações radicais no país. Com tudo que foi citado, a saúde pública entrou em alerta máximo no Brasil.

Em suma, será levantado e debatido em um questionário perguntas a respeito do que foi pesquisado, e com base nas possíveis informações adquiridas, buscar compreender as opiniões a respeito dessa necessidade de praticar exercícios físicos de maneiras alternativas, seja em ambientes externos ou fechados, em casa ou ao ar livre, assim como também uma análise da profissão em todo seu âmbito da saúde pública e coletiva, visando as opiniões da população a respeito da Educação Física e a prática de exercícios físicos como possíveis benefícios para manter-se saudáveis e prevenidos do Covid-19.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. A EDUCAÇÃO FÍSICA NA PERSPECTIVA DA SAÚDE E SEU CONTEXTO HISTÓRICO EM RESUMO

Dentro do senso comum em nossa sociedade atual, os profissionais de EF não são relacionados diretamente a mesma área dos demais profissionais da saúde, por muitas vezes somos resumidos como profissionais do lazer, da performance física e esporte, o que não é um pensamento errôneo, entretanto, resume de forma abrupta os ramos em que a EF pode atuar, dentre elas a própria área da saúde pública. Vale salientar que apesar desse senso comum separar tais áreas de atuação, todas estão interligadas ao significado direto da EF: O bem-estar físico e mental de todo ser humano.

Antes mesmo de partirmos para os detalhes da EF dentro da área da saúde, é essencial aqui salientar que tal profissão possui uma ligação direta com o ser humano, não apenas em

tempos modernos, mas em toda a história e de inúmeras civilizações em diferentes eras. Partindo desse conceito, podemos confirmá-lo nos baseando com o que foi dito por Luz (2007, p.11):

[...] a educação física é herdeira de um conjunto de saberes e práticas tradicionais ligado ao treinamento do corpo e/ou seu adestramento, que antecedeu a medicina moderna e a clínica das especialidades. Esses saberes/práticas podem estar ligados seja a tradição militar, seja ao esporte, seja à tradição circense, remontando a muitos séculos de atividade na cultura ocidental, e possivelmente há milênios em culturas orientais, tais como a da China e da Índia, através das artes marciais, por exemplo.

A partir desse pensamento, podemos ver como a EF sempre existiu na cultura humana, antes mesmo de possuir um nome e significado direto, mostrando que existia um entendimento da necessidade para esse bem-estar físico, mesmo que de certo ultrapassado.

Seguindo o raciocínio da autora, outro conceito prático presente na história da humanidade é a arte da dança, seja em meio a grandes impérios que reinaram a Europa, seja na Idade Média, é uma prática que também poderia mesclar e se associar a movimentos acrobáticos, seja qual fosse o tipo de dança ou a qual objetivo estava sendo feita. Logo, vemos que tais práticas que hoje são diretamente ligadas à EF estão presentes na história humana, que desde sempre traçaram o bem-estar físico e mental do indivíduo ou de um grupo coletivo (LUZ, 2007, p. 12).

Seguindo de base com o que foi dito acima, podemos salientar que a EF possui uma ligação e uma herança direta com o desenvolvimento da humanidade, seja ela nas expressões corporais, na performance militar, nas artes, nas danças, nas lutas ou em inúmeras outras características culturais desenvolvidas e aperfeiçoadas em milênios de existência.

Apesar disso tudo acima citado, atualmente “a presença sistemática da Educação Física no campo da saúde pública ainda é relativamente recente” (NEVES et al., 2015, p. 164), onde tal fato se relaciona diretamente com o que é dito abaixo:

[..] um fato que merece destaque é a regulamentação do profissional de EF como profissional de saúde pela Resolução 218/97 (BRASIL, 1997). Ou seja, somente há 19 anos há o entendimento legal da relação entre a EF e o campo da saúde, mesmo que este venha se desenvolvendo desde o século XIX, na gênese da EF. (BRASIL apud OLIVEIRA, 2018, p. 2).

Esses dados mostram que a EF mesmo com toda a experiência histórica, ainda não há uma total inserção desses profissionais no campo da saúde, nem mesmo em sua grade curricular durante sua formação (BRASIL apud OLIVEIRA, 2018, p.2).

Em contrapartida, os profissionais de EF estão inseridos de maneira formal em programas governamentais, dentre eles o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), a Estratégia Saúde da Família (ESF) e o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS). Isso mostra a necessidade de se ter a EF como mediadora das estratégias multiprofissionais dentro desses órgãos, o que a torna essencial no meio e inspira a integralidade dessa atenção por profissionais (FRAGA; CARVALHO; GOMES, 2012, p. 379).

Os fatos mostrados relatam o quão a EF possui relevância quando se tem como pauta a

saúde da população, como é realizado nos programas de saúde, onde há em cada, um grupo de participantes distinto dos demais, o que faz as práticas da EF essenciais para o movimento de um todo.

2.2. O PAPEL DO PROFISSIONAL DE EF NA SAÚDE PÚBLICA, BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL

Ao que se refere a EF, há muito existe uma preocupação pelo bem-estar, manutenção e promoção à saúde (DAMICO, 2007, p. 73), o que entra em relação com o principal meio de trabalho do profissional de EF: o corpo em movimento (LUZ, 2007, p.12). Dito isso, a presença desse profissional no meio da saúde se torna viável e em sintonia entre suas características.

Em todo o processo de aprendizagem e formação do profissional de EF existem conteúdos que somam ao seu conhecimento específico, que amplia discussões acerca da saúde pública, bem como também da saúde coletiva (MACHADO, 2007, p. 102). Com tal afirmação, podemos levar em consideração o quanto os profissionais de EF são capazes de promoverem esse bem-estar às pessoas através do movimento corporal, o que entra em sintonia com o que Lazzarotti Filho e outros citado por Fraga, Carvalho e Gomes (2012, p. 380) diz:

[...] especificamente na educação física “o termo ‘práticas corporais’ vem sendo valorizado pelos pesquisadores que estabelecem relação com as ciências humanas e sociais, pois aqueles que dialogam com as ciências biológicas e exatas operam com o conceito de atividade física”.

Logo, vê-se que os estudos da EF e das práticas corporais estão em completa sintonia até mesmo em estudos e literaturas acadêmicas, o que nos leva a pensar em como tais pesquisas auxiliam e compõem toda uma atenção e cuidado com a população no Sistema Único de Saúde (SUS), onde se é ampliado suas questões de mobilização da população para o processo de se cuidar, criar reações interpessoais e sociais, assim otimizar e transcender a prevenção de doenças (CARVALHO apud FRAGA; CARVALHO; GOMES, 2012, p. 378).

No que se diz respeito à saúde mental, entra-se em uma interrogativa de como e se a EF e suas práticas têm influências no indivíduo, se o mesmo se sente mais animado ou motivado. De que forma uma atividade ou exercício físico auxilia em uma possível melhora ou vantagem para a população e a saúde coletiva? Segundo Wachs (2007, p. 96) “as atividades físicas agem como se fossem remédios, em uma perspectiva de uso-efeito, causa-consequência”, logo dá-se a entender que a EF possui sim influências em saúde mental, proporcionando sentimentos e sensações favoráveis, mesmo que indiretamente, através de suas práticas de exercícios.

2.3. AS PRÁTICAS CORPORAIS EM MEIO A PANDEMIA DO COVID-19

Neste ano de 2020 o mundo sofreu com uma gigante e infeliz pandemia, causada pelo vírus SARS-CoV-2, popularmente conhecido por Covid-19, encontrado primeiramente em Wuhan – China no fim de 2019, sendo este local o epicentro da pandemia. Este vírus possui uma alta taxa de contaminação, além que para os grupos de risco (como os idosos por exemplo), pode se manifestar de maneira mais grave no corpo, podendo ser até fatal (Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2020). Devido a sua rápida disseminação, uma crise global foi

desencadeada, com países fechando fronteiras, a economia mundial desestabilizando, crises sanitárias, entre diversos outros problemas desencadeados pelo Covid-19.

Sabendo disso, o mundo teve que se adaptar com medidas de sanitárias e de higiene, que passaram a ser mais presentes na rotina de muitos países, incluindo o Brasil, onde tais mudanças atingiram fortemente a cultura e a população de nosso país. Práticas que os brasileiros não tinham costume de realizar, como usar máscaras faciais ao sair de casa, utilizar álcool em gel 70% para esterilizar as mãos e objetos, além de evitar aglomerações, impactaram diretamente a nossa rotina e se relaciona diretamente com a necessidade de empregos essenciais (área da saúde e demais serviços indispensáveis) continuarem com suas atuações em campo, ao contrário dos serviços não essenciais, que não necessitam sair de casa para trabalharem e é devido a isso que muitas pessoas mantiveram em quarentena nas suas residências.

Junto com a necessidade de isolamento veio a preocupação em manter a saúde do corpo e da mente em dia, como forma de permanecer fisicamente ativo durante um isolamento e evitar estar ou se manter dentro dos grupos de risco que englobam o Covid-19, dentre eles “[...] pessoas mais velhas ou com alguma doença crônica como obesidade, hipertensão, diabetes, problemas cardíacos e respiratórios, entre outros” (JULIANELLI, 2020). Todas as doenças crônicas necessitam de cuidados especiais e a prática de exercícios físicos são essenciais para manter em controle a saúde os grupos de risco.

Entre os hipertensos, a constrição nas artérias em muitas vezes pode ser associada com uma quantidade maior de gordura e inflamações por todo o corpo. Sobre os obesos, o excesso de peso contribui diretamente para uma imunidade menor que o normal, como também inflamações recorrentes no corpo e uma respiração debilitada. Mais um grupo de risco são as pessoas com doenças cardíacas, pois os indivíduos com insuficiência cardíaca devem sempre ficar atentos a quaisquer sinais anormais que seus corpos apresentarem. Também há o grupo de risco de pessoas com doenças renais, por não terem a produção de hormônios adequadas. Os diabéticos, assim como as pessoas com baixa imunidade, podem ter o sistema imunológico enfraquecidos por diversos fatores, o que são favoráveis a agravar a saúde do indivíduo se contaminado com o Covid-19 (JULIANELLI, 2020).

Logo, a prática de exercícios físicos durante o período de pandemia se torna essencial para a promoção da saúde e como uma maior resistência ao Covid-19, como é dito em uma pesquisa apontada por Toledo (2020) em que:

[...] a prevalência de hospitalização pela doença foi 34,3% menor entre os voluntários considerados “suficientemente ativos”, ou seja, aqueles que antes da pandemia praticavam semanalmente ao menos 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada ou 75 minutos de alta intensidade.

Segundo a pesquisa e como já descrito, pessoas fisicamente ativas com classificação “suficiente” possuem menor taxa de hospitalização em relação a prevalência de hospitalização entre homens, idosos, obesos ou sobrepeso, com nível socioeconômico baixo e menor escolaridade (TOLEDO, 2020). Isso deixa claro a importância da prática regular de exercícios físicos a fim de manter o corpo e mente saudáveis, além de ser um dos principais meios de prevenção e tratamento de diversos tipos de doenças crônicas, bem como também fortalecer o sistema imunológico, como foi mostrado na pesquisa acima demonstrada.

2.4. A UTILIZAÇÃO DE MÁSCARAS FACIAIS DURANTE A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Com base no que foi dito até o momento, a utilização de máscaras faciais se tornou um dos principais meios necessários para impedir a propagação e disseminação do vírus Covid-19. Mesmo esta doença sendo uma descoberta recente e não havendo muitos estudos conclusivos até a presente data, seguindo de princípio o seu comportamento e características, a utilização de máscaras faciais foi uma das primeiras recomendações feitas pelos órgãos públicos e organizações de saúde.

Entretanto, não é incomum andarmos pelas ruas e encontrarmos pessoas praticando algum exercício sem a utilização de máscaras, entretanto, por qual motivo as pessoas não tem usado máscaras ao praticar exercícios? Segundo uma recomendação oficial da OMS através de uma rede social, que foi noticiado e traduzido por Thebaldi (2020) através da plataforma de notícias Folha Vitória:

As pessoas não devem usar máscaras ao se exercitar, pois elas podem reduzir a capacidade de respirar confortavelmente. O suor pode molhar a máscara mais rapidamente, dificultando a respiração e promovendo o crescimento de micro-organismos. A medida preventiva mais importante durante o exercício é manter a distância física de pelo menos um metro de distância dos demais.

Como informado, a recomendação veio através de uma rede social oficial da OMS, utilizada para se comunicarem com a população com dados e notícias em geral. Entretanto, a orientação é um tanto quanto controversa pois, para sairmos em ambientes externos com segurança devemos utilizar as máscaras faciais, porém ao iniciar os exercícios deve-se retirar a máscara e se expor, mesmo com uma delimitação de distância física.

Além disso, um estudo recente mostra que a utilização de máscaras faciais durante a prática de exercícios físicos por pessoas ativas e saudáveis não apresenta nenhum malefício ou efeito prejudicial para o indivíduo, como é descrito abaixo:

[...] nosso estudo não encontrou nenhum efeito prejudicial do uso de máscara não descartável ou de máscara cirúrgica descartável enquanto se exercita vigorosamente durante um exercício de desempenho. Para pessoas ativas e saudáveis, usar uma máscara facial durante exercícios tem efeito mínimo sobre os níveis de oxigênio das artérias ou músculos e nenhum efeito sobre o desempenho do exercício (SHAW et al., 2020, p. 7).¹

Como mostrado no estudo, a prática de exercício por pessoas saudáveis não possui

¹ Tradução nossa de: “[...] our study found no detrimental effect of wearing either a non-disposable cloth or disposal surgical face mask while exercising vigorously on exercise performance. For healthy, active people, wearing a face mask during vigorous exercise has minimal effect on arterial or muscle oxygen levels and no effects on exercise performance.”

efeitos no desempenho e o efeito nos níveis de oxigênio no corpo é mínimo, o que torna a contraditória a informação citada anteriormente pela OMS. É importante salientar que estas informações são conclusivas, entretanto, a pandemia e o Covid-19 são temas recentes e, por isso, estudos e pesquisas sobre estes temas ainda estão em aberto, sem retirar a veracidade dos resultados alcançados até o momento.

Então, refletindo sobre as informações da OMS e o resultado da pesquisa, podemos esclarecer que ambos os resultados possuem suas características e pontos de vista diferentes, onde que o estudo mostrou de forma conclusiva sobre a indiferença na utilização de máscaras faciais durante a prática de exercícios e a OMS informou da possibilidade do usuário respirar de maneira desconfortável, além do suor poder influenciar na dificuldade de respirar e ao mesmo tempo gerar micro-organismos. Ambas as possibilidades são possíveis e nenhuma deve ser descartada.

A partir do que foi descrito até o momento, ficou claro o papel da EF e a prática de exercícios físicos dentro da saúde coletiva, além de sua importância como parte de um processo necessário para promoção e bem estar da saúde, principalmente em tempos de pandemia, ampliando assim a nossa visão sobre as ideias apresentadas para darmos sequência ao presente artigo.

3. METODOLOGIA DA PESQUISA

A palavra metodologia é explicitada abaixo sobre o seu significado, que segundo Fonseca citado por Gerhardt e Silveira (2009, p. 12):

Methodos significa organização e logotipo, estudo sistemático, pesquisa, investigação; ou seja, metodologia é o estudo da organização, dos caminhos a serem percorridos, para se realizar uma pesquisa ou um estudo, ou para se fazer ciência. Etimologicamente, significa o estudo dos caminhos, dos instrumentos utilizados para fazer uma pesquisa científica.

Com isso, fica esclarecido que metodologia é o estudo e instrumentação dos elementos para se constituir uma pesquisa científica, onde será implementado de acordo com os ideais a serem alcançados nesta pesquisa classificada como artigo científico.

Seguindo o raciocínio, este artigo possui como tipo de pesquisa a abordagem qualitativa, uma vez que serão realizadas análises e discussões de acordo com os resultados obtidos através de estudantes de Educação Física, estudantes de Psicologia e demais pessoas que receberam a pesquisa de forma aleatória. Contudo, a pesquisa também possui características quantitativas, onde apresentam gráficos e percentuais de acordo com os resultados obtidos e colhidos.

Assim, [...] tanto a pesquisa quantitativa quanto a pesquisa qualitativa apresentam diferenças com pontos fracos e fortes. Contudo, os elementos fortes de um complementam as fraquezas do outro, fundamentais ao maior desenvolvimento da Ciência (GERHARDT; SILVEIRA, 2009, p. 34).

Em relação ao público alvo da pesquisa, todos se enquadram nos objetivos iniciais, isso se deve ao fato que as opiniões que todos os entrevistados são válidas e relevantes em meio a

situação pandêmica que estamos vivendo, onde realizamos perguntas objetivas e discursivas, sendo que a segunda se formaram a partir da opinião direta dos entrevistados.

Para a coleta de dados foi utilizado como instrumento um questionário *on-line* (APÊNDICE) construído com objetivo de colher as opiniões e características desejadas da população alvo. Tal objetivo se enquadra na afirmação de Gerhardt e Silveira (2009, p. 56), onde destaca que “os dados [...] coletados são aqueles úteis para testar as hipóteses. Eles são determinados pelas variáveis e pelos indicadores”.

A aplicação do questionário *on-line* foi realizada de maneira remota através da aplicação *Google Forms*, onde o mesmo questionário foi criado. A partir da aplicação em questão, foi enviado um link direto que encaminhava a pessoa para realizar o questionário de maneira remota, através de qualquer aparelho eletrônico, como computador, celular ou tablet e, com isso, foram obtidos resultados satisfatórios para uma análise e discussão direta. Como forma de permissão para a utilização das respostas das pessoas participantes, foi utilizado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, contido dentro do questionário como leitura obrigatória antes de ser realizado.

No decorrer do levantamento dos dados, foi mantido originalmente todas as respostas (objetivas e discursivas) dos entrevistados, sem excluir ou alterar o sentido dessas respostas. Para fins de melhor entendimento, algumas respostas podem ter sido corrigidas em seus erros de ortografia.

Sobre os públicos alvos, foram entrevistados três grupos distintos através da plataforma *on-line Google Forms*: estudantes universitários de EF (Turma EF) do Centro Universitário Salesiano (UniSales) que totalizam 34 entrevistados, estudantes universitários de Psicologia (Turma Psicologia) do Unisales que totalizam 21 entrevistados e a população alcançada em geral (Público Geral) que totalizam 25 entrevistados, o que somam exatamente 80 entrevistados. Inicialmente nesse questionário são realizadas perguntas socioeconômicas, a fim de percebermos diferentes níveis sociais e/ou financeiros.

Como primeira pergunta é questionado a idade do entrevistado, onde as respostas eram objetivas e classificadas por faixa etária (10 a 17 anos; 18 a 29 anos; 30 a 39 anos; 40 a 49 anos; 50 a 59 anos e 60 anos ou mais) e como resultado obtivemos que na Turma EF possui em sua maioria entre 18 a 29 anos (79,4%), seguido por 30 a 39 anos (17,6%) e por fim 40 a 49 anos (1%); em relação a Turma Psicologia, 76,2% dos entrevistados possuem faixa etária de 18 a 29 anos, seguido por 23,8% entre 30 a 39 anos; o resultado com o Público Geral, foi que 52% dos entrevistados possuem entre 18 e 29 anos, 32% estão entre 30 e 39 anos, 12% entre 50 e 59 anos e 1% está entre 40 e 49 anos.

Também foi perguntado no questionário a identidade de gênero dos entrevistados, com o objetivo inicial de diversificar os entrevistados e deixar confortável pessoas de diferentes gêneros. A Turma EF é composta por 22 homens (64,7%) e 12 mulheres (35,3%); a Turma Psicologia é composta por 19 mulheres (90,5%), um homem (4,8%) e uma pessoa preferiu não responder (4,8%); com o Público Geral, dos 25 entrevistados, 22 eram mulheres (88%) e 3 eram homens (12%).

Sobre quantas pessoas moram na mesma residência dos entrevistados, obtivemos na Turma EF que 58,8% dos moram com uma a três pessoas na residência, 35,3% moram com

quatro a sete pessoas em casa e 5,9% dos entrevistados moram sozinhos; com a Turma Psicologia, 71,4% moram com uma a três pessoas na casa, enquanto que outras 28,6% moram com quatro a sete pessoas na mesma residência; com o Público Geral, 52% dos entrevistados moram com uma a três pessoas, 40% moram com quatro a sete pessoas e 8% dos entrevistados desse grupo moram sozinhos. A partir do mesmo contexto, foi perguntado em que tipo de região os entrevistados moram e, como resposta, obtivemos que 94,1% da Turma EF moram em zona urbana e 5,9% em zona rural; na Turma Psicologia, 100% dos entrevistados moram em zona urbana; com o Público Geral, 92% moram em zona urbana e 8% em zona rural.

Seguindo com os dados, perguntamos sobre o nível de escolaridade dos entrevistados, como resposta obtivemos que na Turma EF 67,6% dos entrevistados possuem ensino superior incompleto, 20,6% possui ensino superior completo e 11,8% ensino médio. Com a Turma Psicologia 81% dos entrevistados possuem ensino superior incompleto, 9,5% possuem ensino superior completo, 4,8% possuem pós-graduação Lacto Sensu (Especialização) e outros 4,8% possuem pós-graduação Stricto Sensu (Mestrado e/ou Doutorado). Já com o Público Geral, temos que 44% possuem ensino superior completo, 24% possuem ensino superior incompleto, 16% possuem ensino médio e outros 16% possuem pós-graduação Lacto Sensu (Especialização).

Também perguntamos a escolaridade do pai, onde a Turma EF informou que 41,2% possuem ensino médio, 17,6% possuem 5ª a 8ª série do ensino fundamental, 14,7% possuem 1ª a 4ª série do ensino fundamental, 11,8% não sabiam responder, 8,8% possuem ensino superior e 5,9% possuem especialização. Seguindo com a Turma Psicologia, temos que 38,1% possuem ensino médio, 19% possuem 5ª a 8ª série do ensino fundamental, 14,3% possuem ensino superior, 9,5% possuem especialização, outros 9,5% possuem 1ª a 4ª série do ensino fundamental e demais 9,5% não souberam responder. Dando sequência com o Público Geral, temos que 40% dos pais dos entrevistados possuem ensino médio, 24% possuem 1ª a 4ª série do ensino fundamental, 16% possuem ensino superior, 12% possuem a 5ª a 8ª série do ensino fundamental, 4% possui especialização e outros 4% não estudaram.

Além de perguntarmos o nível de escolaridade do pai, também buscamos saber o nível de escolaridade da mãe. Como resultado, temos que na Turma EF 41,2% das mães possuem ensino médio, 29,4% possuem ensino superior, 17,6% possuem 5ª a 8ª série do ensino fundamental, 5,9% possuem especialização, 2,9% possuem 1ª a 4ª série do ensino fundamental e 2,9% não soube responder. Dando sequência com a Turma Psicologia, temos que 33,3% das mães possuem ensino médio, 28,6% possuem especialização, 14,3% possuem ensino superior, outros 14,3% possuem 5ª a 8ª série do ensino fundamental e 9,5% possuem 1ª a 4ª série do ensino fundamental. Já com o Público Geral, temos que 52% das mães possuem ensino médio, 12% possuem ensino superior, outros 12% possuem 5ª a 8ª série do ensino fundamental, também 12% possuem 1ª a 4ª série do ensino fundamental, 8% possuem especialização e, por fim, 4% informou que a mãe não estudou.

Seguindo com as perguntas, questionamos se os entrevistados trabalham atualmente e, como resposta, obtivemos que na Turma EF 50% dos entrevistados trabalham e outros 50% não trabalham, na Turma Psicologia, 61,9% não trabalham e os demais 38,1% trabalham e, com o Público Geral, temos que 64% trabalham e outros 36% não trabalham. A partir destes resultados, perguntamos também a área de atuação dentre os que estão trabalhando e, com isso, temos na

Turma EF pessoas atuando nas áreas de “setor administrativo, assistente de produtos financeiros, jovem aprendiz, agricultura, área clínica, telecomunicação, servidor público, comércio, direção administrativa hospitalar e vigilância”. Entre os entrevistados na Turma Psicologia, a área apontada são “recrutamento e seleção, servidor público federal, modelo, estagiário na área da psicologia, gerente de planejamentos e projetos, tecnologia e internet, relações públicas e assistente de RH”. Com o Público Geral, os entrevistados que trabalham, atuam nas áreas de “tecnologia da Informação, servidor público, consultório odontológico, professora, análise de dados, educador social de menor aprendiz, empreendedor, atendimento, advocacia, de produtos personalizados, estágio de engenharia civil, área da saúde, técnico de enfermagem, mídias sociais, marketing digital e administração de condomínios”.

Sobre as horas semanais trabalhadas dos entrevistados, temos na Turma EF que 50% informam não trabalhar, 32,4% informam trabalhar mais de 40 horas semanais, 5,9% informam trabalhar de 11 a 20 horas semanais, outros 5,9% informam trabalhar até 10 horas semanais, outros 2,9% informam trabalhar de 21 a 30 horas semanais e os demais 2,9% trabalham de 31 a 40 horas semanais. Com a Turma Psicologia, 61,9% informam não trabalhar, 9,5% trabalham mais de 40 horas semanais, outros 9,5% trabalham de 31 a 40 horas semanais, mais 9,5% informam trabalhar 11 a 20 horas semanais e os demais 9,5% trabalham sem jornada fixa. Finalizando com o Público Geral, temos que 28% não trabalham, outros 28% trabalham mais de 40 horas semanais, 12% trabalham de 31 a 40 horas semanais, 8% trabalham de 21 a 30 horas semanais, outros 8% trabalham de 11 a 20 horas semanais, mais 8% trabalham até 10 horas semanais e os demais 8% informam trabalhar sem jornada fixa.

Sobre a renda mensal pessoal aproximada dos entrevistados, temos na Turma EF que 38,2% informam não possuírem renda, 29,4% informam terem renda de 1 a 3 salários mínimos, 20,6% informam ter até 1 salário mínimo, 8,8% informam ter de 3 a 6 salários mínimos de renda e 2,9% informam ter 6 a 9 salários mínimos. Seguindo com a Turma Psicologia, 47,6% informam não possuírem renda, 23,8% recebem de 1 a 3 salários mínimos, 14,3% recebem até 1 salário mínimo, 9,5% recebem de 3 a 6 salários mínimos e 4,8% recebem de 9 a 12 salários mínimos. Com o Público Geral, temos que 48% recebem de 1 a 3 salários mínimos, 24% recebem até 1 salário mínimo, 16% não possuem renda, 8% informam que recebem de 3 a 6 salários mínimos e 4% recebem de 6 a 9 salários mínimos.

Finalizando o questionário socioeconômico, perguntamos quanto é a renda somada de todos que moram com os entrevistados e, com isso, obtivemos na Turma EF que a 50% da renda somada entre todos que moram com os entrevistados é de 1 a 3 salários mínimos, 32,4% informam que a renda somada é de 3 a 6 salários mínimos, 8,8% informam que a renda é de até 1 salário mínimo, 5,9% informam que a renda é de 6 a 9 salários mínimos e 2,9% informam que a renda é de 9 a 12 salários mínimos. Com a Turma Psicologia, temos que 47,6% possuem a renda somada de 1 a 3 salários mínimos, outros 28,6% informam que a renda é de 3 a 6 salários mínimos, 14,3% informam que a renda é de 6 a 9 salários mínimos, 4,8% informam que a renda é de 9 a 12 salários mínimos e outros 4,8% possuem renda somada de até 1 salário mínimo. Já com o Público Geral, temos que 48% dos entrevistados possuem renda familiar somada de 3 a 6 salários mínimos, 36% possuem 1 a 3 salários mínimos, 12% possuem de 6 a 9 salários mínimos e 4% informam que a renda somada é de até 1 salário mínimo.

Com os dados obtidos dentro do questionário socioeconômico, é nítido observar que

existe uma variação entre os grupos entrevistados, com variações em idade, níveis de escolaridade e renda econômica totalmente diferentes uns dos outros, ou seja, temos três grupos distintos com realidades diferentes, o que pode ter contribuído para a construção, o molde em que este trabalho teve e como será encaminhado mais à frente.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1. INTERROGATIVAS SOBRE AS ROTINAS DOS ENTREVISTADOS NO PERÍODO PRÉ-PANDEMIA

Logo na primeira pergunta realizada para análise dos dados obtidos, temos como interrogativa a pergunta “você possui tempo livre fora do horário de trabalho?”, uma pergunta direta tanto para quem trabalha como também para quem não trabalha, pois se a pessoa não possui um emprego ou algum tipo de ocupação, possui tempo livre. Como resultado, percebe-se que 85,3% da Turma EF possui tempo livre e 14,7% não possuem; na Turma Psicologia, 85,7% dos entrevistados possuem tempo livre e 14,3% consideram não ter tempo; com o Público Geral, 96% consideram ter tempo livre, enquanto 4% desses entrevistados consideram não ter tempo.

Na segunda interrogativa sobre o contexto pré-pandemia, foi perguntado “você tinha o costume de sair de casa em momentos de lazer com frequência antes da pandemia?”, com o intuito de entender como se dava o tempo livre e de lazer dos entrevistados. Como resultado, vimos que 94,1% da Turma EF saía de casa com frequência em tempo livre antes da pandemia acontecer; com a Turma Psicologia, 90,5% dos entrevistados saíam de casa com frequência; no Público Geral, vimos que 92% dos entrevistados saíam de casa com frequência antes da pandemia. Fica claro observar então que a grande maioria dos entrevistados tinha o costume frequente de sair de suas casas em momentos de lazer.

Na terceira interrogativa do questionário na sessão pré-pandemia, foi realizada a pergunta “e agora, durante a pandemia, opta por sair de casa em momentos de lazer?”. Esta pergunta foi realizada nesse momento, pois mesmo sendo a sessão das perguntas pré-pandemia, ficaria fora de contexto se perguntada posteriormente, logo se encontra nessa ordem. Como resultado na Turma EF, vimos que 52,9% dos entrevistados não optam por saírem de casa no atual cenário, enquanto que os outros 47,1% continuam saindo de casa mesmo no atual cenário; isso se aproxima com a Turma Psicologia, em que 57,1% preferem se manter em casa, enquanto os outros 42,9% dos entrevistados da turma continuam saindo normalmente; com o Público geral, observamos que 88% dos entrevistados optam por não saírem de casa, enquanto outros 12% continuam saindo em momentos de lazer. É nítido perceber nessa terceira pergunta que as turmas de EF e Psicologia possuem uma proximidade nos resultados, quase que dividindo as opiniões nas turmas, ao contrário do Público Geral que em sua maioria optaram por não saírem de suas casas nos tempos livres disponíveis.

Seguindo o questionário na quarta interrogativa pré-pandemia, foi questionado ao entrevistado se “antes da pandemia, você possuía ou considerava ter tempo livre para praticar exercícios físicos?”. Através desta pergunta, obtivemos como resposta pela Turma EF que 94,1% dos entrevistados tinham ou consideravam ter tempo para praticar exercícios; na Turma Psicologia, 76,2% dos entrevistados possuíam ou consideravam ter tempo para praticar

exercícios antes da pandemia, outros 23,8% dos entrevistados afirmam o contrário; com o Público Geral, 78% dos entrevistados afirmam que possuíam ou consideravam ter tempo, enquanto que 24% dos demais afirmam que não possuíam ou consideravam ter tempo para praticar exercícios físicos.

Tais resultados podem ter relação com as respostas obtidas na pergunta 2 “você tinha o costume de sair de casa em momentos de lazer com frequência antes da pandemia?”, pois é possível que o tempo livre e lazer disponíveis antes da pandemia podem se relacionar com a consideração dos entrevistados em realizar exercícios físicos, ao mesmo tempo que também se relacionam com a próxima interrogativa.

Como dito e dando sequência a pergunta anterior, foi perguntado aos entrevistados se “antes da pandemia, você praticava algum exercício físico?”. As respostas obtidas são bem interessantes para analisarmos, pelo motivo que 82,4% dos entrevistados na Turma EF praticavam exercícios físicos antes da pandemia e os demais 17,6% não praticavam; na Turma Psicologia, 66,7% dos entrevistados praticavam exercícios, enquanto que 33,3% não praticavam nenhum exercício; já com o Público Geral, obtivemos que 60% dos entrevistados não praticavam nenhum exercício e 40% praticavam.

Analisando as respostas obtidas até então, nota-se que a maioria dos entrevistados nos três grupos possuíam ou consideravam ter tempo livre fora o horário de trabalho e também possuíam ou consideravam ter tempo para praticar exercícios físicos, porém ao serem questionados se praticavam exercícios físicos antes da pandemia, um número menor de respostas afirmativas surgiu nos três grupos, sendo na Turma EF a menor diferença (17,6%) e no Público Geral a maior, com 60% dos entrevistados não praticando nenhum exercício. O que esses dados está nos mostrando é que a maioria, nos três grupos, possuíam tempo livre e tinham ou consideravam ter tempo pra praticar exercícios físicos, porém há uma queda entre os três grupos no número de reais praticantes, logo apenas consideravam tempo, mas não praticavam.

Em sequência as interrogativas do questionário na sessão pré-pandemia, foram realizadas duas perguntas dependendo da resposta da questão 5 anterior, essas perguntas eram a 6 “se sim, com que frequência?” e a 7 “se não, por qual motivo?”, a pergunta 6 estava presente como objetiva, enquanto a pergunta 7 ficou aberta como discursiva.

Como respostas da pergunta 6 mostrou que entre os praticantes da Turma EF, 50% praticavam três a quatro vezes por semana, outros 28,6% praticavam cinco ou mais vezes por semana e 21,4% praticavam de uma a duas vezes por semana; com a Turma Psicologia, 42,9% praticavam três a quatro vezes por semana, e 28,6% dos demais entrevistados praticavam uma a duas vezes por semana, como também outros 28,6% que praticavam cinco ou mais vezes por semana; os que responderam positivamente no Público Geral informaram que 40% deles praticam de três a quatro vezes por semana, 30% informaram que pratica uma a duas vezes e outros 30% informaram que praticam cinco ou mais vezes por semana.

Os dados mostram que existe uma certa regularidade entre os três grupos sobre o a quantidade de vezes na semana que os entrevistados realizam os treinos, sendo notável que a maioria dos três grupos que responderam positivamente praticavam exercícios físicos de três a quatro vezes por semana.

Observando a pergunta 7, agora entre os que informaram que não praticavam exercícios

antes da pandemia se vê um padrão de respostas nos três grupos, entre essas respostas, as mais citadas são “falta de tempo”, “preguiça” ou “desinteresse”, o que nos mostra claramente que apesar das afirmações de considerarem ou terem tempo, boa parte dos entrevistados ainda assim preferiam não praticar os exercícios físicos.

4.2. INTERROGATIVAS SOBRE AS ROTINAS DOS ENTREVISTADOS NO PERÍODO PÓS-PANDEMIA

Após os entrevistados responderem as perguntas específicas pré-pandemia, os direcionamos na sequência para perguntas pós-pandemia. Como primeira pergunta, questionamos aos entrevistados se “você sentiu medo da pandemia por causa da sua condição de saúde, devido a insuficiência pulmonar que a Covid-19 pode proporcionar?”. Analisando as respostas do grupo Turma EF, vemos que 58,8% dos entrevistados informam não sentirem medo, outros 29,4% informam sentirem medo e os demais 11,8% não souberam opinar. Em relação a Turma Psicologia, vimos que 52,4% dos entrevistados não sentem medo, 42,9% sentem medo e os demais 4,8% não souberam opinar. Já em relação ao Público Geral obtivemos como resposta que 68% sentem sim medo de suas condições de saúde em meio a pandemia, enquanto 32% informam não sentirem medo.

Ao analisar esses dados, fica claro perceber que a Turma EF e a Turma Psicologia em sua maioria, não possuem medo de suas condições de saúde devido a insuficiência pulmonar que a Covid-19 pode causar, porém, quantidade de pessoas que sentem medo nos dois grupos não é irrelevante, o que nos leva a entender que uma boa parcela das pessoas se preocupam com as suas atuais condições de sua saúde pulmonar. Observando o Público Geral o medo fica evidente, onde a maioria tem preocupações claras, a maioria dos entrevistados neste grupo afirmam sentirem medo, o que entra em conflito em relação aos grupos anteriores.

Dando sequência às interrogativas pós-pandemia, perguntamos aos entrevistados se “você sentiu necessidade de melhorar sua condição cardiorrespiratória?”. Primeiramente com a Turma EF, obtivemos como resposta que 47,1% dos entrevistados sentem sim necessidade de melhoria cardiorrespiratória, enquanto outros 47,1% não sentem necessidade e os demais 5,9% não souberam opinar. Em relação a Turma Psicologia, vemos que 76,2% dos entrevistados visam sim uma melhora cardiorrespiratória, enquanto 19% não veem necessidade e outros 4,8% não souberam opinar. Com o Público Geral, temos como resultado que 56% dos entrevistados visam a melhora cardiorrespiratória, enquanto outros 32% não veem necessidade e os demais 12% não souberam opinar.

Analisando os resultados, é evidente perceber que os grupos Turma EF e turma Psicologia informaram na questão anterior que, em maioria, não sentem medo de suas condições de saúde por insuficiência pulmonar, entretanto há um grande aumento na necessidade dos dois grupos em querer melhorar suas condições cardiorrespiratórias, que fica evidente nas respostas obtidas neste questionário. Já com o Público Geral, mantiveram a maioria entre os que sentem necessidade da melhora de sua saúde, mas com resultado menor em relação a pergunta anterior, sendo que 12% dos entrevistados não souberam opinar se uma melhora cardiorrespiratória seria realmente necessária.

Seguindo com a análise dos resultados, chegamos a terceira interrogativa com a

seguinte pergunta: “Você acredita que pessoas mais ativas fisicamente possuem maior imunidade contra o Covid-19?”. Os resultados com a Turma EF são que 70,6% acreditam que pessoas fisicamente ativas possuem maior imunidade contra o Covid-19, enquanto 14,7% discordam da pergunta e outros 14,7% não souberam opinar. Analisando a Turma Psicologia, temos como resposta que 61,9% dos entrevistados acreditam na maior imunidade, 19% não acreditam e outros 19% não souberam opinar. Já com o Público Geral, 48% dos entrevistados acreditam na maior imunidade em fisicamente ativos, 32% não acreditam e outros 20% não souberam opinar.

Ao analisarmos os resultados, notamos que em o Público Geral sentem necessidade de melhorar suas condições cardiorrespiratórias como visto na interrogativa anterior, entretanto, quando perguntamos se acreditam que pessoas fisicamente ativas possuem maior imunidade, o número de respostas positivas caiu apesar de ainda serem maioria. De mesma forma, vemos que a Turma EF e a Turma Psicologia sentem necessidade de melhorar suas condições cardiorrespiratórias e que diretamente proporcional, acreditam que pessoas fisicamente ativas possuem maior imunidade ao Covid-19, onde tal afirmação é constatada através do aumento de respostas positivas, em relação as respostas anteriores.

Sequenciando o questionário na sessão pós-pandemia, perguntamos a seguinte questão aos entrevistados: “Você sentiu estimulado(a) em realizar atividades físicas ou práticas corporais a fim de se prevenir contra os malefícios proporcionados pelo Covid-19?”. Como resultado, obtivemos que na Turma EF, 58,8% não se sentem estimulados como forma de prevenção, enquanto outros 41,2% se sentiram estimulados. Na Turma Psicologia, temos que 52,4% dos entrevistados se sentem estimulados para praticar exercícios como forma de prevenção e 47,6% não se sentem estimulados. Já com o Público Geral, temos como resultado que 72% dos entrevistados não se sentiram estimulados em praticar exercícios físicos como forma de prevenção, enquanto 28% se sentiram estimulados.

Observando os resultados, fica claro que apesar da maioria dos entrevistados acreditarem que pessoas fisicamente ativas possuem maior imunidade contra o Covid-19, isso não significa que eles sentirão estimulados a praticar quaisquer exercícios físicos, o que fica evidente nos resultados obtidos. Apenas na Turma Psicologia há uma leve maioria em que se sentem estimulados em praticar exercícios físicos como forma de prevenção contra os malefícios causados pelo Covid-19.

A quinta pergunta presente no questionário da sessão pós-pandemia foi pensada a partir da seguinte interrogativa: “Se sim, nos conte qual atividade ou prática corporal você passou a realizar?”, sendo que a pergunta se refere a quem respondeu positivamente a interrogativa anterior do questionário que foi pensada com foco em ter respostas discursivas.

Entre as respostas da Turma EF, as principais foram “musculação”, “treinos em casa” e “exercícios aeróbicos”. Com a Turma Psicologia, obtivemos respostas interessantes, além das citadas pela Turma EF, também surgiram práticas corporais holísticas como “yoga”, que é voltada para além da saúde física, como foco também na saúde mental, além disso também apareceram práticas como “pilates” e “artes marciais”. Já com o Público Geral, as atividades informadas pelos entrevistados foram “corrida/caminhada”, “ciclismo” e “circuito funcional”. Observando todos os resultados destes entrevistados que iniciaram algum tipo

de prática corporal, nota-se que almejavam práticas que podem ser realizadas de maneira isolada ou individual, atentando-se aos entrevistados da Turma Psicologia que informaram práticas que desenvolvem a saúde mental.

Continuando com os resultados e análises, chegamos a sexta interrogativa com a pergunta: “Você sentiu estimulado(a) em realizar atividades físicas ou práticas corporais a fim de manter/promover a sua saúde mental em meio ao processo de isolamento social devido a pandemia proporcionada pelo Covid-19?”. Primeiramente, como resposta da Turma EF, obtivemos que 47,1% sentiram-se estimulados em realizar tais práticas a fim de promoverem a sua saúde mental, outros 44,1% não se sentiram estimulados e os demais 8,8% não souberam opinar. Com a Turma Psicologia, vemos que 66,7% dos entrevistados se sentiram sim estimulados, enquanto 19% não se sentiram estimulados e outros 14,3% não souberam opinar. Já com o Público Geral, temos que 44% dos entrevistados se sentiram sim estimulados, enquanto 36% não se sentiram assim e os outros 20% não souberam opinar.

É interessante notar que boa parcela entre os alunos da Turma EF acreditam que quem pratica mais exercícios físicos possuem maior imunidade contra o Covid-19, como informaram na terceira interrogativa, bem como informaram as práticas mais realizadas por eles nesse período, logo percebemos que o foco da Turma EF é a busca pela saúde física, pois como mostrado nesta sexta interrogativa, os entrevistados quase que se dividem quando assunto é saúde mental. Já com a Turma Psicologia, fica evidente que os entrevistados possuem maioria na terceira interrogativa e proporcionalmente são maioria quando o assunto é saúde mental, isso nos indica que sua formação contribui para este pensamento, enfatizando e mesclando a saúde mental com práticas corporais. Com o Público Geral, conseguimos ver uma maioria também nos estímulos da saúde mental, porém, não são maioria em relação aos demais entrevistados deste grupo.

A interrogativa a seguir busca sequenciar a anterior com uma pergunta direta para quem respondeu “sim”, através da seguinte questão: “Se sim, nos conte qual atividade ou prática corporal você passou a realizar?”. O objetivo desta pergunta foi entender quais práticas os entrevistados buscaram a realizar para garantir sua saúde mental, através de respostas discursivas.

Como resultado, as principais respostas da Turma EF foram atividades ao ar livre como “corrida/caminhada”, além de “exercícios aeróbicos”, “musculação/academia” e “treinos em casa”. A Turma Psicologia apresentou principalmente práticas holísticas, como “yoga” e “meditação”, além de outras práticas corporais bastante citadas como “musculação/academia”, “treinos em casa” e “caminhadas/corridas”. Com o Público Geral, além das práticas já citadas em outros grupos, surgiu também “terapia através de massagem com óleo essencial fitoterápico”, “meditação” e “dança/pole dance”. Os resultados encontrados mostram e caracterizam os grupos de maneiras distintas, onde a Turma EF busca a saúde mental através dos exercícios físicos diretos e práticas ao ar livre; a Turma Psicologia além das práticas citadas pela EF, também buscam práticas que enfatizam a saúde mental; É interessante notar que o Público Geral possui uma mescla dos dois grupos anteriores, com os entrevistados buscando realizar práticas físicas e mentais de forma equilibrada, bem como a busca por praticar exercícios em ambientes abertos.

A próxima questão remete a uma pergunta direta aos entrevistados: “durante a pandemia

você tem praticado exercícios físicos em casa?”. A pergunta foi pensada de forma específica para saber se, além das práticas que os entrevistados responderam anteriormente, também estão realizando algum exercício físico em casa. O resultado da Turma EF foi dividida, onde 50% estão praticando exercícios em casa os outros 50% não. Com a Turma Psicologia, houve uma leve maioria em que 52,4% estão praticando exercícios em casa, enquanto 47,6% não praticam. O Público Geral mostrou que 60% não estão praticando nenhum exercício físico em casa e os demais 40% estão praticando.

É interessante notar entre os resultados obtidos até então mostram que os entrevistados dos grupos, em maioria, sentem medo do Covid-19, acreditam que exercícios físicos e práticas corporais em geral podem beneficiar como método de prevenção, se sentem estimulados a praticar, porém não necessariamente praticam algo. Isso fica evidente nesta última interrogativa, onde as respostas dos três grupos foram bem divididas e, no caso do Público Geral, se mostraram mais evidente.

Como continuação da questão anterior, agora focado em questionar para os praticantes de exercícios ao ar livre, realizamos a seguinte pergunta: “Durante a pandemia você tem praticado algum exercício físico em ambientes externos ou academias?”. Esta questão foi pensada a fim de especificarmos aos entrevistados se além de práticas em casa, também realizam em ambientes externos. Como resultado, na Turma EF 61,8% dos entrevistados praticam algum exercício em ambiente externo, enquanto 38,2% não realizam. A Turma Psicologia possui um maior número entre os que não praticam em ambientes externos, sendo eles 71,4% dos entrevistados, os demais 28,6% realizam essas práticas em ambientes externos. Já com o Público Geral, 76% dos entrevistados não estão praticando exercícios físicos em ambientes externos, enquanto os demais 24% praticam.

Os resultados obtidos nos mostram como resultado que os grupos Turma Psicologia e Público Geral em sua grande maioria não realizam práticas externas, ao contrário da Turma EF, em que a sua maioria realiza exercícios físicos em ambientes externos e/ou academias.

A próxima pergunta do questionário na sessão pós-pandemia tem relação com as duas interrogativas anteriores e surge com a seguinte questão: “Se você marcou não para as perguntas 8 e/ou 9, por qual motivo?”. O intuito é identificar os motivos pelo qual os entrevistados não realizam nenhum exercício físico. Com isso, entre as respostas obtidas, temos que na Turma EF as principais respostas foram “medo do Covid-19”, “falta de tempo”, “desmotivação/preguiça” e “não vejo necessidade”. As respostas da Turma Psicologia foram paralelas com as citadas anteriormente na Turma EF, acrescido da resposta “outras prioridades”. Já com o Público Geral, além das respostas aproximadas com as anteriores, surgiram respostas como “Por que não era pra ficar em casa e não sair?” e “[...] cuidados devido ao isolamento”. Tais respostas refletem o que estamos passando no momento: uma situação de isolamento global, porém, estas respostas em específico não fazem sentido pois nada impede estes entrevistados de praticarem exercícios físicos em casa, a não ser que entre em conflito com as demais respostas de desmotivação ou falta de tempo, por exemplo.

A seguir, serão discutidas e analisadas duas perguntas que se complementam, uma sendo “para você, as práticas de exercícios físicos possuem algum benefício?” e a outra “se sim, quais?”, a primeira é uma pergunta objetiva e a segunda discursiva, com isso, uma pergunta sucede a seguinte. Através dos resultados, analisaremos a opinião dos entrevistados sobre os

exercícios físicos e se eles consideram ter algum benefício.

Sobre pergunta “para você, a práticas de exercícios físicos possuem algum benefício?”, os entrevistados da Turma Psicologia e do Público Geral responderam ambos com 100% nos dados que sim, praticar exercícios físicos possuem algum benefício, enquanto que na Turma EF 97,1% responderam que sim e 2,9% respondeu que não (apenas uma pessoa), sem também responder posteriormente o motivo de não concordar com a questão.

A pergunta “se sim, quais?” nos direciona a praticamente todos os entrevistados com variadas respostas entre os três grupos, logo, serão debatidas as respostas de todos os grupos em conjunto, mas será citado de qual grupo surgiu a resposta. Muitas das respostas são dissertadas de uma maneira geral sobre os benefícios dos exercícios físicos, como “bem estar, diminuição do estresse, coordenação motora, diminuição do percentual de gordura” e “melhora mental e física” citadas constantemente pela Turma Psicologia, que enfatizam constantemente os benefícios mentais ocasionados pela prática corporal. Na Turma EF, respostas como “aumenta a resistência muscular, alivia estresse e ansiedade”, “melhora a qualidade de vida, aumenta a disposição, melhora da atividade cardiorrespiratória, reduz os riscos de doenças cardiovasculares, reduz os níveis de gorduras ruins” e “na saúde, melhora nossa aptidão” são frequentes e que mais se destacam, deixando evidente a ênfase dos entrevistados da EF na preocupação saúde física do indivíduo, com menor frequência enfatizando a saúde mental. Com o Público Geral, curiosamente há uma mescla nas respostas dos entrevistados, como as respostas “depende do tipo de exercício, de forma geral, melhora a resistência física, força, flexibilidade, combate a ansiedade e depressão” e “além dos benefícios que não são aparentes visivelmente, como taxa de glicose e etc., me deixa mais disposta, ativa e com menos dores musculares, além da aparência que melhora”, que deixam claro a atenção dos entrevistados no Público Geral sobre os benefícios proporcionados pela prática regular de exercícios físicos.

Dando sequência as interrogativas do questionário, foi perguntado aos entrevistados “qual sua opinião sobre a utilização de máscaras faciais diárias no atual cenário?” nos referindo a orientação global da OMS em utilizarmos máscaras faciais ao sairmos de nossas casas, questionamos para entendermos a opinião dos entrevistados sobre o assunto.

Através de respostas discursivas, a Turma EF respondeu de diversas formas que consideram necessário e apoiam a utilização de máscaras, como dito por um entrevistado que “ela se mostra efetiva na redução da contaminação, pelo seu alto nível de contenção das gotículas de ar e saliva dos indivíduos, reduzindo assim o risco de contágio e proliferação do vírus”. Apenas um entrevistado deste grupo disse “acho desnecessário”, porém não esclareceu o motivo de sua consideração. Na Turma Psicologia respostas paralelas ao grupo anterior permaneceram, como dito em uma resposta que considera “de extrema importância. É uma relação de cuidado consigo e com os outros de modo a diminuir as chances de contrair o vírus”, e neste grupo não houve respostas que considerem máscaras faciais desnecessárias, mas que mesmo concordando se sentem incomodados com o uso constante. Com o Público Geral não houve respostas que considerem as máscaras faciais incômodas ou desnecessárias, paralelamente aos grupos anteriores, surgiram respostas que enfatizam a preocupação em evitar o contágio, como descrito na resposta “apoio, o uso de máscaras nos ajuda a se prevenir contra o vírus, e a falta dela só facilita o contágio”.

Como pode-se perceber, o uso de máscaras faciais pode até ser considerado desnecessário ou incômodo por uma minoria, entretanto a grande maioria dos entrevistados deixam claro a relevância e necessidade da utilização para evitarem contaminação e propagação do Covid-19 as demais pessoas.

Na última questão do questionário, foi perguntado aos entrevistados a seguinte interrogativa: “Sobre os exercícios físicos, qual sua opinião sobre a prática utilizando máscaras faciais?”. Nosso objetivo é entender o ponto de vista dos grupos sobre a orientação da OMS de se usar máscaras faciais até durante os exercícios físicos, onde também deixamos claro que mesmo quem não pratica nenhum exercício estaria livre para dar sua opinião.

Como resultado, vimos que a maioria dos entrevistados nos três grupos se mostraram negativos quanto ao uso de máscaras faciais durante a prática de exercícios. Na Turma EF, respostas como “não acho certo. Quando usamos máscara, nossa respiração fica prejudicada. Ao fazer algum tipo de exercício, ainda mais de alta intensidade, utilizando máscara, a respiração fica ainda mais prejudicada, podendo fazer com que a pessoa passe mal” ou também “não tem como ser feita, pois como sou uma pessoa que soa muito o uso da máscara se torna complicado” surgem com frequência neste grupo, salvo exceção de uma minoria de respostas que informaram que mesmo “atrapalhando um pouco, são protocolos”. Com a Turma Psicologia não foi diferente, a grande maioria dos entrevistados do grupo opinam como a pessoa a seguir, na qual relata que “acho difícil, a máscara causa uma falta de ar muito grande. Já tentei praticar exercícios básicos de alongamento, alguns agachamentos... com a máscara e quase desmaiei, cheguei a ficar tonta com a falta de ar”, mesmo assim uma minoria neste grupo ainda consideram “incômodo, mas utilizo sempre, e continuarei usando enquanto for a orientação dos órgãos saúde”. Seguindo, as respostas do Público Geral se relacionam diretamente com as dos dois grupos anteriores, com uma maioria dizendo que “acredito que deve atrapalhar um pouco, pois às vezes me sinto sufocada” e uma minoria opinando respostas como “deve usar também, pois terá contato com pessoas”.

Com base nas respostas obtidas até então e de acordo com o que foi debatido até o momento, a utilização de máscaras faciais durante a prática de exercícios físicos não possuem qualquer ineficiência prática, o que pode acontecer é a falta de costume em se utilizar máscaras faciais durante o exercício que atrapalhe psicologicamente o praticante, porém a eficiência do treino não será afetada.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observando os dados alcançados, vimos que dentro do questionário com perguntas da sessão “pré-pandemia”, a maioria dos entrevistados nos três grupos possuíam tempo livre fora do horário de trabalho, assim como os três grupos aproveitavam o tempo livre para saírem de casa em momentos de lazer. Quando questionamos aos entrevistados se possuíam ou consideravam ter tempo livre para praticar exercícios antes da pandemia surgir, a maioria nos três grupos afirmaram que sim, entretanto, quando perguntado posteriormente se praticavam realmente algum exercício físico, 28 entre 80 entrevistados dos três grupos não praticavam mesmo considerando ter tempo livre. Isso nos mostrou que, para os entrevistados, ter tempo livre ou considerar praticar não diretamente fará todos realmente buscarem a prática de

exercícios físicos.

Seguindo a análise a partir da sessão nomeada “pós-pandemia” (referindo-se ao pós-início da pandemia) no questionário, obtivemos resultados muito relevantes para o estudo. Com perguntas diretamente relacionadas à pandemia, uma das questões foi se sentiram medo de como suas condições de saúde se encontram devido a insuficiência pulmonar que o Covid-19 pode proporcionar. A partir da interrogativa, vimos que a maioria nos grupos Turma EF e Turma Psicologia não sentiram medo de suas condições de saúde devido à pandemia, ao contrário da maioria no Público Geral, que sentem sim medo de suas condições de saúde. Logo após, questionamos se os entrevistados sentiram necessidade de melhorar a condição cardiorrespiratória, onde os três grupos afirmaram sentem sim necessidade, apesar de anteriormente a maioria nos grupos Turma EF e Turma Psicologia informarem que não sentem medo de suas condições de saúde.

Em sequência, vimos em outra interrogativa que a maioria nos grupos Turma EF e Público Geral informarem que não se sentiram estimulados em realizar nenhum exercício físico devido ao Covid-19, mesmo todos os grupos anteriormente afirmando que acreditam na maior imunidade em quem é fisicamente ativo, já o grupo Turma Psicologia afirmou neste ponto que se sentiram estimulados para praticar exercícios e acreditam na maior imunidade dos fisicamente ativos. Quando perguntados sobre a saúde mental, a maioria nos três grupos também sentiram estimulados a praticar alguma prática corporal para manter uma boa saúde mental, bem como também todos afirmaram que a prática de exercícios no geral possuem benefícios, entretanto se dividiram quando perguntados se têm praticado em casa ou em ambiente externo, com o Público Geral sendo maioria entre os que não praticam em nenhuma das duas circunstâncias.

Em suma, há uma divisão entre os três grupos avaliados, sendo que os entrevistados da Turma EF praticam exercícios físicos para benefícios da saúde física e mental, e não necessariamente por medo ou como forma de prevenção do Covid-19. Os entrevistados na Turma Psicologia também não se sentiram coagidos devido a pandemia, mas também buscaram praticar exercícios para saúde física e principalmente mental, onde a maioria pratica exercícios em casa. Já os entrevistados do Público Geral demonstraram sentir medo de suas condições de saúde e informaram o desejo de melhorá-las, acreditam que pessoas fisicamente ativas são mais imunes, entretanto não se sentiram estimulados a praticar exercícios físicos, seja em casa ou em ambientes externos.

Logo, este presente artigo possui limitações de estudo, onde nos voltamos a um total de 80 pessoas divididos em três grupos distintos que participaram de maneira remota através de questionário *online*, o que poderia abranger um número muito maior de participantes, com uma variação maior de opiniões e vivências, o que não foi possível devido as limitações de alcance, portanto, concluímos que os grupos entrevistados possuem diferentes opiniões a respeito da pandemia do Covid-19, ao mesmo tempo que possuem a mesma opinião sobre a importância da prática de exercícios físicos e seus benefícios, mesmo que cientes, nem todos praticam e buscam as vantagens que as práticas corporais em geral e tudo que engloba a saúde pública e coletiva da EF podem alcançar.

REFERÊNCIAS

DAMICO, José Geraldo Soares. Das possibilidades às incertezas: instrumentos para intervenção do profissional de educação física no posto de saúde. Em: FRAGA, Alex Branco; WACHS, Felipe. **Educação Física e Saúde Coletiva: políticas de formação e perspectivas de intervenção**. Editora da UFRGS, 2007. Disponível em: <<http://www2.esporte.gov.br/arquivos/snelis/esporteLazer/cedes/EducacaoFisicaSaudeColetiva.pdf>>. Acesso em: 05 maio 2020.

FRAGA, Alex Branco; CARVALHO, Yara Maria de; GOMES, Ivan Marcelo. Políticas de formação em educação física e saúde coletiva. **Trab. educ. saúde**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 3, p. 367-386, nov. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-77462012000300002&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 05 maio 2020.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa**. 1ª Edição. Porto Alegre: UFRGS, 2009. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>>. Acesso em 06 nov. 2020.

JULIANELLI, Patrícia. Mexa-se para se proteger do Covid-19. **Veja Saúde**, 2020. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/fitness/mexa-se-para-se-proteger-da-covid-19/>>. Acesso em: 23 nov. 2020.

LUZ, Madel Therezinha. Educação física e saúde coletiva: papel estratégico da área e possibilidades quanto ao ensino na graduação e integração na rede de serviços públicos de saúde. Em: FRAGA, Alex Branco; WACHS, Felipe. **Educação Física e Saúde Coletiva: políticas de formação e perspectivas de intervenção**. Editora da UFRGS, 2007. Disponível em: <<http://www2.esporte.gov.br/arquivos/snelis/esporteLazer/cedes/EducacaoFisicaSaudeColetiva.pdf>>. Acesso em: 05 maio 2020.

MACHADO, Dagoberto de Oliveira. A educação física bate à porta: o Programa de Saúde da Família (PSF) e o acesso à saúde coletiva. Em: FRAGA, Alex Branco; WACHS, Felipe. **Educação Física e Saúde Coletiva: políticas de formação e perspectivas de intervenção**. Editora da UFRGS, 2007. Disponível em: <<http://www2.esporte.gov.br/arquivos/snelis/esporteLazer/cedes/EducacaoFisicaSaudeColetiva.pdf>>. Acesso em: 05 maio 2020.

NEVES, Ricardo Lira de Rezende et al. Educação física na saúde pública: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 23, n. 2, p. 163-177, 2015. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/5197>>. Acesso em: 20 mar. 2020.

OLIVEIRA, Rogério Cruz de. Educação física, saúde e formação profissional. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 3, e. 280302, 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312018000300300&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 05 maio 2020.

POSICIONAMENTO SOBRE COVID-19. **Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG)**, 2020. Disponível em: <<https://sbgg.org.br/posicionamento-sobre-covid-19-sociedade-brasileira-de-geriatria-e-gerontologia-sbgg-atualizacao-15-03-2020/>>. Acesso em: 23 nov. 2020.

SHAW, Keely et al. Wearing of Cloth or Disposable Surgical Face Masks has no Effect on Vigorous Exercise Performance in Healthy Individuals. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 21, p. 8110, 2020. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/17/21/8110>>. Acesso em: 23 nov. 2020.

THEBALDI, Matheus. OMS não recomenda o uso de máscaras para correr. Você concorda?. **Folha Vitória**, 2020. Disponível em: <<https://www.folhavoria.com.br/esportes/blogs/corridaderua/2020/07/03/oms-nao-recomenda-o-uso-de-mascaras-para-correr/#:~:text=Na%20publica%C3%A7%C3%A3o%20a%20OMS%20argumenta,o%20crescimento%20de%20micro%20organismos.>>. Acesso em: 23 nov. 2020.

TOLEDO, Karina. Hospitalização por COVID-19 é 34% menor entre pessoas fisicamente ativas, aponta estudo. **Agência FAPESP**, 2020. Disponível em: <<https://agencia.fapesp.br/hospitalizacao-por-covid-19-e-34-menor-entre-pessoas-fisicamente-ativas-aponta-estudo/34659/>>. Acesso em: 23 nov. 2020.

WACHS, Felipe. Educação física e o campo da saúde mental: uma reflexão introdutória. Em: FRAGA, Alex Branco; WACHS, Felipe. **Educação Física e Saúde Coletiva: políticas de formação e perspectivas de intervenção**. Editora da UFRGS, 2007. Disponível em: <<http://www2.esporte.gov.br/arquivos/snelis/esporteLazer/cedes/EducacaoFisicaSaudeColetiva.pdf>>. Acesso em: 05 maio 2020.