



**PESQUISA SOBRE O NÍVEL DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE A QUARENTENA DA PANDEMIA DE COVID-19 EM 2020 DA POPULAÇÃO DA REGIÃO “AMUREL” DE SANTA CATARINA.<sup>I</sup>**

**RESEARCH ON THE LEVEL OF THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISES DURING THE QUARANTINE OF THE COVID-19 PANDEMIC IN 2020 OF THE “AMUREL” REGION OF SANTA CATARINA.**

Carlos Daniel Rinaldi<sup>II</sup>

Luciane Lara Acco<sup>III</sup>

O mundo entrou em quarentena no início de 2020 pela rápida disseminação do novo corona vírus, e o distanciamento social obrigou a maioria da população a ficarem isolados em suas casas para impedir a contaminação em massa. O intuito da pesquisa é procurar saber qual o nível de atividade física dos moradores da região “Amurel” durante este período, e saber se há a consciência de que a alimentação e os exercícios físicos durante os períodos de “lockdown” são essenciais para manter a saúde. O método do trabalho conteve a aplicação de questionário online via Google Forms para 106 participantes, com conteúdo de 8 perguntas direcionadas a avaliar o nível de atividade física da população. Concluiu-se com a pesquisa que o nível de atividade física teve uma queda significativa, o que é alarmante e deve ser tratado com extrema importância pelo meio acadêmico do curso de Educação Física, e pelos profissionais já formados da área.

**Palavras-chave:** Distanciamento Social, quarentena, COVID-19, Corona Vírus, Exercícios Físicos.

---

<sup>I</sup> Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Educação Física Licenciatura da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. Ano de 2020.

<sup>II</sup> Acadêmico do curso de Educação Física Licenciatura da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: carlosdanielrinaldi@outlook.com.

<sup>III</sup> Professora e Coordenadora do curso de Educação Física na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

## 1 INTRODUÇÃO

O trabalho aqui apresentado foi estudado e confeccionado com muita importância e esmero, pois a nossa sociedade está enfrentando uma das maiores ameaças modernas a saúde mundial, o novo Corona Vírus (Covid-19), e devido a isso, o foi necessária a decisão de tomar medidas drásticas para conter o avanço a e disseminação do novo vírus, e isso consistiu em uma quarentena para toda a população mundial, todos os países entraram nesse processo, cada um com as suas regras individualmente, mas todos primeiramente seguindo as normas e recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) (World Health Organization – WHO (em inglês)). Devido ao distanciamento social e o permanecimento da população em suas casas, o que aconteceu foi a queda nos níveis de atividade física da população, e sabe-se o quanto isso pode afetar em sua saúde mental e física, e, por isso, foi esse o motivo que me levou a fazer essa pesquisa.

O tema da pesquisa é sobre o nível de atividade física da população e qual a contribuição deste nível para o avanço do sedentarismo durante a quarentena da pandemia do COVID-19 na região “Amurel” de Santa Catarina.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde – OMS, a definição de atividade física é caracterizada como qualquer movimento corporal produzido por músculos esqueléticos que requer gasto de energia - incluindo atividades realizadas durante o trabalho, brincar, realizar tarefas domésticas, viajar e se engajar em atividades recreativas.

A Organização Mundial da Saúde recomendava até o dia 26 de nov. de 2020 diferentes níveis de quantidade de atividades para crianças, adolescentes, e adultos, as recomendações mínimas eram: para crianças e adolescentes de 5 a 17 anos de idade deveriam fazer pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada à vigorosa. Adultos de 18 a 64 anos deveriam fazer pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada durante a semana. Adultos com 65 anos ou mais deveriam fazer pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada durante a semana ou pelo menos 75 minutos de atividade física de intensidade vigorosa. As novas diretrizes da OMS recomendam pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana para todos os adultos, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade, e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes. Em questões de comparação, desde a última atualização os requisitos de

exercícios para manutenção de uma boa saúde aumentaram, reafirmando a importância da prática.

O exercício está associado a vários benefícios em idosos, incluindo a redução de doenças cardiorrespiratórias e prevenção de quedas, fatores associados ao aumento de riscos para desenvolver distúrbios cognitivos e demências, também promove a saúde cognitiva e mental no envelhecimento normal, bem como a prevenção de alterações cognitivas e neurodegenerativo no envelhecimento patológico. (BLANCHET e CHIKHI, 2018, p. 202)

## **1.1 OBJETIVOS**

Analisar a influência da situação de quarentena nos níveis de atividade física da população.

Comparar os níveis de atividade antes e depois do início da quarentena.

Verificar se após terminar de responder a pesquisa o nível de vontade para exercer atividades dentro de casa aumentou.

Verificar quais os principais motivos da falta de atividade física durante o período.

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 TIPO DE PESQUISA**

A pesquisa será descritiva associativa com abordagem quantitativa.

### **2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA**

A população a ser analisada tem 106 participantes, e foram aptos para responder o questionário os moradores da região Amarel de Santa Catarina do país Brasil, e sem conter limites de idade e sexo.

Critérios de inclusão e exclusão:

O participante será excluído da pesquisa caso aconteça um dos itens abaixo:

- Caso o participante não responda todas as questões;
- Caso o participante rasure uma questão ao ponto de prejudicar a legibilidade;
- Caso o participante não seja residente de nenhum município ou cidade da região Amarel do estado de Santa Catarina.

## **2.3 INSTRUMENTOS**

Através de questionários do Google Forms de múltipla escolha e perguntas diretas sobre o nível, quantidade e intensidade dos exercícios físicos que o indivíduo pratica ou praticou durante o período de quarentena da pandemia. Aplicação online e com linguagem adequada para os participantes. O questionário ficou disponível pelo link < <http://bit.ly/tccniveleatividadefisica>> até a data 31/10/2020.

## **2.4 PROCEDIMENTOS**

O pesquisador após elaborar o projeto e os questionários, disponibilizou nos meios de comunicação do curso. Por último será analisado os dados e finalização do trabalho e retorno dos resultados a amostra estudada e aos participantes na elaboração da pesquisa.

### **2.4.1 RISCOS E BENEFÍCIOS**

#### **Benefícios:**

Caso constatado um baixo nível de atividade física em uma grande parcela da amostra, ficará constatado o risco da falta de prática de atividade física durante a quarentena, podendo assim causar a procura por ajuda para resolver o problema, procurando ajuda médica, academias ou iniciar alguma atividade individual em casa, como caminhadas, possivelmente melhorando seu dia-a-dia antes de um problema maior acontecer.

Ajudar no aumento do conhecimento dos benefícios da atividade física regular.

A participação será totalmente anônima.

**Riscos:**

Não há nenhum risco que seja relevante para causar algum problema para o indivíduo, a participação é estritamente anônima.

## **2.5 ANÁLISE DE DADOS**

Os dados após recolhidos foram analisados e agrupados em categorias, estas sendo:

- Idade: (11 a 20 anos, 21 a 30 anos, 31 a 40 anos, 41 a 50 anos, 51 a 60 anos, 61 anos ou mais);

E por fim, os participantes formam grupos de acordo com o nível de atividade física que exercem diariamente ou semanalmente:

- Muito Ativos
- Ativos
- Pouco Ativos
- Sedentários

## **2.6 HIPÓTESE**

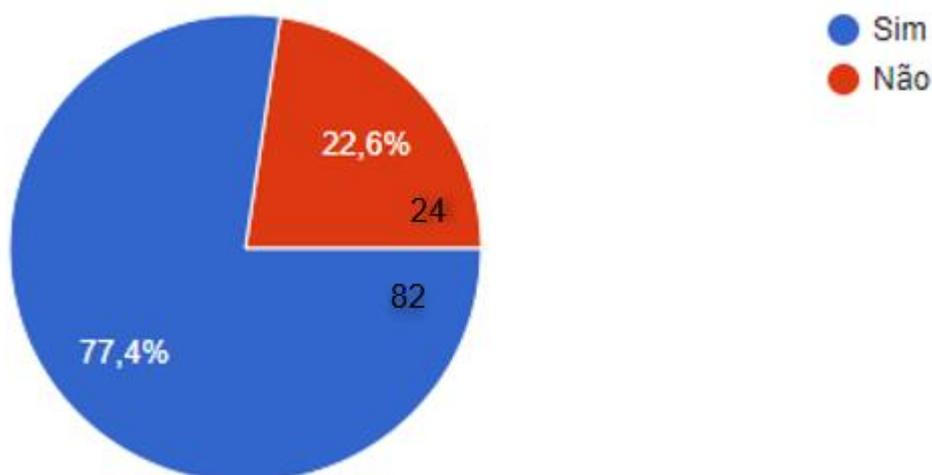
A pandemia afeta sim o nível de atividade física da população brasileira drasticamente;

Ou não haver nenhum tipo de diminuição no nível de atividade física da população.

### 3 RESULTADOS

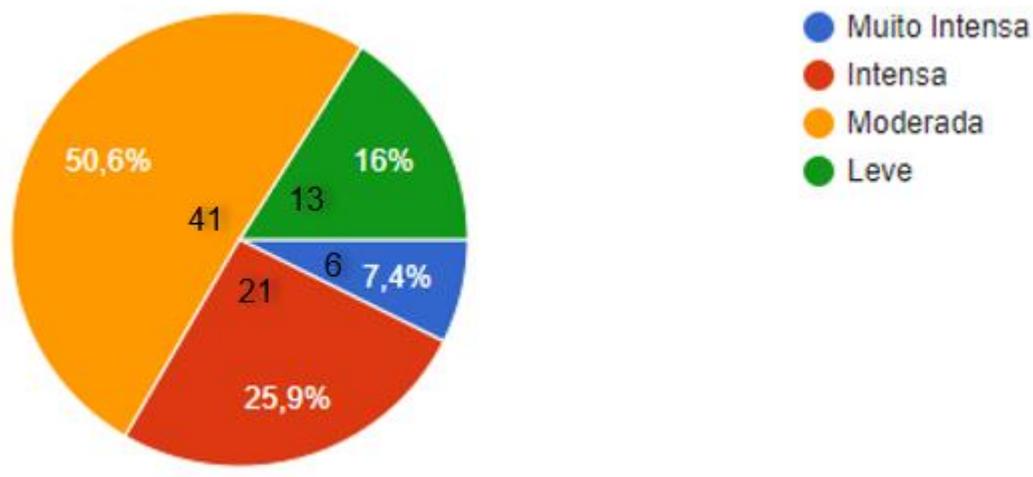
Para este estudo, a quantidade de participantes foi de 106 pessoas de diversas idades. A primeira pergunta do questionário indagava a idade dos participantes, a grande maioria foi entre 21 e 30 anos, que obteve 41 respostas. Seguido da categoria de 11-20 anos, que 33 participantes. A primeira faixa etária (11-20) anos ficou seccionada na maior parte em alunos do ensino fundamental e médio da região de Imbituba – SC, onde os estudantes tiveram acesso por meio dos grupos de comunicação oficiais da turma/escola. Estes estudantes estão recebendo aulas virtuais semanalmente de todas as matérias, mas a matéria de Educação Física está apenas constando trabalhos e atividades escritas ou avaliações, sem nenhuma prática. Já a faixa etária de 21-30 anos ficou seccionada para os acadêmicos dos cursos de Educação Física da Universidade Do Sul de Santa Catarina, com a população espalhada pela região Amarel. E as outras 4 faixas etárias: “31-40, 41-50, 51-60”, as 3 primeiras colunas ficaram com número de participantes equivalentes, com 10 participantes, e na faixa de 61-100 anos houve apenas um participante.

A segunda pergunta foi direcionada para a situação dos níveis de atividade física antes da declaração de pandemia, onde a pergunta era: “Antes da pandemia de Corona Vírus (COVID-19) você praticava algum tipo de atividade física?”. Em um total de 106 respostas, os resultados obtidos foram:



A terceira questão foi relacionada a questão anterior, mas apenas para os participantes que responderam “Sim” na questão anterior, e foram obtidas 81 respostas:

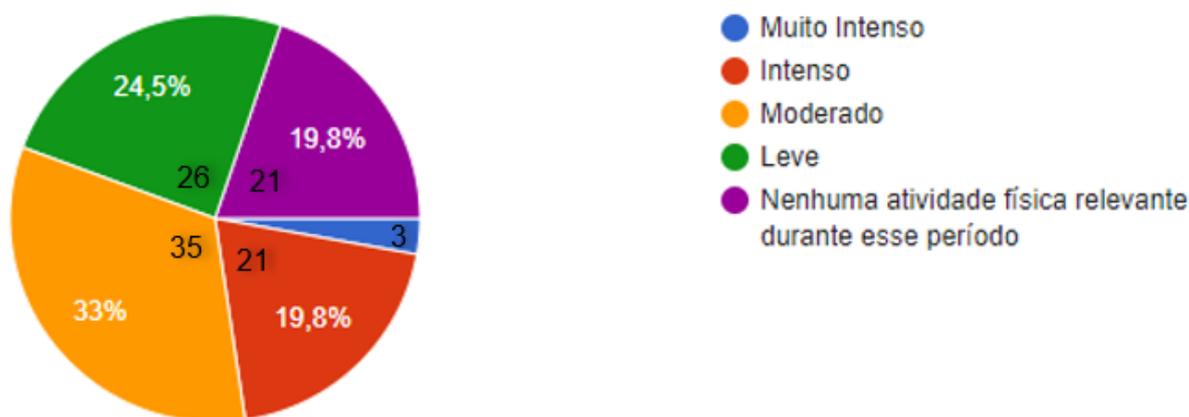
### Qual era o seu nível de atividade física antes da pandemia?



Fonte: Elaborado pelo o autor, 2020.

A quarta questão era sobre o período após a declaração da pandemia, onde a obrigação era ficar em quarentena, se eles se consideravam menos ativos fisicamente, a maioria foi de 73,6% (78) para a resposta “Sim”, seguido de 26,4% (28) respostas para “Não”, ficando claro que o período de quarentena afetou na disposição e junto disto, a prática de atividades físicas.

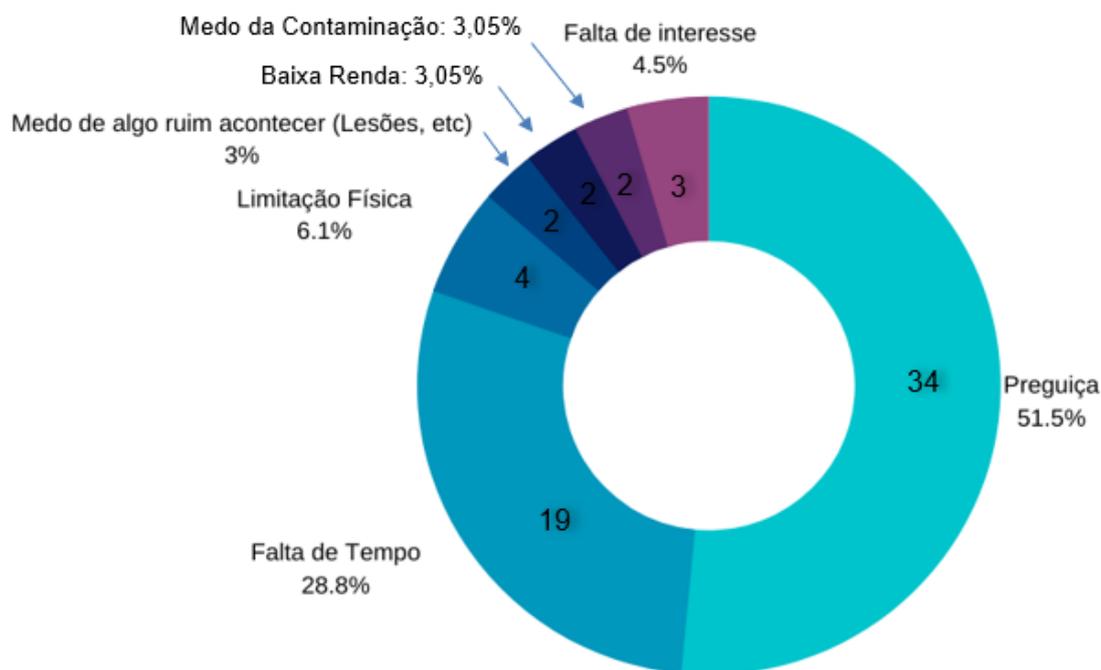
A quinta questão indagava pelo nível de atividade física atual durante o período de quarentena, tendo em mente e mencionado no questionário, que realizar as tarefas domésticas diárias de organização etc. Seria considerado como atividade leve, os resultados das 106 respostas foram:



Fonte: Elaborado pelo o autor, 2020.

Em outra forma de expressar o gráfico de acordo com os objetivos é: 19,8% (21) dos participantes estão totalmente sedentários durante o período, 24,5% (26) estão pouco ativos, 33% (35) estão ativos durante a quarentena, e por fim, 22,7% (24) estão muito ativos em suas casas.

A quinta questão ficou intitulada: “Se você não pratica alguma atividade física leve ou moderada, qual o principal motivo desta decisão?”. Os resultados das 70 respostas foram:



Fonte: Elaborado pelo o autor, 2020.

E para a conclusão do questionário, foi feito uma pergunta pessoal para o participante sobre a influência do questionário para a sua motivação a praticar ou voltar a praticar atividades físicas, e com 106 respostas o resultado foi de 58,5% (62) para a resposta “Sim”, e 41,5% (44) para a resposta “Não”.

#### 4 DISCUSSÃO

Este estudo sugere em seu objetivo que a quarentena afetou negativamente a população do sul de Santa Catarina, e podemos realmente observar que sim, a pandemia ocasionou em

uma exponencial queda nos níveis de atividade física da população, e muitos também ficaram desmotivados e com preguiça em decorrência do alto tempo de permanência em suas casas, habituados em não exercer alguma atividade, seja ela física ou trabalhos pessoais. Porém a limitação física de alguns participantes é realmente decisiva para não praticarem, ficando assim nítido que temos que discutir e pensar em maneiras para atingir este público e não deixar que o nível de atividade física deles diminuíssem durante este período.

O maior público da pesquisa foi de adultos de 21 a 30 anos, o que é muito preocupante, pois esta é a faixa etária que influencia de maneiras drásticas em breve envelhecimento, além de manter a saúde corporal.

Fica claro também que a aplicação do questionário na população teve um efeito benéfico para a motivação da prática, ficando assim claro que devemos sim continuar falando sobre o assunto e espalhando a informação de que é possível sim manter as atividades físicas mesmo estando em casa.

Citando falas de chefes das divisões de saúde mundiais, como por exemplo: “Ser fisicamente ativo é fundamental para a saúde e o bem-estar e pode adicionar anos à vida e vida aos anos”, disse o diretor-geral da OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus. “Cada movimento conta, especialmente agora que gerenciamos as restrições da pandemia de COVID-19. Devemos todos nos mover todos os dias - com segurança e criatividade”. “Qualquer tipo de atividade física, de qualquer duração, pode melhorar a saúde e o bem-estar, mas quanto mais exercício melhor”, disse Ruediger Krech, diretor de Promoção da Saúde da OMS, e “Essas novas diretrizes destacam a importância de sermos ativos para nossos corações, corpos e mentes, e como resultados favoráveis beneficiam a todos, de todas as idades e habilidades”, pontuou Fiona Bull, chefe da unidade de Atividade Física que liderou o desenvolvimento das novas diretrizes da OMS.

“A incerteza quanto à duração das estratégias de confinamento em ambos os casos aumenta a necessidade de interromper os círculos viciosos descritos a fim de evitar a sobreposição de carga adicional nas capacidades do sistema de saúde e a deterioração da saúde mental de longa duração na sociedade após a epidemia de COVID-19. Nós pedimos a rápida emissão e distribuição apropriada de recomendações públicas de atividades físicas adaptadas às condições de isolamento e adaptadas a grupos de risco específicos, incluindo grupos de pacientes relevantes e idosos.” (BURTSCHER e MILLET, 2020)

Então assim é notório o saber de que precisamos aperfeiçoar nossas técnicas de ensinamento à distância para continuar influenciando os alunos e acadêmicos a praticar atividades em seus lares, pois está claro que as atuais ferramentas não estão sendo suficientes para sanar o problema.

## **5 CONCLUSÃO**

Após toda a pesquisa sobre o nível de atividade física da população do Sul de Santa Catarina, ficou evidenciado que houve realmente uma diminuição dos níveis de atividade física, o que é alarmante e deve ser tratado com extrema importância pelo meio acadêmico da Licenciatura e Bacharelado do curso de Educação Física, e também pelos já formados professores e bacharelados da área.

Os resultados principais foram 77,4% para a resposta “sim” para a queda dos níveis de atividade física, e o maior motivo para esta queda foi relacionada a preguiça do indivíduo, seguido pela falta de tempo.

Uma sugestão para pesquisas seguintes deste estudo é após a aplicação de um novo método para ensino remoto das atividades e um acompanhamento especial, se o nível de atividade física da população aumentaria, ou também uma pesquisa associada com o curso de psicologia, para tentar descobrir se a pressão psicológica de uma pandemia pode afetar em um todo a produção pessoal e profissional de um indivíduo. Ou também a aplicação deste mesmo formato mas em uma população menor, ou em uma cidade específica.

## 8 REFERÊNCIAS

Physical Activity. **World Health Organization**, 23 de fev. de 2018. Disponível em: <<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#>>. Acesso em: 12 de set. de 2020.

Blanchet S, Chikhi S, Maltais D. The benefits of physical activities on cognitive and mental health in healthy and pathological aging. *Geriatr Psychol Neuropsychiatr Vieil*. 2018 Jun 1;16(2):197-205. English. doi: 10.1684/pnv.2018.0734. PMID: 29877188.

OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário. **OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde)**, 26 de nov. de 2020. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>>. Acesso em: 30 de nov. de 2020.

Burtscher J, Burtscher M, Millet GP. (Indoor) isolation, stress, and physical inactivity: Vicious circles accelerated by COVID-19? *Scand J Med Sci Sports*. 2020 Aug;30(8):1544-1545. doi: 10.1111/sms.13706. PMID: 32374894; PMCID: PMC7267366.

## APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO

Questionário para a pesquisa de TCC: PESQUISA SOBRE A REALIZAÇÃO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE A QUARENTENA DA PANDEMIA DE COVID-19 EM 2020 DA POPULAÇÃO DO SUL DE SANTA CATARINA.

1) Qual o seu gênero?

Feminino.

Masculino.

Prefiro não dizer.

Outro: \_\_\_\_\_

2) Qual a sua idade? (Apenas o número, ex: 10, 19, 20) : \_\_\_\_\_.

3) Antes da pandemia de Corona Vírus (COVID-19) você praticava algum tipo de atividade física?

Sim.     Não.

4) Se a resposta for “Sim” na questão anterior, qual o nível de atividade física que você fazia?

Muito intenso.

Intensa.

Moderada.

Leve.

5) Depois do decreto de pandemia e quarentena você ficou menos ativo fisicamente?

Sim     Não

6) Qual o nível de atividade física que atualmente você está tendo durante a pandemia? (Tenha em mente que varrer a casa, organizar os cômodos e algumas outras tarefas domésticas são consideradas atividades físicas leves).

Muito intenso.

Intenso.

Moderado.

Leve.

Nenhuma atividade física relevante durante esse período.

**7) Se você não pratica alguma atividade física leve ou moderada, qual o principal motivo desta decisão?**

Preguiça.

Limitação física.

Falta de tempo.

Medo de algo ruim acontecer.

Outro: \_\_\_\_\_

**8) Você ficou motivado a praticar alguma atividade física, por ter respondido este questionário?**

Sim.     Não.