



RELATOS SOBRE A PERCEPÇÃO DO IMPACTO NA INTERRUPÇÃO DAS PRÁTICAS CORPORAIS E ATIVIDADES FÍSICAS DE LAZER DECORRENTES DA COVID-19

Andréia Xavier da Costa da Rosa¹
Cintia Ramos Nicoes²
Pedro Curi Hallal³

RESUMO: As práticas corporais e atividades físicas (PCAF) foram totalmente modificadas durante a pandemia da Covid-19, em função do distanciamento social e do necessário fechamento de estabelecimentos para evitar a circulação do vírus. Portanto, praticantes de AF coletivas tiveram suas atividades interrompidas, seus vínculos sociais, culturais e lazer descaracterizados. O objetivo deste estudo foi avaliar a percepção sobre a interrupção da prática regular de PCAF devido à pandemia na saúde, interações sociais, culturais e no lazer. A pesquisa caracterizou-se como qualitativa, a metodologia utilizada foi Análise de Conteúdo com a técnica de entrevistas. Concluiu-se que a percepção de saúde física e mental foram impactadas, assim como suas relações sociais, culturais e de lazer, devido a redução da socialização e o período prolongado de isolamento social. No pós-pandemia os entrevistados passaram a valorizar mais suas PCAF de lazer, assim como suas relações sociais e culturais, ressaltando a importância das atividades de lazer.

Palavras-chave: Lazer; Covid-19; Práticas corporais; Atividades físicas.

REPORTS ON THE PERCEPTION OF THE IMPACT OF THE INTERRUPTION OF BODILY PRACTICES AND LEISURE-TIME PHYSICAL ACTIVITIES RESULTING FROM COVID-19

ABSTRACT: Body practices and physical activities (PCAF) were completely modified during the Covid-19 pandemic, due to social distancing in order to prevent the spread of the virus. Therefore, collective PA practitioners had their activities interrupted, their social, cultural and leisure ties lost character. The objective of this study was to evaluate the perception about the interruption of the regular practice of PCAF due to the pandemic on health, social and cultural interactions and leisure. The research was characterized as qualitative, the methodology used was Content Analysis with the interview technique. It was concluded that the perception of physical and mental health were impacted, as well as their social, cultural and leisure relationships, due to the reduction in socialization and the prolonged period of social isolation. Post-pandemic, interviewees began to value their leisure PCAF more, as well as their social and cultural relationships, highlighting the importance of leisure activities.

Keywords: Leisure; Covid-19; Body practices; Physical activities.

¹ Doutoranda em Educação Física pela Universidade Federal de Pelotas (UFPEL);
E-mail: andreiaxcosta@hotmail.com

² Doutora em Educação Física pela Universidade Federal de Pelotas (UFPEL);
E-mail: cintianicoes@hotmail.com

³ Doutor em Epidemiologia pela Universidade Federal de Pelotas (UFPEL); Docente da University of Illinois Urbana-Champaign; E-mail: prchallal@gmail.com.

INFORMES SOBRE LA PERCEPCIÓN DEL IMPACTO DE LA INTERRUPCIÓN DE PRÁCTICAS CORPORALES Y ACTIVIDADES FÍSICAS DE ÓCIO DERIVADAS DEL COVID-19

RESUMEN: Prácticas corporales y actividades físicas (PCAF) fueron modificadas durante la pandemia de Covid-19 debido al distanciamiento social y cierre de establecimientos para evitar la circulación del virus. Pronto, practicantes colectivos de AF vieron interrumpidas sus actividades y perdidos sus vínculos sociales, culturales y de ocio. El objetivo del estudio fue evaluar la percepción sobre la interrupción de práctica regular de PCAF debido a pandemia em salud, interacciones sociales, culturales y ocio. La investigación se caracterizó por ser cualitativa y la metodología utilizada fue análisis de contenido con la técnica de entrevista. Se concluyó que la percepción de salud física y mental fue impactada, así como sus relaciones sociales, culturales y ocio, debido a reducción de socialización y prolongado período de aislamiento social. Después de pandemia, los entrevistados comenzaron a valorar más su PCAF de ocio, así como sus relaciones sociales y culturales, destacando la importância de actividades de ocio.

Palabras clave: Ocio; Covid-19; Prácticas corporales; Actividades físicas.

INTRODUÇÃO

O alto potencial de transmissão e contágio causado por um novo coronavírus chamado de SARS-CoV-2, também conhecido como COVID-19 (DE SOUZA CARVALHO et.al, 2020) teve seu início na cidade de Wuhan (China) em 31 de dezembro de 2019 (KNUTH et. al, 2020), onde surgiram os primeiros casos. Rapidamente o vírus espalhou-se por muitos continentes e, em 11 de março de 2020, foi decretada pela Organização Mundial da Saúde (OPAS,2020) uma pandemia. Desde então, a COVID-19 tornou-se uma ameaça à saúde da população e todas as medidas possíveis para a proteção destes começaram a ser tomadas pelas autoridades.

Muitos estados e municípios estimularam as medidas de restrições como a redução da circulação e aglomeração de pessoas, incluindo a interrupção de aulas, a orientação do trabalho remoto, assim como a diminuição de transporte, atividades comerciais a fim de fomentar o distanciamento social (KNUTH et. al, 2020).

Essas mudanças trouxeram muitas alterações na rotina da população, inclusive na saúde, nas suas interações sociais, culturais e no seu tempo de lazer. Devido às restrições, houve o fechamento de instalações como academias, ginásios e clubes (MIGUEL et.al, 2020) e desta forma, as residências viraram um dos únicos espaços possíveis tanto para trabalho, quanto para lazer. De acordo com Miguel et. al (2020), esse novo contexto de vida durante o

período pandêmico também alterou as práticas corporais e atividades físicas (PCAF)⁴ realizadas regularmente no lazer por diversas pessoas, que tiveram que interrompê-las e por esse motivo seus vínculos socioculturais foram totalmente descaracterizados.

O lazer enquanto um dos direitos fundamentais do cidadão, sendo um veículo de promoção social no desporto (LUIZ e MARINHO,2021) modificou-se durante a pandemia, onde a única opção viável de praticar alguma atividade seria de forma individual, em casa ou, em alguns casos, ao ar livre (SEGUNDO, 2022).

Sobre lazer, todas as PCAF desenvolvidas neste domínio tem como característica representar uma escolha do indivíduo, seu gosto pessoal e algo que lhe traga prazer. Alguns são mais frequentes na população brasileira, como caminhada, futebol, levantamento de peso, dança, entre outros (WENDT et. al, 2019), onde podem ser realizadas individualmente ou em grupos.

As práticas coletivas permitem a interação com outras pessoas, a vivência com diferentes culturas, conversas, troca de experiências, além de seus benefícios à saúde. Durante a pandemia, esse tipo de interação foi modificado. Os espaços limitados disponíveis em casa, a dependência do acesso à internet e a restrição de circulação dificultaram a manutenção da atividade física de muitas pessoas durante a pandemia (CROCHEMORE-SILVA et. al. 2020). O estudo de Da Costa Alecrim (2020) mostra que, embora o isolamento tenha sido um passo fundamental para evitar a propagação de infecções, este isolamento, se for demasiado longo, pode aumentar comportamentos sedentários, contribuindo para a ansiedade e depressão e outras condições crônicas de saúde.

Diante disto, o objetivo deste estudo foi avaliar a percepção sobre a interrupção da prática regular de PCAF devido à pandemia na saúde, nas interações sociais, culturais e de lazer.

CAMINHOS METODOLÓGICOS

Varanda, Benites e De Souza Neto (2019) entendem a pesquisa qualitativa como meio de investigar relações, reconhecendo o ser humano como sujeito, compreendendo a realidade

⁴ O conceito de Práticas Corporais pode ser entendido como expressões do movimento corporal, de forma individual ou coletiva, oriundo da experiência e do conhecimento em torno da dança, do esporte, do jogo, da ginástica, da luta, construídas de um modo sistemático, como na escola, ou não sistemático, durante o tempo livre/lazer (BRASIL, 2013a).

Para conceituar a atividade física, foi buscado uma versão atualizada sobre o termo de acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021): É um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas.

que existe dentro de uma teia de relações, com crenças, significados e valores. A metodologia utilizada foi a análise de conteúdo, uma vez que é indicada para análise de dados oriundos de conversações e busca entender o sentido e o significado do que foi dito, indo mais além de uma leitura básica (CARDOSO et. al, 2021). Como instrumento de pesquisa foram utilizadas entrevistas com roteiro semiestruturado: 1º) Dados sociodemográficos; 2º) Como foi a pandemia da Covid-19 em geral; 3º) Relação com a atividade física 4º) Atividade física e a pandemia da Covid-19.

As modalidades escolhidas foram: Grupo de PCAF de uma UBS, Grupo de ginástica do programa Vida Ativa, dança de salão, futebol amador e musculação que foram escolhidas de forma intencional para garantir a diversidade dos participantes em termos de sexo, idade e nível econômico e também por representarem algumas das atividades mais realizadas na cidade de Pelotas/RS.

Para ter acesso aos pesquisados, a pesquisadora principal entrou em contato com cada local onde ocorre a atividade física - Academia, Unidade Básica de Saúde, Clube Centro Português, SMED (Secretaria Municipal de Educação e Desporto) - por meio de uma carta de apresentação do projeto e, após autorização, a pesquisadora visitou cada local onde as atividades eram praticadas no horário em que ocorreriam as aulas, para ter acesso aos pesquisados. Após conversas com as lideranças e profissionais responsáveis de cada local, foram indicados os depoentes-chave, e neste primeiro contato com cada um, foi apresentado o estudo e obtido consentimento para a realização das entrevistas através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

As entrevistas ocorreram no mês de março de 2023 e a escolha dos entrevistados se deu por meio de depoentes-chave, com um praticante de cada modalidade. Como critério de inclusão optou-se por pessoas com o vínculo de pelo menos 1 ano com as PCAF desenvolvidas por eles. O público-alvo compreendeu praticantes regulares de atividades coletivas realizadas no lazer, que foram interrompidas devido à pandemia da Covid-19. Foram incluídos adultos e idosos de ambos os sexos. Por fim foi possível compor uma rede com cinco entrevistados (quatro mulheres e um homem).

As questões eram as mesmas para os entrevistados, ocorrendo de forma individual, sendo conduzidas somente pela pesquisadora principal. Optou-se por este formato de entrevista para obter maiores informações de cada entrevistado.

A identidade dos participantes foi preservada, sendo utilizados pseudônimos de acordo com sua modalidade. A coleta de dados se deu de forma presencial, com os procedimentos de

segurança em relação ao contágio por COVID-19, bem como respeitando os princípios éticos das pesquisas com seres humanos. O protocolo de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, Brasil, sendo aprovado sob número CAAE: 59022722.0.0000.5313. As entrevistas foram gravadas, transcritas e após, devolvidas aos participantes para autorização da utilização dos dados.

A análise dos dados percorreu as etapas do processo de análise de conteúdo: Pré-análise; Exploração do material; Tratamento dos resultados obtidos e interpretação. Segundo Bardin (1994) a análise de conteúdo pode ser definida por um conjunto de técnicas de análise de comunicações, onde é utilizado procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição de conteúdo de mensagens, indicadores que concedam a interferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção dessas mensagens.

Deste modo, após a realização das etapas supracitadas, foram construídas três categorias de análise resultantes do processo de exploração do material, sendo elas: (a) percepção do impacto da interrupção das atividades regulares na saúde dos participantes; (b) percepção do impacto da interrupção das atividades regulares nas interações sociais, culturais (c) percepção do impacto da interrupção das atividades regulares e o lazer.

ANÁLISE E DISCUSSÃO

Caracterização dos participantes

A praticante de musculação (24 anos, com renda de 2 a 4 salários mínimos) frequentava um local privado. Começou a praticar a musculação aos 12 anos e essa modalidade faz parte de sua vida desde então, sendo interrompida durante a pandemia da COVID-19. A busca pela atividade se deu por problemas posturais e ao longo do tempo, desenvolveu gosto pela prática, tornando-a prioridade dentro da sua rotina.

O entrevistado do futebol amador (61 anos, com renda de 4 a 10 salários mínimos) praticava em local privado. A sua relação com o futebol tem cerca de 33 anos e destaca seu envolvimento com as atividades e os amigos do clube.

Na dança de salão a entrevistada (48 anos, renda de 2 a 4 salários mínimos) também praticava em espaço privado. Começou a praticar a dança de salão em 2011 sem interrupções durante 9 anos, o que fez com que criasse muitos vínculos de amizade. Procurou a dança como forma de restabelecer a sua saúde e começar uma nova etapa da sua vida após passar

por problemas pessoais e emocionais e ao dançar encontrou tudo o que procurava.

A participante do grupo de ginástica da UBS (72 anos, renda de até 2 salários mínimos) relata que as aulas eram praticadas em local público, de forma gratuita e vinculada ao Sistema Único de Saúde. Frequenta o grupo há 10 anos e iniciou a partir de indicação médica. Relata que ao longo desses anos desenvolveu um forte vínculo com o professor e com o grupo.

A entrevistada do Programa Vida Ativa (65 anos, renda de até 2 salários mínimos) também realizava a prática de forma gratuita. Conta que entrou no programa por ser perto de sua casa, e o que mais chamou a atenção foram as músicas e as aulas de dança e ginástica. Desde então, há 6 anos, participa das atividades do programa.

A percepção sobre o impacto da interrupção das PCAF em relação à saúde

Na percepção dos entrevistados foi visto que houve alguns relatos negativos em relação à saúde devido a interrupção das suas práticas. Dos cinco entrevistados, três relataram sentir que a interrupção afetou a sua saúde por ficarem mais tempo em casa sentados ou deitados, afetando a saúde física e mental.

A praticante de musculação contou que o seu problema postural, que tinha sido resolvido anteriormente, retornou por conta da interrupção da atividade. Segundo a entrevistada, talvez por não realizar o treino somado ao fato de não cuidar de sua postura durante o *home office* no período de isolamento social.

O estudo de Batista, Melcher e Carvalho (2022) vem ao encontro com esse relato, pois foi avaliado o impacto que a pandemia da Covid-19 trouxe para a saúde osteomuscular de trabalhadores formais em *home office*, e teve como conclusão que houve um aumento das horas trabalhadas na posição sentada de forma inadequada o que resultou na redução significativa de movimentos e na frequência de atividades físicas e com isso o aumento de dores articulares em especial na região das costas, pescoço e nos ombros.

A entrevistada da dança de salão também afirmou uma grande mudança no seu estilo de vida e notou que sua saúde mudou para pior comparando ao período em que praticava as aulas de dança e por conta disso, sentiu sua saúde mais frágil: “Eu tô ‘entrevada’... caminho um pouquinho e já sinto o cansaço” (praticante de dança de salão).

A participante do Vida Ativa relatou também sentir que essa interrupção das atividades prejudicou sua saúde, principalmente por ficar em casa sozinha, sentiu que sua saúde mental

foi impactada, pois se sentia sem motivação para realizar as atividades, onde comenta que: “a motivação, às vezes, não vem só de dentro da gente, mas do convívio” (praticante do Vida Ativa).

O estudo de Botero et. al (2021) dialoga com esses relatos, onde enfatiza o quão importante e fundamental é a atividade física na vida das pessoas quando visto a deterioração da qualidade de vida e do bem-estar causados pelo aumento do comportamento sedentário e da inatividade física.

Assim como falado anteriormente neste estudo, é sabido da real necessidade das medidas sanitárias e do isolamento social que foram adotadas pelas autoridades diante da grande necessidade de evitar a disseminação do coronavírus, mas pode-se ver que o longo período de permanência desse isolamento teve consequências significativas na vida e na saúde das pessoas.

Sob outra perspectiva, o entrevistado do futebol amador e a do grupo de atividades físicas da UBS comentaram não sentir um impacto tão significativo na saúde, e atribuem este fato por já praticarem as suas PCAF há bastante tempo, mas principalmente por terem seguido as atividades durante o isolamento social.

O praticante de futebol conta que no início da pandemia o seu trabalho ficou em formato remoto e o clube onde jogava fechou, então ficou um curto período sem realizar nenhuma atividade física, mas assim que foi possível, começou a fazer caminhadas ao ar livre, com os cuidados necessários. O seu trabalho também retornou ao presencial em seguida, e dessa forma manteve-se mais ativo, pois precisava se deslocar caminhando muitas vezes, e quando as restrições começaram a diminuir, retornou ao futebol com pequenos grupos de colegas e amigos nas suas residências.

A participante do grupo da UBS também teve um período muito curto sem praticar atividade física, pois com o auxílio do professor do grupo que participava, seguiu praticando em casa sendo orientada por meio de vídeo chamadas, mantendo assim uma rotina mais ativa mesmo no longo período de interrupção da prática presencial do grupo.

O ponto em comum relatado por eles foi na questão da saúde mental, onde tiveram a percepção negativa do afastamento do meio em que viviam, a falta da convivência com os familiares e amigos e o receio que sentiram em ver as notícias e informações relacionadas a Covid-19.

Corroborando com a percepção destes dois entrevistados, o estudo de Rodrigues et. al (2020) traz que indivíduos idosos tem preferência em realizar caminhadas, com isso durante o

momento de distanciamento social, onde locais como academias e clubes se encontravam fechados, as pessoas que não dependiam diretamente destes locais para se manterem ativas, tiveram essa vantagem, mesmo que na época não estivesse sendo recomendado sair às ruas.

Souza (2020, p.4) também vem ao encontro aos relatos, onde diz que além de ajudar a fortalecer o sistema imunológico, se manter ativo é essencial para a saúde física, emocional e mental, e a manutenção dessas práticas é capaz de proporcionar benefícios físicos, psicológicos e sociais “mesmo quando é necessário adaptá-los ao local e ao distanciamento de outras pessoas, sempre seguindo as orientações dos órgãos de saúde”.

A percepção sobre o impacto da interrupção das PCAF as interações sociais e culturais

Em relação as interações sociais e culturais, todos os entrevistados relataram que a interrupção das atividades afetou suas relações sociais, culturais e seus contatos com os amigos e colegas de prática durante o período de isolamento. Porém, os meios digitais auxiliaram bastante para que mantivessem algum vínculo, sendo através das redes sociais, mensagens ou ligações, mas nada substituiu o contato presencial, e eles não escondem o quão foi difícil esse período de afastamento do presencial e da falta de convívio com mais pessoas.

A participante da musculação comentou que sentiu dificuldade de voltar a conviver em grupo, de voltar para a sociedade, principalmente depois que contraiu a Covid-19, acabou se retraindo um pouco no início da volta à convivência tanto da atividade física quanto nos demais âmbitos da vida: “ (...) a gente acabou se retraindo um pouco né, principalmente depois que eu tive o Covid, que eu fiquei 15 dias isolada, a gente acaba tendo uma retração, assim, de voltar pra sociedade, voltar a conviver em grupo” (praticante de musculação).

Relembrando o período de isolamento, a praticante do grupo da UBS comentou sobre a saudade que sentiu do convívio com o grupo de prática, de ver e conversar com os colegas e com o professor, dos passeios, almoços e eventos culturais que realizavam dentro do grupo. O entrevistado do futebol amador também demonstrou esse sentimento de saudade, falou que em decorrência da prática dele, foi criado um convívio semanal com os colegas, se transformando em uma relação de amizade, pois os encontros eram bem frequentes, então sentiu falta dessa interação. Tanto que após o período mais crítico, mesmo antes de ser “liberada” a volta das atividades coletivas, eles resolveram se encontrar na casa de amigos, em um grupo pequeno de pessoas, para voltar a praticar a atividade e ter esse convívio. Ele conta que:

Todo final de semana, toda quarta-feira, termina o futebol, tem aquelas coisas de encontro, de confraternização também. E essas coisas são muito interessantes, e a gente sempre fica interagindo com o pessoal em função disso [...] é o churrasquinho, aquela coisa depois do jogo [...] a gente sentia falta, sim. [...]. (praticante de futebol amador).

A entrevistada da dança de salão relata que suas amizades surgiram em torno da prática, que sua vida social estava muito vinculada ao contexto da dança, então foi afetada completamente a sua rotina. A sua vida social mudou totalmente, primeiro pelo fato do isolamento e depois devido aos problemas financeiros oriundos da pandemia, pois após o período mais crítico, ela parou de frequentar os encontros e reuniões com os amigos para poder economizar, mantendo mais o contato virtual e alguns contatos presenciais, mas não na mesma frequência que antes.

Desta mesma forma foi a fala da praticante do Vida Ativa, que seguiu tendo contato com as colegas e amigas por grupos de rede sociais e ligações, mas sentiu muita falta do contato presencial e diz que essa aproximação é muito importante para a sua vida.

Sabe-se que atividades físicas realizadas em grupos são capazes de trazer vários benefícios além dos físicos, proporcionando uma melhor interação social e cultural entre os praticantes. O público idoso também tende a procurar atividades em grupo buscando todos esses benefícios, dentro de várias atividades, pode-se citar a dança como uma prática corporal que propicia benefícios tanto para as capacidades físicas quanto para a socialização de idosos (DE SOUZA e METZNER, 2013) e também de adultos.

O estudo de Silva, Gehres e Caminha (2021) que objetivou a compreensão dos sentidos produzidos com a prática da dança nas academias de ginástica trouxe a fala de professores e coordenadores de academia sobre a dança, onde referem-se a prática como um espaço-tempo onde as pessoas reúnem-se e mantêm-se, praticamente como numa sociedade viva dentro das academias, aproximando pessoas que apresentam desejos, anseios e histórias similares.

A percepção da interrupção e o tempo de lazer

Através da análise das entrevistas foi possível compreender que o tempo de lazer de cada participante foi totalmente modificado devido a interrupção das PCAF. A praticante de musculação relatou ficar mais preguiçosa no seu lazer, percebeu perder a motivação que tinha antes para realizar suas atividades físicas e do cotidiano, querendo ficar mais tempo deitada e em frente as telas. A participante do grupo da UBS também comenta que se sentiu afetada

pela interrupção das suas atividades e da sua rotina, pois “não podia sair para lugar nenhum”, sentiu falta do seu convívio com os filhos, com a família e com o grupo de ginástica, pois era com essas pessoas que passava seu tempo de lazer. Comenta também que esse período de isolamento foi amenizado por morar com seu marido e desta forma não se sentiu sozinha.

Já o praticante de futebol amador comentou sentir-se “dessintonizado com o que vinha fazendo antes da pandemia”, e dessa forma percebeu estar mais alienado da rotina e do lazer que tinha, ficando cheio de dúvidas sobre o que poderia e o que não poderia fazer diante de tantas informações confusas.

A entrevistada da dança de salão contou que sua rotina foi completamente modificada, pois antes do começo da pandemia ela ia para suas aulas de dança, saía para confraternizar com os amigos e colegas de prática e após o começo da pandemia, passou a ir “de casa pro trabalho, do trabalho pra casa”, mantendo-se assim também após o período mais crítico do distanciamento social.

A rotina de lazer da participante do Vida Ativa também foi alterada, buscando um certo refúgio na sua casa no interior, onde estava distante de aglomerações, sendo o único lazer possível para aquele momento. Sentiu falta do lazer que tinha antes com sua família e também com as aulas e os encontros com as colegas do grupo.

Quando se fala de lazer, pode-se pensar em dois aspectos: tempo e atitude. Marcellino (2021, p.10) traz uma maneira de conceituação levando em conta esses aspectos, onde o lazer ligado ao tempo é considerado as atividades realizadas no tempo fora do trabalho ou “tempo livre”, mas não só das obrigatoriedades profissionais, mas também das sociais, religiosas e familiares. E quando se refere ao lazer como atitude, ele “será caracterizado pelo tipo de relação verificada entre sujeito e a experiência vivida, basicamente a satisfação provocada pela atividade”. De acordo com Domingues e Tsukamoto (2021, p. 174) “O lazer pode apresentar três funções, são elas: a) função de descanso; b) função de divertimento, recreação e entretenimento; e c) função de desenvolvimento”.

Por conseguinte, foi possível verificar a relação que os entrevistados tinham com suas atividades de lazer e a importância que a rotina desse lazer trouxe para a vida de cada um. E quando houve essa interrupção, o sentimento de confusão, de se sentir perdido e de não saber o que fazer é compreensível.

O distanciamento e isolamento social causados pela Covid-19 fez com que essas atividades fossem reconsideradas adaptando-se a nova realidade, porém evidenciou barreiras sociais que também afetaram esse tempo livre (DE OLIVEIRA MENEZES,2021). Para a

autora, o lazer é considerado uma necessidade humana e não deve ser reduzido a uma “mera contraposição ao trabalho”. De Almeida (2021, p. 2), disserta que o lazer se diferencia do ócio, sendo praticado por todos em determinados espaços e períodos de tempo, realizando-o de forma diferente e conforme a classe social na qual o sujeito estiver inserido.

Ademais, De Oliveira Menezes (2021) sinaliza que diferentes estudos demonstram que trazem que o período pandêmico influenciou o modo de socializar e também os tipos de modalidades de lazer, onde tiveram que ser adaptados para o ambiente doméstico e assim, foi aumentado o uso de meios virtuais em busca de minimizar os pontos negativos da pandemia.

Além disso, é importante salientar que outras formas ou atividades de lazer foram interrompidas, aquelas relacionadas à arte, música, tão necessárias à população quanto às que se referem ao lazer ativo, evidenciado no presente texto. Desta forma, a Covid-19 impôs muitas mudanças no dia-a-dia da população em geral, diminuindo a convivência com pessoas e a quantidade de atividades realizadas no lazer, porém ele foi sendo retomado gradualmente, mesmo com sentimentos de medo, através dos protocolos de segurança (CEMBRANEL, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível concluir a partir dos cinco relatos dos entrevistados que o tempo de lazer foi definitivamente modificado, alterando o modo com que cada um deles interagiu, se divertia e também descansava. Suas atividades preferidas tiveram que ser substituídas, onde tentaram buscar alguma outra forma de lazer em suas residências ou em locais sem aglomeração de pessoas, principalmente no período de maior contágio do coronavírus. Embora tenha sido necessário esse afastamento, notou-se que a falta destas práticas mudou também a visão de lazer no pós-pandemia, onde passaram a valorizar ainda mais esses momentos e as suas práticas corporais e atividades físicas.

REFERÊNCIAS

- BARDIN, I. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições Setenta, 1994. 226 p.
- BATISTA, F.S.; MELCHER, J.L.D.G.; CARVALHO, K. Avaliação da incidência de dores na coluna e outras articulações no período de home office durante a pandemia da COVID-19. **Rev. Méd. Paraná**, Curitiba, 2022.
- BOTERO, J. P., FARAH, B. Q., CORREIA, M. D. A., LOFRANO-PRADO, M. C., CUCATO, G. G.,

SHUMATE, G., RITTI-DIAS, R.M. & PRADO, W. L. D. Impacto da permanência em casa e do isolamento social, em função da COVID-19, sobre o nível de atividade física e o comportamento sedentário em adultos brasileiros. **Einstein** (São Paulo), v. 19, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Glossário temático: promoção da saúde / Ministério da Saúde**. Secretaria-Executiva. Secretaria de Vigilância em Saúde. –1. ed., 2. reimpr. –Brasília: Ministério da Saúde, 2013a. 28 p.

CARDOSO, Márcia Regina Gonçalves; DE OLIVEIRA, Guilherme Saramago; GHELLI, Kelma Gomes Mendonça. Análise de conteúdo: uma metodologia de pesquisa qualitativa. **Cadernos da FUCAMP**, v. 20, n. 43, 2021.

CEMBRANEL, Priscila et al. LAZER E QUALIDADE DE VIDA EM TEMPOS DE PANDEMIA. **PISTA: Periódico Interdisciplinar [Sociedade Tecnologia Ambiente]**, v. 3, n. 2, p. 35-46, 2021.

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

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

DE ALMEIDA, Felipe Mateus. O Conceito de Lazer: uma análise crítica. **Novos Rumos Sociológicos**, v. 9, n. 16, p. 206-229, 2021.

DE OLIVEIRA MENEZES, Suzy Kamylla. Lazer e saúde mental em tempos de covid-19. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 24, n. 1, p. 408-446, 2021.

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

DE SOUZA, Jaqueline Cristina Luciano; METZNER, Andreia Cristina. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Revista Fafibe On-Line**. Ano VI. n.6. p. 8–13. 2013.

DOMINGUES, Laís Santos; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. Ginástica para todos e lazer: onde seus caminhos se cruzam?. **Corpoconsciência**, p. 171-186, 2021.

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA [recurso eletrônico] / **Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde**. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

KNUTH, Alan Goularte; DE CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil; FREITAS, Débora Duarte. Discursos de instituições de saúde brasileiras sobre atividade física no início da pandemia de COVID-19. **Revista brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-9, 2020.

LUIZ, Maria Eduarda Tomaz; MARINHO, Alcyane. Lazer e direitos humanos no Brasil. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, v. 8, n. 2, p. 38-54, 2021.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. Estudos do lazer: uma introdução. [livro eletrônico]. **Autores Associados, 5ª edição**. Campinas/SP, p.10,2021.

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

OPAS- Organização Pan-America da Saúde, [recurso eletrônico] disponível em: <https://www.paho.org/pt/news/11-3-2020-who-characterizes-covid-19-pandemic#>:

RODRIGUES, P. A. F., REIS, E. C. D., BIANCHI, L. M., & OLIVEIRA, A. P. D. Fatores associados à prática de atividades físicas durante a pandemia da COVID-19 no estado do Rio de Janeiro, Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. 2020.

SEGUNDO, ERIBERTO BATISTA da SILVA. A prática de atividade física durante a pandemia covid-19: uma revisão sistemática. **Trabalho de Conclusão de Curso**. Educação Física em Licenciatura da Universidade Federal do Maranhão. 2022.

SILVA, Ana Carolina Marques da; GEHRES, Adriana de Faria; CAMINHA, Iraquitã de Oliveira. A dança como prática corporal nas academias: multiplicidade de sentidos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 43, 2021.

SOUZA, Murilo Corrêa de. Nível de atividade física de praticantes de exercício físico do sul de Santa Catarina durante a pandemia do COVID-19. **Trabalho de Conclusão de Curso**, Educação Física Bacharel da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2020.

VARANDA, Sarai Schmidt; BENITES, Larissa Cerignoni; DE SOUZA NETO, Samuel. O processo de validação de instrumentos em uma pesquisa qualitativa em Educação Física. **Motrivivência**, v. 31, n. 57, 2019.

WENDT, Andrea; DE CARVALH, Wellington R. G.; SILVA Inácio C. M.; & MIELKE, Grégore I. Preferências de atividade física em adultos brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 24, p. 1-9, 2019.