



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MAYCON RIBEIRO DA SILVA

O IMPACTO DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS EM MULHERES SEDENTÁRIAS
EM TEMPOS DE PANDEMIA

FORTALEZA

2021

MAYCON RIBEIRO DA SILVA

O IMPACTO DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS EM MULHERES SEDENTÁRIAS
EM TEMPOS DE PANDEMIA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação do Professor Me. JURANDIR FERNANDES CAVALCANTE como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2021

MAYCON RIBEIRO DA SILVA

O IMPACTO DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS EM MULHERES SEDENTÁRIAS
EM TEMPOS DE PANDEMIA

Este artigo foi apresentado no dia 14 de junho de 2021 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. JURANDIR FERNANDES CAVALCANTE

Orientador- UNIFAMETRO

Prof. Me. BRUNO FEITOSA POLICARPO

Membro- UNIFAMETRO

Prof. Me. JOSE RIBAMAR FERREIRA JÚNIOR

Membro- UNIFAMETRO

O IMPACTO DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS EM MULHERES SEDENTÁRIAS EM TEMPO DE PANDEMIA

Maycon Ribeiro da Silva¹
Jurandir Fernandes Cavalcante²

RESUMO

Introdução: A atividade física contribui em todos aspectos para uma vida mais saudável, principalmente para as pessoas que se encontram em um estado de sedentarismo, pois o sistema imunológico fica bem fragilizado e um maior risco de contrair um vírus ou uma doença, principalmente em mulheres que se encontram nesse estado de saúde. **Objetivo:** O estudo tem como objetivo analisar o impacto da atividade física em mulheres que se encontram sedentárias e identificar o que mudou na vida de cada uma delas. O cenário foi reunido um grupo de mulheres em uma casa e aplicado uma atividade física leve moderada por no mínimo 30 minutos. Participaram da pesquisa mulheres que se encontram sedentárias a pelo menos um ano, com idade de 30 a 60 anos. Para a coleta de dados foram utilizados um questionário de perguntas abertas e fechadas, aplicados ao final da pesquisa. **Resultados:** Os principais resultados apontam que a atividade física é bem benéfica para a qualidade de vida, tanto físico e mental. **Conclusão:** Conclui-se que mesmo uma atividade física moderada para mulheres sedentárias, o impacto que as atividades tiveram, foram bem eficazes, tais como, melhorias físicas, como a disposição, melhora da imunidade, e melhoras psicológicas, com na motivação e na autoestima.

Palavras-chave: ATIVIDADE FÍSICA, MULHERES E SEDENTARISMO.

ABSTRACT

Introduction: Physical activity contributes in all aspects to a healthier life, especially for people who are in a sedentary state, as the immune system is very weak and a greater risk of contracting a virus or disease, especially in women who are in that state of health. **Objective:** The study aims to analyze the impact of physical activity on women who are sedentary and identify what has changed in each of their lives. The scenario was gathered a group of women in a home and applied a moderate physical activity for at least 30 minutes. Participated in the research women who have been sedentary for at least one year, aged 30 to 60 years. For data collection, a questionnaire of open and closed questions was used, applied at the end of the research. **Results:** The main results indicate that physical activity is very beneficial for the quality of life, both physical and mental. **Conclusion:** It is concluded that even a moderate physical activity for sedentary women, the impact that the activities had, were very effective, such as, physical improvements, as the disposition, improvement of the immunity, and psychological improvements, with in the motivation and the self-esteem.

Keywords: PHYSICAL ACTIVITY, WOMEN AND SEDENTARY LIFESTYLE.

¹Graduando No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

² Mestre em Ensino da Saúde. Coordenador do curso de educação física, Centro Universitário Fametro-UNIFAMETRO

INTRODUÇÃO

O exercício físico é extremamente importante para saúde e prevenções de doenças, melhora do sistema imunológico e a qualidade de vida. A falta de exercícios e que colabora para deixar um indivíduo sedentário, e muitos desses motivos para ser uma pessoa sedentária, é a falta de tempo, principalmente mulheres, pois sua rotina referente a trabalho e filhos, ou cuidar do lar e dos filhos, fazem com que muitas mulheres sejam menos ativas. E nesse período de pandemia global, do vírus da covid 19, onde todos mudaram suas rotinas pois o risco de contaminação é grande. E de acordo com a organização mundial da saúde (OMS) o risco de contaminação é menor em indivíduos ativos.

Desta feita formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: Qual o impacto que o exercício físico tem em mulheres sedentárias, nesse período de pandemia? Pensando de forma hipotética, quais motivos elas encontram para se tornarem ativas justamente nesse período de pandemia?

Pode-se supor que o exercício físico tem uma extrema importância para saúde física e mental. E por conta do vírus, que deu a origem a pandemia, existe um certo receio que com o sedentarismo, o sistema imunológico fique mais baixo, sendo assim não tendo tantas defesas contra o vírus e outras doenças

Assim sendo, os objetos de estudo desta pesquisa são identificar e registrar quais os principais impactos que o exercício físico tem na vida de mulheres sedentárias, e o que levaram elas a procurar se exercita principalmente nesse período de pandemia.

Em uma busca no sítio eletrônico do Google acadêmico, Scielo, foi verificado 2.380 estudos sobre o tema proposto, todavia, 233 foi ambientado no município de fortaleza, tal fato também justifica esta pesquisa. Sendo assim compreende que existem caráter político e social para esse estudo, principalmente nesse período de pandemia, para que aja uma aplicação e o retorno das atividades normais.

De acordo com a SBC (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLIGIA) E COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA DO ESPORTE, (março 2020) pesquisar sobre VIDA FÍSICAMENTE ATIVA COMO MEDIDA DE ENFRENTAMENTO AO COVID 19, se torna relevante pois SBC afirma que um indivíduo sedentário está muito mais exposto ao vírus e outras doenças do que uma pessoa fisicamente ativa.

O estudo pode vir a ser importante para pessoas mulheres sedentárias que buscam se tornar mais ativas nesse período de pandemia, pois o estudo é importante para especificar para as mulheres fisicamente inativa a importância de se manter ativas.

REFERÊNCIAL TEÓRICO

Exercício físico na Pandemia

Um estudo encontrado na BJD (Brazilian Journal of Development) feito por Dantas et. al. (2021) sobre o tema Educação em saúde: não para! Exercício físico em tempos de pandemia. Juntou um grupo de 17 mulheres entre 28 e 42 anos com experiência previa em treinamento, com exercícios de predominância aeróbica e neuromuscular sem a implementação de carga, respeitando o isolamento social, os professores usaram vídeo aulas e comunicação através do aplicativo WhatsApp. E no final do estudo foram pegue o relato de cada uma dessas alunas. Relato este, de quase todas as alunas extremamente felizes, pois em meio a pandemia, continuaram ou se tornaram pessoas fisicamente ativas.

Segundo o CONFEF- conselho federal de educação física, em parceria com a SBMEE – sociedade brasileira de medicina do exercício e do esporte em um artigo de 2020, sobre as orientações da pratica de atividade física durante o período de pandemia, recomenda-se que para iniciantes em qualquer atividade física, começar por atividades mais leves, exercícios como alongamentos e relaxamentos que podem se feitos em casa sem uso de muito espaço, exercício que envolva grandes grupos musculares, como, agachar, sentar e levantar em uma cadeira. Sempre respeitando os limites do próprio corpo.

Pitanga et. al. (2020) A pratica de atividade física durante a pandemia do novo corona vírus, na intensidade e duração leve a moderada, principalmente em ambientes abertos ou mesmo dentro de casa. Além disso, é muito importante que enfatize a também a redução do comportamento sedentários. A redução do comportamento sedentário esta associado com efeitos benéficos para diversas variáveis que representam a saúde cardiometabólica.

Pitanga et. al (2020) quando a pratica da atividade física puder ser realizada ao ar livre sugere-se atividades aeróbicas, especialmente realizadas individualmente, evitando aglomerações, deve-se evitar nesse momento, a pratica de esporte coletivos, mesmo que em realizadas em pequenos grupos. No caso da atividade física ter que ser realizada em casa sugere-se exercícios de fortalecimento muscular (agachamentos, flexões, abdominais, entre outros), alongamentos, exercícios de equilíbrio e subida/descida de escadas, de preferência com auxílio de procedimentos tecnológicos, tais como vídeos com séries de exercícios, aplicativos e orientação profissional on-line. Ressalta-se, ainda, a importância do aumento da atividade física doméstica, ou seja, faxinas de modo geral, lavar louças, lavar e passar roupas, entre outras.

Nogueira et al. (2020) a prática de exercícios físicos atua como medida benéfica para a melhora da imunidade na prevenção e tratamento complementar para doenças crônicas e infecções virais tais como o novo corona vírus, realizar exercício físico, regulares de intensidade moderada ou vigorosa, melhora a resposta imunológica a infecção, diminuindo a inflamação crônica de baixo grau, e melhora os marcadores imunológicos e inflamatórios em vários estados de doenças. Diante da situação atual, sugere-se 150 a 300 minutos por semana de atividade física, aeróbica de intensidade moderada, e duas sessões de treinamento de força muscular por semana.

Segundo Dantas et, al. (2020) e por professores das universidades federais de Salvador e de Santa Catarina, com o tema atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do corona vírus, citou que em guias recentes de atividades físicas em publicações internacionais, definiu que em média a duração da atividade física de intensidade moderada e vigorosa deve durar entre 150 minutos a 300 minutos por semana, principalmente em mulheres, para promover a saúde cardiovascular e metabólica.

Silva et.al (2020) em um estudo publicado pela UNISUL – universidade do sul de Santa Catarina. Sobre a atividade física no combate a incidência de depressão e ansiedade. O estudo mostra que a pratica de atividade física possuem inúmeros benefícios, psicológicos, físicos e sociais, sendo considerada uma ferramenta terapêutica não farmacológica no tratamento da ansiedade e depressão.

Sedentarismo e o nível de atividade física das mulheres na pandemia

Costa et.al. (2020) em um artigo publicado na Revista Brasileira de Educação Física e saúde, foi aplicado um questionário estruturado sobre as práticas de atividade física antes e durante a pandemia, disponibilizado online, avaliando 2004 pessoas de ambos os sexos e de todas as regiões do Brasil, sendo 62,6% mulheres e 37,4% homens. Utilizando o teste Qui-quadrado, teve um resultado significativo mostrando que os homens nesse período de pandemia estão fisicamente mais ativos do que as mulheres. Outro dado relevante foi que segundo o artigo, aquelas pessoas que eram ativas antes da pandemia, por mais que diminuíram os níveis de treino, são as que deram continuidade nas atividades físicas.

Silva et.al.(2011) desenvolveu um estudo publicado pela universidade federal do Rio de Janeiro, que avaliou a prevalência de atividade física no tempo destinado ao lazer, entre homens e mulheres. Teve como conclusão que os homens fazem mais atividades físicas em seus tempos de lazer do que as mulheres. Fator relevante na pesquisa, foi que as mulheres têm um pouco menos de tempo de lazer, por causa de suas obrigações domésticas. A falta de tempo, tem se tornado um fator determinante para o aumento dos níveis de sedentarismo em mulheres.

Gualano et.al. (2011) o sedentarismo é um dos grandes problemas de saúde pública na sociedade moderna, cerca de 70% da população adulta não atingem os níveis mínimos recomendados de atividade física. O sedentarismo está fortemente relacionado a um vasto número de doenças crônicas, e a atividade física é uma ferramenta crucial para o combate de doenças crônicas e agindo na promoção de saúde, melhorando a qualidade de vida. Estudos epidemiológicos demonstram que o sedentarismo aumenta a incidência relativa de doença arterial coronária, infarto do miocárdio, hipertensão arterial, diabetes tipo dois, osteoporose, e incidências psicológicas como ansiedade, depressão e alterações de humor.

Gonçalves et.al. (2010) há evidências científicas que a prática de atividade física é uma ferramenta essencial para a promoção da saúde, porque inibe o surgimento e o desenvolvimento de fatores de risco, e vários artigos epidemiológicos demonstraram que indivíduos fisicamente ativos, vivem mais que indivíduos sedentários e têm menos propensão a desenvolver doenças crônicas.

Gonçalves et.al (2011) a prática de atividade física moderada pelo tempo mínimo de 30 minutos cinco vezes por semana, ou atividade física intensa pelo tempo mínimo de 20 minutos três vezes por semana, apresentaram níveis significativos de melhora na qualidade de vida. Os menores índices de qualidade de vida forem encontrados em mulheres sedentárias, já nas mulheres ativas, observou-se que a prática de atividade física, esta relacionada com a melhora dos sintomas de ansiedade e depressão, acredita-se que a endorfina liberada na atividade física possa justificar por si só o bem estar dessas mulheres fisicamente ativas.

Tibana et. al (2011) um baixo nível de atividade física e a capacidade cardiovascular estão associados com valores anormais da pressão arterial. Mulheres com maior força relativa apresentam menores níveis pressóricos quando comparadas as mulheres com menores valores relativos de força musculares. Além desses fatores, a prática regular de exercício físico é recomendado como meio de reduzir os valores da pressão arterial em repouso. Estudos tem mostrado que baixos níveis de força muscular estão associados a diversas doenças crônico-degenerativas não transmissíveis e a morte precoce.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tipo de Estudo

A pesquisa se classifica como um estudo longitudinal descritivo com uma abordagem quantitativa

Rouquayrol (1994), o estudo transversal tem um fator e efeito observados num mesmo momento histórico e atual. Souza e Correr (2013) o estudo descritivo tem como objetivo descrever assuntos ainda não muito bem conhecidos, elaborados em abordagens de campos através de uso de questionários e entrevistas entre outros.

Ramos e Busnello (2005), a abordagem quantitativa é aquela que tudo é mensurado em números, classificado e analisado, utiliza-se de técnicas de estatísticas.

Período e local da pesquisa

O cenário da pesquisa foi escolhido pelo autor da pesquisa para melhorar a acessibilidade das participantes, sendo em uma casa, próximo da residência das participantes, localizado no bairro Vicente Pinzon, na rua da federação.

A pesquisa foi realizada em 1º de fevereiro a 1º de junho de 2021.

Universo da pesquisa:

O universo da pesquisa foram mulheres que se encontravam em um estado de sedentarismo, e optaram por praticar alguma atividade física, e melhorar a saúde nesse período de pandemia.

A amostra da pesquisa:

A amostra foi composta por 20 indivíduos todos sendo mulheres com faixa etária de 30 anos a 60 anos que se encontra em um estado de sedentarismo. Foram combinados com as participantes, 3 vezes na semana, com no máximo 40 minutos, em dois horários 7h e 20h, com protocolos de treinos variados, tanto cardiovascular e neuromuscular, sem o uso de sobrecarga. Exercícios como agachamentos, abdominais mesclando com corridas e caminhadas, sempre respeitando a individualidade de cada participante. Ao final da pesquisa foi aplicado o questionário.

Sujeito da Pesquisa

Os indivíduos participantes da amostra foram convidados a participar da pesquisa pelo autor do estudo em seus ambientes de trabalho e em suas residências, depois de devida autorização das instituições através do Termo de Anuência.

Foi marcado dia e horário para que estes comparecessem ao local já citado como cenário da pesquisa, e então foi aplicado o instrumento de coleta de dados.

Critérios de Inclusão / Exclusão

Foram incluídos na amostra: mulheres que estavam sedentárias por no mínimo um ano, ou que nunca praticaram alguma atividade física, com idade superior a 29 anos.

Foram excluídas da amostra todas aquelas participantes que estavam praticando alguma atividade física, ou se encontrava com algum problema de saúde, e aquelas que faltavam nos encontros para a prática de atividade física, e aquelas que porventura não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE.

Coleta de dado e Instrumento de Coleta

Os dados foram coletados através de aplicação de um questionário no final da pesquisa, com base na experiência vivida na pesquisa.

Parasuraman (1991) o questionário é um conjunto de questões, feito para gerar os dados necessários para atingir os objetivos do projeto.

A aplicação dos instrumentos foi realizada no cenário de pesquisa de cada participante, perante a disponibilidade de tempo do envolvido e após a assinatura do TCLE.

Foi realizada uma breve explicação de como seria aplicado o questionário. Os indivíduos tiveram o tempo que consideraram necessário para responder as perguntas, tendo apenas que responder individualmente.

Ao término da aplicação do questionário, todos eles foram guardados em envelopes que impossibilitaram a identificação dos sujeitos e foram manipulados apenas pelo pesquisador.

Aspecto Ético

Todas as informações necessárias sobre a pesquisa estavam presentes no TCLE que foram devidamente assinados por todos os pesquisados de forma espontânea e voluntária. Para que o pesquisador pudesse realizar a coleta de dados nas instituições já citadas como cenários de pesquisa, foi solicitada autorização dos responsáveis por meio da assinatura no Termo de Anuência.

Vale reforçar que os participantes tiveram a identidade preservada, puderam desistir a qualquer momento do estudo e não sofreram nenhum risco ou dano físico, mental ou social.

A pesquisa está de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

Análise dos dados

Os resultados foram analisados através da estatística descritiva e apresentados através de gráficos, e por meio da análise de conteúdo das respostas, que foram categorizadas e discutidas a luz da subjetividade. Também foram comparados entre si e confrontados com a literatura específica da área, encontrados nos sítios Google acadêmico e scielo, presentes neste estudo.

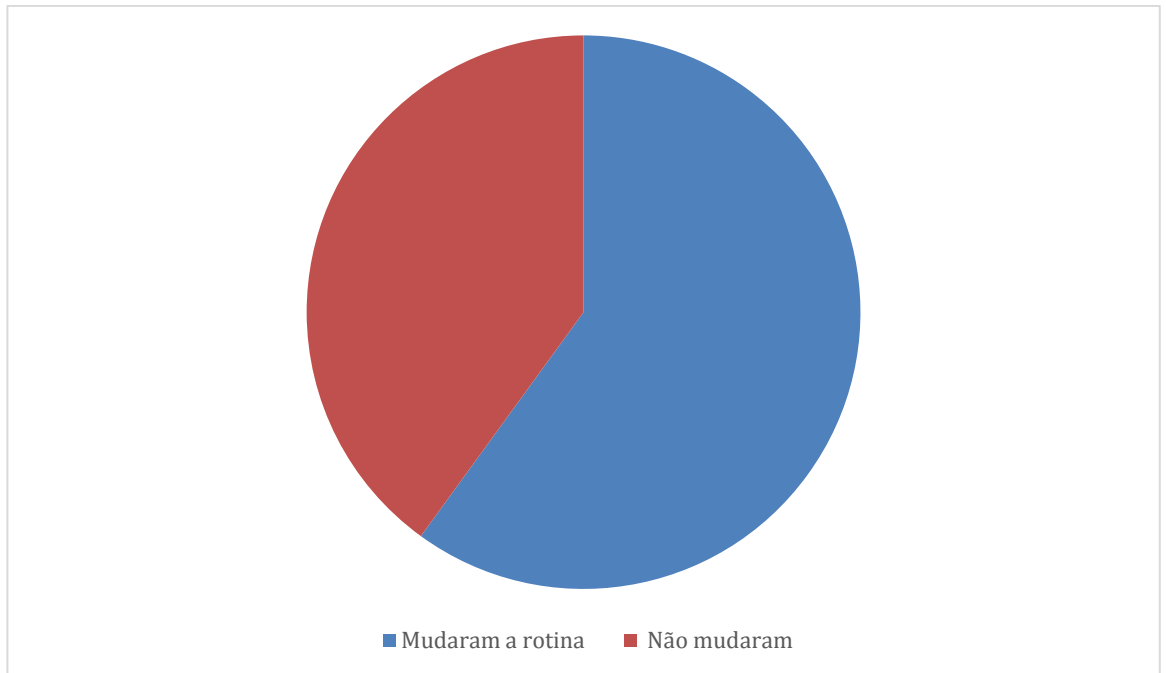
RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste tópico, apresentam-se os resultados coletados e respectivas discussões, que teve como base a pesquisa realizada com mulheres sedentárias cujo objetivo, era entender os benefícios de praticar atividade física para melhorar a qualidade de vida.

Na parte 1 do questionário, buscamos informações de caracterização da amostra, destacamos que todos os indivíduos da pesquisa são do sexo feminino, 25% das avaliadas não terminaram o ensino médio, 40% tem o ensino médio completo, 25% tem ensino superior incompleto, 10% tem ensino superior completo. 40% das avaliadas nunca fizeram exercício físico na vida, 60% já fizeram alguma atividade física.

1° - No primeiro questionamento, indagamos: **se a rotina das participantes mudou após o começar a praticar a atividade física?**

Gráfico 1 – Mudança na rotina das participantes.



Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

DESCRIÇÃO DO GRÁFICO

Dentre as 20 participantes que responderam ao questionário, 60% afirmaram que a sua rotina mudou após começar os exercícios físicos presente na pesquisa. Os outros 40% relataram não mudou nada em suas rotinas.

De acordo com revista brasileira de educação física e saúde, com um estudo sobre o aconselhamento da prática de atividade física em unidades de saúde, em 2016, concluiu que após o aconselhamento da importância da atividade física, teve uma mudança de comportamento e no estilo de vida dos avaliados. Então em relação ao gráfico apresentado, há mudança de rotina e no estilo de vida, após uma prática de atividade física.

2° - No segundo questionamento, identificamos: **Qual motivo você não faz alguma atividade física?**

Gráfico 2 – Motivos para não praticar atividade física.



Fonte: Dados da pesquisa, 2021

Diante das respostas dos questionamentos supracitados, categorizamos os dados coletados em categorias. 3 sujeitos disseram que o motivo para não praticar atividade física era ter que cuidar dos filhos, 7 sujeitos indagaram que a falta de tempo é o principal motivo para não praticar uma atividade física, 8 sujeitos destacaram que o cansaço é o principal motivo para não praticar atividade física, 2 sujeitos da pesquisa enfatizaram que a vergonha é o motivo para não fazer atividade física.

Gonçalves, e Alchieri (2010) em um estudo publicado pela universidade federal do rio grande do norte, sobre o tema motivação a pratica de atividade física: um estudo com praticantes não atletas. Constatou que para um público sedentário um fator de incentivo a praticar de atividade física, é ter alguém motivando. O estudo mostrou que os alunos tiveram mais continuidade e não desistiram com facilidade, quando tinham alguém incentivando a continuar o exercício.

3° - No terceiro questionamento, identificamos: **o que mais incomodavam antes de fazer uma atividade física? O que apresentou durante a atividade física? E o que apresentou depois da atividade física?**

Tabela 1: Fatores que incomodavam antes de praticar atividade física.

INDISPOSIÇÃO	18 MULHERES
INSÔNIA	11 MULHERES
AUTOESTIMA BAIXA	18 MULHERES
IMUNIDADE BAIXA	13 MULHERES
DORES NAS ARTICULAÇÕES	7 MULHERES

Fontes: Dados da pesquisa, 2021

Diante das respostas citadas nos questionamentos, podemos identificar, que das 20 participantes da pesquisa, 18 mulheres citaram, indisposição e autoestima baixa, como uma das coisas que mais incomodavam, antes da prática de atividade física. Em seguida, das 20 participantes, 13 mulheres citaram também imunidade baixa, 11 mulheres responderam que sofriam com insônia, e das 20 participantes só 7 delas responderam que sentiram dores articulares antes de fazer atividade física.

Tabela 2: Fatores que apresentou durante a atividade física.

CANSAÇO	10 MULHERES
FALTA DE FOLEGO	9 MULHERES
TONTURAS	5 MULHERES
PREGUIÇA	7 MULHERES
VERGONHA	5 MULHERES
BEM ESTAR	12 MULHERES

Fonte: Dados da pesquisa, 2021

Diante das respostas citadas, obtivemos as seguintes respostas, das 20 mulheres participantes, 12 responderam que se sentiram bem durante a atividade física, 10 se sentiram também cansaço durante atividade, 9 delas relataram falta de fôlego, 5 também sentiram tonturas durante atividade física, 7 responderam que sentiram bastante preguiça ao fazer a atividade física, e só 5 delas sentiram-se envergonhadas durante a atividade.

Tabela 3: Fatores apresentados depois da atividade física.

BEM ESTAR	15 MULHERES
CANSAÇO	12 MULHERES

MENOS ESTRESSE	20 MULHERES
MAIS MOTIVADAS	8 MULHERES
PREGUIÇA	4 MULHERES

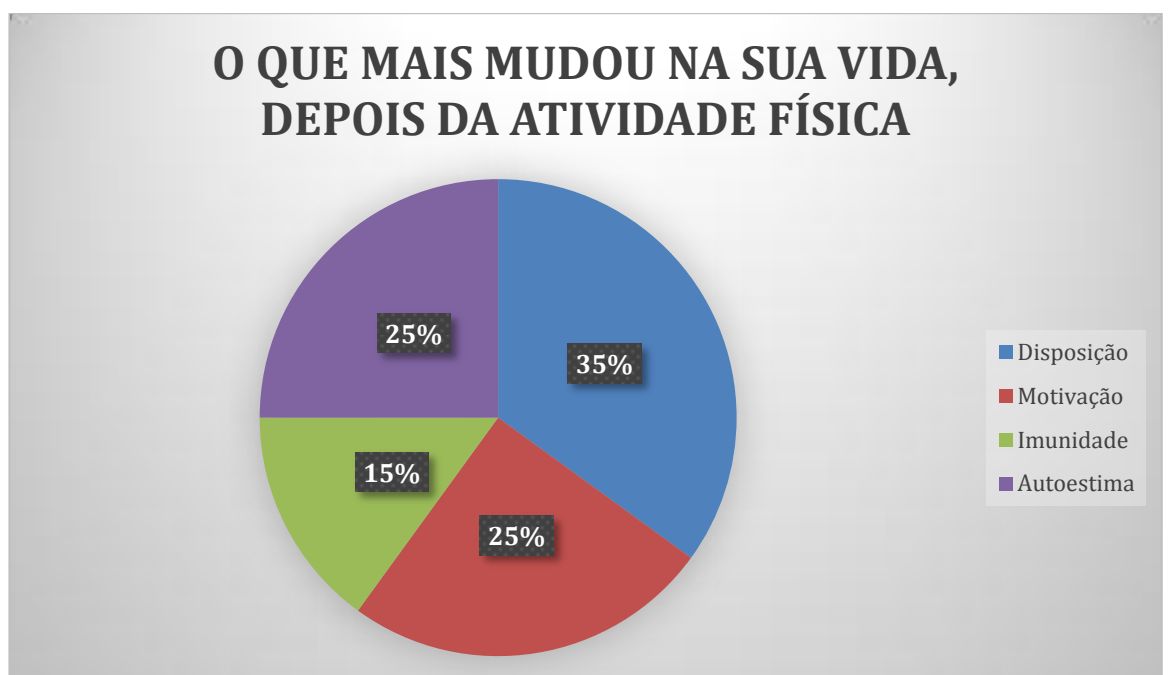
Fonte: Dados da pesquisa, 2021

Diante das respostas das participantes, podemos identificar que das 20 mulheres participantes toda responderam que se sentiram menos estressadas depois da atividade física, 15 delas também relataram que sentiram um bem estar depois do treino, 12 participantes disseram que se sentiram bem cansadas. 8 mulheres falaram estar mais motivadas depois da atividade física. E só 4 delas relataram está com preguiça depois do treino.

Guimarães e Baptista (2011), em um estudo publicado na revista brasileira de medicina do esporte com mulheres na meia-idade perimenopausadas e posmenopausadas concluiu que os exercícios pelo menos leve moderados de 30 minutos ao dia já há relevância psicológicas, social e ambiental.

4° - No quarto questionamento, identificamos: **o que mais mudou na vida delas, depois de começar a fazer atividade física.**

Gráfico 3: O que mais mudou na sua vida, depois da atividade física?



FONTES: DADOS DA PESQUISA, 2021

Das 20 participantes da pesquisa, 35% responderam que a disposição foi o que mais mudou depois de começar a praticar uma atividade física, 25% delas relataram que a motivação para fazer as coisas do dia a dia, foi o que mais mudou, 25% disseram que a autoestima foi a que mais mudou, e 15% relataram imunidade, como a coisa que mais mudou depois de começar a praticar atividade física.

Discussão

De acordo com Mota, em um estudo publicado na revista brasileira de atividade física e saúde, em 2012, concluiu que mulheres sedentárias que iniciam uma pratica regular de exercícios, tem um aumento de energia e de humor se comparado com o tempo que eram inativas, quanto maior era a participação ao exercício, maior eram os benefícios sentidos na qualidade de vida.

5°- No quinto questionamento, identificamos: **O que mais motiva a fazer uma atividade física.**

Gráfico 4: A Motivação para fazer uma atividade física.



Fontes: Dados da pesquisa, 2021

Das 20 participantes da pesquisa, 8 delas responderam que procuraram fazer atividade física para ser mais saudáveis. 5 mulheres falaram que, o fator mais motivante para fazer atividade física é melhorar o corpo, ou seja, fins estéticos. 4 participantes relataram que queriam fazer atividade física para melhorar o humor pois se sentiam muito estressadas no dia a dia. 3 delas frisaram que se motivaram por causa que gostavam de conversar e estar em grupo, ou seja, se socializar.

De acordo com Balbinotti et..al (2011) um estudo publicado, pela universidade federal do rio grande do norte, o estudo que avaliava a motivação na pratica de atividade física. O estudo mostra três grupos, adolescentes de 18 a 20 anos, jovem adulto 21 a 40 anos e meia idade idoso 41 a 55 anos. O estudo concluiu que, o grupo de jovens adultos de 21 a 40 anos tem um pouco menos de interesse e menos motivado a atividade física em relação aos outros dois grupos.

6°- No sexto questionamentos, identificamos: **depois da pesquisa se elas iriam dar continuidade a pratica de atividade física na rotina de vida?**

Gráfico 5: Continuidade a pratica de atividade física na rotina de vida.



Fontes: dados da pesquisa, 2021.

Das 20 participantes da pesquisa, 50% delas disseram que dariam continuidade a prática de atividade física, 40% das participantes responderam que tentaram dar continuidade a atividade física, e só 10% não sabem se continuaram a praticar atividade física.

Faustino e Neves (2020), em um estudo publicado na revista eletrônica *acervo e saúde*, concluiu que a atividade física favoreceu adoção de estilo de vida mais saudáveis, aumentou relações sociais, preservou capacidades funcionais e diminuiu o risco para o desenvolvimento de doenças ou complicações graves na saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através desse estudo podemos identificar os principais impactos que a atividade física pode proporcionar para vida de mulheres que se encontravam em um estado de sedentarismo. E o que levaram elas a procurar fazer uma atividade física.

Em resposta a pergunta deste estudo, concluímos que o impacto da atividade física na vida de mulheres sedentárias, é tanto físico com a disposição, e mental com a motivação. E o que motivou elas a praticar uma atividade física, como se tornar mais saudável ou ver uma mudança no corpo, fins estéticos.

a pesquisa se deu através de um questionário aplicado a todas as mulheres que entraram no critério de inclusão, depois que assinaram o TCLE, e depois de participar de todos os encontros, para a prática de atividade física.

Encontramos uma grande comparação entre a hipótese feita no início do estudo e a conclusão final. Que há um impacto benéfico, tanto físico e mental.

Reforçando que este estudo não encerra a discussão, e não tem conclusões precisas, e estar aberto a novos estudos. Para que tenha muitos projetos, que combatam o sedentarismo.

REFERÊNCIAS

- BALBINOTTI; BARBOSA; BALBINOTTI; SALDANHA. **Motivação á pratica regular de atividade física: estudo exploratório.** Estudo de psicologia. Natal. Vol. 16. No. 1. Jan./Apri. 2011. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-294X2011000100013&script=sci_arttext.
- BOLADO; **Estudo Longitudinal e / ou transversal** revista paraense de medicina v.20 n.4 Belém dezembro de 2006. Disponível em: http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-59072006000400001
- COSTA; COSTA; FILHO; BANDEIRA; SIQUEIRA. **A influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia de covid 19.** Revista Brasileira de Educação Física e Saúde. 2 de setembro de 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14353>
- CHAGAS. **Questionário na pesquisa científica.** Mestre em administração pela USP, academia acceleracting the world's research. Administração online, 2000. Academia.edu. Disponível em: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/38538199/questionarios-with-cover-page.pdf?Expires=1620142530&Signature=Pym7HI7O9JJ-Nw5-hrRupds5ww6pudvfvKb7MeH8>
- CONFEEF; SBMEE. **Orientações sobre a pratica de atividade física durante o período de pandemia.** Brasília 2020. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/ORIENTACOES_SOBRE_PRATICA_ATIVIDADE_FISICA_DURANTE_O_PERIODO_DE_PANDEMIA.pdf
- DALFOVO, SAMIR; LANA; ADILSON; SILVEIRA; AMÉLIA. **Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico.** Revista Interdisciplinar Científica Aplicada, Blumenau, v.2, n.4, p.01- 13, Sem II. 2008. Disponível em: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/37563682/metodos_quantitativos_e_qualitativos_um_resgate_teorico.pdf?1430955356
- DANTAS; AVELINO; WICHI; BASTOS. **Educação em saúde: não para! Exercício físico em tempos de pandemia relato de experiencia.** ufs – universidade federal de Sergipe 10 jan. 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/24211>
- FERREIRA; IRIGOYEN; COLOMBO; SARAIVA; ANGELIS. **Vida fisicamente ativa como medida de enfrentamento ao covid-19** physically active lifestyle as an approach to confronting covid-19. Sociedade de cardiologia. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/abc/2020nahead/0066-782X-abc-20200235.pdf>
- FAUSTINO; NEVES. **Benefício da pratica de atividade física em pessoas idosas: revisão de literatura.** Revista eletrônica acervo e saúde. Vol. 12. N 5. 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3012>

GUALANO; TINUCCI. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas.**

Revista brasileira de educação física e esporte. N 25 dezembro de 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/LdkT3DR37Cp8b7SzBXSjfhM/?lang=pt>

GONÇALVES; ALCHIERI. **Motivação à prática de atividade física: um estudo com praticantes não atletas.** Psico – UFS (impr.) Vol.15 no.1 Itatiba Apr.2010.

disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-82712010000100013&script=sci_arttext&tlnq=pt

GONÇALVES; CANARIO; CABRAL; SILVA; SPYRIDES; GIRALDO; JUNIOR.

Impacto de atividade física na qualidade de vida de mulheres de meia idade: estudo base populacional. Revista brasileira de ginecologia e obstetrícia. Vol.33

n.12 dezembro 2011 disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbgo/a/zHwXgYgNW3rT6BkFck9cXdw/?lang=pt>

GUIMARÃES; BAPTISTA. **Atividade física habitual e qualidade de vida de mulheres na meia-idade.** Revista brasileira de medicina do esporte. Vol. 17. N 5.

São Paulo set/out 2011. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922011000500002&script=sci_arttext&tlnq=pt

HÄFELE; SIQUEIRA. **Aconselhamento para atividade física e mudança de comportamento em unidades básicas de saúde.** Revista brasileira de educação

física e saúde. V.21, N.6, 2016. Disponível

em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/9073>

J. MOTA. **Atividade física, sedentarismo e promoção de saúde.** Revista brasileira de educação física e saúde. 2012. Faculdade de desporto da universidade do porto,

Portugal. Disponível em: <file:///C:/Users/Maycon/Downloads/1853-Texto%20do%20Artigo-2524-1-10-20130110.pdf>

LAGO. **A pandemia do sedentarismo.** Campo grande News. 2020. Disponível

em: <https://www.campograndenews.com.br/artigos/a-pandemia-do-sedentarismo>

NOGUEIRA; CORTEZ; LEAL; DANTAS. **Precauções e recomendações para a prática de exercício físico em face do covid 19: uma revisão integrativa.**

Universidade federal do estado do rio de janeiro. Health sciences. Scielo 18/052020 disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/504/637>

PITANGA; BECK; PITANGA; **atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do coronavírus.** Arquivos Brasileiros de

Cardiologia. Vol.114. No.6 são Paulo, junho de 2020 Epub 3 julho de 2020.

Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0066-782X2020000701058&script=sci_arttext

REIS, V. M. N.; CRUZ, L. M. C. DA.; PIRES, M. M.; CAMPOS, J. A.; NEVES, M. F. DE O.; NASCIMENTO, C. A. C. **Motivos para a não adesão de exercícios físicos em casa durante a pandemia do novo coronavírus.** Revista eletrônica nacional de

educação física, v. 3, n. 3, p. 36, 10 dez. 2020. Disponível em:

<https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/renef/article/view/3583>

SOUZA; CORRER; **Tipos de estudos epidemiológicos**. UFPR – Universidade Federal do Paraná, programa de pós graduação em ciências farmacêuticas 29 de setembro 2013. Disponível em: <https://pt.slideshare.net/FClinico/tipos-de-estudos-epidemiologicos-26672507>

SILVA; PEREIRA; COSTA. **Fatores sociodemográficos e atividade física entre homens e mulheres de Duque de Caxias/RJ**. Universidade federal do rio de janeiro. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2011.v16n11/4491-4501/pt/>

SILVA; AURÉLIO. **Atividade física no combate a incidência de depressão e ansiedade na pandemia do covid-19: uma revisão literária**. UNISUL- 2020 Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/12635>

TIBANA; BALSAMO; PRESTES. **Associação entre força muscular relativa e pressão arterial de repouso em mulheres sedentárias**. Revista brasileira de cardiologia 24(3): 163-168 maio/junho 2011. Disponível em : http://sociedades.cardiol.br/socerj/revista/2011_03/a_2011_v24_n03_04associacao.pdf

