



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

VITOR ALVES DE SOUSA

ESTRATÉGIAS DE PRÁTICAS DE EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO DE
PANDEMIA

FORTALEZA

2020

VITOR ALVES DE SOUSA

ESTRATÉGIAS DE PRÁTICAS DE EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO DE
PANDEMIA

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

FORTALEZA

2020

VITOR ALVES DE SOUSA

ESTRATÉGIAS DE PRÁTICAS DE EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO DE
PANDEMIA

Este artigo foi apresentado no dia 03 de dezembro de 2020 como requisito para obtenção do grau de bacharel do Centro Universitário Fametro - UniFametro, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo
Orientador - UNIFAMETRO

Prof. Me. José Ribamar Ferreira Junior
Membro - UNIFAMETRO

Prof. Me. Lino Délcio Gonçalves Scipião Junior
Membro - UNIFAMETRO

ESTRATÉGIAS DE PRÁTICAS DE EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO DE PANDEMIA

Vitor Alves de Sousa¹

Me. Bruno Feitosa Policarpo²

RESUMO

No atual cenário de pandemia da Covid-19, o mundo como um todo sofreu diversas modificações em seus diversos contextos, como no econômico, educacional, social e principalmente na saúde da população. Quando se fala de saúde envolve ainda a área esportiva e de prática de exercícios físicos, que envolvem qualidade de vida, estética e outros. Como no quadro de pandemia as academias e centros esportivos também foram afetados, esse estudo tem relevância então diante do atual contexto. Logo os objetivos da pesquisa, são: investigar as estratégias de práticas de exercício físico no período de pandemia; analisar as principais dificuldades encontradas pelos indivíduos e levantar os benefícios da não interrupção ou do início de práticas de exercício nesse período adequados. A pesquisa foi realizada com 41 participantes que realizavam práticas de exercícios antes do período de pandemia, para assim entender como estes hábitos acontecem ou aconteceram no período anterior e como estas modificações aconteceram. Para a coleta foi utilizado um formulário do Google Docs por meio de envio pela internet, devido ao isolamento social rígido é a forma mais assertiva e correta de contato com a amostra. De acordo com o resultado da primeira pergunta, observou-se que as práticas de exercício físico em especial a musculação ainda são predominância do público masculino (70,7% dos entrevistados), embora as mulheres sejam um crescente nas academias e centros esportivos (29,3% do público da pesquisa). Os principais resultados apontaram que os praticantes de exercícios nesse período sofreram grandes modificações e salientaram não estar satisfeitos com os resultados. Também que adaptaram a nova rotina aos exercícios sem uso de peso físico, como a calesenia e os exercícios aeróbicos, além de que muitos não estiveram de forma ativa praticando atividades. Conclui-se que as modificações afetaram significativamente os indivíduos, mas que com uso de tecnologias (aplicativos e lives) foi possível uma nova rotina, embora menos resolutiva quanto aspectos pessoais.

Palavras-chave: Exercício Físico. Covid-19. Estratégias em Casa.

ABSTRACT

In the current pandemic scenario of Covid-19, the world as a whole has undergone several changes in its different contexts, such as the economic, educational, social and especially the health of the population. When it comes to health, it also involves sports and physical exercise, which involve quality of life, aesthetics and others. As in the context of the pandemic, gyms and sports centers were also affected, so this study is relevant in the current context. Therefore, the objectives of the research are: to investigate the strategies of physical exercise practices during the pandemic period; to analyze the main difficulties encountered by individuals and to raise the benefits of not interrupting or starting appropriate exercise practices during this period. The survey was conducted with 41 participants who performed exercise practices before the pandemic period, in order to understand how these habits happen or happened in the previous period and how these changes happened. For the collection, a Google Docs form was used by sending over the internet, due to strict social isolation it is the most assertive and correct form of contact with the sample. According to the result of the first question, it was observed that physical exercise practices, especially weight training, are still predominantly male (70.7% of respondents), although women are growing in gyms and sports centers (29.3% of the research audience). The main results showed that exercise practitioners in this period underwent major changes and stressed that they were not satisfied with the results. Also, they adapted the new routine to exercises without using physical weight, such as calisthenics and aerobic exercises, in addition to the fact that many

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

² Mestre em Ensino na Saúde. Professor Adjunto Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

were not actively practicing activities. It is concluded that the changes significantly affected individuals, but that with the use of technologies (applications and lives) a new routine was possible, although less resolving as far as personal aspects are concerned.

Keywords: Physical exercise. Covid-19. Strategies at Home.

1 INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, em Wuhan, província de Hubei na China, foram relatados casos graves de pneumonia de causa desconhecida e que conseguiu se espalhar rapidamente em vários países do mundo e gerando uma crise mundial. Dessa forma, tendo em vista o aumento de casos da doença em todo o mundo, no dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou o novo surto de coronavírus (COVID-19) uma pandemia global. Isso levou muitos países a fecharem suas fronteiras e impor longos bloqueios (quarentena e lockdown) ou semi-bloqueios (flexibilização de atividades) a seus habitantes (CUCINOTTA, SILVA, 2020).

Dentro do apresentado, faz-se uma ligação com o presente e suas mudanças, conseguinte ao ano de 2020, em que as atividades externas mundiais pararam e o home office tornou-se necessário.

Uma das principais e mais influentes mudanças enfrentadas no período de pandemia foram as de práticas de exercícios físicos pelos indivíduos. Desta feita, formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: quais as estratégias de práticas de exercício físico no período de pandemia encontrada e realizada pela população?

Pensando de forma hipotética e puramente baseada no conhecimento empírico do pesquisador, pode-se supor que mesmo com o período de dificuldades que se enfrentou de academias, centros esportivos e praças fechadas, a população encontrou novas formas de praticar exercícios e manter o corpo em movimento, como atividades em casa, uso de aplicativos e de aulas virtuais.

Assim sendo, os objetos de estudo desta pesquisa são: Exercício físico. Pandemia. Atividades Domiciliares. Logo os objetivos da pesquisa, são: investigar as estratégias de práticas de exercício físico no período de pandemia; analisar as principais dificuldades encontradas pelos indivíduos e levantar os benefícios da não interrupção ou do início de práticas de exercício nesse período.

A justificativa pessoal em trabalhar o tema é preocupação e conhecimento frente as novas realidades sociais e particulares de cada indivíduo e suas necessidades de manutenção corporal. Cientificamente o estudo se justifica por uma

busca no sítio eletrônico da *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (Medline), onde foi verificado 7 estudos sobre o tema proposto, todavia, nenhum foi ambientado no município de Fortaleza-CE.

Além do pessoal e científico, o trabalho traz uma proposta social e política, visto que a prática de exercícios utilizando da força é cada vez mais presente na população, seja de forma profissional, seja por busca por qualidade de vida.

De acordo com Silva, 2015, diante das evidências a respeito dos efeitos para a saúde associados como consequência dos baixos níveis de força de preensão manual, torna-se relevante estudar este tema e identificar os fatores correlatos a tal condição, com o objetivo de incentivar ações de prevenção e promoção de saúde para minimizar futuros gastos decorrentes do tratamento desses danos.

Esse estudo poderá vir a ter relevância para profissionais da área de educação física, para a sociedade, bem como aqueles que buscam novas alternativas de práticas de exercício para manutenção corporal e hipertrofia em casa, além disso, toda a sociedade científica e pesquisadores, visto que não tem estudos sobre o tema.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 MUDANÇAS SOCIAIS E SUAS PERSPECTIVAS EM RELAÇÃO A PRÁTICA DE TREINOS

O uso de dispositivos tecnológicos móveis com acesso à internet expandiu tornando-se, cada vez mais presente no cotidiano dos indivíduos. O número de usuários da rede internet generalizou-se no mundo, “mais que triplicou em uma década passando de um bilhão, em 2005, para cerca de 3,2 bilhões no final de 2015, quase metade da população mundial (BANCO MUNDIAL, 2016)”. No Brasil, a expansão dos sistemas tecnológicos é observada por meio dos indicadores do IBGE de 2016, os quais destacaram o crescente acesso à internet por 54,4% da população (pouco mais de 110 milhões de brasileiros), e a quantidade de smartphones que em 2015 alcançou os 168 milhões de pessoas (IBGE, 2016).

Outro aspecto é importante a ser ressaltado é o envelhecimento populacional. Com o envelhecimento da população, a manutenção da performance funcional e a

prevenção da incapacidade têm-se tornado um dos focos principais em geriatria (CARTER, 2000). O incentivo à atividade física pode ser uma importante medida de prevenção para a diminuição das diversas causas de mortalidade entre os idosos (BIJNEN, 1999).

Outra situação existente na literatura é a mudança temporal dos valores de força de preensão manual. Estudo realizado no Canadá identificou diminuição de aproximadamente 10% nos níveis de força de preensão manual em adultos durante o período de 1981 a 2007-2008 (Shields, 2010). Esse estudo é um dos poucos que investigou a tendência temporal. Assim como a redução temporal dos níveis de força de preensão manual é possível que os fatores associados à força também possam ter se modificado, haja vista mudanças no estilo de vida e na carga global de doenças observadas nas duas últimas décadas, o que torna relevante identificar se os determinantes de determinado desfecho também estão sendo diferentes (LIMA 2018).

2.2 ESTRATÉGIAS DE TREINO EM CASA

Baixos níveis de atividade física estão associados a diferentes desfechos em saúde, sobretudo no que se refere ao desenvolvimento de doenças crônicas como obesidade, hipertensão, diabetes e câncer. Sabe-se, também, que as práticas de atividade sedentária, como o tempo de tela (assistir TV, utilizar smartphones ou tablets, etc.), podem estar associadas à redução dos níveis de atividades física e do condicionamento físico. Portanto, a prática regular de atividade física e/ou exercício físico tem sido amplamente recomendada como uma forma de prevenção e tratamento dessas comorbidades, sugerindo que profissionais da saúde devam desenvolver um conhecimento prático do papel da atividade física/exercício em diversos contextos clínicos (SILVA, 2016).

O entusiasta da aptidão física, o praticante amador de musculação e o atleta esperam ganho em força ou tamanho muscular (hipertrofia muscular) a partir de um programa de treinamento resistido. Várias modalidades desse treinamento (como isocinético, resistência variável, isométrico e pliométrico) podem ser usados para atingir tais objetivos. Além disso, muitos sistemas ou programas de treinamento (tais como repetições de series, repetições ou cargas) podem produzir aumento significativo na força ou hipertrofia muscular (STEVEN, 2017).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

O presente estudo se classifica como um estudo descritivo, com uma abordagem quantitativa.

Segundo Silva e Menezes (2005) o estudo descritivo é aquele onde o investigador necessita de uma série de informações sobre o que deseja pesquisar. Esse tipo de pesquisa busca descrever os fatos e fenômenos de uma determinada realidade ou situação e envolve o uso de técnicas rigorosamente padronizadas para realizar a coleta de dados.

A pesquisa quantitativa é aquela em que se coletam e analisam dados quantitativos sobre variáveis. Dessa forma, este tipo de pesquisa é capaz de identificar a natureza profunda das realidades, seu sistema de relações, sua estrutura dinâmica. Ela também pode determinar a força de associação ou correlação entre variáveis, a generalização e objetivação dos resultados através de uma mostra que faz inferência a uma população. Além do estudo da associação ou correlação, a pesquisa quantitativa também pode, ao seu tempo, fazer inferências causais que explicam por que as coisas acontecem ou não de uma forma determinada (PITA, 2002).

3.2 Período e local da pesquisa

A pesquisa foi realizada pela plataforma Google Forms, considerando o estado de calamidade pública nacional reconhecida pelo Decreto Legislativo nº 6, de 20/03/2020, e da emergência de importância internacional decretada pelo Ministério da Saúde, em 03/02/2020, decorrente da pandemia provocada pelo novo “Coronavírus” (covid-19), foram tomadas medidas de distanciamento social, fechamento de comércio não essencial, como forma de prevenção da disseminação do vírus.

Portanto foi utilizada essa plataforma para que não houvesse o contato entre pesquisador e pesquisado. A pesquisa foi realizada entre os meses de agosto a novembro de 2020.

3.3 Amostra

O universo da pesquisa foram todas as pessoas que realizaram exercício físico em casa durante a pandemia do novo Corona vírus (Covid-19).

A amostra foi composta por 41 indivíduos. Para atender os objetivos da pesquisa a amostragem se deu por conveniência. Amostra não probabilística ou por conveniência é aquela que não é aleatória e não é feita por sorteio, os indivíduos são escolhidos por acaso. A técnica de amostragem não probabilística que procura obter uma amostra de elementos convenientes. A seleção das unidades amostrais é deixada a cargo do entrevistador. De todas as técnicas de amostragem, a amostragem por conveniência é a que menos tempo consome e a menos dispendiosa. As unidades amostrais são acessíveis, fáceis de medir e cooperadoras (MALHOTRA, 2010).

3.4 Sujeito da Pesquisa

Os indivíduos participantes da amostra serão convidados a participarem da pesquisa pelo autor do estudo por meio do envio de um e-mail convite, depois de devido aceite, será encaminhado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE para devido assinatura e após isso será encaminhado o questionário.

Após a aceitação, será enviado o formulário com as questões a serem respondidas.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Foram incluídos na amostra: indivíduos que praticaram/estão praticando algum exercício em casa durante o período de pandemia que vem desde o mês de março de 2020, totalizando 7 meses e que realizaram exercício pelo menos uma vez por semana.

Foram excluídos da amostra todos aqueles participantes que não que estivessem afastados de atividades por motivos de saúde e que porventura não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE.

3.5 Coleta de dado e Instrumento de Coleta

Os dados serão coletados através de um formulário criado na plataforma Google Forms onde será enviado o link para o participante com todas as informações da pesquisa, objetivo e todos direitos do pesquisado.

A aplicação do questionário será realizada mediante ao envio pelo e-mail do pesquisado, no cenário de treino de cada participante, perante a disponibilidade de tempo do envolvido e após a assinatura do TCLE.

Haverá uma breve explicação de como será aplicado o questionário. Os indivíduos terão o tempo que consideraram necessário para responder as perguntas, e responderão de forma individual.

3.6 Aspecto Ético

Todas as informações necessárias sobre a pesquisa estarão presentes no TCLE que forem devidamente assinados por todos os pesquisados de forma espontânea e voluntária.

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).

3.7 Análise dos dados

Os resultados, quando tratados das questões objetivas, foram analisados através da estatística descritiva e apresentados através de gráficos e quadros; e, quando se trataram das questões abertas, 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.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo apresentam-se os resultados coletados e respectivas discussões, teve como base a pesquisa realizada com os 41 participantes que realizaram práticas de atividades físicas no período de pandemia.

De acordo com o resultado da primeira pergunta, observou-se que as práticas de exercício físico em especial a musculação ainda são predominância do público masculino (70,7% dos entrevistados), embora as mulheres sejam um crescente nas academias e centros esportivos (29,3% do público da pesquisa).

A próxima variável questionada, ainda em relação aos perfis dos participantes, foi em relação a faixa etária de idade em que os mesmos se encontravam.

Em relação a idade dos participantes do estudo, 46,3% possuem faixa etária entre 25 a 30 anos, 39% possuem entre 18 a 24 anos, 12,2% entre 31 a 35 anos e 2,4% acima dos 40 anos. Como prevalência dos adultos/jovens na prática de exercícios, pode se compreender o contexto de uma atividade e ação maior deste público.

Os dados corroboram com pesquisa de Rodrigues (2017), também realizada em Fortaleza-CE com a mesma amostra, que demonstrou que: a maioria dos entrevistados que se submeteram a pesquisa possuem idades entre 18-25 anos, representando 60% (n=24). Em seguida, apareceram os indivíduos com idades entre 26-30 anos, representando 25% (n=10).

Já no que se refere ao atual quadro de pandemia global em que se enfrenta o mundo e que afetou as rotinas de vida de toda a população, perguntou-se sobre o anterior ao período de pandemia, em relação as rotinas de exercício na vida diária.

Gráfico 1 – Rotina de treino antes do período de isolamento social devido a Covid-19

Qual era sua rotina de treino antes da quarentena ?

41 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

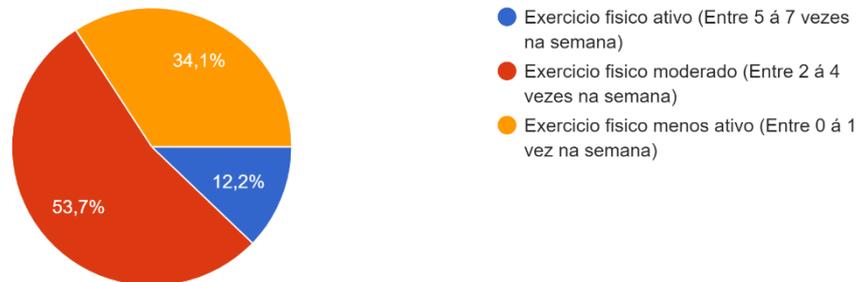
Como demonstra o gráfico, grande parte dos entrevistados tinha até o período anterior ao de isolamento social rígido a prática de exercícios físicos como rotina em suas vidas. 58,5% dos pesquisados referiu prática ativa, sendo de 5 a 7 vezes por

semana, 26,8% adotava a pratica moderada de 2 a 4 vezes e menos ativo (de 0 a 1 vez) foram 14,6% dos entrevistados.

A próxima variável questionada foi em relação a rotina já durante o atual período de pandemia, a gráfico demonstra como as práticas foram totalmente modificadas e como reflexo disso, o estilo de vida.

Gráfico 2 – Rotina de treino durante o atual período de isolamento social devido a Covid-19

Qual foi a sua rotina de treino no periodo de quarentena ?
41 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

Os dados demonstram que 53,7% tiveram praticas moderadas de exercício (entre 2 a 4 vezes por semana), já 34,1% de forma menos ativa com intervalos de 0 a 1 dia e somente 12,2% manteve-se de forma ativa entre 5 a 7 vezes.

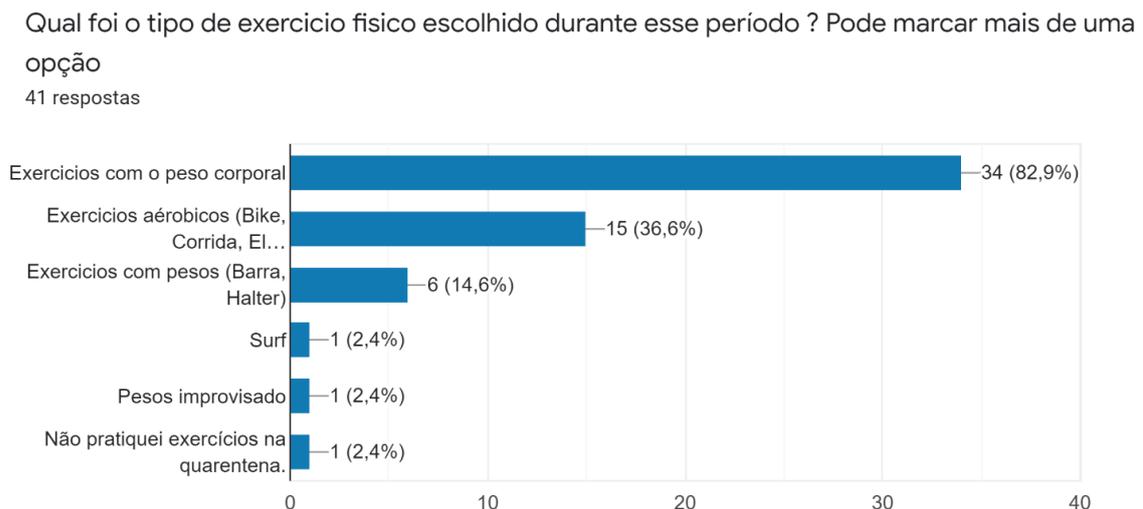
Resultados de uma pesquisa de Costa (2020) realizada com 2004 adultos acima de 18 anos em todo o território nacional demonstraram que também houve uma redução do nível de atividade física dos participantes de antes para durante o período de adoção das medidas de distanciamento social.

As reduções são preocupantes, mas Jiménez-Pavón et al. defendem que as mudanças no estilo de vida provocadas pelas medidas de distanciamento podem provocar efeitos colaterais em outras dimensões da saúde, especialmente naquelas pessoas de grupo de risco. Dependendo da duração do tempo de inatividade física, pode ser observada deterioração nos componentes da aptidão física

Em uma segunda etapa da pesquisa, considerou-se o tipo de exercício praticado durante o atual período de isolamento em que não houve acesso as academias e centros esportivos, essa variável corresponde ainda ao principal objetivo de tal pesquisa.

A pandemia de COVID-19 tem impactado em várias esferas do comportamento social. Em relação à prática de atividade física não é diferente. A busca no Google pelo termo “treinamento em casa” tem crescido tanto quanto a busca do termo “COVID-19” (OLIVEIRA, 2020).

Gráfico 3 – Tipos de exercícios durante o atual período de pandemia



Fonte: Dados da pesquisa

Pelo observado, identifica-se que um crescente dos participantes do estudo que adotaram a prática do que pode ser chamado de “calistenia”, implementado por 82,9% dos entrevistados, ainda se teve a prática de exercícios aeróbicos, com 36,6% e 14,6% que usaram exercícios com pesos (barra e halter), ainda houveram respostas para práticas de surf, pesos improvisados e não prática com 2,4% cada resposta.

O treinamento com o peso corporal (também conhecido popularmente como calistenia) é um método de treinamento clássico e sua prática foi amplamente difundida desde o século XIX, mas pouco evidenciada na literatura científica ao longo

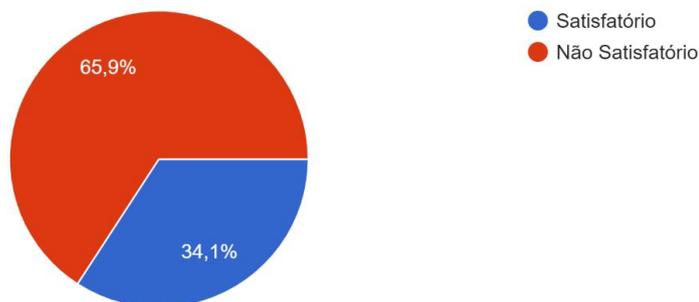
dos anos. Esse tipo de exercício físico visa promover adaptações multissistêmicas utilizando o peso do corpo como sobrecarga com nenhum ou poucos implementos (KOTARSKY, 2017). Essa característica torna o exercício com o peso corporal de fácil aplicabilidade além de possuir uma ótima relação custo benefício quando comparado a outras possibilidades de treino que necessitam de máquinas ou materiais (THOMPSON, 2018).

Ainda sobre o assunto, Jiménez-Pavón et al. (2020) propõe uma prescrição por parte dos profissionais e recomendação mais precisas para garantir um programa de exercícios físicos apropriado, destinado a manter ou melhorar os principais componentes da aptidão física relacionados à saúde durante a pandemia de COVID-19, através da participação regular em exercícios aeróbicos de intensidade moderada, além de atividades de fortalecimento muscular, equilíbrio, coordenação e alongamentos.

No próximo questionamento, foi perguntado sobre a satisfação com os treinos em casa durante o atual período de isolamento social rígido. Demonstrando uma insatisfação com tais práticas.

Gráfico 4 – Satisfação com os treinos em casa durante o período de quarentena

O que você achou dos treinos em casa durante o período de quarentena ?
41 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

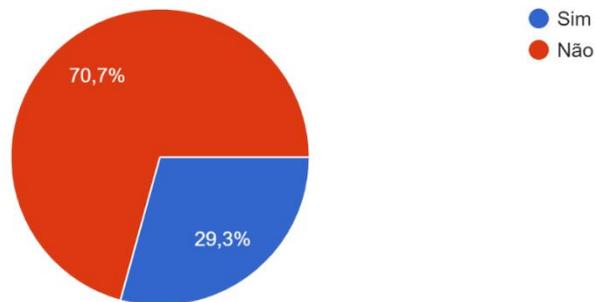
65,9% dos questionados avaliou de forma não satisfatória os treinos em casa durante o atual período, seguido de 34,1% que avaliam satisfatoriamente. Sugere-se

que tais praticantes não tenham adquirido satisfação devido à falta de acompanhamento, não atingir níveis pessoais de estética ou falta de costume com as práticas.

Essas afirmações podem ainda ser justificadas com o próximo questionamento sobre o alcance de tais resultados.

Gráfico 5 – Alcance dos resultados buscados com o treino em casa

Os resultados buscados com os treinos em casa foram alcançados ?
41 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

Observa-se que 70,7% dos participantes da pesquisa não alcançaram os resultados pessoais esperados, onde apenas 29,3% disseram sim.

Os próximos dados evidenciaram as principais dificuldades relatadas pelos participantes da pesquisa na prática de exercício físico no atual período.

Quadro 1: Maiores dificuldades encontradas com os treinos em casa

Participante 1	Disposição
Participante 5	Falta de sobrecarga
Participante 7	Nenhuma
Participante 8	Treinar sozinho, sem o auxílio de alguém pra ver minha execução e dá um incentivo pra continuar a prática exercícios
Participante 9	Falta de material

Participante 11	Ter disciplina pra manter atividades diárias mesmo nas acomodações de casa, e falta de variedades de exercícios específicos.
Participante 36	Os treinos começaram a ficar monótono.
Participante 41	Preguiça

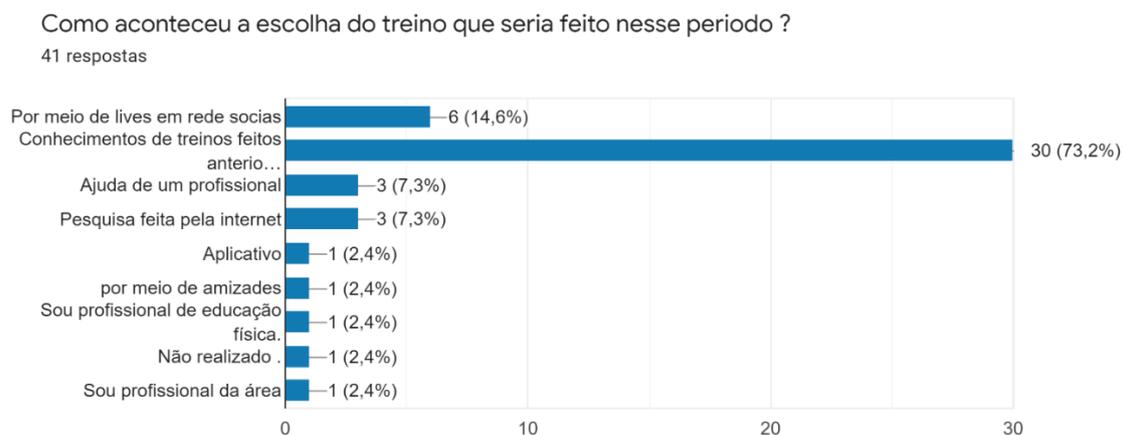
Fonte: Dados da pesquisa

Os treinos em casa por diversas vezes são desfavorecidos devido ao cenário de acomodação, falta de informação ou ajuda de um profissional, de materiais ou de dinâmica de exercícios, como pode-se observar no quadro de principais respostas.

Estudo de Beck e Pitanga (2020) sugere que no caso de a atividade física ter que ser realizada em casa sejam feitos 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.

Perguntou-se ainda aos entrevistados sobre como aconteceu a escolha do treino que seria feito no atual período, os dados são demonstrados a seguir.

Gráfico 6 – Como aconteceu a escolha dos treinos no atual período de pandemia



Fonte: Dados da pesquisa

A partir dos dados, pode-se inferir que 73,2% dos participantes já obtinham conhecimentos quanto ao tipo de treino que realizaram, 14,6% obteve por meio de lives em redes sociais, o mesmo quantitativo de respostas obteve-se para quem teve ajuda de um profissional e aos que fizeram pesquisas na internet, representando 7,3% cada. 4,8% disseram ser profissionais da área e 2,4% dos questionados representam para cada uma das respostas: aplicativo, por meio de amizades e que não realizaram exercícios.

No próximo questionamento, verificou-se com os participantes se após a flexibilização do isolamento social eles escolheriam voltar a treinar em academias ou continuariam em casa.

Quadro 2: Após a flexibilização do isolamento social escolheria voltar a treinar em academias ou continuariam em casa.

Participante 1	Em ambientes abertos
Participante 4	Academia
Participante 12	Continuaria os treinamentos em casa até a vacina para a covid ser disponibilizada para as pessoas, apesar de não ter gostado tanto dos treinos em casa, a pandemia me afasta das academias
Participante 16	Treinaría nos dois sem nenhum problema, porém iria na academia nos horários mais vagos
Participante 19	Preferia treino em casa, por se sentir à vontade, e o tempo quando havia disponível, assim fica fácil administrar mais o treino

Fonte: Dados da pesquisa

O último questionamento sobre o retorno as academias, evidenciou que uma boa parte ainda prefere continuar em casa mesmo com a insatisfação, por medo do atual quadro.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No atual período de pandemia, o mundo como um todo sofreu diversas modificações em seu contexto de vida. O que não foi diferente para aqueles que praticavam exercícios físicos do tipo musculação em academias e centros esportivos. Os esportes tiveram de se adaptar as casas e locais sem movimentação. Houveram dificuldades apontadas pelos entrevistados no presente estudo, como: ter materiais em casa necessários a pratica, a monotonia e falta de motivação, além das informações necessárias para se obter bons resultados.

As principais estratégias adotadas foram as de realização de exercícios com o peso corporal ou de aeróbicos, mas que segundo os participantes do estudo não atingiu os resultados esperados que tinham ou gostariam de ter nas academias.

O processo de pesquisa possibilitou ao pesquisador entender mais sobre o atual contexto em que esportistas estão vivendo e até avaliar e entender quais serão os impactos no pós pandemia para os alunos e profissionais de academia. Como principal dificuldade na realização do trabalho, está a rasa literatura científica disponível, o que torna este trabalho ainda mais importante.

Em relação a hipótese da pesquisa, que era: mesmo com o período de dificuldades que se enfrentou de academias, centros esportivos e praças fechadas, a população encontrou novas formas de praticar exercícios e manter o corpo em movimento, como atividades em casa, uso de aplicativos e de aulas virtuais. Avalia-se então que ela foi comprovada pois os participantes do estudo relataram utilizar do que tinha disponível para não ficarem parados.

Salienta-se a importância de novos estudos na área em questão, principalmente para entender melhor o atual cenário e visto que esta pesquisa não pode, nem deve encerrar as discussões acerca da temática.

Sugere-se a realização de ações governamentais, políticas públicas e incentivos a realização de estudos, ações e práticas que englobem o tema desta pesquisa. Também que os profissionais sejam atualizados e treinados quanto o novo contexto.

REFERÊNCIAS

BEISSNER KL, Collins JE, Holmes H. Muscle Force and Range of Motion as Predictors of Function in Older Adults. *Physical Therapy*. 2000;80(6):556-563

BIJNEN CHF, Feskens JME, Caspersen CJ, Nagelkerke N, Mosterd WL. Baseline and previous physical activity in relation to mortality in elderly men. *American Journal of Epidemiology*. 1999;150(12):1289- 1296

BRASIL. Decreto n. 6, de 20 de março de 2020. **Reconhece, para os fins o art. 65 da Lei complementar nº 101 de 4 de maio de 2000, a ocorrência de calamidade pública**. Disponível em: < http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/portaria/DLG6-2020.htm>. Acesso em: 30/05/2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Como fica a prática de atividade física durante a pandemia de Coronavírus?: Um roteiro de como incluir movimentos na sua rotina em tempos de Covid-19. **Saúde Brasil**, Ministério da Saúde, p. 1-5, 20 maio 2020. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/como-fica-a-pratica-de-atividade-fisica-durante-a-pandemia-de-coronavirus>. Acesso em: 24 nov. 2020.

BRASIL. Resolução do Conselho Nacional de Saúde Nº510/2016. Regulamenta pesquisas envolvendo seres humanos. 2016.

CARTER N, O'Driscoll M. Life Begins at Forty! Should the route to promoting exercise in elderly people also start in their forties? *Physiotherapy*. 2000;2(86):85-93. 4.

CUCINOTTA D, Vanelli M. WHO Declares COVID-19 a Pandemic. *Acta Bio-medica: AteneiParmensis*. 2020;91(1):157-160. doi: 10.23750/abm.v91i1.9397.2.

IBGE. Acesso à internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal: 2014 / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. – Rio de Janeiro: IBGE, 2016. Consultado em abril de 2018. Disponível em: <http://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=295753>

JIMÉNEZ-Pavón D, Carbonell-Baeza A, Lavie CJ. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Prog Cardiovasc Dis*. 2020:1-18.

JIMÉNEZ-PAVÓN D, Carbonell-Baeza A, Lavie CJ. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. Prog Cardiovasc Dis [Internet]. 2020 Mar Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0033062020300633>

KOTARSKY, Christopher J, et al. Effect of progressive calisthenic push-up training on muscle strength and thickness. J Strength Cond Res 2017;1. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002345>.

LIMA, T. R, et al. Associação da força muscular com fatores sociodemográficos e estilo de vida em adultos e idosos jovens no Sul do Brasil. Universidade Federal de Santa Catarina. 2018.

MINAYO, M. C. S. Parte V: Fase de Análise do material qualitativo. **Minayo MCS. O Desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo: Hucitec,** p. 299-303, 2010.

OLIVEIRA Neto L, Elsangedy HM, Tavares VDO, Behm DG, Silva-Grigoletto ME. #TreineEmCasa – Treinamento físico em casa durante a pandemia do COVID-19 (SARS-CoV-2): abordagem fisiológica e comportamental. Rev Bras Fisiol do Exerc. 2020;19(2):9–19.

PITA Fernández S, Pértegas Díaz S. Investigación cuantitativa y cualitativa. Cad Aten Primaria, 2002, vol. 9, p. 76-8. Disponível em: http://fisterra.com/mbe/investiga/cuanti_cuali/cuanti_cuali2.pd

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. **Arq. Bras. Cardiol.**, São Paulo, 2020 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2020005007201&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 22 Nov. 2020. Epub May 11, 2020. <http://dx.doi.org/10.36660/abc.2020023>.

RODRIGUES, Abraham Lincoln de Paula. Caracterização do perfil e dos hábitos de suplementação alimentar de praticantes de musculação em uma academia do município de Fortaleza-CE. **Dialnet**, Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 11, n. 66, p. 662-668, 21 jun. 2017. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6214697>. Acesso em: 17 nov. 2020.

Shields M, Tremblay MS, Laviolette M, Craig CL, Janssen I, Gorber SC. Fitness of Canadian adults: Results from the 2007-2009 Canadian health measures survey. *Public Health Rep* 2010; 21(1):21-15.

SILVA CM da S, Andrade ADN, Nepomuceno B, Xavier DS, Lima E, Gonzalez I, et al. Evidence-based Physiotherapy and Functionality in Adult and Pediatric patients with COVID-19. *J Hum Growth Dev* [Internet]. 2020;30(1):148–55. Available from: <http://revistas.marilia.unesp.br/index.php/jhgd/article/view/1008>

Silva TMC, Oliveira HLR, Bergmann MLA, Bergmann GG. Associação entre atividade física e tempo de tela com o nível socioeconômico em adolescentes *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2016; 20(5): 503-13.

SILVA, Edna Lúcia da; MENEZES, Silva Eстера Muszkat. *Metodologia da Pesquisa e Elaboração de Dissertação*. 4. ed. rev. atual. – Florianópolis: UFSC, 2005.

THOMPSON WR. Worldwide survey of fitness trends for 2019. *ACSM's Health Fit J* 2018;22:10– 7. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000438>