
A PRÁTICA DE ATIVIDADES AERÓBICAS ENTRE JOVENS DURANTE A PANDEMIA¹

THE PRACTICE OF AEROBIC ACTIVITIES AMONG YOUNG PEOPLE DURING THE PANDEMIC

LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES AERÓBICAS ENTRE LOS JÓVENES DURANTE LA PANDEMIA

Ana Luiza Moreira Sereno²

Unidade de Ensino Superior Dom Bosco, São Luís, Maranhão.

Nicole Peres Soeira³

Unidade de Ensino Superior Dom Bosco, São Luís, Maranhão.

Maria Clara Pizzolato Matos⁴

Unidade de Ensino Superior Dom Bosco, São Luís, Maranhão.

Roberta Lima Silva⁵

Unidade de Ensino Superior Dom Bosco, São Luís, Maranhão.

Ana Valéria Nogueira Froz⁶

Unidade de Ensino Superior Dom Bosco, São Luís, Maranhão.

Danilo Nascimento de Carvalho⁷

Unidade de Ensino Superior Dom Bosco, São Luís, Maranhão.

Donny Wallesson dos Santos⁸

Centro Universitário Dom Bosco, São Luís, Maranhão

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo a discussão a respeito das práticas de exercícios aeróbicos entre jovens durante o período pandêmico, fazendo uma

¹ Trabalho apresentado à disciplina de Habilidades de Informática, da Unidade de Ensino Superior Dom Bosco.

² Graduanda do 1º Período do Curso de Medicina, da UNDB.

³ Graduanda do 1º Período do Curso de Medicina, da UNDB.

⁴ Graduanda do 1º Período do Curso de Medicina, da UNDB.

⁵ Graduanda do 1º Período do Curso de Medicina, da UNDB.

⁶ Graduanda do 1º Período do Curso de Medicina, da UNDB.

⁷ Graduando do 1º Período do Curso de Medicina, da UNDB.

⁸ Doutorando em Políticas Públicas. Mestre em Cultura e Sociedade. Docente do Unidade de Ensino Dom Bosco. E-mail: donny.santos@undb.edu.br

relação entre a forma como eram esses hábitos antes desse intervalo de tempo pré-patogênico e pós-patogênico, buscando uma proposta de conscientização haja vista que foi um período de constantes mudanças e adaptações a novas metodologias e conceitos que não eram muito discutidos. Nesse sentido, utilizou-se de uma pesquisa de campo realizada na universidade de ensino superior (UNDB), por meio de dados obtidos através de um formulário realizado na modalidade online - google forms.

Palavras-chave: condicionamento físico; imunidade; COVID-19; pandemia; jovens; Brasil.

ABSTRACT

This article aims to discuss the practices of aerobic exercises among young people during the pandemic period, making a relationship between the way these habits were before this pre-pathogenic and post-pathogenic time interval, seeking a proposal of awareness given that it was a period of constant changes and adaptations to new methodologies and concepts that were not much discussed. In this sense, we used a field research carried out at the UNDB higher education university, through data obtained through a form carried out in the online modality - google forms.

Keywords: physical conditioning; immunity; COVID-19; pandemic; youth; Brazil.

RESUMEN

Este artículo tiene como objetivo discutir las prácticas de ejercicios aeróbicos entre los jóvenes durante el período de la pandemia, haciendo una relación entre cómo eran estos hábitos antes de este intervalo de tiempo pre-patógeno y post-patógeno, buscando una propuesta de concientización dado que fue un período de constantes cambios y adaptaciones a nuevas metodologías y conceptos poco discutidos. En este sentido, se utilizó una investigación de campo realizada en la universidad de educación superior (UNDB), a través de datos obtenidos a través de un formulario realizado en la modalidad en línea - formularios de google.

Palabras clave: condicionamiento físico; inmunidad; COVID-19; pandemia; juventud; Brasil.

1 INTRODUÇÃO

Este estudo refere-se a uma pesquisa de campo realizada na universidade de ensino superior UNDB que visa uma proposta de conscientização a respeito dos principais acometimentos que a COVID-19

causou em jovens no quesito esportes durante a pandemia, tendo como resultado o aumento de doenças que podem comprometer a saúde e bem-estar desses indivíduos que segundo o filósofo alemão do século XIX, “O maior erro que um homem pode cometer é sacrificar a sua saúde a qualquer outra vantagem”.

A importância do tema pode ser ressaltada, principalmente, por inúmeras evidências científicas sobre o que a falta de atividades aeróbicas pode trazer para o bem-estar físico e mental, como também uma profilaxia para doenças como a obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes. e mesmo com grandes esforços do SUS em promover a atenção básica à saúde, ainda existe muitas pessoas que negligenciam a própria vida por falta de conhecimento básico.

Através de levantamento bibliográfico, foram analisados dados estatísticos dos relatórios levantados dentro do ambiente escolar universitário que alunos do primeiro período de Medicina do Centro Universitário Dom Bosco tiveram acesso, dessa maneira, foi possível ter uma amostragem sobre os indivíduos que demonstraram ter realizado atividades aeróbicas durante o período pandêmico e indivíduos que levam esses exercícios para outros fins que não seja a plenitude de sua saúde.

Constatou-se que a abordagem, majoritariamente descritiva e munida no juízo de valor dos avaliadores, possibilita apenas a comparação entre as pesquisas de campo e as referências bibliográficas. A partir dessa constatação, foram considerados os aspectos mais importantes para serem trabalhados por meio de uma proposta de conscientização visando melhorar a qualidade de vida dos jovens maranhenses e como consequência a prevenção de doenças relacionadas à falta de exercícios aeróbicos.

O resultado encontrado demonstrou que, através de evidências numéricas, é possível constatar, quantitativa e impessoalmente, a necessidade de compreensão da população, além de efetivar os efeitos positivos da implementação de uma proposta de intervenção voltada à saúde.

2 REVISÃO DE LITERATURA

O decreto da Organização Mundial da Saúde (OMS) de 11 de março de 2020 marcou o início da pandemia da Covid-19 (SARS-CoV-2). Essa doença

caracteriza-se como uma síndrome respiratória aguda com alta capacidade de transmissão. Nesse contexto, a rápida disseminação do vírus implicou no isolamento social em vários países, até que se fossem descobertas formas de defesa contra o agente patogênico.

Em meio a tal cenário, entraram em discussão temas como alimentação saudável, prática de exercícios físicos, qualidade de sono, entre outras maneiras de melhorar a imunidade. Dessa maneira, é imprescindível investigar a repercussão da prática de atividades físicas durante a pandemia. Em primeiro lugar, nota-se que, por conta da pandemia, muitas escolas, universidades, academias, igrejas, bares, shoppings, entre outros locais de socialização fecharam.

Por isso, para evitar a transmissão do vírus, o contato entre amigos e familiares foi reduzido, em especial com pessoas dos grupos de risco. Dessa forma, a maneira de comunicação por meios digitais foi amplamente difundida. Diante disso, em paralelo com o crescimento das mídias digitais, ampliou-se também a divulgação de temas relacionados a formas de amenizar os sintomas em casos de contaminação. Esse cenário favoreceu a ascensão de educadores físicos nas redes sociais (PARRIS *et al.*, 2022).

2.1 Sedentarismo

De acordo com o Colégio Americano de Medicina do Esporte, o sedentarismo é definido como uma prática de atividades físicas com duração inferior a 150 minutos por semana. Ademais, a falta de atividades físicas promove inúmeros riscos, como aumento de peso, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, apneia do sono, entre outros.

Além disso, nota-se que os exercícios físicos influenciam diretamente na manutenção da imunidade, tendo em vista que práticas de níveis intensos ou podem estimular a produção de células de defesa (TERRA *et al.*, 2012) moderados. Evidências também sugerem que a inatividade física está independentemente associada à mortalidade, obesidade, dislipidemia, depressão, demência, ansiedade e alterações de humor (GUALANO, TINUCCI, 2011).

3 METODOLOGIA

3.1 Tipos de estudo

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura e um estudo de campo acerca da prática de atividades físicas entre jovens do Centro Universitário Dom Bosco.

3.2 Local e período do estudo

O levantamento dos dados ocorreu nas seguintes bases de dados: SciElo, MedLine, Pubmed e Google Acadêmico. Além disso, para o estudo de caso a base de dados foi no Centro Universitário de Ensino Superior Dom Bosco – UNDB, no período do mês de maio a agosto de 2022.

3.3 Coleta de dados

Foi utilizado como estratégia de busca os descritores: “sedentarismo”, “educação física”, “pandemia” AND “mídias sociais”, “exercícios físicos” AND “pandemia”.

Para a seleção dos artigos usou-se os seguintes critérios de inclusão: artigos completos e publicados no idioma português. Todos publicados no período de 2011-2022.

Durante a pesquisa de campo foram utilizados questionários com as seguintes perguntas:

- I. Faixa etária e sexo
- II. Você praticou atividade física durante a pandemia?
- III. Você treina com enfoque no bem-estar físico ou estética?
- IV. Você pratica somente musculação ou musculação e atividades aeróbicas?
- V. Como a pandemia da covid-19 influenciou na sua prática de atividades físicas?
 - Comecei a malhar na pandemia
 - Parei de malhar na pandemia

-Continuei igual

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Resultado e discussão da Revisão

O novo Coronavírus (SARS-CoV-2) surgiu em dezembro de 2019, em uma província chinesa, e foi se espalhando pelo mundo sem precedentes e sem medo. Em 11 de março de 2020 a Organização Mundial de Saúde considerou a COVID-19 (doença causada pelo SARS-CoV-2) uma pandemia. Entre maio e junho de 2020, as Américas passaram a ser o epicentro da pandemia, local com maior número de casos novos da COVID-19. Com a ausência de tratamento específico e efetivo, bem como sem uma vacina para imunizar a população, medidas não farmacológicas como as relacionadas à higiene pessoal, uso de máscara e, principalmente, o distanciamento social, foram adotadas.

Nesse sentido, juntamente com as indicações de distanciamento social pelas autoridades de saúde competentes, as práticas sociais e de saúde foram discutidas e recomendadas no contexto da pandemia. Um dos discursos acionados de forma enfática foi a prática de atividade física, principalmente abordando seus potenciais benefícios relacionados à imunidade, doenças crônicas e saúde mental. Em consonância com o fato de que a maioria das pessoas estavam em seus domicílios, em situação de distanciamento social, um dos formatos recorrentes de atividade física estavam relacionadas a práticas mediadas por tecnologias, onde profissionais da área utilizaram redes e mídias sociais para comunicar sobre a importância desta, pois diversos locais de prática, como parques, praças e academias foram fechados no contexto da COVID-19.

As pessoas sedentárias estão mais propensas a sofrer de obesidade e doenças cardiovasculares quando comparadas às pessoas que praticam atividades físicas regularmente. Por isso, é de grande importância ser demonstrado os efeitos benéficos do exercício físico, a fim de que a população não se torne sedentária. Com isso, foi feita uma pesquisa, pela revista Medicina Esportiva 2022, e foi observado que as pessoas sedentárias tiveram um aumento de confiança e autoestima após participarem de exercícios físicos e suas funções físicas foram efetivamente melhoradas após a prática de exercícios físicos.

Portanto, se tira de conclusão, sugestões efetivas e realistas para melhorar a consciência do exercício físico, considerando as condições particulares das pessoas sedentárias.

O exercício físico também ajuda as pessoas sedentárias a desenvolverem a confiança no exercício, melhorando o nível de autoeficácia geral. De uma hora para outra, passamos a nos adaptar em diversos sentidos. Em virtude da pandemia, precisamos aprender novas formas de trabalho, consumo e de socialização. Mas com as restrições para sair de casa, precisamos principalmente levar para a sala de estar as atividades físicas que antes eram feitas em academias e parques.

Diante da ameaça que o novo vírus oferece à saúde das pessoas, manter um comportamento sedentário pode ser ainda pior. Isso porque a prática de atividade física melhora o sistema imunológico e ainda contribui para a proteção e o combate às doenças crônicas, que podem agravar as consequências do Coronavírus. Cabe um destaque para a obesidade essa doença crônica está presente nos óbitos de jovens em maior número do que nos de idosos, de acordo com o boletim do Ministério da Saúde sobre a disseminação do COVID-19 no Brasil divulgado no início de abril. Nesse caso, a atividade física pode colaborar de maneira efetiva para a redução do acúmulo de gordura corporal e a melhora da saúde de forma global.

Destaca-se que o discurso sobre a atividade física é que, desde antes da pandemia, o assunto é envolvido por uma demasiada carga de simplicidade e que deveria ser problematizado a partir de uma análise socialmente contextualizada à população brasileira. Dados oriundos de capitais brasileiras em 2019 apontam que 39% dos adultos praticam atividade física de lazer conforme as recomendações de saúde.

Há ainda poucas políticas públicas que ofertam programas com práticas corporais e atividades físicas, tornando o acesso a um profissional dessa área restrito e acessível principalmente aos indivíduos de maior renda. No atual contexto da pandemia, esse cenário pode ser ampliado se observarmos, de forma bastante pragmática, a já relativamente baixa participação em atividade física antes da pandemia, os limitados espaços disponíveis nas residências, bem como o desigual acesso à internet para aulas on-line e/ou ainda o restrito contato com professores e profissionais de Educação Física.

Quando se busca uma preparação completa visando bem-estar, qualidade de vida, disposição para o dia a dia, controle dos níveis de estresse, automaticamente terá uma melhora da estética, e conseqüentemente a autoestima. Tendo em vista que também terá a prevenção ou controle de doenças crônicas e até mesmo a performance para algum esporte, o que deve ser feito é equilibrar as atividades e dar prioridade para seu objetivo principal.

Embora muitos não acreditem, mas seguir um treinamento adequado de um profissional capacitado, faz toda a diferença. Portanto, ao entrarem em uma academia, deixem o objetivo bem definido. E saibam, que os treinos voltados à saúde, automaticamente melhorarão na estética, não é preciso ser “rato de academia” para ficar em forma, mas sim, se reeducar.

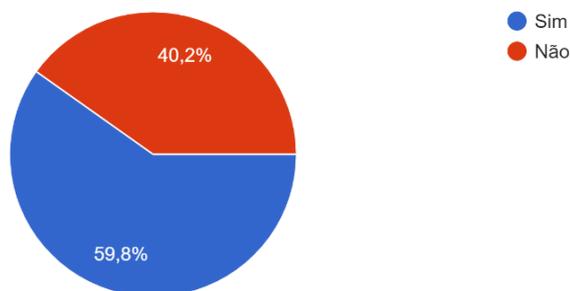
4.2- Resultado e discussão do questionário a respeito da pesquisa de campo

Os resultados do presente estudo indicam que a prática de atividade física durante a quarentena não reduziu. Mesmo diante do isolamento social, e com isso, o fechamento dos diversos espaços destinados à prática de exercícios físicos. Diante dessa situação, as plataformas de comunicação começaram a divulgar evidências sobre os diversos benefícios proporcionados pela atividade física à saúde, principalmente ao sistema cardiovascular, metabólico e imunológico. Visto isso, a partir de uma pesquisa realizada com 132 pessoas, concluímos que durante a pandemia mais da metade dos entrevistados não parou de praticar exercícios físicos, 59,8% (79 indivíduos).

Figura 01- Gráfico sobre a prática de exercício físico na pandemia.

3- Você praticou atividade física durante a pandemia?

132 respostas



RESULTADOS EM NÚMEROS

- SIM – 79 PESSOAS
- NÃO – 53 PESSOAS

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

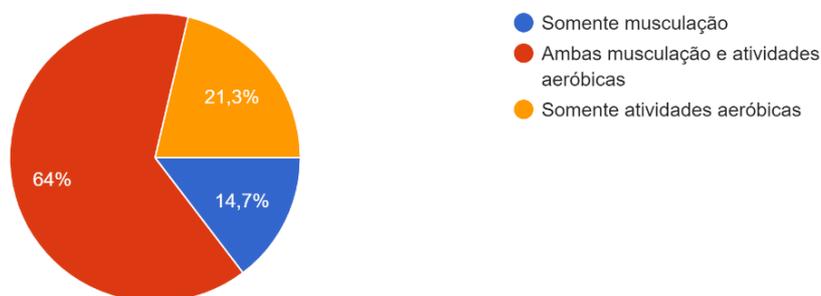
O estudo também avaliou dois tipos de exercícios físicos, a musculação e atividades aeróbicas. Referente a musculação, algumas pessoas optaram por comprar pesos, como halteres e anilhas, ou utilizar objetos que já tinham em casa, como o cabo de vassoura e sacos de arroz, para substituir de maneira mais econômica o que faziam na academia.

Ademais, as atividades aeróbicas se mostraram mais presentes aos entrevistados se comparado a prática de musculação, 21,3% (75) disseram ter praticado durante a pandemia somente atividades aeróbicas, como dança e pular corda. Diante do gráfico, conclui-se que os entrevistados praticaram ambas as atividades atribuídas a pergunta, sendo o ideal segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde).

Figura 02- Gráfico sobre os tipos de atividades físicas.

5- Você pratica somente musculação ou musculação e atividades aeróbicas (dança, caminhada, pedalar...)?

75 respostas



RESULTADOS EM NÚMEROS

- SOMENTE ATIVIDADES AEROBICAS – 16 PESSOAS
- SOMENTE MUSCULAÇÃO – 11 PESSOAS
- AMBOS – 48 PESSOAS

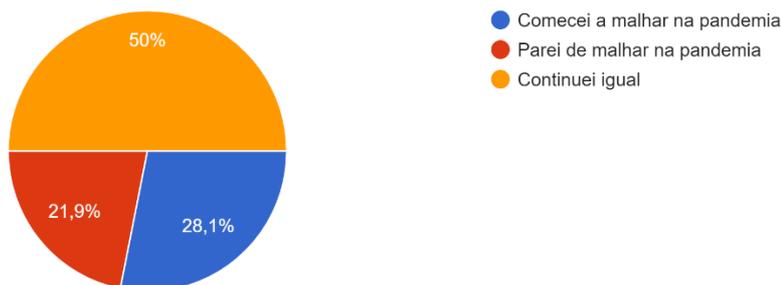
Fonte: Questionário realizado por alunos da UNDB via google forms.

Outra pergunta realizada aos entrevistados foi referente a continuidade, recesso ou início durante a pandemia do Covid-19 dos exercícios físicos. Diante dos resultados, 50% (64) continuou praticando atividades físicas normalmente e 28,1% (64) começaram a se exercitar durante a pandemia, número bastante surpreendente visto que essa parcela dos entrevistados não praticava anteriormente.

Figura 03- Gráfico sobre como a pandemia influenciou na prática de exercícios físicos.

6- Como a pandemia da covid-19 influenciou na sua pratica de exercícios físicos?

64 respostas



RESULTADOS EM NÚMEROS

- COMECEI À MALHAR NA PANDEMIA – 18 PESSOAS
- PAREI DE MALHAR NA PANDEMIA – 14 PESSOAS
- CONTINUEI A MALHAR NA PANDEMIA – 32 PESSOAS

Fonte: Questionário realizado por alunos da UNDB via google forms.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O entendimento detalhado da prática de atividades aeróbicas entre jovens durante a pandemia demanda uma análise multidisciplinar, além do uso de metodologia que permita modelar dados heterogêneos. Neste artigo é apresentada uma abordagem metodológica que se destina a esse fim a partir do conceito que alimentação saudável, mais prática de exercícios físicos que dá a devida disposição para o dia a dia e controla os níveis de estresse e somado a uma boa qualidade de sono tem o efeito de aumento da imunidade.

Dessa maneira, é imprescindível investigar a repercussão da prática de atividades físicas durante a pandemia. Isso porque a prática de atividade física melhora o sistema imunológico e ainda contribui para a proteção e o combate às doenças crônicas, que podem agravar as consequências do Coronavírus.

Na pesquisa de campo foram utilizados questionários com as seguintes perguntas: 1. faixa etária e sexo, 2. você praticou atividade física durante a pandemia? 3. você treina com enfoque no bem-estar físico ou estético? 4. você pratica somente musculação ou musculação e atividades aeróbicas? e 5. como a pandemia da covid-19 influenciou na sua prática de atividades físicas? – I. comecei a malhar na pandemia -II. parei de malhar na pandemia – III. continuei igual, nessa pesquisa participaram 132 pessoas.

Os resultados revelam que a prática de atividade física durante a quarentena não reduziu mesmo diante do isolamento social, e com isso, o fechamento dos diversos espaços destinados à prática de exercícios físicos. Concluimos que durante a pandemia mais da metade dos entrevistados não parou de praticar exercícios físicos, 59,8% (79 pessoas), ademais, as atividades aeróbicas se mostraram mais presentes aos entrevistados com uma amostragem de 21,3% (75 pessoas), assim como referente a pergunta sobre a

continuidade, recesso ou início durante a pandemia do Covid-19 dos exercícios físicos os resultados foram 50% (64 pessoas) continuou praticando atividades físicas normalmente e 28,1% (64 pessoas) começaram a se exercitar durante a pandemia, número bastante surpreendente visto que essa parcela dos entrevistados não praticavam exercício físico no período pré-pandemia.

Dois aspectos merecem uma discussão mais detalhada. Em primeiro lugar, os resultados de pessoas que continuaram praticando atividades físicas normalmente durante a pandemia. Bem como, os resultados atribuídos a pessoas que começaram a se exercitar durante a pandemia sendo que antes não tinham o costume. Por isso é importante que se disponha de dados que permitam avaliar estes resultados inesperados em nossa pesquisa de campo.

REFERÊNCIAS

GARCIA, L. P.; DUARTE, E. Intervenções não farmacológicas para o enfrentamento à epidemia da COVID-19 no Brasil. **Epidemiol. Serv. Saúde**, v. 29, n. 2, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5123/S1679-49742020000200009>.

SBMEE. Exercício físico e o coronavírus (COVID-19). **SBMEE**, 23 jul. 2020. Disponível em: <https://www.medicinadoesporte.org.br/informes-da-sbmee-sobre-coronavirus-e-exercicio-fisico/>

PITANGA, F. J. G. BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. **Arq. Bras. Cardiol.**, maio 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.36660/abc.2020023>.