



**GUSTAVO BELARMINO DA COSTA**

**INFLUÊNCIA DA PANDEMIA DE COVID-19 NA ADERÊNCIA E  
CONTINUIDADE EM PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA  
NAS ACADEMIAS DE LAVRAS-MG**

**LAVRAS – MG**

**2021**

**GUSTAVO BELARMINO DA COSTA**

**A INFLUÊNCIA DA PANDEMIA DE COVID-19 NA ADERÊNCIA E CONTINUIDADE  
EM PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA NAS ACADEMIAS DE LAVRAS-MG**

Projeto de pesquisa apresentado à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Curso de Graduação em Educação Física.

**PROF. DR MARCELO DE CASTRO TEIXEIRA**

Orientador

LAVRAS – MG

2021

**Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema de Geração de Ficha Catalográfica da Biblioteca  
Universitária da UFLA, com dados informados pelo(a) próprio(a) autor(a).**

Costa, Gustavo Belarmino da.  
INFLUÊNCIA DA PANDEMIA DE COVID-19  
NA ADEQUAÇÃO E CONTINUIDADE EM PROGRAMAS DE  
ATIVIDADE FÍSICA NAS ACADEMIAS DELAVRAS-MG /  
Gustavo Belarmino da Costa. - 2021.

34 p.

Orientador(a): Marcelo de Castro Teixeira.

TCC (graduação) - Universidade Federal de Lavras, 2021.  
Bibliografia.

1. Atividade Física. 2. Isolamento Social. 3. Coronavírus. I.  
Teixeira, Marcelo de Castro. II. Título.

**GUSTAVO BELARMINO DA COSTA**

**A INFLUÊNCIA DA PANDEMIA DE COVID-19 NA ADERÊNCIA E CONTINUIDADE  
EM PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA NAS ACADEMIAS DE LAVRAS-MG**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Universidade Federal de Lavras, como parte das  
exigências do Curso de Graduação em Educação  
Física, para a obtenção do título de Bacharel.

APROVADA em 17 de novembro de 2021.

**CARLOS EDUARDO DA SILVA**

Membro

**PROF. DR MARCELO DE CASTRO TEIXEIRA – UFLA**

Orientador(a)

LAVRAS – MG

## RESUMO

**Introdução:** A prática regular de atividade física em conjunto com uma alimentação saudável, é o melhor remédio para se consumir na atualidade. “Melhora nos hábitos alimentares, associados à prática de atividade física contribui para a redução do risco de desenvolvimento das DCNT” (TEIXEIRA et al. 2013, p.348). É possível que boa parte da população em geral vem aderindo a programas de atividades físicas a fim de se prevenir e retardar possíveis problemas decorrentes do sedentarismo. Infelizmente todos foram afetados, e ainda sofrem com os problemas gerados pela pandemia causada pelo vírus SARS-CoV-2, que ganhou o nome de pandemia de Coronavírus. Devido a isso, foram tomadas medidas de isolamento social que impediam os indivíduos de se exercitarem em academias de musculação, ginásticas, aulas coletivas como um todo, além de outras medidas restritivas. Por outro lado, as recomendações para todos de que, mesmo em casa mantivessem a prática de exercícios, surgiram por todos os lados, fazendo assim com que indivíduos sedentários criassem o hábito de praticar atividades físicas em suas próprias dependências. **Objetivo:** Verificar a influência que a pandemia de Coronavírus trouxe sobre os hábitos diários de indivíduos residentes da cidade de Lavras-MG, no que se diz respeito à prática de atividade física em academias, como: motivos que os levaram à aderência a programas de exercício físico, como também a adoção de estratégias para a manutenção da prática no período de isolamento social.

**Palavras-chave:** Atividade física, isolamento social, coronavírus

## SUMÁRIO

1. Tema.....	1
2. Introdução.....	1
2.1 Problemática do Estudo.....	4
2.2 Hipótese.....	4
3. Referencial Teórico.....	4
3.1 Epidemia e Pandemia.....	4
3.2 Principais Pandemias.....	5
3.3 SARS-CoV-2 (COVID-19).....	6
3.4 Atividade Física.....	8
3.4.1 Aderência.....	9
3.4.2 Continuidade.....	10
4. Objetivos.....	11
4.1. Objetivos Geral.....	11
4.2. Objetivos específicos.....	11
5. Justificativa.....	12
6. Metodologia.....	12
6.1. Tipo de pesquisa.....	12
6.2. Participantes.....	13
6.3 Instrumentos e Procedimentos.....	13
6.4 Análise dos Dados Coletados.....	14
7. Resultados e Discussão.....	15
8. Conclusão.....	24
9. Referências.....	26
10. Anexo I.....	32
11. Apêndice I.....	34

## **1. TEMA**

Nos dias atuais, pode-se observar uma crescente no que se diz respeito as opções de academias de musculação e estúdios *personal*. Isso se dá pelo aumento na busca pela preservação da saúde, melhora da qualidade de vida e condicionamento físico além aspectos relacionados à estética. Contudo, em março de 2020 autoridades da saúde reconheceram como pandemia de covid-19 a doença causada pelo novo coronavírus. Isso gerou em todo mundo a necessidade de se adotar medidas restritivas buscando diminuir a velocidade de contágio e propagação do vírus, o que, desta forma, afetou diretamente a rotina da população. Com o fechamento dos estabelecimentos voltados à prática de atividade física, os frequentadores, tiveram que buscar outras formas de se exercitarem. Apesar das medidas restritivas, ocorreram muitas recomendações a respeito da importância de se manter fisicamente ativo durante a quarentena. Desta forma, muitos indivíduos sedentários deram início à prática de atividade física, assim como os que praticavam, mantiveram seus hábitos. Logo, vê-se a importância de analisar os fatores determinantes para a aderência e continuidade na prática de atividade física nas academias local.

## **2. INTRODUÇÃO**

A frase ‘um bom filho a casa torna’ fez bastante sentido em minha trajetória. Nasci em Lavras-MG; porém passei a maior parte da minha infância em Santa Barbara d’Oeste-SP, e Borda da Mata- MG. Mas sempre com uma vontade imensa de retornar para a cidade natal, e de preferência realizando minha graduação na Universidade Federal de Lavras (UFLA), local que quando estava em minhas férias escolares realizava diversos passeios, antes mesmo dela se agigantar na quantidade de prédios que possui nos dias de hoje.

No primeiro semestre de 2016 realizei a tentativa de ingressar na instituição; porém não fui aprovado. Contudo, realizei um semestre no curso de Engenharia Agrônômica no Instituto Federal do Sul de Minas, em Inconfidentes. No semestre seguinte, em nova tentativa, finalmente consegui a vaga que tanto desejava e dei início ao curso que mais me identifiquei. No início da graduação os temas abordados possuíam grande amplitude de conhecimento, que ao longo dos semestres foram se afunilando cada vez mais.

Durante todo esse processo, sempre tive envolvimento com a prática esportiva como forma de lazer e, conseqüentemente, beneficiando das melhorias na qualidade de vida, tendo conhecimento da importância que a prática regular de atividade física proporciona aos seus adeptos. Além de estar envolvido como praticante, ganhei a oportunidade de fazer parte de um grupo de estudantes, orientados pelo Professor Dr. Marcelo de Castro Teixeira, que realiza trabalhos voltados ao Voleibol nos projetos de extensão: Voleibol nas Escolas e VivaVôlei. Tais projetos atendem a população local, e também compõem um grupo de estudos em voleibol – GREV. Essa experiência foi de grande contribuição para colocar em prática os conteúdos aprendidos, tanto nas disciplinas voltadas a este esporte quanto às demais cursadas.

Conforme o curso foi se afinando, novas experiências e conhecimentos foram sendo adquiridos e com isso adquiri uma visão mais ampla das diversas áreas de atuação de um bacharelado em Educação Física. Em especial a atuação de *Personal Trainer*, extremamente importante para prática de exercícios físicos de forma segura e exclusiva, potencializando os resultados de cada indivíduo. Porém na prática as coisas parecem ser um pouco diferente, visto a quantidade de indivíduos atuando na área unicamente por terem influência em redes sociais, e sem habilitação alguma para tal, pelo fato também da desvalorização que os próprios profissionais se sujeitam, quando o correto seria se valorizar cada vez mais e se especializar constantemente.

Contudo, resolvi realizar um estágio em academia de musculação, afim de adquirir experiência nesse mercado que atende um número considerável de pessoas, e entender um pouco mais acerca do que se esperar desse ramo. A partir disso, realizei também alguns minicursos sobre Levantamento de Peso Olímpico, Biomecânica da Musculação, Avaliação Física, além de adquirir acesso a plataformas online onde são disponibilizadas aulas completas a respeito de diversos assuntos relacionado a biomecânica do movimento, fisiologia do exercício, musculação, emagrecimento, hipertrofia, etc. Buscando um pouco mais de conhecimento acerca das ferramentas de trabalho a serem utilizadas nesse segmento.

Ao longo do período no ambiente de musculação, pude perceber uma grande rotatividade de alunos, e tem sido notório um elevado número de adesão à prática, além de um alto índice de abandono/trancamento de matrícula, interferindo assim na continuidade do treinamento. Tal fato se pode dar por diversos fatores como: sobrecarga de tarefas diárias, consumindo assim grande parte do tempo disponível; em determinadas épocas do ano, como por exemplo próximo ao verão, ocorre uma incidência maior no número de matrículas, dentre outros diversos fatores.



Mas no caso do ano atípico de 2020, um problema inesperado, obrigou todos a abandonarem temporariamente os locais de prática de musculação, que foi a chegada do vírus SARS-CoV-2, que causa uma doença chamada COVID-19, a qual apresenta um espectro clínico de infecções assintomáticas e quadros graves, com sintomas que podem variar de um resfriado ou uma síndrome gripal, até uma pneumonia severa. Doença esta que ocasionou no mundo uma pandemia que recebeu o nome de ‘‘pandemia de coronavírus’’, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) no dia 11 de março de 2020, e que teve no Brasil seu primeiro caso confirmado em 26 de fevereiro, e até no dia 11 de dezembro o número de infectados chegou a quase 7 milhões e fez 179.801 vítimas.

Visto a gravidade da situação diversas medidas foram sendo adotadas para conter o avanço do vírus que possui um grande potencial de contaminação. 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 as melhores alternativas para diminuir a propagação da doença, evitando que os sistemas de saúde entrassem em colapso.

Em relação ao estilo de vida, a restrição social pode levar a uma redução importante nos níveis de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, e no aumento de tempo em comportamento sedentário. Neste contexto, atreladas às indicações de distanciamento social pelas autoridades de saúde competentes, diversas 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.

Visto às dificuldades impostas pela situação que se agravou no mundo acerca da doença acima citada, e por ser algo novo que tem gerado muitas dúvidas, sugeri ao orientador desenvolver um trabalho que faça uma relação entre a pandemia de coronavírus com a prática de atividades físicas em academias de musculação na cidade de Lavras-MG para ser apresentado ao final de minha graduação.

## **2.1. Problemática do Estudo**

O presente estudo tem como problemática a seguinte questão: partindo pelo pressuposto de que o isolamento social impôs limitações em diversos aspectos a toda civilização, e que houve uma grande disseminação de informações ressaltando a importância da prática de atividades físicas por um tempo mínimo semanalmente, a pandemia de covid-19 contribuiu para adesão e continuidade por praticantes de academia de musculação na cidade de lavras? Quais fatores influenciam a prática de atividade física nas academias e quais as principais estratégias adotadas para se manter fisicamente ativo durante o período de quarentena.

## **2.2. Hipótese**

O acontecimento da pandemia no ano de 2020 fez com que a população em geral, por um momento, deixasse de praticar suas atividades diárias devido às restrições causadas pelo isolamento social, e entre essas atividades estão os exercícios físicos.

Em consequência das restrições, sugere-se que os indivíduos tiveram que buscar outras estratégias para continuar se exercitando, e também se espera que um fator motivacional pra continuidade e aderência seja a conscientização a respeito dos benefícios e importância da prática regular de atividade física, devido aos fatores de riscos causados pelo sedentarismo e consequentemente, uma maior aderência a programas de exercícios físicos.

## **3. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **3.1 Epidemia e Pandemia**

O início de uma pandemia se dá pela ocorrência de uma doença que se espalha por vários continentes, ou seja, não fica restrita apenas a um país, estando presente em uma grande área geográfica. Nem todas as doenças têm potencial para causar uma pandemia, porém algumas podem facilmente se espalhar e consequentemente contaminar milhares de pessoas (SANTOS, 2020).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) 2020, uma pandemia é a disseminação de uma nova doença pelo mundo. O termo é utilizado quando uma epidemia se espalha por diferentes continentes com transmissão sustentada de pessoa para pessoa. Desta forma atingirá vários países e continentes, transmitindo cada vez mais a doença através de pessoas já infectadas que vivem naquele local. Vale ressaltar ainda que o termo pandemia está diretamente relacionado ao fator geográfico de sua contaminação e não à gravidade de uma doença (OPAS, 2020).

Quando nos referimos a uma epidemia, estamos falando do aumento de novos casos de determinada doença em uma região que excede o número esperado para aquele período do ano, podendo atingir municípios, estados ou até mesmo um país (SANTOS, 2020).

Em 1993, Richard Krause constatou a persistência das doenças infecciosas que, em sua visão, representavam uma ameaça permanente a todos os países, independente do grau de desenvolvimento econômico e condições sanitárias. Para ele, “as epidemias são tão certas como a morte e os impostos” (KRAUSE, 1993, p.17).

Rezende (1998), nos traz que a terminologia *epidemia* é utilizada para caracterizar um elevado número de casos novos e a rápida difusão de determinada doença em uma região. Traz também que a palavra pandemia, de origem grega é formada com prefixo neutro *pan* e *demos*, povo, a qual foi empregada pela primeira vez por Platão, em seu livro Das Leis, onde referia-se a qualquer evento capaz de atingir toda uma população, assim como referiu também Aristóteles. Já Galeno, no ano de 1983, empregou o adjetivo pandêmico para relacionar às doenças epidêmicas capazes de se difundir facilmente (REZENDE, 1998).

### **3.2 Principais Pandemias**

A população mundial já vivenciou várias pandemias. O vírus *ortopoxvirus*, causador da varíola, atualmente erradicado, causou desgraça pelo mundo por muitos anos e levou a vida milhares de pessoas. Há estimativa de que somente no século XX, o número de mortes por varíola tenha sido superior a 300 milhões (OMS, 2016). Outra doença com alto poder de transmissibilidade é o *Sarampo*, que apesar de ter a vacina disponível, ainda faz vítimas nos dias atuais. Segundo a OMS, 112.163 novos casos foram notificados por 170 países até o final de 2019.

No século XIV a carência de saneamento básico somado com a má rotina de higiene, nas grandes cidades fez a *Peste Negra* tomar a Europa e a Ásia durante mais de 20 anos. A doença, transmitida também por pulgas, de ratos matou entre 75 e 200 milhões de pessoas (BORGES, 2020).

O vírus *influenza*, foi o causador de 3 grandes pandemias no século XX. Por volta de 1918 o mundo vinha se recuperando da primeira guerra mundial no momento em que a *gripe espanhola* segundo especialistas causou o maior holocausto médico já relatado. Com os soldados voltando da guerra, o vírus se espalhou pelo mundo e fez mais de 100 milhões de vítimas. Em 1957 foi a vez da *gripe asiática* que matou 12 milhões de pessoas, e na década de 60 foi a vez da gripe de *Hong Kong* que causou 1 milhão de mortes.

Nos últimos 40 anos o vírus *HIV* foi o responsável pela pandemia da aids com mais de 25 milhões de vítimas. Recentemente também ocorreu a propagação do vírus *HINI* há pelo menos 10 anos. Em 2009, também segundo a OMS, o vírus *HINI*, conhecido como *grupe suína*, vitimou mais de 200 mil pessoas e 18 mil morreram.

### **3.3 SARS-CoV-2 (COVID-19)**

Na transição do ano de 2019 para 2020, a humanidade foi surpreendida por uma nova mutação de um vírus que viria ocasionar uma pandemia sem precedentes. O vírus SARS-CoV-2 responsável pela doença COVID-19, chamado também de novo coronavírus, foi detectado em Wuhan, na China, no dia 31 de dezembro de 2019 (LANA *et al.*, 2020). Segundo Lima (2020, p. 5) ‘‘coronavírus é um vírus zoonótico, um RNA vírus da ordem Nidovirales, da família Coronaviridae de uma família de vírus que causam infecções respiratórias, os quais foram isolados pela primeira vez em 1937 e descritos como tal em 1965, em decorrência do seu perfil na microscopia parecendo uma coroa’’.

No dia 9 de janeiro de 2020, a OMS confirmou a circulação do novo coronavírus, e devido ao seu alto poder de contaminação, em poucos dias foram confirmados casos em diversos países. Logo então, a pandemia do novo coronavírus (Covid-19) foi reconhecida pela OMS em 11 de março de 2020. No Brasil, o primeiro caso confirmado foi no estado de São Paulo, no dia 26 de fevereiro (CRODA; GARCIA, 2020).

Os sintomas decorrentes da doença são diversos, podendo ou não ser apresentados por indivíduos contaminados devido às respostas do organismo de cada um. Baseados no estudo de 55.924 casos confirmados, a WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 relatou como sinais e sintomas mais comuns: febre (87,9%), tosse seca (67,7%), fadiga (38,1%), produção de escarro (33,4%), dispneia (18,6%), dor de garganta (13,9%), cefaleia (13,6%), mialgia ou artralgia (14,8%), calafrios (11,4%), náuseas ou vômitos (5%), congestão nasal (4,8%), diarreia (3,7%), hemoptise (0,9%) e congestão conjuntival (0,8%). Na maioria dos casos, a doença não causou fortes sintomas nas vítimas e ocorreu recuperação completa. Aproximadamente 80% dos pacientes confirmados em laboratório tiveram doença leve a moderada, que incluiu casos com e sem pneumonia, 13,8% apresentaram quadro de doença grave (dispneia, frequência respiratória  $\geq$  30/min, saturação de O<sub>2</sub> no sangue  $\leq$  93%, e/ou pulmão com infiltrado ocupando mais de 50% do parênquima pulmonar dentro de 24 a 48 horas), e 6,1% apresentavam estado crítico, com falência respiratória, choque séptico e/ou disfunção/falha de múltiplos órgãos. Também foi relatada casos de infecção assintomática, entretanto a proporção de casos não foi bem definida. Além disso, apresentou que indivíduos com maior risco de doença grave e morte estavam pessoas com mais de 60 anos, especialmente aqueles com doença pré-existente, como hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes, doença respiratória crônica e câncer.

Segundo Tizaoui (2020) o SARS-CoV-2 é transmitido aos humanos diretamente dos morcegos ou por hospedeiros intermediários, como ratos, pangolins e cobras. O vírus se espalha entre humanos por diferentes rotas, incluindo gotículas, aerossóis, contato direto e outras rotas potenciais, como urina, fezes e esfregaços fecais.

A transmissão do vírus se dá por meios diretos e indiretos, e contém uma alta taxa de transmissibilidade, podendo ser classificados como diretos os contatos via gotículas, com transmissão de pessoa para pessoa. Essas gotículas respiratórias podem ocorrer quando o indivíduo tosse, espirra ou até mesmo durante a fala, podendo chegar a uma distância de até dois metros. Entretanto, diferentemente de outros vírus, o SARS-CoV-2 pode ficar suspenso no ar por até 3 horas. Já a transmissão indireta pode ocorrer por contato com objetos ou superfícies contaminadas e posteriormente contato com as mucosas oral, nasal e ocular (TIZAOUI, 2020).

A partir da declaração da OMS, em março de 2020, de uma pandemia de gripe causada pelo novo coronavírus (Sars-Cov-2), vários países, incluindo o Brasil, adotaram medidas de isolamento e distanciamento social como um padrão de enfrentamento à COVID-19, visto o grande poder de

transmissibilidade que possui o novo coronavírus. As principais autoridades de cada país começaram a tomar medidas para conter o avanço exponencial da doença, com intuito de minimizar os impactos da pandemia em um curto período de tempo, e assim conseguir mais tempo para alcançar um tratamento eficaz e/ou até mesmo uma vacina (LIU et al., 2020).

Seguindo as recomendações das autoridades sanitárias, diversos estados e municípios brasileiros implementaram medidas de restrição de circulação (SILVA et al., 2020), autorizando somente o funcionamento de serviços considerados essenciais como supermercados, padarias, unidades de saúde e farmácias. Conseqüentemente, diversos ambientes que ofereciam a prática de atividade física como clubes, parques, praças de esportes, academias de musculação e práticas esportivas, estúdios *personal*, entre outros, tiveram que ser fechados devido às medidas restritivas adotadas pelas autoridades (PITANGA et al., 2020).

A partir de decretos estaduais e municipais, houve suspensão de alvarás de funcionamento de comércios e o fechamento de escolas, entretanto, tais medidas podem ter repercussão na saúde pública, pois implicam em mudanças na dinâmica social e econômica do país, bem como nas condições de vida, saúde e trabalho (MALTA et al., 2020).

### **3.4 Atividade Física**

Caspersen (1985) definiu atividade física como qualquer movimento corporal realizado por contrações dos músculos esqueléticos que por consequência gera movimentos articulares e por consequência ocasiona um gasto de energia, como por exemplo caminhar para o trabalho ou realizar tarefas do trabalho e domésticas.

Tendo em vista essa definição, e levando em consideração as políticas de isolamento social adotadas nesta pandemia de COVID-19, é inevitável que ocorra uma queda drástica do nível de atividade física populacional em todos os grupos etários, principalmente em adultos jovens.

Segundo França et al. (2020) isso ocorre por conta de muitos indivíduos passarem a trabalhar em modalidade *home-office*, além de diversos espaços públicos destinados a prática de atividades físicas e lazer por conta de medidas preventivas estarem fechados. Outro ponto que contribui para a inatividade física durante a pandemia, é o receio da população em praticar atividades físicas ao ar livre devido a um receio de contaminação por Sars-CoV-2.

Mesmo com grande esforço dos profissionais de Educação Física realizaram para manter os alunos fisicamente ativos por meio de vídeo aulas, a aderência à essa metodologia utilizada acabou não sendo unânime. França et al. (2020) ainda completa que há maior propensão a uma elevada ingestão calórica durante o isolamento social, fatores que contribuem diretamente para alavancar o sobrepeso e a obesidade, outro grave problema de saúde pública que afeta a população mundial há tempos.

Manter-se fisicamente ativo e praticar exercícios físicos com frequência é uma forma de se manter saudável, pois o exercício físico é uma abordagem não farmacológica eficiente em muitas doenças crônicas (SOUZA et al., 2021). Diversos estudos sobre os impactos da atividade física durante o isolamento social, é devido aos efeitos nas variáveis fisiológica, principalmente melhorias no sistema imunológico (LADDU et al., 2020).

Visto que os benefícios provocados pela prática regular de atividade física para os sistemas cardiometabólico, imunológico, além de contribuir para saúde mental, diversos órgãos de saúde pública de diferentes países publicaram orientações para conscientizar as pessoas sobre a importância da continuidade na prática de exercícios físicos durante a pandemia de COVID-19 (PITANGA et al., 2020).

Pitanga et al (2020) ainda aponta que o primeiro estudo a relatar tal importância, usou como base a cidade de Wuhan na China, cidade onde teve o início da doença, onde a população foi orientada a continuar realizando exercícios físico dentro de suas residências.

### **3.4.1 Aderência**

Atualmente a esfera da atividade física tem se tornado cada vez maior junto às necessidades das pessoas que dão importância à saúde e o bem-estar. Então, esses indivíduos procuram por estabelecimentos que possibilitam a prática de exercícios motivados por diversos fatores, como a estética e a melhora da saúde (MALINSKI; VOSER, 2012).

Em um estudo feito por Liz e Andrade (2016), obtiveram-se resultados que demonstraram que a adesão à musculação se deve aos motivos relacionados à sensação de bem-estar que a prática promove, à busca pela melhoria da saúde e estética corporal, bem como a socialização que o ambiente da academia oferece.

Os principais motivos que impulsionam e fazem com que as pessoas procurem por exercícios físicos nas academias está relacionado com a estética corporal e saúde, bem como a melhora na qualidade de vida (SALDANHA et al., 2007).

Autores como Correia e Queirós (2006), nos trazem que o “belo” na aparência física e seus inerentes vêm sendo buscados pelas pessoas a qualquer custo, e desta forma as academias oferecem esta estética corporal como forma de comércio em diferentes modalidades para os mais diversos públicos.

Nunca antes as academias de musculação foram tão frequentadas por pessoas de diversas idades que buscam a prática de musculação. Com um vasto repertório de benefícios que são proporcionados pela musculação, um número elevado de adeptos vem procurando se matricular em academias de ginástica para esta prática sistemática de exercício físico.

Segundo dados do Sistema Nacional de Vigilância de Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), a musculação cada vez mais tem ganhado adeptos, em contrapartida, o futebol reduziu a participação na rotina da população. Houve um aumento de 50% no percentual de entrevistados que afirmaram praticar musculação entre 2006 e 2016, já o índice daqueles que jogam futebol, caiu 28% nesse mesmo período. A pesquisa ainda informa que mais de 18% dos adultos na época, optaram pelas academias, e 14,87% disseram praticar futebol.

### **3.4.2 Continuidade**

Para iniciar em um programa de exercício físico e dar continuidade, é necessário que o indivíduo esteja motivado, disposto a percorrer um processo ativo, intencional, que busca realizar determinados objetivos (SAMULSKI, 2009).

Rojas (2003), aponta que os motivos pelos quais os indivíduos dão continuidade nos programas de atividade física variam muito, e cita a busca por melhoria do condicionamento físico e saúde; relaxamento; gasto de energia e higiene mental além de muitos procurar por esses programas devido a recomendação médica.

Rodriguez (2017) apresentou resultados em seu estudo o qual indica que alguns motivos que fazem as pessoas darem continuidade na prática de exercícios em uma academia pode estar



relacionados aos profissionais que atuam naquele local, estética, melhorias na saúde, assim também como o atendimento em geral, e até a localização.

Krug et al. (2015) apontam que as pessoas precisam adotar a crença de que o exercício traz benefícios suficientes para conseguir manter sua prática regular. Ter consciência do que se almeja ao buscar algum programa de atividade física, pode ser determinante para que o indivíduo se mantenha fisicamente ativo (NAHAS, 2001).

Nahas (2001) ainda traz que as pessoas ao serem indagadas sobre não aderirem ou optarem por abandonar a prática, normalmente alegam a falta de tempo.

Assim, como qualquer coisa que se faça na vida, o gosto pela prática é um dos fatores determinantes na permanência na atividade, pois se houver satisfação em manter determinada atividade na rotina, conseqüentemente haverá persistência. Logo, a obtenção de resultados buscados, como por exemplo hipertrofia muscular e redução do percentual de gordura, se estabelece como fatores de suma importância para dar continuidade (RODRIGUES, 2017).

## **4. OBJETIVOS**

### **4.1. Geral**

Analisar o impacto causado pela Pandemia de Coronavírus na vida de praticantes de atividades físicas em academias de musculação, na cidade de Lavras-MG

### **4.2. Específicos**

Como objetivos específicos o estudo apresenta:

- Identificar quais estratégias os praticantes adotaram para continuar fisicamente ativos. Visto que a pandemia ocasionou medidas restritivas que impediam as pessoas de ir até as academias realizar suas atividades.
- Verificar os principais fatores que levaram os indivíduos a darem início à prática de atividade física.

## **5. JUSTIFICATIVA**

Visto que é uma situação muito recente, os estudos a respeito do tema possuem uma escassez ao relacionar-se com a prática de exercícios em academias de musculação, relação essa que afetou diretamente centenas de indivíduos adeptos a esta prática ocasionando no abandono momentâneo, e posteriormente o retorno. Por outro lado, toda divulgação em massa da importância de se manter fisicamente ativo, pode ter influenciado um grande número de indivíduos a procurarem por academias de musculação. Devido aos motivos citados, justifica-se o presente estudo, que procura fazer um levantamento a respeito da adesão e continuidade em academias de musculação e os principais motivos que levaram a essas situações.

## **6. METODOLOGIA**

### **6.1. Tipo de Pesquisa**

Existem diversas definições para pesquisa. Uma delas é que pode ser entendida como um procedimento racional e sistemático, o qual busca por respostas a determinados problemas propostos. A pesquisa é necessária quando não se tem informações suficientes acerca do problema ou então o conhecimento que à disposição não se encontra adequadamente relacionado ao problema (GIL, 1991).

Este estudo, quanto à sua natureza, caracteriza-se como pesquisa básica. Segundo Moresi (2003), é o tipo de pesquisa que busca produzir novos conhecimentos, úteis para o avanço da ciência, e que não possuem aplicação prática prevista.

Em relação aos objetivos, foi classificado como exploratório. Oliveira (1998) afirma que a razão seria a formulação de uma problemática para que se realize uma pesquisa mais precisa ou que necessite de elaboração de hipóteses.

Quanto à abordagem do problema, foi definida como quantitativa. Moresi (2003) diz que a razão para conduzir uma pesquisa dessa característica, é constatar quantas pessoas de um determinado grupo populacional compartilham uma característica e ainda defende a apropriação de tal para medir opiniões, atitudes e preferências como comportamentos.

O procedimento metodológico adotado é do tipo Survey, o qual busca investigar diretamente um grupo específico para obtenção de dados. Santos (1999), ressalta a utilidade de tal procedimento, em especial nas pesquisas com objetivos exploratória e descritivas. É julgado apropriado quando se deseja responder questões que se relaciona com “o que está acontecendo” ou “como e por que está acontecendo”, não se tem controle das variáveis, o objeto de interesse ocorre no presente ou passado recente (FREITAS, 2000).

## **6.2. Participantes**

A amostra foi composta por sessenta indivíduos voluntários sendo trinta do sexo masculino com idade média de 28,26 anos (DP= 6,76) e trinta do sexo feminino com idade média de 28,13 (DP= 7,19), de dez diferentes academias de musculação da cidade. Todos serão orientados a tomarem ciência do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO I) explicando os cuidados éticos que foram tomados com as informações, mantendo em sigilo as respostas e informações transcritas no instrumento, logo então em acordo com o termo será entregue o questionário para preenchimento.

Os critérios de inclusão serão:

- a) estar matriculados em academias de musculação da cidade de Lavras-MG, independentemente do sexo;
- b) Não ser atleta de competição.

Como critérios de exclusão:

- a) Possuir idade inferior a 18 anos;
- b) Não responder por completo o questionário proposto;

## **6.3. Instrumentos e Procedimentos de Coleta de Dados**

A coleta de dados se deu após a aplicação do TCLE e por meio de um questionário semiestruturado (APÊNDICE I) impresso, contendo oito questões abertas e fechadas. Destas, cinco foram avaliadas através de uma afirmativa feita, onde o respondente teria que efetuar uma das seguintes escolhas: *Discordo totalmente; Discordo; Indiferente; Concordo; Concordo totalmente*. O nível de concordância foi medido através da Escala Likert.

No instrumento não contém informações pessoais dos participantes.

Serão levantadas questões a respeito de:

- Impacto da pandemia na aderência/continuidade na prática de atividade física;
- Restrições impostas pela quarentena;
- Importância das informações a respeito da prática de atividade física;
- Exercício físico regular e Covid-19;
- Segurança no local frequentado;
- Fatores motivacionais para o início/manutenção da prática;
- Estratégias utilizadas para se manter ativo durante o fechamento;
- Se foi infectado ou não.

#### **6.4. Análise dos Dados Coletados**

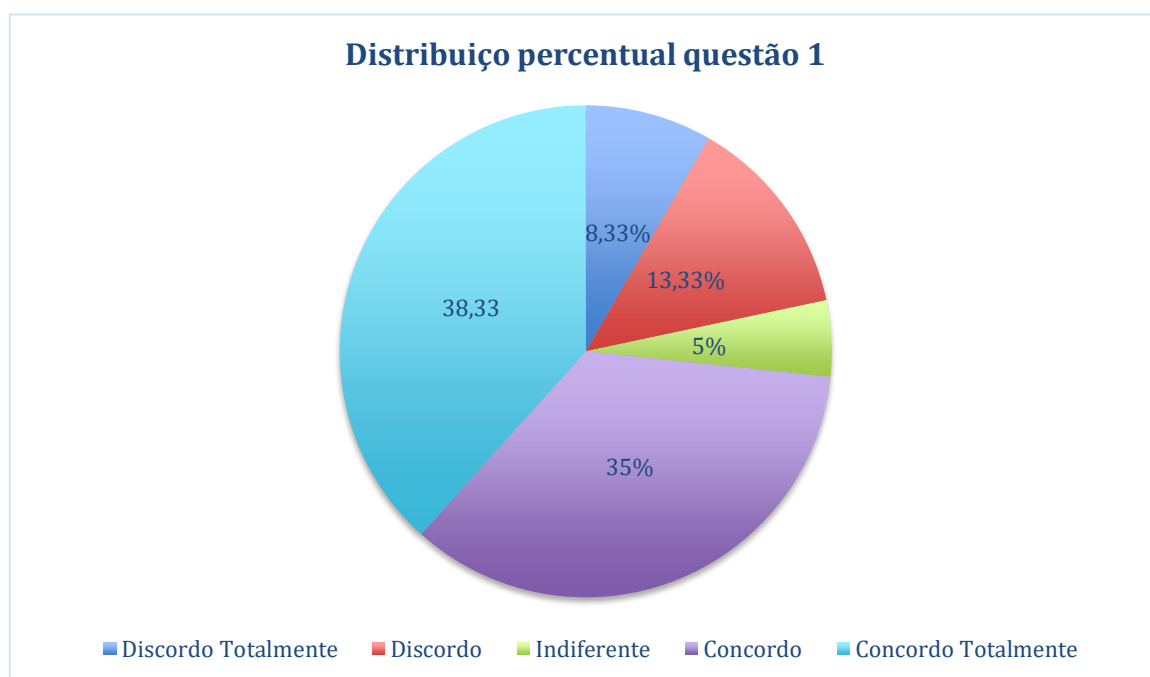
Após aplicação, os dados foram transcritos em tabelas no pacote de serviços *Microsoft Office 2016*. A análise dos dados foi feita utilizando o programa *Excel 2016*. Para análise dos dados coletados, foi feita o uso da estatística descritiva (média, desvio padrão, porcentagem).

## 7. RESULTADOS E DISCUSSÕES

No que tange à primeira afirmativa apresentada no questionário, 8,33% da amostra discordou totalmente de que a pandemia causada pelo novo coronavírus possa ter influenciado na aderência/continuidade da prática de atividade física; 13,33% discordaram da afirmativa; 5% se sentiram indiferentes; 35% concordaram que teve alguma influência, e um total de 38,33% concordaram totalmente que a pandemia influenciou a prática de atividade física.

O Gráfico 1, apresenta o resultado de forma percentual da classificação obtida na primeira afirmação.

Gráfico 1- Distribuição percentual de cada alternativa da questão 1.



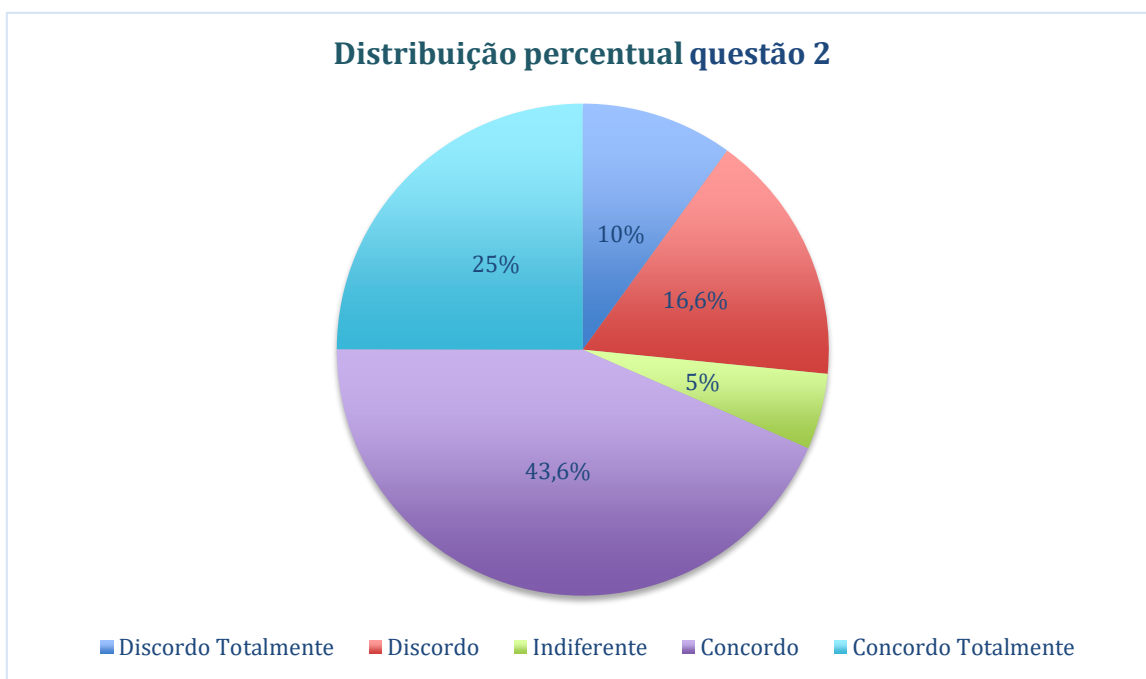
Fonte: Do autor (2021)

Percebe-se pelos dados acima descritos, que uma grande maioria (mais de 70% dos indivíduos) de certa forma concordaram que a pandemia teve influência na aderência/continuidade da prática de atividade física. Manter-se fisicamente ativo independente do momento que vivemos, faz com que os benefícios causados por esse hábito se perdurem ao longo do tempo. Alecrim (2020) nos traz que práticas de atividade física contribuem para diminuição dos sintomas de diversas

doenças, dentre elas uma muito importante no momento que vivemos, a contaminação e agravamento dos sintomas da COVID-19. O que reforça a importância de se manter fisicamente ativo.

Quando questionados se as restrições impostas pelas medidas de segurança influenciaram negativamente a frequência nas atividades praticadas, pouco mais de 26% das pessoas, discordaram da afirmativa, dando a entender que, por mais que houvesse restrições, seus hábitos se mantiveram. Um total de 68.6% concordaram que teve influência negativa as restrições praticadas no município. Vale ressaltar, que o estudo buscou apenas saber e entender um pouco da opinião do público das academias, e não questionar as medidas de segurança que foram tomadas pelas autoridades, visando o melhor para a saúde da população. O Gráfico 2 a seguir, traz a distribuição de cada alternativa.

Gráfico 2- Distribuição percentual de cada opção da questão 2.



Fonte: Do autor (2021)

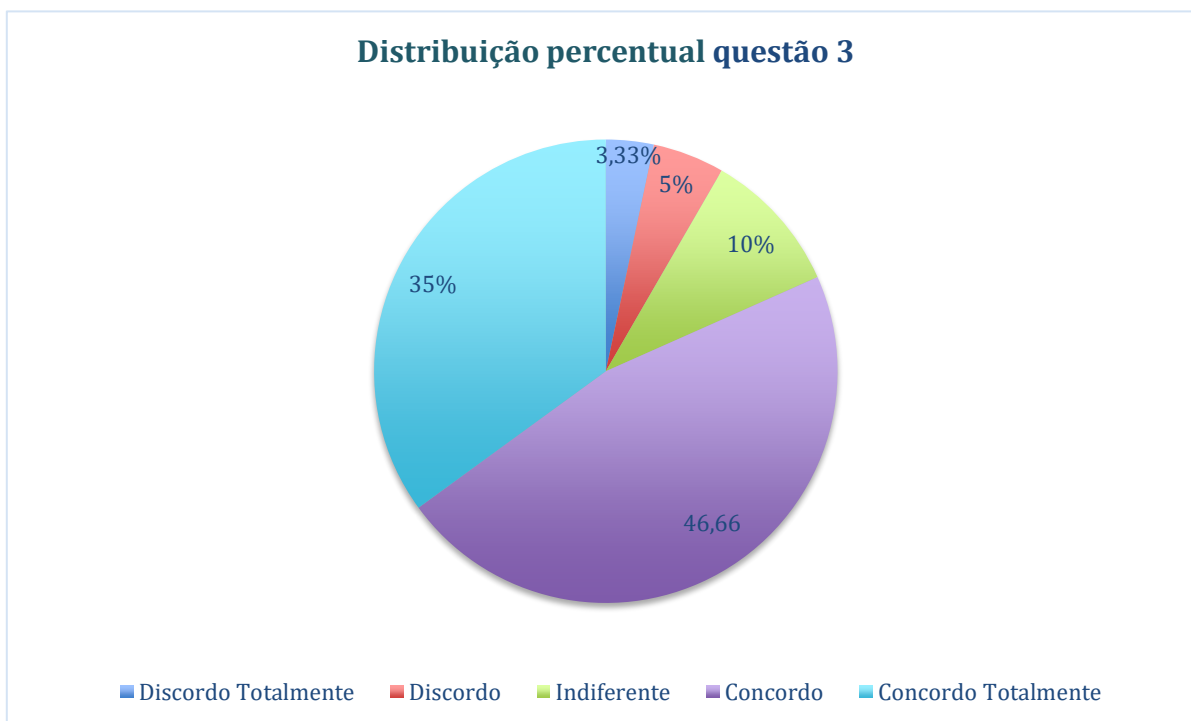
Muito se foi divulgado a respeito da importância em praticar atividade física em meio à pandemia, visando fazer com que a população não se tornasse mais sedentária, pois grande parte

teve que involuntariamente pausar suas atividades profissionais, o que, de certa forma, é caracterizada como uma atividade.

Outro órgão de saúde importante, a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte, divulgou em seu informe: ‘ ‘ Pessoas ativas fisicamente têm menor chance de apresentar diversas doenças, como diabetes, obesidade, hipertensão, doenças cardiovasculares e outras patologias crônico-degenerativas que levam seus portadores a serem considerados de maior risco para a infecção pelo coronavírus’ (SBMEE, p.1). Além de recomendações técnicas e oficiais publicadas em determinados portais, diversos profissionais da área da saúde, em suas redes sociais, divulgaram informações relacionadas a esse tema, atingindo assim um grande número de pessoas todos os dias.

O Gráfico 3 traz os resultados da questão acima, citados de acordo com a respostas dos participantes.

Gráfico 3- Distribuição percentual de cada opção da questão 3.



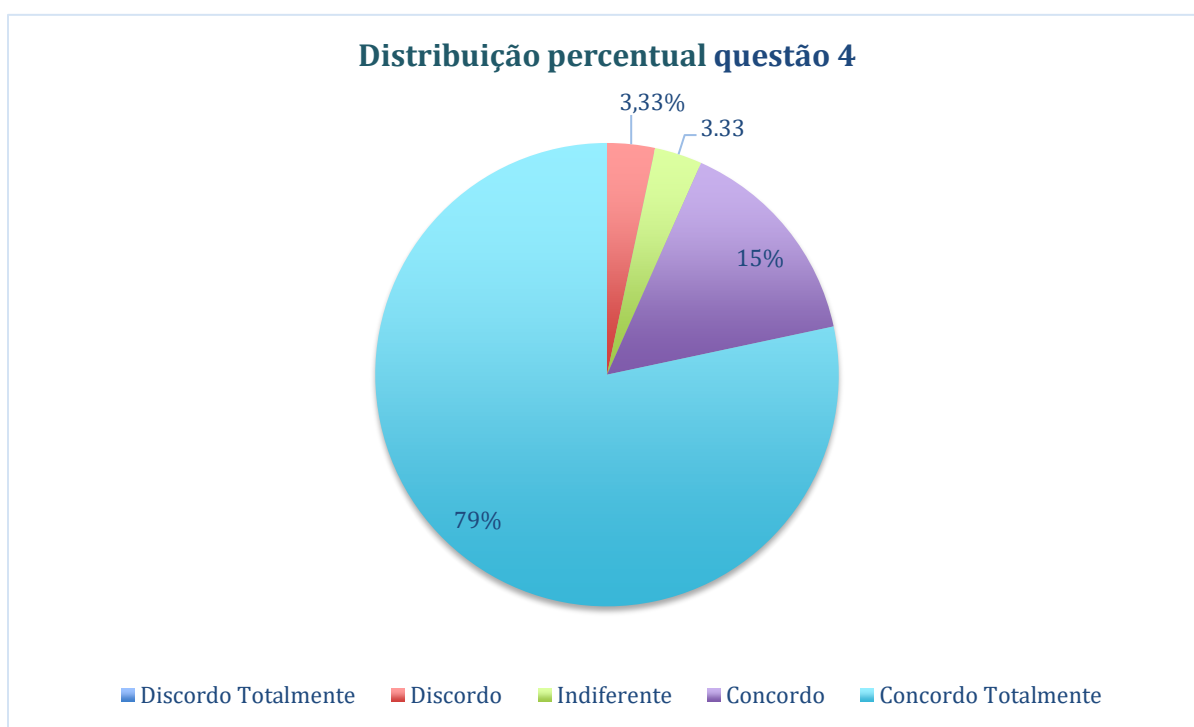
Fonte: Do autor (2021)

Levando em consideração as recomendações que foram citadas, e partindo pelo pressuposto de que grande parte da população foi atingida com alguma informação a respeito da importância

da prática de atividade física em meio a pandemia, pode-se observar no Gráfico 3, pouco mais de 8% dos indivíduos, por algum motivo, não concordaram com a afirmação. Por outro lado, mais de 80% da amostra concordou com a afirmativa colocada.

Relacionando com a questão acima, a afirmativa número 4 questiona se o respondente concorda que o exercício físico praticado regularmente pode contribuir para não agravar os sintomas graves e as doenças desencadeadas pela Covid-19. A Gráfico 4 abaixo mostra a representação dos dados coletados.

Gráfico 4- Distribuição percentual de cada opção da questão 4.



Fonte: Do autor (2021)

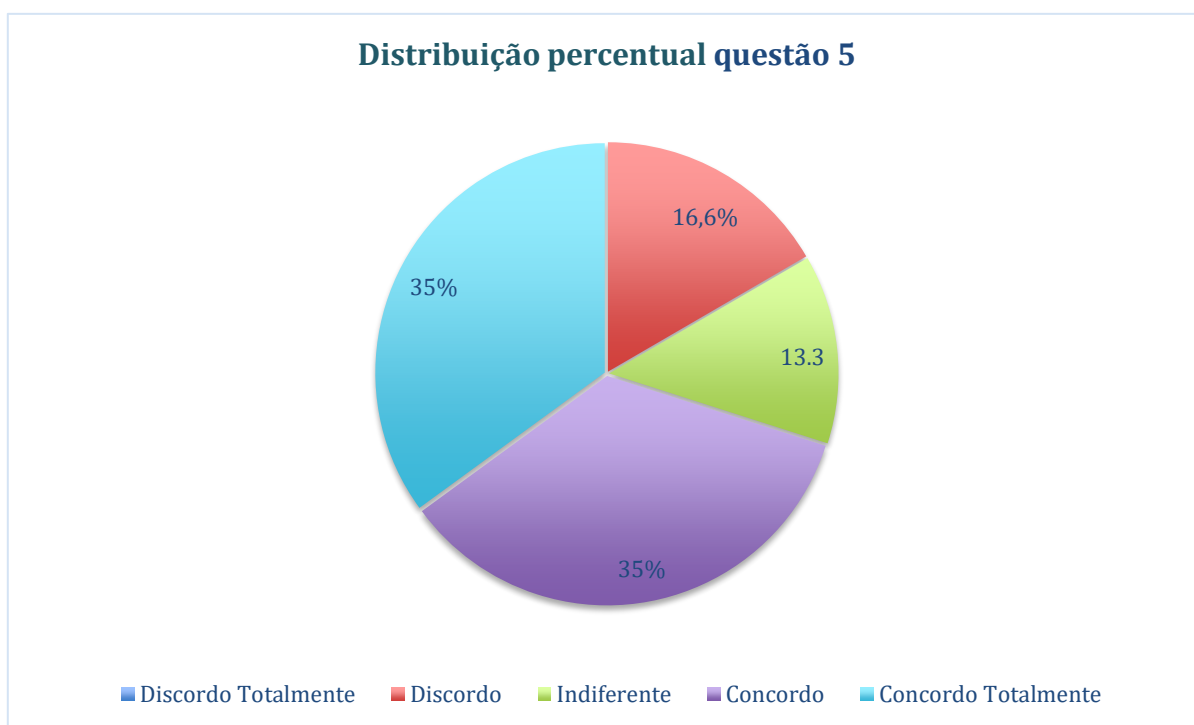
De acordo com os dados obtidos pode-se inferir, mesmo que de forma subjetiva, que a grande maioria da amostra (94%), concordaram com a afirmativa apresentada levando a entender que possuem o mínimo de conhecimento a respeito dos efeitos benéficos que a prática de atividade física proporciona, e também do quão grave é esse vírus que estamos enfrentando.

Entre aberturas e fechamentos do comércio e geral, medidas de segurança foram sendo tomadas, como distanciamento social, obrigatoriedade do uso de máscaras, utilização de álcool em gel, e outras. Nas academias as medidas não foram diferentes, e além das já citadas, houve controle



do número de alunos, aferição da temperatura no momento de acesso aos estabelecimentos, horários de funcionamentos reduzidos, higienização constante dos equipamentos. Mesmo com todas as medidas de segurança tomadas, é importante entender o que acham os frequentadores das academias. Pensando nisso, uma questão com a seguinte afirmação foi introduzida no questionário: “Sinto segurança com relação a contaminação pela Covid-19 no local em que treino? ”. O Gráfico 5 mostra quais foram os resultados obtidos.

Gráfico 4- Distribuição percentual de cada opção da questão 5.



Fonte: Do autor (2021)

Cerca de 70% dos indivíduos concordaram com a afirmativa; 13,3% não se posicionou nem contra nem a favor, e um total de 16,6% assinalaram que discorda da afirmativa em questão. O que se pode inferir, é que, de certa maneira, existe um grau de insegurança por parte de alguns indivíduos.

A fim de levantar os principais motivos que fizeram com que os indivíduos procurassem por uma academia de musculação, e as principais estratégias que adotaram para continuar se exercitando no momento em que os estabelecimentos se encontravam fechados, foram inseridas duas questões no questionário que buscaram levantar essas informações. As Tabelas 1 e 2

correspondem aos dados obtidos a respeito dos fatores que motivam os indivíduos do sexo feminino e masculino a iniciar ou dar continuidade na prática.

Tabela 1 - Distribuição do percentual de cada fator motivacional

<i>Mulheres</i>	<b>Total=30</b>	<b>%</b>
<i>Condicionamento Físico</i>	17	56,66
<i>Saúde e Qualidade de Vida</i>	24	80
<i>Saúde Mental</i>	19	63,33
<i>Estética Corporal</i> <i>(emagrecimento/hipertrofia)</i>	20	66,66
<i>Recomendação Médica</i>	4	13,33
<i>Outros</i>	0	0

Fonte: Do autor (2021)

Tabela 2 – Distribuição do percentual de cada fator motivacional

<i>Homens</i>	<b>Total=30</b>	<b>%</b>
<i>Condicionamento Físico</i>	22	73,33
<i>Saúde e Qualidade de Vida</i>	21	70
<i>Saúde Mental</i>	14	46,66
<i>Estética Corporal</i> <i>(emagrecimento/hipertrofia)</i>	21	70
<i>Recomendação Médica</i>	4	13,33
<i>Outros</i>	0	0

Fonte: Do autor (2021)

Assim como dito anteriormente, e que era esperado, os fatores motivacionais que sobressaíram entre as mulheres foram: saúde e qualidade de vida com 80% e estética corporal com 66,66% , enquanto que entre os homens foram: condicionamento físico 73,33%, saúde e qualidade de vida e estética 70%. Tahara et.al (2003) em seu estudo, concluíram que estética é uma preocupação dos indivíduos, assim como adoção de um estilo de vida saudável, visando melhorar a qualidade de vida.

Corroborando com os resultados desse estudo, Rodrigues e Santos (2016), também obtiveram resultados em seu estudo contendo uma maior motivação por conta de fatores relacionados a estética, seguido de melhora da saúde.

No que diz respeito às estratégias adotadas para continuar praticando exercícios físicos em meio as restrições que impediam o acesso as academias, as Tabelas 3 e 4 mostram quais foram os dados obtidos. É possível notar que grande maioria, para ambos os sexos, teve preferência principalmente por caminhada/corrida de rua (53,33%). Para mulheres, em seguida, os dados apontam preferência pelo ciclismo com 30%, e treinamento funcional (26,66%). Similar às mulheres, os dados coletados com indivíduos do sexo masculino apontam que 66,66% demonstraram preferência por caminhada/corrida de rua, seguido de treinamento funcional (26,66%) e aquisição de equipamentos (30%).

Tabela 3- Estratégias adotadas para prática de Atividade Física.

<i>Homens</i>	<b>Total= 30</b>	<b>%</b>
<i>Caminhada/ Corrida de rua</i>	20	66,66
<i>Ciclismo</i>	5	16,66
<i>Treinamento Funcional</i>	11	36,66
<i>Aquisição de equipamentos /objetos para treinar em casa</i>	9	30
<i>Outros</i>	1	3,33

Fonte: Do autor (2021)

Tabela 4- Estratégias adotadas para prática de Atividade Física

<i>Mulheres</i>	<b>Total= 30</b>	<b>%</b>
<i>Caminhada/ Corrida de rua</i>	16	53,33
<i>Ciclismo</i>	9	30
<i>Treinamento Funcional</i>	8	26,66
<i>Aquisição de equipamentos /objetos para treinar em casa</i>	6	20
<i>Outros</i>	4	13,33

Fonte: Do autor (2021)

Afim de coletar relatos de indivíduos que foram infectados, foi levantada uma questão de resposta opcional, para evitar que o entrevistado se sentisse constrangido, onde é perguntado se o indivíduo foi infectado, e, em caso de resposta positiva, sugere-se que descrevesse como foi a fase de recuperação, principais dificuldades, etc. Dos 60 indivíduos que participaram da pesquisa, 12 pessoas relataram terem sido infectadas (20%); dentre esses, 7 afirmaram terem sido assintomático, e outros 5 descreveram algum relato sobre essa fase. A Tabela 5, a seguir, traz a relação desses indivíduos.

Tabela 5 - Distribuição de alunos que já foram infectados e não infectados

<i>Infectado</i>	<b>12</b>	<b>20%</b>
<i>Não Infectado</i>	48	80%
<i>Total</i>	60	100%

Fonte: Do autor (2021)

Até mesmo em casos que não se agravaram, os sintomas posteriores à infecção de Covid-19 podem ser persistentes. Tozato *et al.* (2021) reafirmam em seu estudo que a diminuição da capacidade funcional, perda de massa muscular, fadiga, dispneia, taquicardia, são sintomas que se

prolongam por um tempo. Isso repercute nos sistemas respiratório e cardiovascular, causando dificuldade funcional dos músculos respiratórios e na capacidade do indivíduo em realizar suas atividades diárias e exercícios específicos.

Corroborando com o que acima foi citado, a seguir são expostos os relatos que foram colhidos na pesquisa.

Relato 1 : *“ Nos primeiros dias a minha recuperação e retorno as tarefas diárias foram difíceis, pois perdi massa muscular e tinha dificuldade de respirar quando começava a fazer alguma atividade que exigiria um esforço maior”*.

Relato 2: *“Levou cerca de 45 dias para voltar a ter minha respiração normalizada e conseguir realizar atividades que requeriam força”*.

Relato 3: *“perda de peso, fiquei muito fraco para realização de exercícios físicos, com o tempo fui adquirindo condicionamento novamente”*.

Relato 4: *“o rendimento na musculação caiu bastante, já faz um mês da recuperação e ainda não consigo ter a mesma performance que tinha antes da infecção”*.

Relato 5: *“adquiri sintomas graves da doença (falta de ar, garganta inflamada, febre alta, muita fraqueza e indisposição, isso me prejudicou no desempenho de minhas tarefas diárias, que só depois de aproximadamente 20 dias consegui realizá-las sem tanta dificuldades”*.

Além dos relatos feitos por pessoas infectadas outros confirmaram teste positivo para o vírus, entretanto se disseram assintomáticos com relação aos sintomas.

## **8. CONCLUSÃO**

A partir da análise e interpretação dos dados coletados, e com base nos objetivos do presente estudo, procurou-se entender como os frequentadores de academias foram afetados pela Pandemia de Coronavírus.

Através dos dados obtidos, pode-se inferir que de certa forma, a pandemia influenciou os indivíduos a darem início e/ou continuidade na prática de atividade física. Vale ressaltar que as restrições impostas no período de quarentena fizeram com que muitas pessoas ficassem impossibilitadas de executar suas atividades profissionais por um tempo, fazendo com que sobrasse tempo para dedicar à prática de atividade física. Um importante fator que pode ter contribuído para

isso também é a conscientização por parte dos indivíduos sobre a importância que tem, para uma boa saúde, a prática de bons hábitos.

Em contrapartida, segundo os dados desse estudo, as medidas restritivas realizadas ao longo do período de quarentena tiveram uma influência negativa para os indivíduos continuarem suas atividades rotineiras. Mostram também que informações divulgadas relacionando a prática de atividade física e Covid-19, de certa forma, influenciou na aderência/continuidade em programas de atividade física. E que os indivíduos possuem conhecimento acerca dos benefícios que os exercícios físicos podem ter na saúde, sobretudo para não agravar os sintomas mais graves e doenças desencadeadas pela Covid-19.

No que diz respeito a como os indivíduos se sentem com relação a contaminação pelo vírus no ambiente frequentado, infere-se, através da concordância dos entrevistados, que são locais que praticam as medidas de segurança recomendadas pelos órgãos de fiscalização.

Assim como em estudos anteriores confirmou-se que os principais fatores que motivam os frequentadores de academias são, principalmente: estética, saúde e qualidade de vida e condicionamento físico. Por ser uma prática que não requer qualquer tipo de aparelho ou local específico para ser executada, a caminhada/corrida teve grande preferência entre os participantes da pesquisa.

Em suma, a pandemia causada pelo novo coronavírus, teve grande impacto na vida dos frequentadores de academias. As restrições, muitas vezes discutíveis, afetaram a frequência nesses locais, obrigando a recorrerem para outro tipo de atividade como caminhada, corrida e ciclismo. De certa forma, pode-se dizer que se ligou o alerta para que as pessoas busquem mais por cuidados com a saúde, como forma preventiva a atividade física. Por ser algo recente, durante a procura por referências relacionadas ao tema, pouco foi encontrado. O que gerou certa dificuldade na produção da discussão do presente trabalho então para respostas mais aprofundadas sugere-se novos estudos relacionados ao tema.

## REFERÊNCIAS

ALECRIM, J. V. C. “Políticas públicas de esporte e lazer na promoção da saúde e covid-19: o que devemos aprender para o futuro”. Boletim de Conjuntura (BOCA), vol. 2, n. 5, 2020.

AYLWARD, Bruce *et al.* **Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)**. China, 2020. 40 p.

BORGES, Pedro Pereira. **É preciso acreditar na capacidade de transcendência dos cientistas**. Interações (Campo Grande) , Campo Grande, v. 21, n. 3, pág. 435-438, set. 2020.

CASPERSEN, Carl J. *et al.* **Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research**. Public Health Reports, Washington, v. 100, n. 2, p. 126-131, mar. 1985.

CORREIA, C.; QUEIRÓS P. **Corpo, jovens e prática de musculação: um estudo em frequentadores de academia na região do grande Porto**. 2006. 199 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Disponível em: . Acesso em: 26 jan. 2021.

CRODA, Julio Henrique Rosa; GARCIA, Leila Posenato. **Resposta imediata da Vigilância em Saúde à epidemia da COVID-19**. Epidemiologia e Serviços de Saúde, Brasília, v. 29, n. 1, p. 1-3, mar. 2020.

**Diário Oficial da União**. Portaria nº 356, de 11 de março de 2020. Publicado em: 12 Mar 2020. Ed: 49; Seção:1, p.185. Ministério da Saúde do Brasil. Disponível em: <https://www.conjur.com.br/dl/portariaministerio-saude-coronavirus.pdf> [Acesso em 14 Fev 2021].

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Mini Aurélio: o dicionário da língua portuguesa**. 8 ed. Curitiba: Positivo, 2010.

FRANÇA, Erivelton Fernandes *et al.* **Triagem de Saúde para participação nos programas de exercício físico pós-pandemia de Covid-19: uma ação necessária e emergente ao profissional de**

Educação Física. *Interamerican Journal Of Medicine And Health*, Campinas, v. 3, n. 2020, p. 1-6, jul. 2020.

FREITAS, Henrique *et al.* **O método de pesquisa survey**. *Revista de Administração*, São Paulo, v. 35, n. 3, p. 105-112, jul. 2000.

FÜHR, Daize Pamila. **MOTIVOS DE ADERÊNCIA E DESISTÊNCIA À PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIA EM MULHERES ADULTAS**. 2018. 42 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Unijui, Santa Rosa, 2018.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1991.

GUTHOLD, *et al.* **Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants**. *Lancet Global Health*, v. 6, n. 6, p. 1077-86, 2018.

Krause RM. Foreword. In: Morse SS, editor. **Emerging viruses**. Oxford/New York: Oxford University Press; 1993. p. xvii-xix.

KRUG, Rodrigo de Rosso *et al.* **Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevos inativos fisicamente**. *Rev. Bras. Med Esporte*, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 57-64, Feb. 2015.

LADDU, R. Deepika *et al.* **“Physical activity for immunity protection: inoculating populations with healthy living medicine in preparation for the next pandemic”**. *Progress Cardiovascular Diseases*, vol. 63, n. 2, p.102-104, 2020.

LANA, Raquel Martins *et al.* **Emergência do novo coronavírus (SARS-CoV-2) e o papel de uma vigilância nacional em saúde oportuna e efetiva**. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 36, n. 3, p. 1-5, fev. 2020.



LIMA, Claudio Márcio Amaral de Oliveira. **Information about the new coronavirus disease (COVID-19).** *Radiologia Brasileira*, São Paulo, v. 53, n. 2, p. 5-6, abr. 2020.

LIU, Ying *et al.* **The reproductive number of COVID-19 is higher compared to SARS coronavirus.** *Journal Of Travel Medicine*, Oxford, v. 27, n. 2, p. 1-4, 13 fev. 2020. Oxford University Press (OUP).

LIZ, Carla Maria; ANDRADE, Alexandro. **Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias.** *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, Porto Alegre , v. 38, n. 3, p. 267-274, Sept. 2016 .

LIZ, C. M. *et al.* **Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica.** *Rev. Motriz*, Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 181-188, jan./mar. 2010.

MALINSKI, Maurício Pedroso; VOSER, Rogério da Cunha. **Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre:** um estudo descritivo e exploratório. *Rev. EFDesportes*, Buenos Airesv.17, n.175, dez. 2012.

MALTA, Deborah Carvalho *et al.* **A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020.** *Epidemiol. Serv. Saúde*, Brasília , v. 29, n. 4, p. 1-13, set. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE <http://portal.saude.gov.br> (consultado no primeiro semestre do ano de 2021).

MORESI, Eduardo. **Metodologia da Pesquisa.** 2003. 108 f. Tese (Doutorado) - Curso de Gestão do Conhecimento e Tecnologia da Informação, Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2003.

NAHAS, M. V. **Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf; 2001; 124-127

OLIVEIRA, S. L. **Tratado de metodologia científica:** projetos de pesquisas, TGI, TCC, monografias, dissertações e teses. São Paulo: Pioneira, 1998.

OPAS – ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus).** 2020. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875). Acesso em: 10 fev. 2021.

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina. **Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus.** Arq. Bras. Cardiol., São Paulo, v. 114, n. 6, p. 1058-1060, jun. 2020

REZENDE, Joffre Marcondes. **EPIDEMIA, ENDEMICIA, PANDEMIA. EPIDEMIOLOGIA.** Revista de Patologia Tropical, Goiania, v. 27, n. 1, p. 153-155, ago. 1998.

RODRIGUES, Maicon. **ADERÊNCIA, MANUTENÇÃO E DESISTÊNCIA DAS PRÁTICAS EM ACADEMIA.** 2017. 39 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Departamento de Humanidades e Educação, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2017.

ROJAS, Paola Neiza Camacho. **Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba,** Pr. Florianópolis: Dissertação de Mestrado Apresentada ao Programa de Mestrado em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, 2003.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte:** conceitos e novas perspectivas. 2ªed. São Paulo: Manole, 2009.

SANTOS, A. R. **Metodologia científica:** a construção do conhecimento. Rio de Janeiro: DP&A, 1999.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. "**Pandemia**"; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/doencas/pandemia.htm>. Acesso em 10 de fevereiro de 2021.

SALDANHA, R. P. *et al.* **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre a estética em adolescentes do sexo feminino**. Coleção Pesquisa em Educação Física, v. 6, n. 2, p. 109-114, set. 2007.

SANTOS, SC; Kniknik JD. **Motivos de Adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v.5, n. 1, p. 23-34. 2006

SILVA, Lara Livia Santos da *et al.* **Medidas de distanciamento social para o enfrentamento da COVID-19 no Brasil: caracterização e análise epidemiológica por estado**. Cadernos de Saúde Pública, v. 36, n. 9, p. 1-15, set. 2020.

SOARES, TCM. **Motivação e aderência de mulheres ativas: um estudo dos fatores determinantes da atividade física**. 2004. 149 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004

SOUSA, Ricardo Augusto Leoni *et al.* **Efeitos do exercício físico no cérebro durante a pandemia de COVID-19: ligações entre a saúde mental e cardiovascular**. Nature Public Health Emergency Collection, p. 1-10, jan. 2021.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K.A. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias**. R. bras. Ci e Mov. 2003; 11(4): 7-12

TEIXEIRA, Priscila Dryelle Sousa *et al.* **Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física**. Scielo - Scientific Electronic Library Online, Sergipe, v. 2, n. 18, p. 347-356, jan. 2013.

TIZAOUI, Kalthoum *et al.* **Update of the current knowledge on genetics, evolution, immunopathogenesis, and transmission for coronavirus disease 19 (COVID-19).** *International Journal Of Biological Sciences*, Seoul, v. 16, n. 15, p. 2906-2923, set. 2020.

Wilder-Smith, Annelies *et al.* Can we contain the COVID-19 outbreak with the same measures as for SARS? *The Lancet Infectious Diseases*, v. 20, p. 102-107, mar. 2020.

TOZATO, Cláudia *et al.* Reabilitação cardiopulmonar em pacientes pósCOVID-19: série de casos. *Revista Brasileira de Terapia Intensiva*, São Paulo, v. 1, n. 33, p. 167-171, jan. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Who Coronavirus Disease (Covid-19) Dashboard.** 2020. Disponível em: <https://covid19.who.int/>. Acesso em: jan. 2021

# ANEXO I



UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS  
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA  
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS-COEP

## Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE

Prezado(a) Senhor(a), você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa de forma totalmente voluntária da Universidade Federal de Lavras. Antes de concordar, é importante que você compreenda as informações e instruções contidas neste documento. Será garantida, durante todas as fases da pesquisa: sigilo; privacidade; e acesso aos resultados.

**I - Título do trabalho experimental:** A influência da Pandemia de covid-19 na aderência, continuidade e evasão em programas de atividade física nas academias de Lavras-MG

**Pesquisador(es) responsável(is):** Prof. Dr. Marcelo de Castro Teixeira e Gustavo Belarmino da Costa

**Cargo/Função:** Professor / Discente

**Instituição/Departamento:** UFLA – Departamento de Educação Física (DEF)

**Telefone para contato:** (35) 99958-3996

**Local da coleta de dados:**

### II - OBJETIVOS

O presente estudo tem como objetivo levantar dados acerca do impacto causado pela Pandemia de Coronavírus na vida de praticantes de atividades físicas em academias de musculação, na cidade de Lavras-MG.

### III – JUSTIFICATIVA

Visto que é uma situação muito recente, os estudos a respeito do tema possuem uma escassez ao relacionar-se com a prática de exercícios em academias de musculação, relação essa que afetou diretamente centenas de indivíduos adeptos a esta prática ocasionando no abandono momentâneo, e posteriormente o retorno. Por outro lado, toda divulgação em massa da importância de se manter fisicamente ativo, pode ter influenciado um grande número de indivíduos a procurarem por academias de musculação. Devido aos motivos citados, justifica-se o presente estudo, que procura fazer um levantamento a respeito da adesão, continuidade e evasão em academias de musculação e os principais motivos que levaram a essas situações

### IV - PROCEDIMENTOS DO EXPERIMENTO

#### AMOSTRA

A amostra não terá um número limite de participantes.

#### EXAMES

Preenchimento de questionário.

### V - RISCOS ESPERADOS

Risco mínimo. Se trata apenas do preenchimento de um questionário fechado, sem a necessidade de utilizar dados pessoais, e não possui questões que possam colocar em risco a saúde mental dos participantes.

### VI – BENEFÍCIOS

Ter contribuído para a produção científica, que pode proporcionar estudos aprofundados e obter respostas que possam trazer benefícios para toda população em geral.

### VII – CRITÉRIOS PARA SUSPENDER OU ENCERRAR A PESQUISA

A pesquisa será encerrada quando for obtida um certo número de questionário que possa satisfazer os interesses da pesquisa.



#### VIII - CONSENTIMENTO PÓS-INFORMAÇÃO

Após convenientemente esclarecido pelo pesquisador e ter entendido o que me foi explicado, consinto em participar do presente Projeto de Pesquisa. Lavras, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20 \_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Nome (legível) / RG

\_\_\_\_\_  
Assinatura

**ATENÇÃO!** Por sua participação, você: não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira; será ressarcido de despesas que eventualmente ocorrerem; será indenizado em caso de eventuais danos decorrentes da pesquisa; e terá o direito de desistir a qualquer momento, retirando o consentimento sem nenhuma penalidade e sem perder quaisquer benefícios. Em caso de dúvida quanto aos seus direitos, escreva para o Comitê de Ética em Pesquisa em seres humanos da UFLA. Endereço – Campus Universitário da UFLA, Pró-reitoria de pesquisa, COEP, caixa postal 3037. Telefone: 3829-5182.

**Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada com o pesquisador responsável e a outra será fornecida a você.**

*No caso de qualquer emergência entrar em contato com o pesquisador responsável no Departamento de Educação Física (DEF). Telefones de contato: (35) 99958-3996*

## APÊNDICE I

### Identificação:

Idade: \_\_\_\_\_ Sexo  Masculino  Feminino

Local de treino: \_\_\_\_\_

**1-** A pandemia causada pelo novo coronavírus – Covid-19 influenciou na aderência/continuidade na prática de atividade física.

Discordo totalmente  Discordo  Indiferente  Concordo  Concordo totalmente

**2-** As restrições impostas pelas medidas de segurança influenciaram negativamente a frequência nas atividades praticadas.

Discordo totalmente  Discordo  Indiferente  Concordo  Concordo totalmente

**3-** As informações a respeito da importância da prática de atividade física em meio à pandemia de Covid-19 tiveram influência na aderência/continuidade da prática.

Discordo totalmente  Discordo  Indiferente  Concordo  Concordo totalmente

**4-** Você acredita que o exercício físico praticado regularmente pode contribuir para não agravar os sintomas mais graves e doenças desencadeadas pela Covid-19.

Discordo totalmente  Discordo  Indiferente  Concordo  Concordo totalmente

**5-** Sinto segurança com relação à contaminação pela Covid-19 no local em que treino.

Discordo totalmente  Discordo  Indiferente  Concordo  Concordo totalmente

6- Com relação à prática de atividades físicas em academias de musculação, quais fatores motivaram para o início/manutenção da prática? Assinale uma ou mais opções.

- Condicionamento físico
- Saúde e qualidade de vida
- Saúde mental
- Estética corporal (emagrecimento, hipertrofia)
- Recomendação médica
- Outro(os): \_\_\_\_\_

7- Durante o período de quarentena, com fechamento das academias, quais foram as estratégias utilizadas para se manter fisicamente ativo? Assinale uma ou mais opções.

- Caminhada/corrída de rua
- Ciclismo
- Treinamento funcional
- Aquisição de equipamentos/ objetos para treinar em casa
- Outro(os)

• **Obs.: A pergunta a seguir é de resposta optativa.**

8- Com relação à COVID-19, você foi infectado? ( ) Sim ( ) Não

Se a resposta foi "SIM", como foi (está sendo) sua recuperação no que diz respeito ao condicionamento físico e realização das tarefas diárias?

---

---

---

---