

Estudos do Movimento Humano e Saúde

MOTIVOS PARA A NÃO ADESÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM CASA DURANTE A PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS

Vinícius Moreira Neves Reis; Letícia Maria Cunha da Cruz; Mariana Moratori Pires; Jéssica Aparecida Campos; Matheus Felipe de Oliveira Neves; Carlos Alberto Camilo Nascimento
E-mail: viniciusmoreira.153@gmail.com

Devido à pandemia do novo coronavírus (SARS-CoV-2), o Ministério da Saúde disponibilizou recomendações para a prevenção à COVID-19, entre elas, evitar a circulação desnecessária nas ruas. O índice de isolamento social, desenvolvido pela Incolo, chegou a registrar 62,2% no final de março, mostrando adesão de grande parte da população brasileira, no início da disseminação do vírus pelo país. Entretanto, segundo CHEN *et al.* (2020), ficar longos períodos em casa pode intensificar comportamentos que levam ao sedentarismo, prejudicando a saúde da população. Identificar os principais motivos para a não adesão de exercícios físicos em casa durante um período da pandemia do novo coronavírus. A pesquisa contou com 98 voluntários, sendo excluídos aqueles que respondessem que estavam praticando periodicamente exercícios físicos. A amostra foi composta por um total de 44 indivíduos, praticantes de natação, participantes do projeto Movimento-se Vip (MOVIP – UFJF) com idade média de 32,8 (DP =11,3) anos, sendo 16 homens e 28 mulheres. Foram disponibilizados durante 8 semanas, treinos online para os participantes, incentivando a prática continuada de exercícios físicos durante a quarentena. Após esse período os voluntários responderam um questionário online, via *Google Forms*. Os dados foram categorizados e analisados através da frequência de respostas. A partir das respostas, foram encontrados os principais motivos para a não adesão ao exercício físico durante parte da quarentena. Entre eles, o principal motivo destacado foi preguiça/desmotivação/desânimo 61,3% (n=27), seguido por questões de saúde 20,4% (n=9), trabalho/falta de tempo 11,3% (n=5), falta de espaço/falta de equipamento 6,8% (n=3). Diante dos resultados apresentados foi possível traçar estratégias mais próximas para minimizar as causas da não adesão aos exercícios, bem como orientar sobre os benefícios aos participantes, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Exercício Físico. COVID-19. Pandemia.