

## ARTIGO ORIGINAL

# MOTIVOS QUE LEVAM AS PESSOAS A PERMANECEREM E A PRATICAREM EXERCÍCIOS FÍSICOS PÓS-PANDEMIA

REASONS THAT LEAD PEOPLE TO STAY AND PRACTICE PHYSICAL EXERCISE POST PANDEMIC

EFFECTOS DE LOS DIFERENTES PROTOCOLOS DE ESTIRAMIENTO EN HAMACA SOBRE EL RENDIMIENTO EN EL FÚTBOL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

**José Humberto Martins de Oliveira**  

Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), Januária – Minas Gerais-BRASIL  
E-mail: humbertomartins083@gmail.com

**Nadielle Patrícia Penedo Lima**  

Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), Januária – Minas Gerais-BRASIL  
E-mail: nadiellepabricia@hotmail.com

**Camila Ribeiro Ferreira**  

Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), Januária – Minas Gerais-BRASIL  
E-mail: camylapg@yahoo.com.br

Data de Submissão: 05/12/2023 - Data de Publicação: 14/08/2024

**Como citar:** OLIVEIRA, J. H. M. *et al.* Motivos que levam as pessoas a permanecerem e a praticarem exercícios físicos pós-pandemia. *Revista Eletrônica Nacional de Educação Física* - RENEF, v. 15, n. 23, jun. 2024.  
<https://doi.org/10.46551/rn2024152300093>

### RESUMO

A pesquisa tem como objetivo identificar os fatores que levam as pessoas a permanecerem e a praticarem exercícios físicos pós-pandemia. Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem quantitativa de corte transversal e amostra não probabilística. Participaram deste estudo 50 (cinquenta) pessoas, identificadas pelo gênero biológico masculino e feminino, com faixa etária entre 18 e 55 anos, residentes nos municípios de Januária e Itacarambi, norte de Minas Gerais. Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário. Os dados foram analisados através de estatística descritiva utilizando o programa estatístico SPSS versão 22. O motivo “Condicionamento físico/Melhora no desempenho” foi o mais citado (94%); seguido de “Redução de ansiedade, estresse” (90%); “Saúde/Reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida” e “Integração social” (ambos 84%); “Reabilitação” (80%) e “Estética” (74%). Após analisar os dados do presente estudo, tomamos o conhecimento que o “Condicionamento físico/Melhora no desempenho” e “Redução de ansiedade, estresse” são os motivos considerados como mais importante para a amostra investigada.

**Palavras chave:** Covid-19. Pandemia. Exercícios físicos.

### ABSTRACT

The research aims to identify the factors that lead people to remain and practice physical exercise post-pandemic. This is a descriptive study, with a cross-sectional quantitative approach and a non-probabilistic sample. Fifty (50) people participated in this study, identified by male and female biological gender, aged between 18 and 55 years, residing in the municipalities of Januária and Itacarambi, north of Minas Gerais. To collect data, a questionnaire was used. The data were analyzed using descriptive

statistics using the SPSS version 22 statistical program. The reason “Physical conditioning/Improvement in performance” was the most cited (94%); followed by “Reduced anxiety, stress” (90%); “Health/Physical rehabilitation, disease prevention and quality of life” and “Social integration” (both 84%); “Rehabilitation” (80%) and “Aesthetics” (74%). After analyzing the data from the present study, we became aware that “Physical conditioning/Improvement in performance” and “Reduction of anxiety, stress” are the reasons considered like the most important for the sample investigated.

**Keywords:** Covid-19. Pandemic. Physical exercises.

---

### RESUMEN

La investigación tiene como objetivo identificar los factores que llevan a las personas a permanecer y practicar ejercicio físico después de la pandemia. Se trata de un estudio descriptivo, con enfoque cuantitativo transversal y muestra no probabilística. Participaron de este estudio cincuenta (50) personas, identificadas por género biológico masculino y femenino, con edades entre 18 y 55 años, residentes en los municipios de Januária e Itacarambi, al norte de Minas Gerais. Para la recogida de datos se utilizó un cuestionario. Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva mediante el programa estadístico SPSS versión 22. El motivo "Acondicionamiento físico/Mejora en el rendimiento" fue el más mencionado (94%), seguido de "Reducción de ansiedad, estrés" (90%); "Salud/Rehabilitación física, prevención de enfermedades y calidad de vida" e "Integración social" (ambos 84%); "Rehabilitación" (80%) y "Estética" (74%). Tras analizar los datos de este estudio, concluimos que "Acondicionamiento físico/Mejora en el rendimiento" y "Reducción de ansiedad, estrés" son los motivos más importantes para la muestra investigada.

**Palabras clave:** Covid-19. Pandemia. Ejercicio físico.

---

## INTRODUÇÃO

A propagação da Covid-19, doença causada pelo vírus SARS-CoV-2, o coronavírus, teve início no fim de dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, localizada na China. O coronavírus se constitui em uma síndrome respiratória aguda, podendo manifestar complexidades distintas na saúde das pessoas. Todavia, aqueles que desenvolvem sintomas graves podem necessitar de cuidados médicos e tratamentos intensivos (Freitas, 2020).

De escala global, a pandemia da Covid-19 fez com que governos adotassem medidas para conter a propagação do vírus e os altos índices de mortalidades. Por conseguinte, foram adotadas medidas de isolamento social: como a quarentena, que é o período de incubação de uma doença a partir do último contágio; bem como o lockdown, uma determinação mais radical de isolamento, com proibição da circulação.

Decorre dessa realidade precoce, especialmente no ano 2020 – período em que a doença assolou a humanidade –, consequências provocadas pela necessidade de permanecer em casa, como a porcentagem crescente da população inativa que, isolada, deixou de praticar exercícios físicos regularmente (Costa, 2020).

Embora estejam interligados, atividade física e exercício físico são conceitos distintos. A atividade física refere-se a qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia. Por sua vez, o exercício físico é definido como uma atividade física planejada, estruturada, realizado com o fim e/ou propósito de melhorar ou manter a aptidão física (Caspersen; Powell; Christenson, 1985).

Ao longo dos tempos, os estudos acerca da atividade física e exercício físico foram, de modo geral, intensificados (Hoffman; Goetz; Ledo, 2020). No entanto, apesar das incessantes divulgações sobre os efeitos positivos da prática de exercício físico - independente da faixa etária -, a população segue em constante mudança comportamental e demográfica, tornando-se cada vez mais sedentária. Nesta perspectiva, a Organização Mundial de Saúde (OMS) dispõe que mais de 3 milhões de mortes decorrem do aumento do sedentarismo, fato que pode ser atribuído aos novos padrões laborais, sociais e econômicos propagados pela modernidade (OMS, 2020).

A prática regular de exercícios físicos é amplamente reconhecida na literatura científica como uma estratégia não farmacológica para o tratamento e prevenção de diversas doenças, sejam elas de caráter metabólico, físico e/ou psicológico (Luan *et al.*, 2019). Considerando os benefícios da atividade física o bem-estar humano, entende-se que sua prática regular poderia resguardar a humanidade de um impacto mais latente que outras pandemias poderiam causar. Assim, pessoas com os sistemas cardiovascular, metabólico, imunológico e saúde mental ajustado conseguiriam suportar melhor os efeitos de possíveis contaminações por infecções virais.

A partir desse cenário, o presente estudo buscou identificar quais os motivos que levam as pessoas a permanecerem e a praticarem exercícios físicos pós-pandemia. Sua justificativa, contudo, se dá pela notoriedade em revelar um estudo valorativo para a saúde da sociedade.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem quantitativa, de corte transversal e amostragem não probabilística. Participaram deste estudo 50 (cinquenta) pessoas, identificadas pelo gênero biológico masculino e feminino, com

faixa etária entre 18 e 55 anos, residentes nos municípios de Januária e Itacarambi, norte de Minas Gerais. Para a coleta de dados, foi utilizado o questionário adaptado de Meneguzzi e Voser (2011). Os dados da pesquisa foram analisados através de estatística descritiva.

Inicialmente, o projeto foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Unimontes para avaliação. Após aprovação do CEP, procuramos registrar as amostras. Cada participante da amostra recebeu um questionário contendo inicialmente o TCLE, que foi lido e devidamente assinado. O participante recebeu também uma via do TCLE assinado pelo responsável pelo estudo. Após a coleta, foi realizada análise descrita dos dados utilizando o programa estatístico SPSS versão 22.

O projeto de pesquisa que antecedeu este estudo foi aprovado pelo Comitê de ética da Universidade Estadual de Montes Claros, obtendo o parecer de número 6.324.541.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

**Tabela 1** - Resultados encontrados através dos questionários

Perguntas	N	%
Quais exercícios você praticou durante a pandemia (mínimo de 3x por semana)?		
Musculação	10	20
Aeróbico (caminhada, pedalada, corrida e dança).	21	42
Nenhum	19	38
Quais exercícios você começou a fazer após a pandemia (mínimo de 3x por semana)? Mais de 10 anos		
Musculação	26	52
Aeróbico (caminhada, pedalada, corrida e dança).	16	32
Nenhum	8	16

**Fonte:** Autoria própria (2023).

A tabela 1 mostra os resultados encontrados através do questionário. Observa-se que, durante a pandemia, os participantes, aqueles que praticaram atividades físicas, optaram por atividades aeróbicas (42%). Apesar disso, observou-se que muitas pessoas não praticaram nenhum tipo de atividade física (38%).

Na pandemia, devido ao isolamento social, houve um aumento no comportamento sedentário acarretando em diversos problemas de saúde. Entretanto, para frear esse comportamento, houve uma busca por exercícios que pudessem ser praticados em casa ou lugares não aglomerados. Nesse cenário, o importante era não suspender a rotina de exercícios, haja vista que eles contribuíam para o bem estar físico e mental do indivíduo (Raiol, 2020).

Dentre os exercícios praticados na pandemia, a busca por exercícios ao ar livre foi crescente, esses foram em grande maioria aeróbicos: como o ciclismo, a corrida, caminhada e dança (Mattos, 2020). Segundo McArdle (2008), o treinamento aeróbico produz melhoras na capacidade cardiorrespiratória o que seria favorável para a prevenção e também recuperação da COVID-19.

Após a pandemia, o número de pessoas adeptas a prática de exercícios físicos aumentou (84%), sendo que nesse caso a busca maior foi por musculação (52%). A musculação está relacionada com o treinamento de pesos, treino que libera endorfina dando uma sensação de bem estar. A busca de exercícios de musculação geralmente é encontrada em academias, isso porque é um local adequado com profissionais especializados e equipados para a prática dos exercícios. Na academia os profissionais prescrevem os exercícios de acordo com a aptidão física do indivíduo (Saba, 2001).

Mattos (2020) afirma que após a pandemia da Covid-19 houve um procura calorosa por exercícios para tratar casos de obesidade, ansiedade e depressão. Ainda, segundo Hanauer (2022), após esse mesmo período, os indivíduos voltaram mais motivados, pois viram a falta que os exercícios fazem em suas vidas.

Tabela 2 - Resultados encontrados através do questionário

Perguntas	N	%
Condicionamento físico / Melhora no desempenho:		
Nada importante	3	6
Pouco importante	0	0
Muito importante	47	94
Estética:		
Nada importante	0	0
Pouco importante	13	26
Muito importante	37	74

---

Saúde / Reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida:

Nada importante	0	0
Pouco importante	8	16
Muito importante	42	84

---

Integração social (estar com meus amigos/fazer novas amizades):

Nada importante	2	10
Pouco importante	8	16
Muito importante	48	84

---

Redução de ansiedade, estresse (questões psicológicas):

Pouco importante	5	10
Muito importante	45	90

---

Reabilitação:

Nada importante	0	0
Pouco importante	9	18
Muito importante	41	82

---

**Fonte:** Autoria própria (2023).

Na tabela 2, que se refere aos motivos que levam as pessoas a permanecerem e a praticarem exercícios físicos pós-pandemia, observa-se que todos os motivos foram, em grande maioria, considerados como muito importantes.

O motivo “Condicionamento físico/Melhora no desempenho” foi o mais citado (94%), seguido de “Redução de ansiedade, estresse” (90%); “Saúde/Reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida” e “Integração social”, ambos com 84%; “Reabilitação” (80%); e “Estética” (74%).

Santos e Knijnik (2006) afirmam que os motivos que levam adultos acima de 40 anos a aderirem à prática de atividades físicas são de ordem médica, lazer, qualidade de vida, estética e saúde. Entretanto, os estudos de Araújo *et al.* (2007), ao identificar os fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico, observaram que os fatores estéticos foram os mais citados. Conforme consta, esse resultado pode ser explicado pelo culto ao corpo perfeito nos dias atuais.

Também, os estudos de Ribeiro *et al.* (2012) buscaram identificar os motivos pelos quais idosos aderem à programa de atividades físicas. Os resultados

encontrados mostraram que para a população idosa investigada, o motivo principal é a prevenção de problemas de saúde seja por interesse próprio ou por indicação médica.

Independente do motivo, vale ressaltar que durante a circulação do coronavírus, os exercícios físicos contribuíram para um menor impacto e gravidade no quadro imunológico de pacientes que desde já praticavam exercícios regularmente (Mustafa, 2021) assim, é de suma importância que ocorra o incentivo para adesão de um estilo de vida saudável.

## CONCLUSÃO

Após analisar os dados do presente estudo, tomamos conhecimento que o “Condicionamento físico/Melhora no desempenho” e “Redução de ansiedade, estresse” são os motivos considerados como mais importante para a amostra investigada.

Vale ressaltar que, independentemente do motivo considerado para a prática da atividade física, é importante que as pessoas busquem atividades motivadoras e prazerosas para assim garantir a obtenção dos benefícios da mesma.

## REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, A. S. *et al.* Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. **Revista Digital** – Buenos Aires, ano 12, n. 115, 2007. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>. Acesso em nov. 2023.
- CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Rep.** 1985.
- COSTA, K. M. A. **O Impacto da Pandemia na Educação: A Utilização da Tecnologia como Ferramenta de Ensino.** Porto Alegre, 2020.
- FREITAS, A. R. R. **Análise da gravidade da pandemia de Covid-19.** Epidemiologia e serviços de saúde, São Paulo, 2020.
- HANAUER, E. T. **Exercício físico no período pós-pandêmico: um estudo de caso com o grupo de musculação da terceira idade da academia vida athiva da cidade de São Martinho/RS.** Santa Rosa/RS, 2022. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/server/api/core/bitstreams/2825775a-1dac-48f6-9f2f-5d4d18061217/content>. Acesso em: 15 nov. 19.
- HARI, J. **Lost connections: Uncovering the real causes of depression and the unexpected solutions.** 2018.

HOFFMAN, C.; GOETZ, T.; LEDO, M. **Turbine sua Imunidade** – Alimentos saudáveis e com propriedades funcionais em tempos de pandemia. Ponta Grossa/PA: Editora Atena, 2020.

LUAN, X. *et al.* Exercise as a prescription for patients with various diseases. **Journal of sport and health Science**. 2019.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício Energia, Nutrição e Desempenho Humano**, 6. ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

MATTOS, S. M.; PEREIRA, D. S.; MOREIRA, T. M. M. .; CESTARI, V. R. F.; GONZALEZ, R. H. Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 25, p. 1–12, 2020. DOI: 10.12820/rbafs.25e0176. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14449>. Acesso em: 24 nov. 2023.

MENEGUZZI, R. G; VOSER, R. C. Fatores Motivacionais Determinantes que Levam Jovens Adolescentes na Busca por Academias. **Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 16, n. 162, nov. 2011.

MUSTAFA, M.; Hanini, M. **Análise do mercado fitness no brasil durante a pandemia do covid-19**. 2021. Disponível em: <https://dspace.unipampa.edu.br/bitstream/riu/6108/1/TCC%20MAGDE%202021.pdf>. Acesso em: 11 de nov. 2023.

NASCIMENTO, R. B. *et al.* Estratégias de enfrentamento para manutenção da saúde mental do trabalhador em tempos de Covid-19: Uma Revisão Integrativa. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 10. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Classificação de Transtornos mentais e de Comportamento da CÍD-10**: descrições clínicas e diretrizes diagnósticas. Porto Alegre: Artmed, 1993. 351 p.

RAIOL, R. A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Braz. J. Hea. Rev.**, Curitiba, v. 3, n. 2, p. 2804-2813 mar./apr. 2020. ISSN 2595-6825.

RAMALHO, Joelma. Educação em Tempos de Pandemia no Brasil: Saberes Fazeres Escolares em Exposição nas Redes. **Revista Docência e Cibercultura**. 2021.

RIBEIRO, J. A. *et al.* ADESÃO DE IDOSOS A PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA: MOTIVAÇÃO E SIGNIFICÂNCIA. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 4, p. 969-984, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/DjDMC5nxJPnvBwwSm3JCRyc/?format=pdf&lang=pt#:~:text=Foram%20considerados%20ainda%20os%20seguintes,aumentar%20a%20for%C3%A7a%20muscular%2C%20tornar%2D>. Acesso em: 15 nov. 23.

SABA, F. K. F. **Aderência à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001. 120 p.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006. Disponível em:

<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1299/10022>. Acesso em: 22 nov. 2023.