



B1

ISSN: 2595-1661

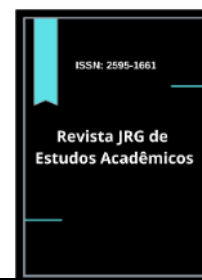
ARTIGO DE REVISÃO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](#)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



A prática de exercícios físicos durante a pandemia da Covid-19: estudo retrospectivo sobre a rotina dos frequentadores de uma academia de ginástica

Practicing physical exercise during the Covid-19 pandemic: retrospective study on the routine of gymgoers

DOI: 10.55892/jrg.v7i15.1475

ARK: 57118/JRG.v7i15.1475

Recebido: 18/10/2024 | Aceito: 22/10/2024 | Publicado *on-line*: 23/10/2024

Pedro Henrique Schaefer¹

<https://orcid.org/0009-0007-5273-0223>

<http://lattes.cnpq.br/5412530670064072>

Universidade Alto Vale do Rio do Peixe, SC, Brasil

E-mail: phschaeferr@hotmail.com

Rafael Gemin Vidal²

<https://orcid.org/0000-0002-5173-1095>

<http://lattes.cnpq.br/6058590769924611>

Universidade Estadual do Paraná, PR, Brasil

E-mail: rafaelgemin@hotmail.com

Andrey Portela³

<https://orcid.org/0009-0008-8093-3631>

<http://lattes.cnpq.br/1207756862946274>

Ugv Centro Universitário, PR, Brasil

E-mail: andreyportela@hotmail.com



Resumo

O estudo teve como objetivo descrever como ocorreu e as repercussões da prática de exercícios físicos entre frequentadores de academias de ginástica durante a Covid-19. A pesquisa aplicada, de campo, quantitativa, descritiva, de caso, investigou 32 frequentadores de uma academia de ginástica da cidade de União da Vitória - PR, de ambos os sexos, com idade acima de 18 anos, independente das modalidades praticadas, caracterizando uma amostra do tipo não probabilística intencional. Para fazerem parte do estudo os sujeitos teriam que estar praticando exercícios físicos na academia a pelo menos três meses contínuos antes da pandemia da Covid-19. Como instrumento de pesquisa foi aplicado um questionário que foi desenvolvido pelos próprios pesquisadores. A coleta de dados ocorreu durante os meses de agosto e setembro de 2021, contactando os indivíduos por meio de mídias como WhatsApp, Facebook e Instagram, ou contato direto (presencial) na própria academia. Os dados foram tabulados, analisados e interpretados a partir da estatística descritiva, utilizando-se o software Microsoft Excel 2016. Ao final, podemos considerar que o período de enfrentamento a pandemia da Covid-19 trouxe aos praticantes de exercícios físicos algumas perspectivas limitantes quanto a manutenção da saúde

¹ Graduando em Educação Física pelo Centro Universitário Vale do Iguaçu; Mestrando em Desenvolvimento e Sociedade pela Universidade Alto Vale do Rio do Peixe.

² Graduado em Educação Física pelas faculdades Integradas Vale do Iguaçu; Mestre em Desenvolvimento e Sociedade pela Universidade Alto Vale do Rio do Peixe.

³ Graduado em Educação Física pela Universidade Estadual de Santa Catarina; Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Estadual de Santa Catarina; Doutor(a) em Atividade Física e Saúde pela Universidade Federal de Santa Catarina.



física e mental, assim como também na rotina de exercícios físicos, que foi prejudicada em diversos fatores gerais. Alegam que mesmo durante os momentos que se sentiram limitados para a prática de exercícios físicos, mantiveram-se motivados para realizar suas práticas e, mesmo com muitas dificuldades, tentaram manter o exercício físico dentro de suas rotinas diárias.

Palavras-chave: exercícios físicos. covid-19. academias de ginástica.

Abstract

The study aimed to describe how and the repercussions of physical exercise among gym goers during Covid-19. The applied, field, quantitative, descriptive, case research investigated 32 participants of a gym in the city of União da Vitória - PR, of both sexes, aged over 18 years, regardless of the modalities practiced, characterizing a intentional non-probability sample. To be part of the study, subjects would have to have been practicing physical exercise at the gym for at least three continuous months before the Covid-19 pandemic. As a research instrument, a questionnaire was applied that was developed by the researchers themselves. Data collection took place during the months of August and September 2021, contacting individuals through media such as WhatsApp, Facebook and Instagram, or direct contact (in person) at the gym itself. The data were tabulated, analyzed and interpreted based on descriptive statistics, using Microsoft Excel 2016 software. In the end, we can consider that the period of confronting the Covid-19 pandemic brought physical exercise practitioners some limiting perspectives regarding maintenance of physical and mental health, as well as physical exercise routine, which was hampered by several general factors. They claim that even during times when they felt limited in exercising, they remained motivated to perform their activities and, despite many difficulties, they tried to maintain physical exercise within their daily routines.

Keywords: physical exercises. Covid-19. gymnastics academies.

1. Introdução

A prática de exercícios físicos vem tomando grandes proporções, onde, na mesma intensidade que se busca por melhores condições de vida e saúde, as pessoas também estão cada vez mais em busca da melhor estética corporal, sendo estes os principais focos da população em geral.

Sendo assim, a rotina de exercícios físicos já faz parte do cotidiano de muitas pessoas, e isso repercute diretamente e positivamente na vida deles. Segundo Knuth *et al.* (2011), é importante que a população reconheça a prática regular de exercícios físicos como um alicerce na manutenção da saúde.

Em um determinado momento do ano de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS), emitiu uma declaração alertando sobre um novo vírus chamado de SARS-CoV-2 (Covid-19) que estava circulando em vários países, entre eles o Brasil. Com ele, milhares de pessoas foram infectadas e tiveram problemas similares a doenças de respiração, em um nível altamente contagioso. Isso obrigou as gestões governamentais adotarem padrões de medidas de isolamento social e paralisação das atividades ditas não essenciais, a fim de evitar a propagação do vírus (Araújo Júnior *et al.*, 2020).

Ainda, de acordo com Araújo Júnior *et al.* (2020), dentro das medidas adotadas estão a paralisação de vários setores da sociedade e a implementação do toque de recolher, diminuindo as horas de funcionamento dos estabelecimentos ou até a



paralisação total deles, incluindo academias de ginástica e locais públicos para a prática de atividades físicas.

Durante a pandemia da Covid-19, houve diversos momentos em que os espaços públicos e privados foram restritos ao público, tornando vários lugares impróprios para se frequentar, como o caso das academias de ginástica, que fecharam suas portas para cumprimento das leis de distanciamento e isolamento social, tornando restrita a prática de exercícios físicos e a frequência destes ambientes tão procurados por uma diversidade de pessoas. A atual pandemia tem causado grandes mudanças sociais e no estilo de vida da população e, como consequência, a diminuição da frequência de atividade física (Senhoras, 2020).

Os órgãos governamentais e políticos se dedicam para achar uma maneira de frear os impactos causados pela doença e amenizar a situação de emergência que está se refletindo nos mais diversificados setores da sociedade, influenciando partes da economia e de saúde física e mental da população que se encontra vivendo em períodos de quarentena, vulneráveis a problemas como estresse, ansiedade, irritabilidade, entre outros efeitos provocados pelo decaimento das funções físicas-sociais-afetivas-cognitivas, que geram problemas ligados diretamente com a qualidade de vida da população, em especial aqueles que se encontram vulneráveis ou em grupo de risco (Cruz *et al.*, 2020).

Com isso podemos perceber que as atividades humanas dentro deste regime de quarentena foram reduzidas e, então, classificadas como essenciais e não essenciais, com base nas suas funções para a sociedade e seus benefícios, que envolvem suas contribuições para população. Entre as ditas essenciais para manutenção da saúde e segurança da população encontram-se, por exemplo, as academias de ginástica, onde, uma vez que as academias de ginástica foram incluídas nas atividades essenciais, classificadas como inadiáveis e indispensáveis para manutenção da saúde e sobrevivência, puderam manter suas atividades de atendimento ao público cumprindo alguns protocolos de biossegurança (De Carvalho; Da Silva; Oliveira, 2020).

Ambas as frentes de enfrentamento à pandemia vêm realizando esforços para manter as populações fisicamente ativas. O fechamento das academias de ginástica e dos espaços públicos para prática de exercícios físicos destacaram o importante fator do movimento como um alicerce de proteção a saúde e no controle do sedentarismo em períodos de isolamento social. As academias de ginástica fazem parte dos principais meios de prestação de serviços envolvendo os exercícios físicos, sendo que o Brasil está em segundo lugar no ranking mundial como o maior mercado em quantidade de academias, atrás somente dos Estados Unidos, dado este que demonstra a importância social destes espaços e a necessidade de não colocar barreiras que impeçam as pessoas de se exercitarem nestes locais (Araújo Júnior *et al.*, 2020).

Frente a esta realidade o presente estudo teve como objetivo descrever como ocorreu e as repercussões da prática de exercícios físicos entre frequentadores de academias de ginástica durante a Covid-19.

A elaboração deste estudo justifica-se a partir do momento em que, através deste, será possível identificar como se deu a prática de exercícios físicos entre frequentadores de academias de ginástica durante a pandemia da Covid-19, esclarecendo as possíveis perdas que ocorreram com esta parada ou, talvez, demonstrando as alternativas tomadas pelos sujeitos para não ficarem parados, como também, as atitudes que as academias implantaram para driblar essas barreiras.



2. Metodologia

A presente pesquisa aplicada, de campo, quantitativa, descritiva, de caso, investigou 32 frequentadores de uma academia de ginástica da cidade de União da Vitória - PR, de ambos os sexos, com idade acima de 18 anos, independente das modalidades praticadas, caracterizando uma amostra do tipo não probabilística intencional. Para fazerem parte do estudo os sujeitos teriam que estar praticando exercícios físicos na academia a pelo menos três meses contínuos antes da pandemia da Covid-19.

Como instrumento de pesquisa foi aplicado um questionário que foi desenvolvido pelos próprios pesquisadores, com perguntas específicas relacionadas aos objetivos propostos. Este foi avaliado por dois professores de Educação Física com experiência em pesquisa, sendo validado quanto a clareza e a coerência das perguntas, demonstrando-se apto a ser cientificamente aplicado.

Para a realização do estudo, primeiramente este foi aprovado pelo Núcleo de Ética e Bioética do Centro Universitário Vale do Iguaçu (Protocolo nº 2021/173). Após aprovação do Núcleo de Ética, os indivíduos foram convidados a participar do estudo, sendo familiarizados com os objetivos da pesquisa e com o instrumento utilizado. A coleta de dados ocorreu durante os meses de agosto e setembro de 2021, contactando os indivíduos por meio de mídias como WhatsApp, Facebook e Instagram, ou contato direto (presencial) na própria academia. Feito o encaminhamento do link de acesso ao questionário (*GoogleForms*), os participantes, de forma voluntária e anônima, aceitaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e preencheram o instrumento, sendo orientados a realizarem tal tarefa em um lugar reservado, individualmente, conforme disponibilidade.

Coletados os dados, estes foram tabulados, analisados e interpretados a partir da estatística descritiva, utilizando-se o software Microsoft Excel 2016. Estes foram organizados em gráficos, facilitando o trabalho de interpretação deles.

3. Resultados e Discussão

Participaram da pesquisa 32 indivíduos, sendo 20 do sexo feminino, e 12 do sexo masculino, a idade média apresentada pela amostra estudada foi de $39,34 \pm 12,13$ anos (mínima 20; máxima 60 anos). Todos os participantes praticavam exercícios físicos na academia ao menos três meses antes do período de início da pandemia da Covid-19 e fechamento das academias de ginástica na cidade de União da Vitória - PR.

Podemos observar que os pesquisados possuem idades variadas, entre jovens adultos e idosos, o que implica dizer que a prática de atividade física e exercício físico dentro das academias de ginástica abrange diversos públicos de diversas faixas etárias, sendo que cada grupo possui diferentes objetivos quanto à prática.

Segundo De Oliveira, Da Silva Cruz e Da Silva (2021) a prática de exercícios físicos e atividade física contribui positivamente para a parte física e mental da população de diferentes faixas etárias.

Está comprovado que indivíduos que possuem uma vida mais ativa possuem melhoras significativas sobre seu corpo e sua saúde. O exercício físico produz adaptações no corpo que por fim promovem o controle e a redução de várias doenças, sendo assim, a prática de exercícios físicos independente da modalidade, é sempre procurada quando se fala na manutenção da saúde (Brum, 2004).

Referente a modalidade praticada pelos indivíduos 78,12% praticam musculação, 18,75% *Body Pump*, 15,62% *spinning* e 9,37% treinamento funcional



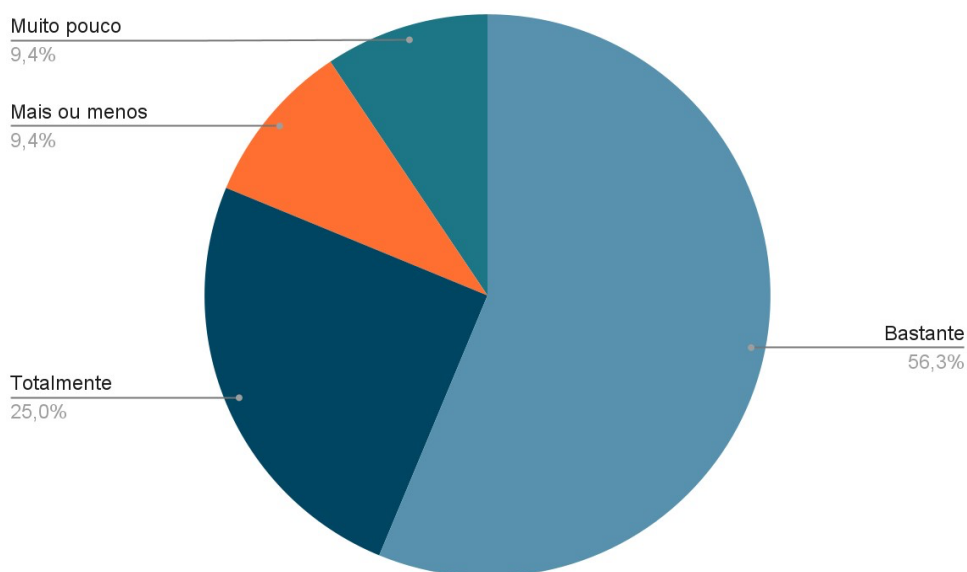
(aponta-se que os participantes poderiam selecionar mais de uma modalidade caso assim o fizessem).

Como podemos perceber entre os frequentadores da academia de ginástica, os indivíduos pesquisados praticam em maior número a modalidade de musculação, mostrando ser a preferência dos sujeitos da amostra, em comparação a outras modalidades como o *Body Pump*, *spinning* e Treinamento Funcional.

O treinamento resistido, conhecido também como de força ou com pesos, se tornou uma das mais populares formas de exercício físico para manter ou melhorar a condição física dos praticantes. Possui objetivos bem definidos que favorecem os ganhos na parte física, como o aumento da força e da massa muscular (Fleck; Kraemer, 2017).

Com o avanço da pandemia da Covid-19, entidades públicas e privadas foram obrigadas a adotar medidas que evitassem a propagação do vírus, passando a exigir um maior controle quanto a capacidade máxima de pessoas dentro de um mesmo ambiente, além do uso de máscaras e álcool em gel foram impostos à população em geral como uma maneira de frear o contágio. O gráfico 1 mostra dados relacionados ao cumprimento das medidas de afastamento e isolamento social.

Gráfico 1. Cumprimento das medidas de afastamento/isolamento social



Levando em consideração as informações apresentadas no gráfico 1, mais da metade dos investigados (56,3%) foi “bastante” atenciosa nas questões referentes ao cumprimento das medidas de afastamento e isolamento social, assim como 25% afirmou ter cumprido “totalmente” as medidas, como o uso de máscaras, álcool em gel e o isolamento social. Com base nestes dados podemos perceber que dentro das exigências impostas pelas leis de controle à pandemia, a maioria das pessoas demonstrou que, mesmo não sendo usual o uso de máscaras e de álcool em gel nas suas rotinas diárias, acabaram por adotar tais hábitos, incluindo a manutenção da rotina de treinamentos e exercícios físicos. Salienta-se que uma pequena parte acabou por não respeitar totalmente as regras que foram impostas, a fim de evitar a propagação do novo coronavírus.



O período de afastamento e isolamento social por conta da Covid-19 trouxe dificuldades para praticar exercícios físicos, onde o principal foi o fechamento das academias de ginástica e centros esportivos por conta da facilidade de contaminação da doença. A população foi orientada a adotar essas medidas a fim de evitar a propagação do vírus e, assim, foram orientados a manter as práticas que envolvem atividade física e exercício físico, de maneira controlada, praticando em casa e em locais reservados, sem aglomeração de pessoas (Raiol, 2020).

No que se refere a busca pela manutenção da rotina de exercícios físicos durante o fechamento das academias, dentre os sujeitos entrevistados 15,62% mantiveram totalmente a sua rotina de treinamento, 46,87% mantiveram a maior parte de sua rotina, 31,25% mantiveram parcialmente, 3,12% mantiveram um pouco e apenas 3,12% não manteve a rotina de treinamento.

Levando em consideração estes dados pode-se afirmar que a maior parte dos indivíduos pesquisados relataram que de alguma forma deram grande importância para manter sua rotina de exercícios físicos, mesmo durante os períodos de enfrentamento a pandemia. Uma pequena parte disse que “não se importou” ou “pouco se importou” em manter a rotina diária / semanal de prática de exercícios físicos.

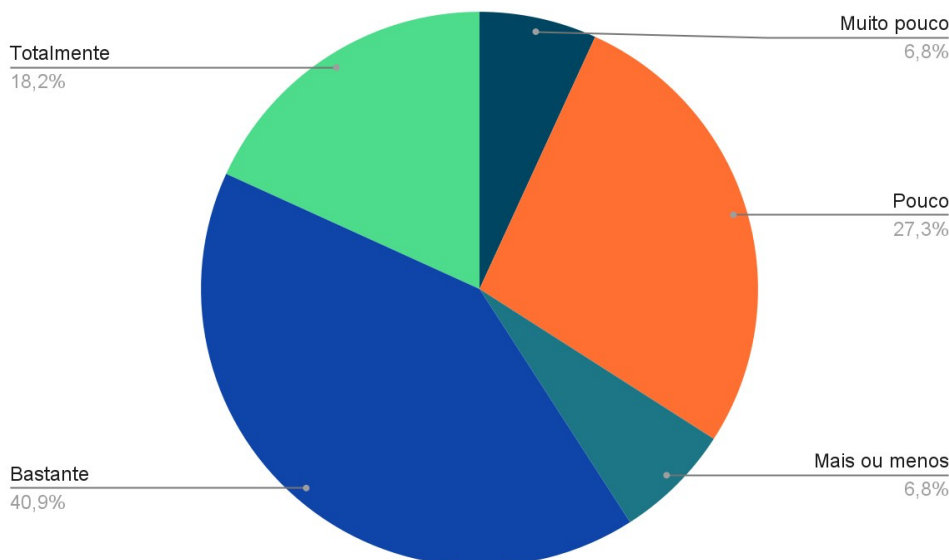
De acordo com Raiol (2020), a pandemia da Covid-19 acabou trazendo para o mundo uma série de medidas a serem adotadas. Essas medidas de alguma maneira acarretam prejuízos à saúde física e mental da população em geral e, com isso, é importante salientar a importância de buscar manter a rotina de exercícios físicos, buscando sempre alternativas para manter a prática regular. O próprio exercício físico por si é capaz de diminuir e minimizar os efeitos colaterais do distanciamento social, fator que interfere diretamente na saúde humana.

O mesmo autor ainda coloca que durante os períodos em que a população se encontrava debilitada por conta do enfrentamento a pandemia, o exercício físico se mostrou um grande aliado no combate a doenças mentais que acabaram sendo frequentes. Nesse contexto, a prática de exercícios físicos deve ser estimulada e trabalhada como uma alternativa para o enfrentamento dos problemas causados pela crise pandêmica, possibilitando para a população a manutenção da saúde física e mental, favorecendo a qualidade de vida em geral.

Os períodos de isolamento social que a população enfrentou durante a pandemia da Covid-19 influenciou em diversos fatores, especialmente quando se fala na manutenção da rotina de exercícios físicos. O gráfico 2 apresenta alguns dados referentes as influências negativas do isolamento social para manutenção da rotina de exercícios físicos.



Gráfico 2. Influências negativas do isolamento / afastamento social para manter a rotina de exercícios físicos



Durante o período de isolamento e afastamento social percebe-se que a maioria dos sujeitos de alguma forma ou outra, se sentiram influenciados negativamente para poder manter a sua rotina de exercícios físicos, tendo em vista que durante a pandemia houve diversos momentos em que as academias e locais para prática de atividade físicas foram fechados, impossibilitando que grande parte da população pudesse frequentar estes locais para realizar suas atividades.

Diversos estabelecimentos tiveram que ser paralisados de maneira a tentar controlar o avanço do vírus. Algumas medidas envolvendo questões de biossegurança foram estabelecidas e, assim, como os órgãos governamentais passaram a delimitar as atividades ditas essenciais e não essenciais para a população, e tornaram restritiva algumas que envolviam contato direto com uma ou mais pessoas (Araújo Júnior *et al.*, 2020).

O Ministério da Saúde, ao decorrer do avanço da pandemia no Brasil, se posicionou com a elaboração de manuais ensinando e instruindo a população e os estabelecimentos sobre as decisões e ações recomendadas a serem adotadas para evitar a disseminação da doença. Todas essas medidas fizeram com que a população enfrentasse diversas dificuldades para a prática de atividade física e exercício físico (Pitanga; Beck; Pitanga, 2020).

Portanto, vários foram os fatores que limitaram a prática de exercícios durante o período da pandemia, dentre eles estão a diminuição dos horários de funcionamento dos estabelecimentos, assim como a diminuição dos efetivos dentro das empresas e a criação de medidas de afastamento e diminuição da capacidade de pessoas nos locais públicos e privados de prática, afetando uma parte considerável da população.

As atividades humanas em tempo de pandemia foram reduzidas a fim de evitar a propagação do vírus, e então os governos através de algumas medidas, adotaram uma maneira de controlar os estabelecimentos e serviços prestados à sociedade

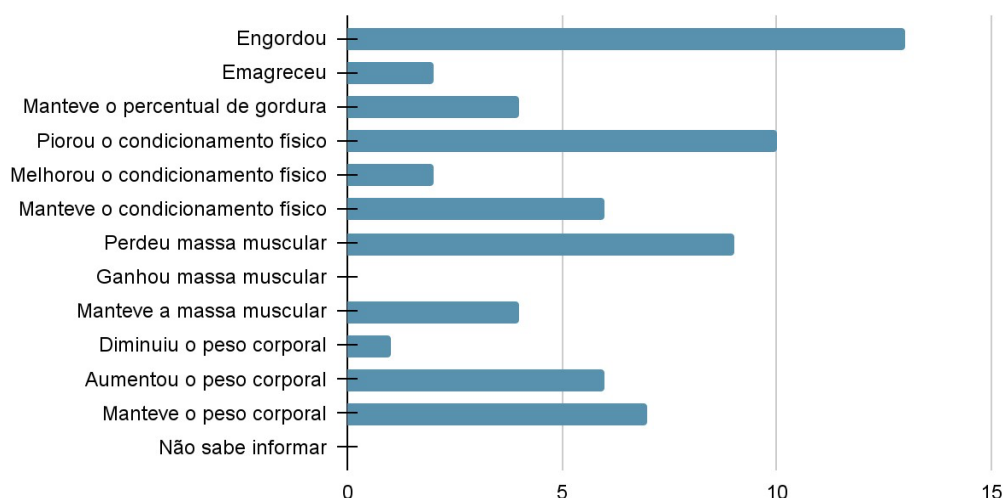


(essenciais e não essenciais), onde por vez as academias de ginástica foram incluídas nas atividades essenciais, classificadas como indispensáveis para a manutenção da saúde e sobrevivência da população (De Carvalho; Da Silva; Oliveira, 2020).

Alguns estudos fornecem subsídio afirmando que ao contrário do que muitos pensavam, as academias de ginástica e espaços ao ar livre para prática de atividades físicas são de grande importância para que se mantenha a diminuição da inatividade física, problema que acabou aparecendo com mais frequência durante o período de isolamento e afastamento social. Desta forma, é muito importante que haja a continuidade das práticas envolvendo exercícios físicos, mesmo durante o enfrentamento de situações de pandemia, em que as medidas de segurança quanto a propagação do vírus devem ser respeitadas (Pitanga; Beck; Pitanga, 2020).

O gráfico 3 apresenta os dados referentes às percepções corporais que os sujeitos obtiveram durante o período de isolamento e afastamento social em enfrentamento à pandemia da Covid-19.

Gráfico 3. Percepções corporais percebidas no período de isolamento / afastamento social



Quanto as percepções corporais durante o período de isolamento e afastamento social, percebe-se que grande parte dos indivíduos pesquisados acabou sentindo alguns efeitos relacionados as limitações quanto a prática de exercícios físicos durante a Covid-19. Nota-se que poucos indivíduos relataram ganhos positivos gerais, onde nenhum investigado disse ter ganho de massa muscular, ao contrário, uma parcela disse ter perdido massa muscular, como também relataram que engordaram, ganharam peso corporal e perderam o condicionamento físico como, por exemplo, cardiorrespiratório e de força e resistência muscular.

Estudos evidenciam a importância de se manter a continuidade da prática de exercícios físicos mesmo durante períodos em que se têm alguma limitação. Dessa forma é possível regular o corpo, mantendo os níveis adequados de gasto energético diário, sem que haja perdas na parte física do indivíduo, como a perda de massa muscular e o ganho de gordura corporal, entre outros (Pitanga; Beck; Pitanga, 2020).



Ainda, o mesmo autor relata que a prática de atividades físicas promove a modulação e a regulação dos sistemas do corpo humano. A atividade física apresenta uma associação direta no controle dos níveis de diabetes, pressóricos, alterações lipídicas e no risco de doenças arteriais, como também outros eventos cardiovasculares que promovem risco a integridade do indivíduo.

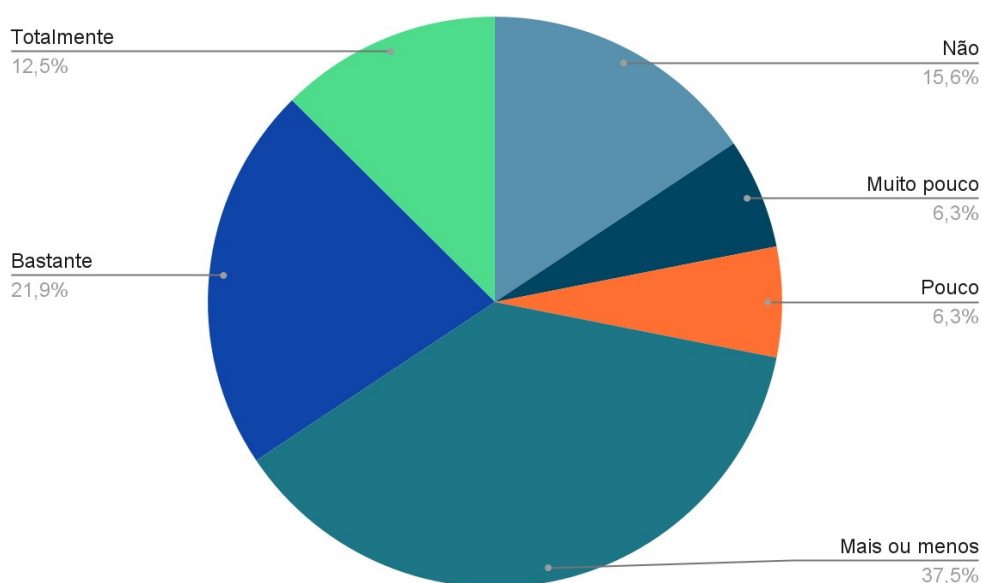
Os indivíduos relataram que de alguma forma ou outra se sentiram prejudicados nos quesitos saúde física e/ou mental, porém, em diferentes níveis. Do total, 25% disseram ter se sentido “bastante” prejudicados durante esse período de pandemia; outra parte, 9,4%, relatou ter se sentido “totalmente” prejudicada, enquanto 37,5% disseram ter se sentido “mais ou menos” prejudicada. 28,7% se sentiram “pouco” ou “muito pouco” prejudicados quanto ao quesito saúde física e ou mental. Percebe-se através dos dados que é considerável o número de indivíduos que se sentiram realmente prejudicados nestes quesitos durante o período de isolamento. Mas, em caráter positivo, grande parte dos pesquisados, mesmo durante o enfrentamento da pandemia, conseguiu manter a saúde física e mental.

Segundo De Oliveira, Da Silva Cruz e Da Silva (2021) a prática de exercícios físicos e atividades físicas de maneira adequada ao indivíduo, pode contribuir para maximizar as melhorias nos quesitos saúde geral, e favorecer na melhora da qualidade de vida. O exercício físico quando bem conduzido diminui os níveis de estresse percebido, depressão, aumenta os níveis de prosperidade sociopsicológica, como também se relaciona positivamente com a saúde mental e física.

Com base nos autores é possível perceber que para realizar a manutenção da saúde física e mental é necessário sempre manter a rotina de exercícios físicos em dia, de maneira controlada e adequada a individualidade de cada praticante, favorecendo a qualidade de vida da população em geral.

O gráfico 4 apresenta alguns dados referentes a motivação para prática de exercícios físicos durante a pandemia da Covid-19, por parte dos participantes da pesquisa.

Gráfico 4. Motivação para a prática de exercícios físicos durante a pandemia da Covid-19





A maioria dos indivíduos pesquisados relataram que nem sempre estavam com um alto nível de motivação para a prática de exercícios físicos durante a pandemia. Grande parte relatou que se sentiu “mais ou menos” motivados para realizar suas atividades físicas. Por conta das diversas medidas e requisitos cobrados pelos estabelecimentos, assim como a diminuição dos horários de funcionamento das academias, isso provocou uma diminuição na vontade das pessoas em manter a realização da sua rotina de exercícios físicos.

A pandemia da Covid-19 impactou o mundo todo em várias esferas do comportamento social, e isso não muda em relação a prática de atividade física e exercício físico. Durante a pandemia houve uma busca frequente por alternativas que favorecessem a continuidade da prática de atividades físicas e a manutenção da rotina de exercícios físicos em busca de saúde física e mental (Araújo Júnior *et al.*, 2020).

Os fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos durante a pandemia passaram por altos e baixos, porém, é evidente que ao avançar da pandemia, buscou-se cada vez mais as atividades ao ar livre como possibilidade de movimento, trazendo à tona a importância do movimento para o corpo humano, onde, mesmo em meio as dificuldades do momento, ao que parece, a população optou por escolher a atividade física como uma alternativa de enfrentamento dos efeitos negativos causados pelo isolamento e afastamento social. Raiol (2020) coloca que os exercícios físicos se configuram numa alternativa simples e barata para auxiliar no controle dos efeitos nocivos causados pela pandemia na saúde física e mental da população.

4. Considerações Finais

Com base no objetivo proposto, na análise e na interpretação das informações coletadas, podemos considerar que o período de enfrentamento a pandemia da Covid19 trouxe aos praticantes de exercícios físicos, de uma academia de ginástica, algumas perspectivas limitantes quanto a manutenção da saúde física e mental, assim como também na rotina de exercícios físicos, que foi prejudicada em diversos fatores gerais.

Os sujeitos investigados alegam que mesmo durante os momentos que se sentiram limitados para a prática de exercícios físicos, mantiveram-se motivados para realizar suas práticas e, mesmo com muitas dificuldades, tentaram manter o exercício físico dentro de suas rotinas diárias. O período de isolamento social trouxe mudanças nas percepções corporais, onde grande parte disse ter sido prejudicada quanto ao aspecto físico corporal, e uma minoria manteve-se sem alterações ou ganhos positivos.

Por fim, sugere-se a elaboração de novos estudos que venham esclarecer ainda mais esses contextos abordados, ou seja, qual o impacto da pandemia na saúde das pessoas, principalmente quando relacionado a prática de exercícios físicos.



Referências

- ARAÚJO JUNIOR, Jurandir Amaral de et al. Atuação das academias de ginástica durante a pandemia da Covid-19. 2023.
- BRUM, Patrícia Chakur et al. Adaptações agudas e crônicas do exercício físico no sistema cardiovascular. **Rev Paul Educ Fís**, v. 18, n. 1, p. 21-31, 2004.
- CRUZ, Roberto Moraes et al. COVID-19: emergência e impactos na saúde e no trabalho. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v. 20, n. 2, p. I-III, 2020.
- DE CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil; DA SILVA, Rodolfo Guimarães; OLIVEIRA, Ricardo Brandão. A essencialidade das academias de ginástica para a saúde diante da pandemia da COVID-19 no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-5, 2020.
- DE OLIVEIRA, Breno Mourão; DA SILVA CRUZ, Antônio Domingos; DA SILVA, Mauro Fernando Lima. Contribuições do exercício físico à saúde mental de idosos durante a pandemia da COVID-19: Uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 8, p. e12410817089-e12410817089, 2021.
- FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Artmed Editora, 2017.
- KNUTH, Alan Goularte et al. Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) 2008. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 3697-3705, 2011.
- PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 114, p. 1058-1060, 2020.
- RAIOL, Rodolfo A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.
- SENHORAS, E. M. **Covid-19: saúde da mente e do corpo**. Boa Vista: UFRR, v. 70, p.145, 2020.