

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA

RENATA XAVIER PADILHA

**EFEITOS DA PANDEMIA NA ROTINA DAS PESSOAS QUE
FREQUENTAVAM ATIVIDADES AQUÁTICAS**

Porto Alegre

2020

RENATA XAVIER PADILHA

**EFEITOS DA PANDEMIA NA ROTINA DAS PESSOAS QUE
FREQUENTAVAM ATIVIDADES AQUÁTICAS**

Trabalho de Conclusão de Curso sendo requisito parcial para a obtenção da graduação em Licenciatura em Educação Física, na Universidade Federal do Rio Grande do Sul-UFRGS.

Orientadora: Prof^a. Dra. Raquel da Silveira

Porto Alegre

2020

Renata Xavier Padilha

EFEITOS DA PANDEMIA NA ROTINA DAS PESSOAS QUE
FREQUENTAVAM ATIVIDADES AQUÁTICAS.

Conceito final:

Aprovado em _____ de _____ de 2020.

Banca examinadora:

Avaliador: Prof. Dr. Mauro Myskiw - UFRGS

Orientadora: Prof^a. Dra. Raquel da Silveira - UFRGS

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente aos meus pais. Minha mãe Cleonara por me apoiar em todos os meus sonhos e não medir esforços para a realização deles e meu pai Renato por acreditar em mim e não me deixar desistir. Aos meus avós que junto com meus pais me educaram e por isso, hoje sou quem eu sou. Amo vocês!

Ao meu marido Jean que sempre acreditou em mim e estudou junto comigo para que eu conseguisse passar no vestibular. Juntos construímos uma família, com o nosso bem mais precioso que é o Thomas, fruto do nosso amor, na qual ele é a razão para que eu enfrente qualquer obstáculo e siga em frente. Amo vocês!

A minha orientadora Raquel que me acolheu, quando eu não sabia mais o que fazer. Que sempre acreditou em mim e me auxiliou muito durante a graduação. E por fim, me apontou os caminhos a seguir com muito carinho, paciência e dedicação para conseguirmos juntas a realização deste trabalho. Muito obrigada pela pessoa e profissional que você é! Você é uma grande inspiração!

Tias(os), sogra(o), primas(os), amigas(os) e alunas(os) (em especial aos que participaram desta pesquisa), que sempre acreditaram no meu potencial e me auxiliaram de diversas maneiras. A todas(os) vocês sou muito grata.

“Quem acredita sempre alcança!”

(Renato Russo)

RESUMO

Este estudo, de conclusão de curso tem como tema: a atividade física na pandemia do coronavírus. Seu objetivo foi compreender como está a rotina das pessoas que estão desde março sem ir na academia de ginástica fazer as aulas coletivas na piscina. Sua rotina de trabalho modificou? A atividade física se mantém, de que maneira? Que recursos utilizam para manter essa manutenção? Para responder essas questões escolhi como metodologia uma pesquisa com abordagem qualitativa e utilizei como ferramenta metodológica a entrevista semi-estruturada. Entrevistei 4 pessoas que frequentavam uma academia de ginástica de Porto Alegre/RS, e que praticavam aulas coletivas na piscina. Sistematizei os resultados em três momentos: (1) Um breve apontamento sobre as(os) entrevistadas(os) antes da pandemia; (2) As implicações da pandemia nessas trajetórias: rotinas; (3) Atividade física na pandemia: entre dificuldades e adequações. Sobre o primeiro momento, constatei que a rotina dessas pessoas eram intensas, e que praticavam atividades aquáticas de três a seis vezes por semana antes da pandemia. No segundo momento, constatei que a rotina delas mudaram completamente, permanecendo mais tempo em casa devido ao distanciamento social, se comunicando com os familiares e amigos através da internet. No terceiro momento, constatei que três delas não estão praticando atividade física em casa, por diversos motivos, dentre estes: não tem o professor para orientar; não se adaptaram com as aulas online através do formato *live* ou gravadas que eram disponibilizadas pela academia de ginástica; por não ter materiais em casa; pelo ambiente de casa não favorecer; falta de motivação; e por gostar das atividades na piscina e não ter uma em casa. Já a pessoa que manteve suas atividades físicas em casa passou por um processo de aprendizagem. Experimentando fazer o que lembrava dos exercícios que executava na academia de ginástica em casa, depois assistindo o que era disponibilizado pela academia, até chegar nas aulas online ministradas por um *personal trainer*. Portanto, esse trabalho conclui que a rotina dessas pessoas mudaram bruscamente por causa da pandemia, e dentre essas mudanças as atividades físicas também foram alteradas.

Palavras chaves: academia de ginástica; aulas coletivas de piscina; lazer; pandemia do coronavírus.

SUMÁRIO

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| INTRODUÇÃO | 9 |
| REFERENCIAL TEÓRICO | 12 |
| O lazer e os universos de ginástica | 12 |
| Breves apontamentos sobre a pandemia: Um olhar para as mudança..... | 17 |
| METODOLOGIA | 25 |
| PANDEMIA E ATIVIDADE FÍSICA: AS TRAJETÓTIAS DE PESSOAS EM RELAÇÃO AS ATIVIDADES AQUÁTICAS | 27 |
| Um breve apontamento sobre as (os) entrevistadas (os) antes da pandemia | 27 |
| As implicações da pandemia nessas trajetórias: rotinas | 32 |
| Atividade física na pandemia: entre dificuldades e adequações | 36 |
| CONSIDERAÇÕES FINAIS | 43 |
| REFERÊNCIAS | 46 |
| APÊNDICES | 50 |

INTRODUÇÃO

“Coronavírus: primeiro caso é confirmado no Brasil. O que fazer agora?” (Site da revista Abril, acessado em 25/10/2020)¹; “Homem de 62 anos é primeiro caso de morte pela Covid-19 no Brasil” (Site do G1, acessado em 25/10/2020)²; “Rio Grande do Sul decreta estado de calamidade pública por conta do coronavírus” (Site do estado de Minas Gérias, acessado em 25/10/2020)³; “Após decreto, Porto Alegre amanhece com academias e centros de treinamentos fechados” (Site da GauchaZH, acessado em 25/10/2020)⁴; “Com academias de ginástica fechadas, donos e clientes se reinventam para manter rotina” (Site do G1, acessado em 25/10/2020)⁵; “100 mil vidas perdidas na pandemia” (Site do G1, acessado em 25/10/2020)⁶. Essas manchetes foram publicadas entre fevereiro e agosto de 2020. Desde março de 2020, estamos vivendo em uma pandemia devido ao COVID-19. Uma doença altamente contagiosa que se transmite pelo contato, que ainda não existe tratamento nem vacina para a cura. Enquanto isso, a doença está matando milhares de pessoas por dia mundialmente, e passa a ser rotineiro ouvir os números de casos infectados e óbitos de países, estados e cidades.

Já que é uma doença altamente contagiosa, muitas vezes o estoque de testes para as pessoas com os sintomas de COVID-19 se esgotam para a população do Sistema Único de saúde, e muitas vezes, por essa carência de testes, a doença acaba por não ser diagnosticada. Além disso, os sintomas muitas vezes são confundidos com os de uma gripe comum: febre, tosse, dor de garganta, fadiga, falta de ar, na qual são muito parecidos com os de uma forte gripe, sendo, muitas vezes confundidos (OMS,2020) o que pode causar

¹ <https://saude.abril.com.br/medicina/coronavirus-primeiro-caso-brasil/> , site acessado em 25 de outubro de 2020.

² <https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2020/03/17/homem-de-62-anos-e-primeiro-caso-de-morte-pela-covid-19-no-brasil.ghtml>, site acessado em 25 de outubro de 2020.

³ https://www.em.com.br/app/noticia/nacional/2020/03/19/interna_nacional,1130424/rio-grande-do-sul-decreta-estado-de-calamidade-publica-por-conta-do-co.shtml, site acessado em 25 de outubro de 2020.

⁴ <https://gauchazh.clicrbs.com.br/saude/noticia/2020/03/apos-decreto-porto-alegre-amanhece-com-academias-e-centros-de-treinamentos-fechados-ck7x958lw05h901oa6bh0fmv0.html>, site acessado em 25 de outubro de 2020.

⁵ <https://g1.globo.com/pe/pernambuco/noticia/2020/04/18/com-academias-de-ginastica-fechadas-donos-e-clientes-se-reinventam-para-manter-rotina.ghtml>, site acessado em 25 de outubro de 2020.

⁶ <https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2020/03/17/homem-de-62-anos-e-primeiro-caso-de-morte-pela-covid-19-no-brasil.ghtml>, site acessado em 25 de outubro de 2020.

um contágio ainda mais acelerado. Nesse momento, imaginasse ainda que o número de casos de coronavírus também é subestimado, porque algumas pessoas são assintomáticas. Portanto, a forma mais eficaz que se sabe sobre prevenção para essa doença é o distanciamento social.

Diante deste colapso em que estamos vivendo, a rotina das pessoas mudaram bruscamente por causa da pandemia. Não devem sair de casa, priorizando trabalho e estudos de maneira remota e evitar ver os familiares e amigos para se prevenir. Por várias vezes o comércio foi fechado, e só tínhamos hospitais, mercados e farmácias abertos. Milhares de pessoas perderam seus empregos, estão passando fome e perderam a vida. E a recomendação é que SE fique em casa para evitar o contágio e o sistema público de saúde não entrar em colapso, porque não há leitos com respiradores suficientes se a demanda de casos que precisar for grande.

Além de ficar em casa mantendo o distanciamento social, outros protocolos de saúde é lavar bem as mãos com água e sabão, higienizar todos os alimentos e objetos advindos de fora de casa. Se tiver que sair de casa tem que usar máscaras de proteção na face cobrindo o nariz e a boca, usar álcool em gel nas mãos. E quando chegar em casa tomar um banho e colocar as roupas para lavar. Evitar contato com outras pessoas, como aperto de mãos, beijos e abraços. Enfim, a rotina das pessoas com o coronavírus é altamente modificada.

Muitas pessoas frequentavam academias de ginástica para saúde-estética, lazer, bem-estar, vínculos afetivos e por inúmeros benefícios que a atividade física proporciona. E por isso, acabava virando rotina na vida dessas pessoas. Com o fechamento das academias de ginástica as pessoas tiveram que parar suas atividades físicas e se reinventar para manter elas em casa. E quem praticava atividades aquáticas ficou sem a piscina, mudando completamente sua rotina.

Diante de tudo que está acontecendo no mundo com esta pandemia, e sabendo da importância que a academia de ginástica tem para muitas pessoas que a frequentavam escolhi esse tema: A atividade física na pandemia do coronavírus, para o meu Trabalho de Conclusão de Curso, porque me importo com a saúde dos meus alunos(as) e gostaria de saber se eles(as) estavam

conseguindo se manter ativos durante a pandemia mesmo sem as aulas coletivas na piscina.

No período em que as academias de ginástica estavam fechadas, será que as pessoas mantiveram suas atividades físicas? Como? E quem praticava atividades aquáticas, será que estavam praticando algum outro exercício em casa? Estavam sentindo falta da piscina? Como estavam a rotina das pessoas que frequentavam esses serviços? Devido a esses questionamentos escolhi esse tema para saber se as pessoas estavam praticando atividades físicas em casa na quarentena.

E como principal objetivo este trabalho visa compreender como está a rotina das pessoas que estão desde março sem ir na academia de ginástica fazer as aulas coletivas na piscina. Sua rotina de trabalho modificou? A atividade física se mantém, de que maneira? Que recursos utilizam para manter essa manutenção?

Para responder o objetivo e as demais questões de pesquisa vou abordar as mudanças na rotina de algumas pessoas que frequentavam academia de ginástica a partir de uma pesquisa qualitativa. Utilizei como ferramenta metodológica a entrevista semi-estruturada. Foram entrevistados 4 sujeitos dos quais apontaram que três deles ao mudarem suas rotinas não inseriram as atividades físicas, e uma dessas pessoas passou a fazer atividades físicas dentro da sua residência.

A seguir vou apresentar o trabalho estruturado em três partes: Referencial Teórico, Metodologia e Resultados. O referencial teórico é dividido em duas partes: (1) O lazer e os universos de ginástica; (2) Breves apontamentos sobre a pandemia: Um olhar para as mudanças. Após apresento a Metodologia e por fim os resultados que indicam as mudanças de rotinas e as relações com a atividade física na vida das pessoas.

REFERENCIAL TEÓRICO

O lazer e os universos de ginástica.

A rotina para algumas pessoas é muito intensa, corriqueira de afazeres obrigatórios, e o tempo livre que elas têm muitas vezes é usado para o lazer. Para Marcellino (2003, p. 50) o lazer é entendido “como a cultura, compreendida em seu sentido mais amplo, vivenciada no tempo disponível”. Apesar desse ser um conceito bastante citado em estudos brasileiro, a definição de lazer é atravessada por diferentes ‘bases teóricas’⁷. Mas, independente disso, parece ser consenso que há mais de uma forma e atividades para vivenciar o lazer. Dentre essas atividades estão às relacionadas as práticas físicas e esportivas. Dessa forma eu construo esse referencial teórico baseado em trabalhos que vão abordar especificamente a temática do lazer e academias de ginásticas.

De acordo com Pereira (2002, p. 58), “o indivíduo, social e culturalmente situado, dispõe de uma crescente variedade de ofertas que, inevitavelmente, se sentem no âmbito do tempo livre e do lazer”. Dentre essas opções de variedades de lazer no tempo livre podemos citar as academias de ginástica que se expandem no Brasil na década de setenta (1970). Segundo, o Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil, “a expansão das academias acelerou-se nas décadas de 1970 e 1980, impulsionada pelo modismo da ginástica” (2017, p. 61). Quando a procura das pessoas por um corpo culturalmente mais ‘bonito’, divulgado pelas mídias, cresceu.

Um dos elementos que levaram as pessoas a começar a frequentar as academias de ginástica e aderir as atividades físicas no seu tempo de lazer é o desejo de ter uma aparência física culturalmente mais ‘bonita’. Esse fato foi investigado por um estudo em que comparou os fatores de aderência entre os praticantes de academias de ginástica e praticantes de atividades físicas de aventura na natureza (TAHARA e FILHO, 2009). Dentre as conclusões os autores identificaram que “esta questão relacionada à estética foi muito

⁷ Na graduação, no sétimo semestre, tivemos uma disciplina chamada de Bases Teóricas do Lazer, ministrada pela professora Raquel da Silveira. Nessa disciplina, nos foi apresentado quatro diferentes teorias sobre o lazer, que nos direciona a compreender que que existe outras formas de interpretar e definir o fenômeno do lazer.

valorizada pelos adeptos de exercícios em academias, os quais veem a possibilidade de conquistar um corpo magro e “bonito” como objetivo máximo ao frequentar estes recintos em seus momentos de lazer” (p. 205). Em outra pesquisa Furtado (2008) fez um estudo com professores e coordenadores de seis academias de ginástica em Goiânia. Seu objetivo foi compreender a situação da produção de mercadorias vendidas em academias de ginásticas e a inserção do professor de educação física no processo. Um dos fatores que ele detectou foi: “a primeira necessidade do aluno que procura academia está relacionada com a aliança saúde-estética. A partir do momento que o aluno passa a frequentar a academia outra necessidade é enfocada: a necessidade de convívio social, diversão e entretenimento” (FURTADO, 2008, p. 7).

Em relação a noção de estética, o texto de Hansen e Vaz (2006) teve como objetivo:

saber como os processos que educam para configurações corporais masculinas e femininas se davam e se isso acontecia de forma semelhante em distintos contextos, se era possível aceitar um discurso generalizante sobre o culto ao corpo nas academias de ginástica e musculação (p. 134).

A partir dessa inquietação, os autores nos mostram que são diferentes as regiões corporais idealizadas para cada gênero. As mulheres, “preocupam-se acima de tudo com a barriga – região onde qualquer resquício de gordura deve ser eliminado – com o volume dos seios, com a hipertrofia e delineamento das coxas, das pernas e, principalmente, das nádegas” (p. 143). Já os homens, “almejam, sobretudo, aumentar o volume muscular – principalmente o dos membros superiores – e diminuir o percentual de gordura” (p. 144). Esse texto, nos traz que essas regiões corporais culturalmente idealizadas por cada gênero, também tem haver com a relação com o que cada um acha mais ‘bonito’ no outro.

O estímulo para a frequência das pessoas na academia de ginástica são diversos. Alguns estudos nos mostram, por exemplo, que a assiduidade pode se dar pelos resultados positivos obtidos com a prática, como também pelo vínculo social que elas constroem nesses locais ou até mesmo como lazer durante o seu tempo livre. Em um estudo de Marcellino (2003) em que ele analisou cinco academias de ginástica como um espaço de lazer em

Campinas- São Paulo, foi aplicado um formulário em 105 alunos com questões de identificação, pedagógicas e de lazer e obteve como resultado que:

mais de 90% consideram a frequência a academias como uma de suas atividades de lazer, justificando pela possibilidade de escolha, prazer, diminuição do estresse, relaxamento, conhecer pessoas, encontrar amigos e quebra da rotina (MARCELLINO, 2003, p. 53).

Isso vai ao encontro do que foi relatado por Tahara e Filho (2009, p. 204):

o prazer sentido pela convivência grupal, com proximidade de ideais e as possibilidades de trocas de valores e experiências, representam elementos importantes na manutenção dos vínculos com as academias, pelos seus efeitos psicológicos positivos, incentivando pesquisadores a avaliarem estas questões.

No entanto, as relações sociais e o vínculo afetivo construídos nas academias de ginástica vão além de suas dependências físicas, extrapolando estes espaços. Marcellino (2003) em seu mesmo estudo citado anteriormente, nos relata que:

são feitas também, pela quase totalidade das academias, atividades de lazer, como viagens, bailes de carnaval, passeios para grupos de interesse, festas de confraternização, etc. Percebe-se aqui, a preocupação das organizações em agregar os alunos, por intermédio de atividades de lazer (MARCELLINO, 2003,p. 51).

Entretanto, em algumas academias de ginástica, outras atividades de lazer são organizadas para os alunos, em outros lugares, como forma de diversão e entretenimento. Elas são organizadas pelos coordenadores ou professores das academias de ginástica, como também pelos próprios alunos.

A ginástica aeróbica no Brasil, “com a incorporação do ritmo musical, trouxe estímulos inovadores aos praticantes e passou a fazer muito sucesso a partir de meados dos anos 80 até início dos anos 90” (Oliveira, 2018, APUD Furtado, 2009, p. 8). As aulas coletivas encantam tanto o aluno, quanto ao profissional de educação física. A pesquisa de Antunes, Lüdorf e Filho (2017) buscou aprofundar o conhecimento do trabalho do profissional de educação física com ginástica coletiva em academia. Nove profissionais de educação física, de Juiz de Fora (Minas Gerais), foram entrevistados e uma das conclusões que se obteve é que:

os entrevistados são unânimes ao sublinhar o encantamento que nutrem pela prática profissional da ginástica coletiva em academias; é uma prática que encanta também por conta de certa associação que estabelece com a ideia de bem estar e sua relação com o outro, o que maximiza o contato interpessoal (p. 233).

Portanto, assim como relataram os autores acima as academias de ginástica são para muitas pessoas um espaço de lazer, procurada pelas pessoas por saúde-estética, mas a frequência se concretiza pelo vínculo afetivo, convívio social, resultados positivos com as práticas, diversão e lazer. Indo além de suas dependências. Dentre essas práticas muitas academias de ginástica oferecem a prática de hidroginástica

No estudo de Oliveira (2019), o objetivo foi identificar a importância que a hidroginástica oferece para terceira idade e analisar os aspectos biológicos, psicológicos e sociais no processo de envelhecimento. Descreve que:

a hidroginástica torna-se uma atividade que promove melhorias no condicionamento físico, pois ela é composta de exercícios aquáticos, no qual utiliza-se a resistência da água como a sobrecarga e o empuxo como redutor do impacto (OLIVEIRA, 2019, p. 22).

Relata também que “a hidroginástica pode oferecer diversos benefícios a níveis biológicos, psicológicos e sociais a seus praticantes” (p. 30). Essa atividade é bastante indicada por médicos para pessoas que possuem algumas limitações, problemas articulares, entre outros. Geralmente para idosos e gestantes por possuir inúmeros benefícios e apresentar baixo impacto. Uma das conclusões desse estudo é que: “a hidroginástica promove a socialização por ser uma atividade realizada em grupo, e assim contribuindo na diminuição dos casos de depressão” (OLIVEIRA, 2009, p. 29). Ou seja, além de proporcionar uma qualidade de vida melhor, ela também promove a socialização para as pessoas que a praticam.

Em outra pesquisa, Teixeira, Lemos, Mann e Rossi (2009) aplicaram um questionário em 124 idosos, praticantes de hidroginástica, na cidade de Santa Maria (Rio Grande do Sul). Para entender o motivo pela preferência na escolha da hidroginástica por idosos de mais de sessenta anos. Um fator interessante deste estudo é que dentre esses 124 idosos que responderam o questionário, 87% são do gênero feminino e 13% do gênero masculino. Nas aulas de hidroginástica a grande maioria dos frequentadores são mulheres. Assim, a busca dessa prática para as mulheres:

está associada à manutenção de saúde e valorização dos cuidados com a imagem corporal. Além disso, há uma ligação desta prática com o fato da busca por atividades de grupo, já que nessas há maiores níveis de interação social (LINS, 1999, APUD Teixeira, Lemos, Mann e Rossi, 2009, p. 186) .

Segundo, Florindo (2001) em um estudo que teve como objetivo “verificar os fatores associados à prática de exercícios físicos em homens adultos e idosos residentes na grande São Paulo” (p. 105) foi possível identificar alguns aspectos sobre os homens a busca de exercícios físicos:

306 (94%) relataram não praticar nenhum tipo de exercício físico nos últimos 12 meses. Observou-se que os tipos de exercícios físicos mais praticados foram as modalidades de natação e ginástica geral... É interessante ressaltar que apenas cinco homens (1,5%) relataram praticar uma segunda modalidade de exercício físico, sendo que, destas modalidades, a mais praticada foi o futebol (dois homens), seguido por treinamento com pesos (um homem), caminhada (um homem) e corrida (um homem) (p. 107 e 108).

Isso, nos ajuda a entender o porque dessa prática ser mais frequentada por mulheres do que por homens. Contudo, esse é um tema que pode ser ainda melhor investigado. Para Stigger e Silveira (2004), em um estudo que procurou compreender os aspectos com que os sócios de uma sociedade esportiva vivenciavam seu tempo de lazer, em Porto Alegre (Rio Grande do Sul), relatam que:

um coletivo de homens de idade avançada que frequenta aquele local, onde - num ambiente de muitas interações - desenvolvem diversas atividades, em especial os jogos de cartas, o jogo de dominó, o jogo de damas, o jogo de xadrez e o jogo da bocha. Além da prática das atividades lúdicas específicas, seus sócios participam de uma rotina diária, que os inclui num universo cultural com o qual se identificam e que tem uma forma particular de sociabilidade que o sustenta (p. 41).

Os autores acima contradizem o que Florindo (2001) relatou. Ou seja, existem diversos fatores, em diferentes culturas, para a aderência de homens em determinadas modalidades.

Silva, Sobral, Silva e França (2016) fizeram um estudo que tem como objetivo analisar as contribuições da sistematização de práticas de hidroginástica com idosos na perspectiva da educação para e pelo lazer. Para esses autores: “o lazer como direito social tem a força de reorganização da sociedade, práticas educativas capazes de fomentar e colaborar para a construção de novas normas, condutas e valores para o convívio entre os homens” (p. 3). Portanto, para eles o lazer é um direito social e educativo e os resultados da investigação mostram proximidades entre a prática da hidroginástica com o lazer. Segundo os autores:

o prazer de realizar uma atividade na água, principalmente em dias quentes, contribui para combater o estresse emocional, sendo uma atividade que pode ser praticada com segurança por esta população, adequando-se os seus princípios às necessidades do idoso, para que a mesma traga benefícios sobre o estado de humor. Uma prática centrada na expressão da ludicidade, criatividade, humanização, participação, cooperação e inclusão, assegurando a hidroginástica com todo potencial para a melhoria de vida dessa população (SILVA, SOBRAL, SILVA e FRANÇA, 2016, p. 7 e 8).

Portanto, como foi citado pelos autores acima, as academias de ginástica são de extrema importância na vida de muitas pessoas, quando se trata de lazer. Para elas, o tempo livre é ocupado exercendo uma atividade física prazerosa, para ter um corpo 'bonito', uma saúde melhor e amizades, tudo isso se concretiza através dos resultados obtidos com as práticas e os vínculos afetivos estabelecidos nesses lugares.

Breves apontamentos sobre a pandemia: Um olhar para as mudanças.

Atualmente, estamos vivendo em uma pandemia. Segundo a Organização Mundial da saúde (OMS): “pandemia é a disseminação mundial de uma nova doença e o termo passa a ser usado quando uma epidemia, surto que afeta uma região, se espalha por diferentes continentes com transmissão sustentada de pessoa para pessoa” (Site da Fiocruz, acessado em 17/08/2020)⁸. Essa pandemia aconteceu por causa do vírus chamado de Coronavírus (COVID-19):

Os coronavírus são uma grande família de vírus comuns em muitas espécies diferentes de animais, incluindo camelos, gado, gatos e morcegos. Raramente, os coronavírus que infectam animais podem infectar pessoas, como exemplo do MERS-CoV e SARS-CoV. Recentemente, em dezembro de 2019, houve a transmissão de um novo coronavírus (SARS-CoV-2), o qual foi identificado em Wuhan na China e causou a COVID-19, sendo em seguida disseminada e transmitida pessoa a pessoa. A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, que apresenta um espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadros graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a maioria (cerca de 80%) dos pacientes com COVID-19 podem ser assintomáticos ou oligossintomáticos (poucos sintomas), e aproximadamente 20% dos casos detectados requer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória, dos quais aproximadamente 5% podem necessitar de suporte ventilatório (Site Ministério da Saúde, acessado em 17/08/2020)⁹.

⁸ <https://www.bio.fiocruz.br/index.php/br/noticias/1763-o-que-e-uma-pandemia>

⁹ <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>

De acordo com o ministério da saúde, a transmissão desse vírus acontece através de uma pessoa doente, infectada para outra por contato próximo por meio de “toque do aperto de mão contaminadas, gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro, objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, talheres, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc” (Site Ministério da Saúde, acessado em 18/08/2020)¹⁰.

Os sintomas dessa doença são semelhantes a de uma gripe. Segundo o ministério da saúde, os sintomas mais comuns são:

tosse, febre, coriza, dor de garganta, dificuldade para respirar, perda de olfato (anosmia), alteração do paladar (ageusia), distúrbios gastrintestinais (náuseas/vômitos/diarreia), cansaço (astenia), diminuição do apetite (hiporexia) e dispnéia (falta de ar) (Site Ministério da Saúde, acessado em 18/08/2020)¹¹.

A ciência está tentando compreender essa doença, ainda não existe vacina, remédios, tratamento e está matando muitas pessoas mundialmente. A corrida pela procura da vacina é incansável. De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), dia 18/08/2020, foi autorizada pela mesma a fase três da vacina:

O ensaio clínico aprovado é um estudo de fase 3, randomizado, duplo cego, controlado por placebo, para avaliar a eficácia e a segurança de Ad26.COV2.S na prevenção de Covid-19 mediada por Sars-CoV-2 em adultos com 18 anos ou mais (código do estudo: VAC31518COV3001). Será uma dose única da vacina ou placebo (Site da Anvisa, acessado em 18/08/2020)¹².

Essa é a quarta vacina que está em processo de estudo:

contra o novo coronavírus autorizado pela Anvisa no Brasil. No dia 2 de junho, a Agência autorizou o ensaio clínico da vacina desenvolvida pela Universidade de Oxford, no Reino Unido, para prevenir a Covid-19; no dia 3 de julho, o da vacina desenvolvida pela empresa Sinovac Research & Development Co. Ltd., em parceria com o Instituto Butantan; e no dia 21 de julho, o das vacinas desenvolvidas pela BioNTech e Wyeth/Pfizer. (Site da Anvisa, acessado em 18/08/2020)¹³.

¹⁰ <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#sintomas>

¹¹ Link do site é o mesmo disponibilizado na nota de rodapé 10.

¹² http://portal.anvisa.gov.br/coronavirus/noticias/-/asset_publisher/3WSYdp5mIC2e/content/anvisa-autoriza-novo-ensaio-clinico-de-vacina-para-covid-19/219201?inheritRedirect=false&redirect=http%3A%2F%2Fportal.anvisa.gov.br%2Fcoronavirus%2Fnoticias%3Fp_p_id%3D101_INSTANCE_3WSYdp5mIC2e%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-2%26p_p_col_count%3D1

¹³ Link do site é o mesmo disponibilizado na nota de rodapé 12.

De acordo com a Universidade de Johns Hopkins e o Governo do Estado do Rio Grande do Sul¹⁴, que vem acompanhando a evolução do números diariamente dessa doença, informam que o total de números de casos infectados e óbitos de pessoas pelo novo coronavírus, por exemplo, no dia dezessete de agosto de 2020, são os descritos na Tabela 1. Importante notar que esses números aumentam diariamente, uma vez que, ainda estamos em estado de pandemia e não há mecanismos de prevenção e tratamento considerados suficientes para o fim do alto índice de contaminação.

TABELA 1: Números de caso infectados e óbitos – COVID-19

| | INFECTADOS | ÓBITOS |
|--------------------------|-------------------|-------------------|
| DATA | 17/08/2020 | 17/08/2020 |
| MUNDO | 21.749.290 | 776.395 |
| BRASIL | 3.340.197 | 107.852 |
| RIO GRANDE DO SUL | 98.007 | 2.744 |
| PORTO ALEGRE | 10.753 | 526 |

Fonte: elaboração própria.

Retomando esses números, após se passar alguns meses desde os dados da Tabela 1 apresentada no dia 17 de agosto de 2020, venho atualizar, no final deste trabalho com os dados atuais na Tabela 2 que segue abaixo, do dia 1 de novembro de 2020. Segundo a Universidade de Johns Hopkins e o Governo do Estado do Rio Grande do Sul¹⁵. Podemos observar que os números de caso infectados e óbitos pela COVID-19 aumentaram bastante desde agosto de 2020.

TABELA 2: Números de caso infectados e óbitos – COVID-19

| | INFECTADOS | ÓBITOS |
|---------------|-------------------|-------------------|
| DATA | 01/11/2020 | 01/11/2020 |
| MUNDO | 46.420.940 | 1.199.501 |
| BRASIL | 5.545.705 | 160.074 |

¹⁴ Sites acessados <https://coronavirus.jhu.edu/map.html> e <https://ti.saude.rs.gov.br/covid19/>

¹⁵ Sites acessados <https://coronavirus.jhu.edu/map.html> e <https://ti.saude.rs.gov.br/covid19/>

| | | |
|--------------------------|---------|-------|
| RIO GRANDE DO SUL | 248.482 | 5.804 |
| PORTO ALEGRE | 40.747 | 1.289 |

Fonte: elaboração própria.

Para evitar esse contágio e mortes pela doença, o ministério da Saúde recomenda que devemos ficar em casa: “Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas” (Site Ministério da Saúde, acessado em 19/08/2020)¹⁶. Caso precisarmos sair de casa:

Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%. Essa frequência deve ser ampliada quando estiver em algum ambiente público (ambientes de trabalho, prédios e instalações comerciais, etc), quando utilizar estrutura de transporte público ou tocar superfícies e objetos de uso compartilhado(...) Recomenda-se a utilização de máscaras em todos os ambientes. As máscaras de tecido (caseiras/artesanais), não são Equipamentos de Proteção Individual (EPI), mas podem funcionar como uma barreira física, em especial contra a saída de gotículas potencialmente contaminadas (Site Ministério da Saúde, acessado em 19/08/2020)¹⁷.

Em um livro produzido em meio a pandemia, o sociólogo Boaventura de Souza Santos (2020) faz um breve relato sobre a pandemia, e traz um pensamento que resume o que estamos vivendo: “a tragédia é que neste caso a melhor maneira de sermos solidários uns com os outros é isolarmo-nos uns dos outros e nem sequer os tocarmos” (p. 7). Essa nova rotina, em isolamento há mais de cento e cinquenta dias, sem poder ver os familiares e amigos, sair para estudar, trabalhar e lazer mudou completamente a vida das pessoas. Porque essa é a forma mais eficaz que sabemos para evitar a doença, o distanciamento social e lavar as mãos com água e sabão.

O desconhecimento da doença envolve dinheiro, políticas, empresários, o mundo inteiro investindo em pesquisas para o tratamento, vacinas e medicamentos para a cura da doença. A ciência acredita no isolamento social e a política acredita que a economia do País não pode parar, ideias opostas. E não há consenso entre as políticas públicas no Brasil, presidente da república defende uma hipótese, governadores outra e prefeitos outras. Dentro do próprio governo do Brasil, presidente e ministros estão tendo divergência de ideias. Presidente defende que a economia não pode parar, enquanto o ministro da saúde defende a ciência. Dois ministros da saúde já pediram

¹⁶ <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#como-se-proteger>,

¹⁷ Link do site é o mesmo disponibilizado na nota de rodapé 16.

demissão e em meio ao caos em que estamos vivendo temos um interino, que assumiu após ficarmos 4 meses sem ministro. E a população sem saber em quem confiar, na ciência ou na política.

No estado do Rio Grande do Sul o isolamento social e a economia do estado funcionam com base no Modelo de Distanciamento Controlado do Rio Grande do Sul que:

foi construído com base em critérios de saúde e de atividade econômica, sempre priorizando a vida. Criou-se um sistema de bandeiras, com protocolos obrigatórios e critérios específicos a serem seguidos pelos diferentes setores econômicos (Site do Governo do Estado do Rio Grande do Sul, acessado em 18/08/2020)¹⁸

Essas bandeiras e protocolos funcionam:

Conforme o grau de risco, cada região recebe uma bandeira nas cores amarela, laranja, vermelha ou preta. O monitoramento é semanal e a divulgação preliminar ocorre na sexta-feira. Quando a nova bandeira for de risco menor, a classificação passa a valer às 0h de sábado. Já para as demais regiões, incluindo aquelas que apresentaram recursos, haverá nova divulgação na segunda-feira, com vigência a partir de terça-feira. Os protocolos obrigatórios devem ser respeitados em todas as bandeiras (Site do Governos do Estado do Rio Grande do Sul, acessado em 18/08/2020)¹⁹.

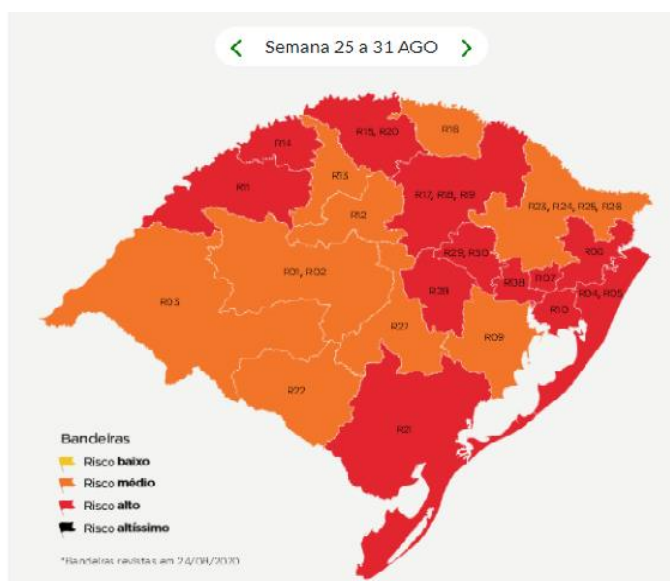
Conforme o Governo do Estado do Rio Grande do Sul, a bandeira na cor amarela é de risco baixo, na cor laranja é médio, vermelho é alto e preta é altíssimo de contágio. É o que demonstra na Imagem 1. É importante ressaltar que quando as bandeiras estão nas cores de baixo e médio contágio o comércio poderá funcionar com suas devidas restrições, caso estejam nas cores de alto e altíssimo só funcionarão os serviços essenciais como por exemplo: hospitais, farmácias e supermercados. E toda semana o mapa foi sendo atualizado.

¹⁸

https://distanciamentoccontrolado.rs.gov.br/?fbclid=IwAR21IKw3MTZj_ZunFzWkBzbXVhNKptW09Vb2QgYwhoyJrISctJ6YXmpaNuA

¹⁹ Link do site é o mesmo disponibilizado na nota de rodapé 18.

IMAGEM 1: Mapa do Estado do Rio Grande do Sul com as suas respectivas bandeiras.



Fonte: Site Governo do Estado do Rio Grande do Sul, acessado em 26/08/2020.²⁰

A cidade de Porto Alegre, segue o modelo de Distanciamento Controlado do estado do Rio Grande do Sul. Desde março o governador do estado Eduardo Leite, decretou no diário oficial: “Recomenda-se às empresas e entidades privadas com sede no Estado a adoção das medidas de prevenção da transmissão do COVID-19 (novo Coronavírus)” (DECRETO Nº 55.118, DE 16 DE MARÇO DE 2020, Art 6º, paragrafo único). Logo em seguida, a prefeitura de Porto Alegre decretou o isolamento social, fechando o serviço não essencial, dentre eles, “fica vedado o funcionamento de academias, centros de treinamento, centros de ginástica, cinemas e clubes sociais, independentemente da aglomeração de pessoas” (DECRETO Nº 20.505, DE 17 DE MARÇO DE 2020, Art, 7º, sessão IV).

Ao decorrer do tempo, seguindo o modelo controlado, conforme as cores das bandeiras, foram surgindo decretos da prefeitura liberando o funcionamento das academias e outros comércios com suas devidas restrições. Em um primeiro momento:

§ 3º fica permitida a utilização de academias ou espaços privados para atividades físicas, devendo ocorrer de forma individualizada, sempre limitada a 1(um) aluno por vez ou por coabitantes da mesma residência, podendo ser acompanhado por 1 (um) profissional,

²⁰ <https://distanciamentocontrolado.rs.gov.br/>

observadas as regras de higienização previstas no art. 22 deste Decreto, no que couber (DECRETO Nº 20.630, DE 26 DE JUNHO DE 2020, Art, 14, **XXVIII**).

Em um segundo momento:

§ 3º o funcionamento das academias fica permitido, de segunda a sexta-feira, inclusive em clubes sociais, shoppings centers e centros comerciais, e o atendimento ao público deverá ocorrer apenas de forma individualizada, sempre limitada a 1 (um) aluno a cada 16m² (dezesseis metros quadrados), podendo ser acompanhado por 1 (um) profissional (DECRETO Nº 20.683, DE 10 DE AGOSTO DE 2020, Art, 13, sessão XXIV).

Após picos de contágio no estado, e tensão entre instituições de ensino, empresários (donos de academias) e o conselho regional de educação física do Rio Grande do Sul (CREFRS) as academias foram fechadas e reabertas novamente. Enquanto uns defendem que as academias devem permanecer abertas, outros defendem que não devem. Um coletivo de professores da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (ESEFID) declararam através de uma carta aberta ser necessário o regime de distanciamento social:

i) Se você pode ficar em casa, fique! Esta é a melhor estratégia internacionalmente reconhecida e aceita para reduzir a contaminação pelo COVID-19. É importante não sobrecarregar nosso sistema de saúde. Porto Alegre possui apenas 680 leitos de UTI. Considerando a população da cidade de cerca de 1,5 milhão de habitantes, se apenas 10% se contaminarem e apenas 5% manifestarem a doença de forma grave, seriam necessários 7500 leitos de UTI!

ii) Tente fazer seus exercícios, sua reabilitação, suas danças com segurança, em casa. Muitos profissionais seguem acompanhando ou dispostos a acompanhar remotamente suas práticas; mantenha esse contato pelos canais de comunicação à distância. Mesmo ao ar livre, há possibilidade de contaminação se outras pessoas estiverem perto e também se exercitando.

iii) Sugerimos que aqueles que ainda não realizavam alguma prática e que neste momento se sentem motivados a realizar, que o façam em casa com orientação de profissionais que estão atendendo a distância.

iv) Se você, antes do isolamento, utilizava serviços autônomos e possui condições de continuar pagando por esses serviços, mesmo sem utilizar os mesmos, o faça! Ajude aqueles que não podem exercer seu trabalho neste momento. Por exemplo: se você frequentava academias, escolas de dança, escolas de natação, centros de treinamento, se tinha treinador pessoal, fisioterapeuta, não deixe de continuar pagando. Veja

como um investimento na manutenção das condições adequadas de seu espaço cuidando de sua saúde. A solidariedade é nossa principal defesa nessa pandemia!

ESTA É UMA SITUAÇÃO TEMPORÁRIA QUE SERÁ SUPERADA!²¹

²¹ Coletivo de professores e professoras da ESEFID que assinaram a carta aberta: Adriana Moré Pacheco, Adriane Vieira, Adroaldo Araujo Gaya, Alberto Reppold Filho, Alex Branco Fraga, Aline Nogueira Haas, Aline Miranda Strapasson, Álvaro Reischak de Oliveira, Ana

Durante esse período de março à agosto de 2020, as academias de ginástica foram fechadas e abertas algumas vezes. Como foi citado acima nos decretos, mostram as duas restrições do que foi permitido nesse tempo, segundo os decretos. E as tensões existentes. Porém as aulas coletivas na piscina não foram citadas em nenhum momento nesses decretos, por isso não estavam funcionando desde o fechamento em março. As aulas na piscina retornaram em outubro, depois de sete meses fechadas.

Frente a esse novo cenário de mudanças significativas esse estudo tem como principal objetivo compreender como está a rotina das pessoas que estão desde março sem ir na academia de ginástica fazer as aulas coletivas na piscina. Sua rotina de trabalho modificou? A atividade física se mantém, de que maneira? Que recursos utilizam para manter essa manutenção?

Carolina Kanitz, André dos Santos Silva, Andrea Kruger Gonçalves, Anelise Gaya, Ângela Ghisleni, Carla Skilhan de Almeida, Carla Vendramin, Caroline Pieta Dias, Cibele Sastre, Clarice Sperotto dos Santos Rocha, Claudia Silveira Lima, Claudia Tarragô Candotti, Clézio Gonçalves, Denise Grosso da Fonseca, Eduardo Lusa Cadore, Elisandro Schultz Wittizorecki, Flávia Gomes Martinez, Flavia Pilla do Valle, Flávio de Souza Castro, Giovani dos Santos Cunha, Graciele Sbruzzi, Guy Ginciene, Jair Felipe Umann, Janice Zarpellon Mazo, Jean Marcel Geremia, João Carlos Oliva, José Cícero Moraes, Keila Cristina Deon, Lisiane Torres e Cardoso, Lizete Arnizaut, Luciana Laureano Paiva, Luciana Paludo, Luciano Palmeiro Rodrigues, Luiz Fernando Alvarenga, Luiz Fernando Silva Bilibio, Marcelo Silva Cardoso, Marcio Pizarro Noronha, Marco Aurélio Vaz, Maria Luísa Oliveira da Cunha, Marília Martins Bandeira, Martha Roessler, Mauro Myskiw, Mônica Fagundes Dantas, Nadia Cristina Valentini, Paula Rovedder, Raquel da Silveira, Ricardo de Souza Petersen, Rogério da Cunha Voser, Ronei Silveira Pinto, Roseli Belmonte Machado, Rubiane Falkenberg Zancan, Silvana Vilodre Goellner, Thiago José Leonardi

METODOLOGIA

Optei para responder as questões de pesquisa realizar uma investigação de caráter qualitativo. Esse tipo de pesquisa busca compreender a qualidade das informações. Segundo Stake “qualitativa significa que seu raciocínio se baseia principalmente na percepção e na compreensão humana” (2011, p. 21). Para esse autor a experiência pessoal, a intuição e o ceticismo são importantes nessa pesquisa.

Segundo, Ribeiro “o estudo qualitativo se desenvolve numa situação natural, é rico em dados descritivos, obtidos no contato direto do pesquisador com a situação estudada, enfatiza mais o processo do que o produto” (2008, p. 133). Diferente de outros estudos que só visam o resultado, é importante compreender a qualidade de onde veio essas informações. Para melhor compreensão do seu resultado conhecer o processo de como se construiu ele é muito relevante.

Um dos procedimentos associado a pesquisa qualitativa é a entrevista. De acordo com Ribeiro (2008) “a entrevista é a técnica mais pertinente quando o pesquisador quer obter informações e respeito do seu objeto, que permitam conhecer sobre atitudes, sentimentos, e valores subjacentes ao comportamento” (p. 141). É uma técnica para investigar mais a fundo o tema do estudo. Segundo, este autor a entrevista pode ser classificada como estruturada, semi-estruturada e livre.

Para esse estudo o instrumento de construção de informação foi a entrevista semi-estruturada “que as questões deverão ser formuladas de forma a permitir que o sujeito discorra e verbalize seus pensamentos, tendências e reflexões sobre os temas apresentados” (RIBEIRO, 2008, p. 144). Para isso, elaborei um roteiro que me permitiu fazer suas perguntas previamente elaboradas em tom de conversa, e durante a entrevista tive flexibilidade em questionar algo a mais do que já estava no roteiro. Esse roteiro estava dividido em três grandes temáticas: primeiramente era sobre a rotina das pessoas antes da pandemia, depois sobre o processo de adaptação na rotina durante a Pandemia e por último sobre a atividade física na Pandemia (Ver Apêndice 1).

A entrevista semi-estruturada foi feita com quatro alunos (as), dentre eles, duas mulheres e dois homens, de uma academia de ginástica de Porto

Alegre - Rio Grande do Sul. Essas pessoas frequentam a mesma academia que eu já trabalhei e foram meus alunos(as). Eu os escolhi devido a minha relação pessoal anteriormente com eles, ter o contato deles e acreditar que eles se voluntariam para a pesquisa. Os(as) alunos(as) foram convidados por mensagem via aplicativo do whatsapp. As pessoas não podem se encontrar devido ao distanciamento social, conforme citei no referencial teórico. Portanto, optei fazer a entrevista através de uma vídeo chamada por whatsapp.

Os(as) alunos(as) aceitaram participar da pesquisa por livre e espontânea vontade, podendo desistir da participação em qualquer momento caso fosse sua vontade. Eles assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido por meio digital e enviaram para mim antes da entrevista (Apêndice B). Dentro deste ficou acordado manter o anonimato dos alunos e por isso ao longo da pesquisa eles serão referidos com nomes fictícios.

As entrevistas foram feitas no período do dia trinta e um de agosto à vinte e quatro de setembro do ano de dois mil e vinte. A duração média foi de uma hora. Foi individualmente no dia e horário combinado com o(a) aluno (a). A vídeo chamada no whatsapp foi feita por um celular onde nos víamos pela câmera, e com outro celular foi usado um gravador de voz. O áudio da entrevista foi gravado e transcrito.

Os dados foram analisados seguindo os grandes temas do roteiro de entrevista. Busquei em cada uma das entrevistas o que era central em cada um desses três temas e assim apresento os resultados a partir de: (1) Um breve apontamento sobre as(os) entrevistadas(os) antes da pandemia; (2) As implicações da pandemia nessas trajetórias: rotinas; (3) Atividade física na pandemia: entre dificuldades e adequações.

PANDEMIA E ATIVIDADE FÍSICA: AS TRAJETÓRIAS DE PESSOAS EM RELAÇÃO AS ATIVIDADES AQUÁTICAS.

Neste capítulo irei apresentar os resultados desta pesquisa os quais estão sustentados nos estudos citados no Referencial Teórico desse trabalho e nas entrevistas que indicam as mudanças de rotinas e as relações com a atividade física na vida das pessoas. Para isso sistematizei as informações em três partes: (1) Um breve apontamento sobre as(os) entrevistadas(os) antes da pandemia; que falará das trajetórias dos entrevistados. (2) As implicações da pandemia nessas trajetórias: rotinas; sobre os efeitos da pandemia na rotina dessas pessoas. (3) Atividade física na pandemia: entre dificuldades e adequações; abordará as dificuldades e adequações que os entrevistados encontraram na atividade física com o fechamento das academias.

Um breve apontamento sobre as(os) entrevistadas(os) antes da pandemia.

A primeira pessoa entrevistada foi a Maria, tem 63 anos e viúva. Mora em Porto Alegre/RS com dois irmãos e à aproximadamente dois anos está aposentada. Formada em matemática, ela lecionou como professora em algumas escolas da região metropolitana de Porto Alegre. Sua vida sempre foi muito ligada a família, cuidou de três irmãos com deficiência e de sua mãe no final da vida. Trabalhava três turnos e cuidava da família. Fazia atividade física para ganhar força muscular, uma vez que auxilia as tarefas domésticas com os irmãos e poder ajudar a família, mas não era muito assídua. Após seus irmãos com deficiência e mãe falecer, logo ela se aposentou, e com isso se sentiu muito solitária, pois os irmãos que moram com ela passam o dia fora de casa trabalhando. Maria começou a fazer pequenas viagens, mas não era o suficiente, se sentia muito parada. Então resolveu voltar para a academia de ginástica para fazer atividade física. Maria diz:

então eu senti muito assim aquele espaço, que me aposentei, fiquei mais em casa, meus irmãos trabalhavam fora, então sentia necessidade de fazer mais alguma coisa, que só viajar e passear não era uma coisa que estava me fazendo bem, então eu decidi voltar a academia justamente por causa disso para ter uma [vida] mais social, ter uma certa rotina na minha vida de uma certa maneira.

(Trecho da entrevista da Maria, realizada em 31/08/2020).

Sua rotina antes da pandemia era fazer os afazeres domésticos pela manhã e à tarde nas segundas, quarta e sextas ir na academia de ginástica fazer suas atividades físicas, e as vezes passeava nos outros dias. Nos finais de semana recebia os outros irmãos em casa. Maria fazia aulas de: hidroginástica, musculação, alongamento e dança na academia. Quando eu questionei sobre sua relação com os professores, Maria disse:

sempre foi muito boa, sempre fui muito acolhida dentro da academia e foi uma coisa que me fez bem, assim foi o acolhimento dentro, assim porque eu acho pelo fato dele [o professor] já conhecer o perfil das pessoas que frequentam ali, que se chama de senhoras que são da minha idade, porque elas vão em busca muitas vezes de ter uma rotina mesmo, o exercício em si no começo talvez não fosse o mais importante, mas simplesmente o fato de eu estar com outras pessoas ali e não me sentir tão sozinha. Então foi isso que me motivou muito e eu comecei a gostar também, ai me senti bem com o meu corpo, então foi isso que me motivou mais assim sabe e o carinho que o pessoal trata a gente também né, a gente é muito bem recebido, o professor te acolhe bem, ele te mexe contigo, sabe como lidar, então sentia isso né que precisava disso, então esse acolhimento, esse carinho todo foi o que me fez muito bem dentro da academia.

(Trecho da entrevista da Maria, realizada em 31/08/2020).

Um dos elementos que fazia Maria frequentar a academia de ginástica era o acolhimento, os vínculos e os laços com os colegas e professores, a rotina nova que ela criara e os benefícios que ela obtinha com os exercícios. Portanto, ela não se sentia mais sozinha, pois interagiu mais com as pessoas, preencheu o vazio que ficou do falecimento dos familiares e a aposentadoria com a nova rotina de exercício físico. Isso, vai ao encontro do que Marcellino(2003) e Tahara e Filho (2009) nos relataram acima no referencial teórico sobre a frequência das pessoas nas academia de ginástica ser muitas vezes mais pelo vínculo afetivo do que pelo exercício físico em si. E isso, também surgiu nas demais entrevistas.

Marcos tem 48 anos, viúvo. Mora em Porto Alegre/RS com sua mãe, sobrinho, irmã, cunhado e sobrinha. Trabalha como suporte técnico nos

correios e telégrafos. Sua escolaridade é superior incompleto. Ele frequenta academias de ginástica há cinco anos, por indicação médica devido a um problema no joelho. Começou fazendo aulas de natação, depois de hidroginástica. Sua rotina era acordar cedo, trabalhar, ir para a academia no final da tarde de segunda à sábado, e de noite conversar com mãe, ir a festas, assistir jogos no Beira Rio. Nos domingos recebia sua família para o churrasco. Quando questionei sobre o que o fazia frequentar a academia de ginástica ele respondeu:

o meu objetivo era a natação e a hidroginástica. Ai eu comecei a natação e fiz amizades na academia. Aí já pintou um grupo de whatsapp. E as gurias já começaram: tu não vai hoje? Tu não vai amanhã? Os colegas começam a dizer: Vamos! E aí, outros professores começaram a dizer: Quando é que tu vai fazer musculação? Quando é que tu vai fazer tal coisa? Os professores meio que incentivavam a gente fazer outros exercícios. E aí a gente foi fazendo. Foi quando eu comecei a ir nas outras modalidades. Aí a gente pega o gosto e daí não deixa de ir.

(Trecho da entrevista do Marcos, realizada em 1/09/2020).

Há três anos Marcos fez uma cirurgia bariátrica, e com a perda de peso gerada e a motivação por professores e colegas da academia estimulou com que ele fizesse outras atividades como musculação e kangoo. Sua relação com eles era tão boa que para ele esse incentivo fez com que ele praticasse outras modalidades e estimulou a frequência nas aulas.

Joana tem 47 anos, casada com André. Mora em Porto Alegre/RS com o marido e dois filhos, uma menina e um menino. Formada em Processos gerenciais pela Estácio de Sá e está cursando filosofia. Por enquanto, ela é dona de casa. Quando perguntei sobre o que ela fazia nos seu tempo livre, me respondeu:

normalmente eu faço um tricô, leio um livro, vejo algum filme é bem variado. Dificilmente sobrava um tempo livre né. Esse tempo livre para dona de casa é meio complicado, mas a gente sempre dá um jeitinho de fazer alguma coisinha.

(Trecho da entrevista da Joana, realizada em 1/09/2020).

Sua rotina era acordar cedo, levar o filho para a escola e a filha para o trabalho junto com seu marido. Após eles iam para a academia e faziam aulas

de natação e hidroginástica. Há tarde ela sempre tinha alguma coisa para fazer. Seu tempo com a família era curto, mas o que me chamou atenção foi que as refeições como almoço e janta eles sempre faziam juntos. Que era o momento em que a família tinha pra interagir.

Em 2018, ela começou a frequentar a academia, por indicação médica, assim como o Marcos, mas teve que parar. E no início de 2019 ela retornou e se manteve frequente até a pandemia. Ia na academia de segunda à sábado. Fazia aulas de natação e hidroginástica e nos últimos seis meses havia iniciado as aulas de kangoo. Quando questionei o que ela mais gostava nas aulas, ela respondeu:

das aulas, de qualquer uma das duas [natação e hidroginástica]? Acho que é a animação da professora né, motivava todo mundo. As vezes eu estava com um pouco de preguiça, a professora dava uns gritinhos, assim meio alto, aí a gente acabava ficando motivada. Ela impulsionava a turma. Ficava todo mundo motivado.

(Trecho da entrevista da Joana, realizada em 1/09/2020).

Essa fala de Joana vai ao encontro do que o estudo de Furtado (2008) detectou, citado anteriormente no referencial teórico, que inicialmente a procura por uma academia de ginástica é saúde-estética, mas que depois o convívio social, diversão e entretenimento é o que faz de sua frequência mais assídua. Nem sempre ela estava com vontade de ir, estava com preguiça, cansada, mas logo que chegava a animação e os estímulos que ela recebia já eram suficiente para a sua motivação.

A relação dela com os colegas e professores eram boas, e ao perguntar para ela se essa relação ia além da academia, ela respondeu:

sim, ele é levado pra vida. Não fica só ali na academia, ele sai dali. Lógico que tu não vai ter uma amizade com todos os colegas, mas tem alguns especiais que tu te identifica mais e com certeza fica bem mais amiga deles[...] eles já vieram aqui [na casa dela], jantaram. E também tem os amigos de casa que tu leva pra academia né.

(Trecho da entrevista da Joana, realizada em 1/09/2020).

Além do contato por redes sociais ela também já recebeu colegas em casa, em confraternizações fora do ambiente da academia. Marcellino (2003)

nos relatou que as academias de ginástica se preocupam em promover eventos de confraternização como bailes de carnaval, viagens, entre outros, estudo citado no referencial teórico. E Joana nos relata que esse vínculo é para vida, já recebeu colegas em sua própria casa e que eles mesmos marcam de se encontrar sem ser através da academia. E outro aspecto muito importante que ela relatou é que ela acaba levando os amigos para dentro da academia também.

O último entrevistado é André, tem 49 anos e é casado com Joana. Trabalha na polícia civil. É formado em gestão e segurança pública pela Estácio de Sá. Mora com Joana e seus dois filhos, em Porto Alegre/RS. Sua rotina antes da pandemia era praticamente a mesma de Joana, porém, ele ia trabalhar e a cada três dias ele estava de plantão, nesses dias ele não podia ir na academia. Iniciou na academia em 2019, e praticava natação e hidroginástica de segunda à sábado. Quando questionei o porque ele iniciou as atividades físicas na academia, ele disse:

Eu queria melhorar um pouco meu condicionamento físico, pegar um pouco mais de pulmão, como pode se dizer, e emagrecer, perder peso[...] Sempre, o maior motivo de todos é perder peso. Até porque como eu sou uma pessoa muito pesada, exercício de grande impacto pra mim não dá, eu não conseguia fazer e se tornaram muito doloroso. Em função, eu apresentei lesões no quadril e o meu médico me orientou que eu procurasse exercícios onde houvesse água e que não tivesse tanto impacto. Então, eu procurei perder peso.

(Trecho da entrevista do André, realizada em 1/09/2020).

Para ele, perder peso foi o maior motivo para frequentar a academia de ginástica, os exercícios com impacto estavam lhe causando problemas no quadril. Então, ao procurar o médico devido a essa lesão, foi orientado a procurar atividades que não houvessem muito impacto e foi onde ele começou a natação e a hidroginástica. Esse relato de André vai ao encontro do estudo de Tahara e Filho (2009) que destaca que as pessoas procuram a academia para ter uma aparência mais 'bonita' e perder peso no primeiro momento.

Assim como Maria, Marcos e Joana, ele também tem um bom relacionamento com os professores e colegas, e que vai além das dependências da academia, tanto por redes sociais, como pessoalmente. Quando perguntei o que ele mais gostava nas aulas ele respondeu:

olha, a metodologia de ensino é claro, mas as aulas eram divertidas, bem divertidas. Eu basicamente, eu gosto um pouco disso. E assim, eu comecei a me movimentar melhor, eu comecei a respirar melhor, eu não senti mais dores. Entendeu? E outra, eu acho que isso tem a ver com a metodologia de ensino. Tu é uma pessoa muito calma pra ensinar a gente, tu tem cuidado com a gente. Tu diz: Levanta mais essa mão! Bate mais essa perna! Não levanta tanto a cabeça! Aquela coisa toda, tu tem mais o zelo com o teu aluno e eu gosto disso. Eu gosto disso porque isso cativa a gente. E faz com que a gente tente melhorar mais, tu puxa mais a gente, tu confia mais na gente, puxa mais a gente pelo potencial da gente. Tu vê uma coisa que só tu vê, as vezes eu falo: A eu não vou conseguir! E tu diz: Vai sim! Tu consegue! Vai lá que tu consegue. Então, essa tua motivação, tu motiva as pessoas a fazer, a se superar em cada aula e isso é muito legal. Além da tua metodologia, essa tua motivação que tu proporciona pro teus alunos que eles se superem a cada aula, isso é muito legal e eu gosto disso.

(Trecho da entrevista do André, realizada em 1/09/2020).

Para André, a metodologia que eu uso para ensinar os alunos é o que ele mais gosta, ele se sente motivado quando eu corrijo, estímulo e animo as aulas. Essa relação que adquirimos é muito importante, pois ele consegue enxergar que eu, professora nessa atividade, estou ali atenta a tudo que está acontecendo e isso faz com que ele queira se superar a cada dia.

As implicações da pandemia nessas trajetórias: rotinas.

Em março de 2020, conforme citado no referencial teórico, começou a pandemia e a rotina das pessoas tiveram diversas mudanças. No Brasil, as academias de ginástica, o comércio, empresas fecharam. Só estava aberto os serviços essenciais como: hospitais, supermercados e farmácias. Para Maria, Marcos, Joana e André não foi diferente, todos tiveram implicações nas suas rotinas, e conseqüentemente criaram uma nova.

Para Maria a presença dos irmãos durante o dia fez bastante diferença, pois mesmo estando trabalhando em seus quartos, fazendo *home office*, eles estão ali e ela não se sente tão sozinha dentro de casa. Mas não pode mais se reunir com os outros irmãos no final de semana, passear no shopping, viajar, ver os amigos e ir na academia fazer as suas atividades físicas.

Marcos ficou em quarentena durante quinze dias e depois voltou a trabalhar. Conseguiu passar mais tempo com a sua família, principalmente com

a sua mãe, devido não poder mais ir na academia, assistir aos jogos no estádio, passear no shopping e ir em festas.

Joana teve sua família mais unida com a pandemia, como os filhos não podem ir para a escola e trabalhar eles ficam em casa junto com ela e o marido. Quando questionei se os serviços de casa tinham aumentado, ela respondeu:

não, vou dizer que aumentou não, porque ai a minha filha divide comigo. Ai tem mais ela pra me ajudar, ela me ajuda, o guri já limpa o quarto dele, ai é menos roupas, diminuiu a quantidade de roupa para lavar, porque não saem, ninguém sai tanto né [...] não precisa ficar trocando. E quando tu trabalha tem que tá trocando de roupa né. Então, eu acho que diminuiu, não aumentou, mas em compensação em questão de cozinhar aumenta, porque ai tu come mais, é pão feito em casa, porque tu não poderia ir muito no mercado logo no início, era restrito de sair e ai tu faz mais pão feito em casa, é mais bolachinha é tudo feito em casa ai tu acaba dando um pouco mais de trabalho na cozinha, mas em casa em si diminuiu eu acho que diminuiu.

(Trecho da entrevista da Joana, realizada em 1/09/2020).

Conforme a fala para Joana os afazeres domésticos diminuíram, pois ela tem o auxílio da família para fazê-los. Mas não pode mais seguir com suas atividades físicas na academia.

André continuou seu trabalho normalmente, teve mais tempo com a família, pois como Joana, seus filhos estavam em casa. Descobriu dotes culinários que não havia, aprendeu a fazer pão. Também disse que a filha aprendeu a fazer bolos, cookies e que estão se divertindo na cozinha. Sobre seu tempo livre, ele disse:

sim, basicamente eu não tinha tempo pra fazer isso antes [cozinhar]. Não tinha tempo, não achava tempo pra fazer as coisas. E agora não, agora tem um tempo bem assim, pode se dizer que não tem muito o que fazer, então tu começa a interagir mais em casa. A conhecer mais a tua própria família também. Uma coisa, tu fica só vendo o pessoal de noite e só nas refeições, depois cada um vai para o seu lado fazer as suas obrigações e seus afazeres, e agora como todo mundo tem tempo livre, a gente acaba interagindo, entre a gente mesmo. Passa até bem legal.

(Trecho da entrevista do André, realizada em 1/09/2020).

O vínculo afetivo com a família aumentou, eles têm mais tempo para interagir uns com os outros, estão se redescobrendo através da culinária, e assistindo filmes juntos. Mas, não pode mais interagir com os amigos

pessoalmente, ir em bares, fazer jantas com os amigos em casa e não pode ir na academia.

O fechamento das academias como foi mencionado no referencial teórico, segundo o Decreto 20.505, de 17 de março de 2020. Implicou na rotina dessas pessoas, que passavam horas do seu dia na academia de ginástica. Com isso, o contato com os amigos e professores começou a ser feito através das redes sociais. Em uma fala de André ele disse:

eu basicamente, sou meio, como é que vou te dizer, antissocial assim, se as pessoas me procuram eu procuro elas, se elas não me procuram eu também não procuro. Eu fico na minha. Com esse advento da pandemia as pessoas meio que ficaram reclusas assim, ninguém saiu. As pessoas muito menos, por meios de aparelhos, de conexões de internet, enfim. Alguns interagiram comigo por rede social e basicamente eu não tenho muitos amigos, tenho bastante conhecidos. E agora, amigos, amigos e amigos são poucos. E os poucos que eu tenho ficaram reclusos, nas suas casas e evitaram de sair. E assim, evidente, se cuidando e cuidando dos seus. Então, cada um fez o que achou melhor e da melhor maneira possível dentro do contexto das coisas.

(Trecho da entrevista do André, realizada em 1/09/2020).

Essa fala de André vai ao encontro do que foi citado no referencial teórico sobre as medidas de prevenção recomendada pelo Ministério da Saúde. As pessoas começam a ficar mais reclusas em suas casas, mantendo o distanciamento social. Para ele, esse distanciamento fez com que o contato com os colegas ficasse mais por meio das redes sociais, mas como ele não tem o costume de chamar os colegas para conversar, aconteceu que ele acabou perdendo bastante o contato com os colegas. Apesar da pandemia ter unido as pessoas que moram juntas, ela também acabou separando os amigos que eram presentes em suas vidas.

Joana quando questionada sobre a relação com a família que não mora no mesmo ambiente, ela diz:

A gente já não se falava muito, agora com a pandemia é só por whatsapp, de vez em quando, como é que tá? Tá bem, ok, tchau. Distanciou mais ainda. Com a família dentro de casa se aproximou, claro. E de fora distanciou mesmo.

(Trecho da entrevista da Joana, realizada em 1/09/2020).

Ela já não tinha muito contato com a família antes da pandemia e agora só piorou. Assim como o relato de Joana, Marcos também relata que não

consegue mais reunir a família aos domingos para o churrasco, que de vez em quando o irmão aparece para ver a mãe, mas não traz a esposa e os filhos, o distanciamento social acaba afetando o convívio com os familiares que não moram no mesmo local. Isso, vai ao encontro de um pensamento de Santos (2020) que com a pandemia a melhor maneira de sermos solidários uns com os outros é isolarmo-nos, citado no referencial teórico. E é o recomendado pela OMS para tentarmos nos proteger desse vírus.

A pandemia contudo é um momento de crises: sanitária, econômica e política. Estamos vivendo em uma crise sanitária onde os cientistas não descobrem uma vacina para combater esse vírus, assim como mostrado no referencial teórico, há várias vacinas em fase de testes, já estamos quase no final do ano, e continuamos tentando sobreviver a esse vírus. O número de óbitos só aumenta a cada dia que passa. Joana relata que tem um momento em que a preocupação aparece e ela quer saber como as pessoas estão, se está tudo bem. Por mais que as pessoas se cuidem, vai ter uma hora que teremos que sair de casa e o medo, receio acaba aparecendo. Mas, não tem como deixar de ir no mercado, na farmácia, por exemplo.

Além dessa crise, também tem a crise econômica, com o comércio fechado e as pessoas não consumindo como antes, muitas empresas tiveram que fechar as portas, muitas pessoas perderam seus empregos. Marcos relata em uma de suas falas que ele ia bastante em shoppings, cinema, bares, estádio de futebol e que agora não pode ir mais. As formas de entretenimento estão mudando, com a pandemia começou a aparecer: cinemas, shows drive-in. Normalmente, acontece em lugares bem grandes, como por exemplo estacionamentos e estádios de futebol. As pessoas assistem o filme ou o show dentro de seus carros estacionados nesses lugares. Diferentes alternativas para a economia continuar a movimentar.

A crise política vem para agravar a dimensão da crise sanitária, desde o início oficial da pandemia no Brasil, em março de 2020, o Ministério da Saúde responsável por criar uma estratégia central de contingência e enfrentamento ao COVID-19 passou por turbulências com três trocas em seu comando. Como citado anteriormente no referencial teórico estávamos sem ministro da saúde. Durante quatro meses ficamos com um ministro interino, após esse tempo o mesmo assumiu oficialmente o cargo. Com isso, diferentes modelos de ação

para combate da pandemia foram executados, e de fato nenhum deles foi efetivo, pois essa troca constante no comando gerou uma incerteza e desinformação a população. Em uma parte da entrevista de André ele cita essa incerteza e desinformação, quando ele fala que uns recomendam o uso de máscara, outros dizem que não adianta e que em nenhum momento a gente teve um norte para seguir, então ele procurou ficar mais em casa e evitar o contato com as outras pessoas.

Atividade física na pandemia: entre dificuldades e adequações.

Com o fechamento das academias, conforme as leis que foram citados no referencial teórico as atividades físicas sofreram mudanças. Nesse contexto, as próprias academias de ginástica mudam a sua rotina. Durante a pandemia as aulas *online* (pela internet) tiveram um grande crescimento, através das redes sociais. Os professores tiveram que se reinventar para dar continuidade no seu trabalho distante das pessoas. Algumas academias de ginástica aderiram a essas aulas, usando aplicativos, fazendo *lives* através de suas páginas nas redes sociais para seus alunos. Por exemplo, o aluno primeiramente segue a página da academia do Facebook ou Instagram, e o professor entra ao vivo através dessa página, mas somente os alunos enxergam. O que o professor vê são os comentários que os alunos escrevem. Essa é uma das alternativas, outra são os *personal trainers* que fazem uma ligação por vídeo chamada pelo whatsapp ou outros aplicativos com o aluno, e ambos conseguem se ver e se falar, e além dessas possibilidades também tem as aulas que são gravadas e colocadas em suas páginas, ou até mesmo no Youtube para os alunos acessar quando podem.

Assim que iniciou a pandemia Marcos estava fazendo os exercícios em casa, ele assistia as *lives* que a academia disponibilizava na sua página pelo Instagram e quando ele não esquecia, ele fazia, aulas de pilates, kangoo e dança, mas depois de um tempo ele parou. Ele relatou que:

aula online a professora tá ali dando a aula e tu tem que repetir o que ela faz, mas a aula presencial é bem melhor. A pessoa está fazendo o exercício, aí o professor te corrige. Tu tá fazendo errado! Tu tem que tá fazer assim. Tu tem que fazer assado. Tu não pode fazer assim! E ali na online tu faz do teu jeito, tu não sabe se faz certo ou faz errado. As vezes a gente pensa que tá fazendo certo e não tá.

(Trecho da entrevista do Marcos, realizada em 1/09/2020).

O fato da professora não está olhando, não poder corrigir, que é o que acontece nas *lives* e aulas gravadas é, no entendimento do entrevistado, muito ruim, pois ele não tem o feedback dela dizendo se ele está fazendo certo ou errado o movimento e acaba desmotivando. Isso, também aparece nas entrevistas de Joana e André.

Além disso, outro ponto que Marcos relata é não ter algum material que era usado nas aulas, como por exemplo: a bola de pilates, e ter que improvisar com uma almofada, ou ter que criar algum material. As aulas que Marcos fazia eram através de *lives* ou gravadas, eu disse pra ele que havia uma forma do professor ver ele e orientar que é através de aulas por vídeos chamada com *personal trainer*, ele disse que não tinha feito. Questionado sobre a diferença de fazer o exercício físico em casa ou na academia, sua resposta foi:

o exercício físico em casa não é a mesma coisa que o exercício físico na academia, é diferente porque tem todo um ambiente, as pessoas estão ali. Em casa, a gente tá ali na sala, tem uma tv, brinca com a sobrinha, tem o cachorro. Então é bem complicado assim fazer exercício físico em casa. Até porque tu pode fazer alguma coisa em casa tipo um abdominal, ou pode fazer uma dança porque não tem como nadar né. Não tem piscina pra nadar. O que eu mais senti falta foi da piscina e continuo sentindo.

(Trecho da entrevista do Marcos, realizada em 1/09/2020).

Outro aspecto que interferiu foi o ambiente de casa, pois tem a família e outros afazeres que acabam sendo mais atrativos do que o exercício. E na academia tem os colegas fazendo junto, tem os professores te observando e a estrutura com os aparelhos e materiais necessários. Esses motivos levaram Marcos a desistir de fazer as aulas online. E a falta da piscina também interferiu nessa desmotivação, pois é o esporte que ele mais gosta.

Joana também não deu continuidade nos exercícios físicos em casa durante a pandemia, nas primeiras semanas ela rompeu os ligamentos do tornozelo. Em um trecho da entrevista ela diz:

eu virei o pé descendo a escada, quase quebrei, mas bem tranquilo. Ai eu tive que ficar com o pé pra cima, ai depois tu fica com medo de fazer exercício físico sem ter o profissional qualificado do teu lado. Tu não vai ficar fazendo em casa de qualquer jeito. Tu vai virar mais o pé de novo ai se machucar mesmo, ai não fiz nada, nada de exercício. Lá que vez e outra uma caminhadinha. Assim, dá pra dizer nada.

(Trecho da entrevista da Joana, realizada em 1/09/2020).

Ela ficou com receio de fazer os exercícios, pois como havia se machucado, não tinha orientação de nenhum profissional e poderia se machucar mais ainda. Foi quando eu questionei sobre que se não tivesse se machucado ela teria feito alguma atividade física, ela respondeu:

eu acho que o ambiente entendeu, na tua casa tu tem que empurrar pra cá, empurrar pra lá [os móveis]. Eu por exemplo, não tenho essas tv , talvez até tenha, mas não sei fazer funcionar o celular na tv, não sei. Então, ai então tu tem que ficar com uma telinha pequena vendo tua professora, pausa, e para, e olha, não! Não tem, prefiro ao vivo, se tu tiver fazendo errado, te chama atenção na hora [a professora]. Porque daqui a pouco tu faz o movimento errado de uma coisa ai tu piora em vez de melhorar. Eu nunca tive muito o hábito de fazer exercício físico, então, ainda mais fazendo em casa.

(Trecho da entrevista da Joana, realizada em 1/09/2020).

Assim como Marcos, Joana também relata que o ambiente de casa não é o propício para fazer exercícios físicos, pois teria que arredar os móveis de lugares. Além do ambiente, também aparece a questão da professora não está olhando. Eu disse para ela também que existe a possibilidade de ter um *personal trainer* online, que pode atender por outro aplicativo, onde os dois se enxergam. Ela me respondeu:

e a questão de personal trainer, não paguei, não experimentei o serviço, não sei se faria em casa, porque eu só ia botar o dinheiro fora. Diferente em casa tu acaba só relaxando. É um ambiente mais descontraído. É que tu te arruma para ir pra um lugar com o propósito de fazer o exercício, isso eu acho que é a academia. E tu estando em casa, eu não consigo, eu acho. Tá em casa, eu vou ver uma tv, vou comer uma pipoca agora e ai não vai, ai não faço mais nada.

(Trecho da entrevista da Joana, realizada em 1/09/2020).

Ela não chegou a praticar as aulas online, mas assistiu *lives* e aulas gravadas, mesmo assim pedi sua opinião sobre esses aspectos. Para ela o ambiente de casa é para relaxar, descontrair, por isso ela acredita que só iria

jogar dinheiro fora se contratasse um *personal trainer*. E o ambiente da academia favorece a prática, porque ela já vai com esse propósito.

Ambos trazem questões semelhantes para não praticar a atividade física em casa. O que diferenciou foi uma questão levantada por Joana que teria que assistir a aula em uma tela pequena de celular, porque não sabe como usar em outro aparelho e se tem essa opção. Saber usar diferentes aparelhos tecnológicos para assistir as aulas online é outro fator que interfere. Se a pessoa não quer assistir em uma tela pequena de celular que nem a Joana e não sabe como usar em outro aparelho acaba a tecnologia sendo um empecilho.

André também não continuou fazendo os exercícios em casa. Ele me relatou que assim que começou a pandemia ele teve umas chamadas extras no serviço. Com isso acabou desregulando sua rotina de trabalho em termos de horário, e ele sabia que tinha aulas gravadas que ele poderia assistir depois, mas não teve interesse. Quando questionei o que faltava para ele ir atrás dessas aulas para fazer ele me respondeu:

eu, basicamente Renata, naturalmente sou um ser acomodado, eu sou um sujeito muito acomodado. Então, se não tiver alguém me empurrando, alguém me puxando para ir fazer exercício, ir lá, buscar. Eu tenho que gostar do que eu vou fazer, e eu estava gostando, gostei, desenvolvi muito o gosto pela natação, graças a ti e ao empenho da minha esposa também, acabei desenvolvendo o gosto pela natação e pela hidroginástica, isso é culpa de vocês duas por sinal, as vezes eu sinto um pouco de raiva de vocês duas, mas vida que segue. Risos. Então, assim me senti meio desamparado na pandemia por não poder nadar. Eu sou um sujeito que detesto correr, não suporto correr. Gosto de lutas, não dá para fazer na pandemia. Gosto de nadar, não dá para fazer na pandemia.

(Trecho da entrevista do André, realizada em 1/09/2020).

Para ele, não poder praticar o que ele gosta como a natação e as lutas, faz com que ele não tenha interesse em querer fazer alguma outra atividade física. Em casa ele acaba relaxando, assistindo séries, testando receitas novas e sem ter alguém para estimular a fazer outras atividades físicas em casa, ele não sente vontade.

Portanto, para Marcos, Joana e André a academia é um ambiente que favorece a atividade física, e que fazer em casa fica inviável, pois existem muitos atrativos que acabam estimulando mais do que fazer o exercício físico.

Todos preferem as atividades na piscina, e sentem muita falta. Quando a academia foi reaberta eles voltaram para as outras atividades, mesmo com a piscina fechada. Em outubro a piscina reabriu e três deles voltaram, menos Maria que preferiu manter o distanciamento social enquanto não tem vacina.

Para Maria foi diferente, pois ela continuou fazendo os exercícios físicos sozinha em casa. Ela manteve a sua rotina de exercícios que fazia na academia em casa. Até junho ela fazia trinta minutos de caminhada dentro do pátio e os exercícios que ela lembrava da musculação como por exemplo, a prancha, elevação lateral com halteres, agachamento, entre outros. Ela tem em casa alguns materiais como: halteres, theraband e colchonete.

Maria sempre teve vontade de ter um *personal trainer*, ao perceber que os exercícios já não estavam mais fazendo o efeito que ela queria e não ter nenhuma orientação sem saber se estava executando corretamente os exercícios, ela procurou um profissional para orientá-la. Foi quando ela me achou, como moramos próximo uma da outra, ela passou por mim na rua e me pediu para que eu a orientasse. Já me conhecia da academia, mas eu não era sua professora, e me perguntou se eu poderia dar aulas online para ela.

Portanto, Maria foi experimentando coisas novas, passou por um processo de aprendizagem até me contratar. Continuou o que fazia na academia em casa sem orientação, tentou acompanhar as aulas online em *lives* e gravadas que eram disponibilizadas pela academia, mas não estava se adaptando. Como ela sabe da importância que faz a atividade física para a sua saúde, ela tentou várias alternativas até chegar no *personal trainer*. Que para ela foi a alternativa mais eficaz para manter os exercícios físicos durante a pandemia.

Desde metade do mês de junho estou atuando como *personal trainer* para ela via online, nas segundas, quartas e sextas. Antes da nossa aula, ela continua fazendo sua caminhada de trinta minutos no pátio. Nós fazemos uma vídeo chamada pelo aplicativo do whatsapp no celular e durante uma hora vou orientando ela. Os exercícios são feitos na sala da casa dela. Em um trecho da entrevista ela relata:

e tu conseguiu adaptar umas coisas que eu fazia da academia, tu me mostrou, tu me manda foto pra eu ver e adapta de acordo com o aparelho que eu fazia na academia, tu adapta sem o aparelho. Usando o meu corpo. Então, eu senti o resultado muito melhor. Sinceramente, eu achei o resultado muito melhor, tanto que eu fiz quinze anos dentro da academia, e eu sinto o resultado muito melhor nesses dois meses que a gente tá fazendo de exercício que eu noto resultado surpreendente. Até emagreci bastante, acho que uns cinco quilos, eu emagreci.

(Trecho da entrevista da Maria, realizada em 31/08/2020).

Ela está bem satisfeita com os resultados obtidos nesses quase dois meses de aula. Anteriormente, ela não estava conseguindo dormir bem, se sentia muito cansada e agora é ao contrário. Se sente mais ativa e está dormindo bem. Quando perguntei se ela está controlando a alimentação, ela diz:

é eu tô, sempre controlei um pouquinho mais [a alimentação], mas agora eu consigo, talvez porque o meu corpo tá respondendo melhor ao exercício. Então, eu não sinto tanta fome. Eu tô queimando mais essas gorduras, vamos dizer assim, não me sinto mais tão saciada de uma certa maneira até porque com essa função de ficar mais em casa, não ter tanto contato com as outras pessoas, só por whatsapp ou por telefone por causa da pandemia, esse distanciamento social, a gente fica um pouco mais só não tendo o contato físico com as outras pessoas. Então o exercício, ele me resgata mais esse prazer de viver né, porque a gente tem que ter esse prazer de viver. Me dá uma disposição maior pra acordar, me sinto mais satisfeita comigo, com o meu corpo, eu me sinto melhor, sabe isso até na respiração eu noto assim que não fico tão ofegante pra algumas coisas. O meu organismo reage de maneira mais tranquila de uma certa maneira.

(Trecho da entrevista da Maria, realizada em 31/08/2020).

Na academia ela nunca teve um *personal trainer*, sempre faz os treinos que os professores passam na musculação, mas com a demanda de alunos que os professores atendem por vez, as vezes ela sente que não está sendo observada e quando questionei sobre a diferença de fazer a aula online, em casa, e a aula presencial na academia, ela disse:

eu vou te dizer assim que a aula presencial assim com um único professor eu não tive ainda, então, porque teve o distanciamento social. Mas a aula online pra mim ela foi, eu tive resultado mais positivo, porque foi específico para o meu corpo. Eu tentei fazer com a academia que eles faziam as aulas online, mas como eles faziam aula online pra todos era igual. O professor na academia faz igual pra todos e com um profissional só atendendo pra mim, eu achei um resultado mais positivo, eu adorei! Estou adorando as aulas online. Embora eu sempre tive uma certa resistência por aula online, mais eu estou adorando assim. Com certeza, a presencial deve ser melhor ainda, algo mais prazeroso.

(Trecho da entrevista da Maria, realizada em 31/08/2020).

Maria gostou de ter um profissional orientando somente ela, e acredita que pessoalmente será mais prazeroso. A diferença entre fazer aulas em casa e na academia pra ela é a presença dos colegas, amigos que tem na academia e não tem em casa para fazer o exercício físico. E isso, é o que ela sente mais falta. Com a reabertura das academias de ginástica, Maria foi a única que não retornou para a academia e manteve suas atividades físicas online, em casa.

Portanto, o fechamento das academias de ginástica foi por mim a mais investigada. Dos quatro alunos(as) entrevistados(as) só uma aluna manteve as atividades físicas durante a pandemia. Todos tiveram suas rotinas mudadas e tiveram que se adaptar com a nova.

Os efeitos da pandemia na atividade física dessas pessoas, assim como nos mostrou nas entrevistas foi que o ambiente, falta dos colegas e professores, dificuldades técnicas, desmotivação pela falta da piscina foram aspectos que interferiram para que esses alunos não continuassem com a prática de atividade física em casa. E que o processo de encarar novos desafios até se adaptar foi o que fez com que a aluna continuasse com os exercícios físicos em casa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De fato, em março de 2020, a rotina de muitas pessoas foram afetadas por causa da pandemia do COVID-19. Um vírus que se espalha rapidamente entre as pessoas e que está causando muitas mortes pelo mundo afora. Cientistas do mundo inteiro estão a procura da vacina e tratamento para combater essa doença.

Para tentar controlar a disseminação do vírus, o governo federal decretou que cada estado ficaria a comando de seus governadores e suas cidades de seus prefeitos para tentar controlar que o vírus se espalhasse. O método mais eficaz que conhecemos é o distanciamento social, então vários estados assim como o Rio Grande do Sul decretaram quarentena em março. Com o fechamento do comércio e somente os serviços essenciais abertos. As pessoas deveriam ficar em casa, sem contato com outras pessoas e só sair se realmente fosse necessário, com máscaras cobrindo o nariz e a boca e utilizar álcool em gel nas mãos.

As pessoas tiveram suas rotinas mudadas de um dia para o outro. Em um primeiro momento ninguém sabia o que estava acontecendo ao certo, só que não deveriam sair de casa e ter contato com outras pessoas para evitar o contágio. No início, ninguém imaginava que a pandemia iria durar tanto tempo, hoje estamos entrando no oitavo mês, e ainda as rotinas não são as mesmas que eram antes da pandemia. Com isso, a partir das entrevistas vimos que os entrevistados frequentavam aulas coletivas na piscina (hidroginástica), natação, musculação, dança, kangoo, pilates, alongamento, dentre outras atividades físicas na academia de ginástica, passeavam em shopping, iam em bares, festas, faziam jantares com os amigos, viajavam, passavam o domingo com a família, iam no cinema e no estádio de futebol em seu tempo de lazer.

Com o fechamento das academias de ginástica, e as outras atividades de lazer mencionadas anteriormente, eles tiveram que se reinventar durante a pandemia. Assistindo séries, tv, shows online, aulas online, cozinhando receitas novas, fazendo exercícios físicos e outras atividades em casa. Marcos e André, entrevistados nesta pesquisa continuaram trabalhando fora de casa, seguindo todos protocolos de segurança já que seus serviços são declarados como essenciais para a população. Mas como vimos anteriormente nos

resultados, somente Maria manteve suas atividades físicas em casa, após um período de aprendizagem e adaptação. Para os demais haviam alguns fatores que interferiram como: o ambiente, falta de materiais para as aulas, dificuldade técnica, falta do professor para orientar, falta dos colegas, motivação e falta da piscina. Para eles o ambiente da academia de ginástica é favorável para a atividade física, pois eles já vão com o intuito de fazer atividades físicas e em casa é um lugar para relaxar, descansar, interagir com a família e com os animais de estimação. Portanto, o que este trabalho aponta para inserir atividade física foi/era preciso mudar os sentidos e usos da casa.

O contato com a família que está dentro de casa aumentou, mas com os outros familiares que não moram juntos diminuiu. O contato com os amigos e colegas também diminuíram e ficaram só pela internet. Os vínculos construídos no ambiente da academia extrapolavam os espaços físicos dessa. Esse vínculo acabava auxiliando para a frequência das pessoas na academia, pois eles se chamavam pelo whatsapp para ir e acabavam estimulando os outros que estavam sem vontade, cansados. Eles criaram laços com os colegas de afeto que é levado para a vida.

Ao escrever essas considerações finais os critérios de controle de distanciamento social se modificaram e as academias de ginástica já tem permissão de reabrir. Fato este, em que aconteceu na academia de ginástica onde os entrevistados estavam/ estão matriculados. Marcos, Joana e André retornaram mesmo antes da piscina reabrir praticando outras atividades físicas. Agora, novembro 2020, a piscina já reabriu, e eu já voltei a trabalhar. Se passa um sentimento de incerteza, de não saber se voltar a trabalhar agora é o correto, porque tenho receio, medo e insegurança. Sentimentos estes provocados pela ausência da vacina ainda para o coronavírus.

Eu finalizo esse trabalho com muitas aprendizagens e algumas questões em aberto. Dentre as aprendizagens destaco a disciplina, pois aprendi a me organizar, fazer um planejamento com dias e horários para conseguir realizar este trabalho. E como professora a disciplina é fundamental, e isso venho aprendendo na graduação principalmente com a minha orientadora desde as disciplinas que fiz com ela. Também aprendi com as orientações a importância dos processos de pesquisa. As questões em aberto são: Como foi a volta dos entrevistados para a academia de ginástica? Porque alguns decidiram voltar

para a academia e outros não? Como está sendo essa retomada das aulas coletivas na piscina? Como está a rotina deles agora que as coisas estão voltando aos poucos, mesmo sem vacina e tratamento? Essas são questões para futuros trabalhos.

REFERÊNCIAS:

ALVES, Cathia; TROVÓ, Camila Exposti; NOGUEIRA, Marina Wolf. A ACADEMIA DE GINÁSTICA COMO LAZER PARA MULHERES ADULTAS DA CIDADE DE RIO CLARO - SP. v. 9, p. 15, 2010.

ANTUNES, Márcio Felipe Carelli; LÜDORF, Sílvia Maria Agatti. O TRABALHO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA COM GINÁSTICA COLETIVA EM ACADEMIA. p. 25, 2017 .

FERREIRA, Gleice Aparecida. O LAZER SOB A PERSPECTIVA DE PESSOAS IDOSAS: IMPORTÂNCIA, SIGNIFICADOS E VIVÊNCIAS. v. 4, n. 1, p. 18, 2017 .

FLORINDO, A. A. Fatores associados à prática de exercícios físicos em homens voluntários adultos e idosos residentes na Grande. São Paulo, Brasil. Revista Brasileira de Epidemiologia. São Paulo, v. 4, n. 2, p. 1-9, 2001.

FURTADO, Roberto Pereira. CONVÍVIO SOCIAL, DIVERSÃO E ENTRETENIMENTO COMO VALOR DE USO E PROMESSA NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA HÍBRIDAS. p. 26, 2008 .

HANSEN, Roger; VAZ, Alexandre Fernandez. “Sarados” e “gostasas” entre alguns outros: aspectos da educação de corpos masculinos e femininos em academias de ginástica e musculação. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 12, n. 1, p. 133–152, 2007.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. Academias de ginástica como opção de lazer. v. 11, n. 2, p. 6, 2003.

OLIVEIRA, Lucas De Almeida. UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA. p. 19, 2018.

OLIVEIRA, S. E. F. **Os benefícios da hidroginástica na terceira idade.**

Monografia - Faculdade de Ensino Regional Alternativa - FERA, Arapiraca, 2019

PEREIRA, Ana L. Razões para a prática de ginásticas de academia como actividade de lazer. p. 7, 2002 .

PORTO ALEGRE. DECRETO Nº 20.630, DE 26 DE JUNHO DE 2020, Art, 14, sessão XVIII.

PORTO ALEGRE. DECRETO Nº 20.683, DE 10 DE AGOSTO DE 2020, Art, 13, sessão XXIV

RIBEIRO, Elisa Antonia.2008.” A perspectiva da entrevista na investigação qualitativa”.Evidência, Araxá.

RIO GRANDE DO SUL. DECRETO Nº 20.505, DE 17 DE MARÇO DE 2020, Art, 7º, sessão IV

SANTOS, Boaventura de Sousa. A cruel pedagogia do vírus. São Paulo: Boitempo, 2020.

SILVA, P. S. R. G. et. al. **Participação popular em práticas de hidroginástica: possibilidades de lazer com idosos**, 2016.

STAKE, Robert E.. Pesquisa qualitativa: estudando como as coisas funcionam. [Qualitative research: studying how things work (Inglês)]. Tradução de Karla Reis, Revisão técnica de Nilda Jacks. Porto Alegre: Artmed, 2011.

STIGGER, Marco Paulo; SILVEIRA, Raquel da. A prática da “bocha” na SOERAL: entre o jogo e o esporte. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 10, n. 2, p. 39–55, 2007.

TAHARA, Alexander Klein; CARNICELLI FILHO, Sandro. Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN) e Academias de Ginástica: motivos de aderência

e benefícios advindos da prática. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 15, n. 3, p. 187–208, 2009.

TEIXEIRA, Clarissa Stefani; LEMOS, Luiz Fernando Cuozzo; MANN, Luana; *et al.* HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS: QUAL O MOTIVO DA ESCOLHA? v. 28, n. 2, p. 9, 2009.

SITES CONSULTADOS:

Site da Revista Abril:

- <https://saude.abril.com.br/medicina/coronavirus-primeiro-caso-brasil/>, acessado em 25 de outubro de 2020.

Site da Anvisa:

- http://portal.anvisa.gov.br/coronavirus/noticias/-/asset_publisher/3WSYdp5mIC2e/content/anvisa-autoriza-novo-ensaio-clinico-de-vacina-para-covid-19/219201?inheritRedirect=false&redirect=http%3A%2F%2Fportal.anvisa.gov.br%2Fcoronavirus%2Fnoticias%3Fp_p_id%3D101_INSTANCE_3WSYdp5mIC2e%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-2%26p_p_col_count%3D1, acessado em 18/08/2020.

Site do G1:

- <https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2020/03/17/homem-de-62-anos-e-primeiro-caso-de-morte-pela-covid-19-no-brasil.ghtml>, acessado em 25 de outubro de 2020.

- <https://g1.globo.com/pe/pernambuco/noticia/2020/04/18/com-academias-de-ginastica-fechadas-donos-e-clientes-se-reinventam-para-manter-rotina.ghtml>, acessado em 25 de outubro de 2020.

- <https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2020/03/17/homem-de-62-anos-e-primeiro-caso-de-morte-pela-covid-19-no-brasil.ghtml>, acessado em 25 de outubro de 2020.

Site da GauchaZH:

- <https://gauchazh.clicrbs.com.br/saude/noticia/2020/03/apos-decreto-porto-alegre-amanhece-com-academias-e-centros-de-treinamentos-fechados-ck7x958lw05h901oa6bh0fmv0.html>, acessado em 25 de outubro de 2020.

Site do Governo do Estado de Minas Gerais:

- https://www.em.com.br/app/noticia/nacional/2020/03/19/interna_nacional,1130424/rio-grande-do-sul-decreta-estado-de-calamidade-publica-por-conta-do-co.shtml, acessado em 25 de outubro de 2020.

Site do Governo do Estado do Rio Grande do Sul:

- <https://ti.saude.rs.gov.br/covid19/>, acessado em 17/08/2020.
- https://distanciamentocontrolado.rs.gov.br/?fbclid=IwAR21IKw3MTZj_ZunFzWkBzbXVhNKptWO9Vb2QqYwhoyJrISctJ6YXmpaNuA, acessado em 18/08/2020.
- <https://distanciamentocontrolado.rs.gov.br/>, acessado em 26/08/2020.
- <https://ti.saude.rs.gov.br/covid19/>, acessado em 1/11/2020.

Site da Fiocruz:

- <https://www.bio.fiocruz.br/index.php/br/noticias/1763-o-que-e-uma-pandemia>, acessado em 17/08/2020.

Site do Ministério da Saúde:

- <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>, acessado em 17/08/2020.
- <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#sintomas>, acessado em 18/08/2020.
- <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#como-se-proteger>, acessado em 19/08/2020.

Site da Universidade de Johns Hopkins:

- <https://coronavirus.jhu.edu/map.htm>, acessado em 17/08/2020.
- <https://coronavirus.jhu.edu/map.htm>, acessado em 1/11/2020.

APENDICES:

ROTEIRO DE ENTREVISTA:

CARACTERÍSTICA DA ENTREVISTA: SEMI- ESTRUTURADA

Dados Gerais:

- Nome:
- Idade:
- emprego:
- onde trabalha:
- o que faz?
- estudo:
- onde?
- o que estuda?
- onde mora?
- com quem mora?
- estado civil:

Sobre a rotina antes da Pandemia:

- Como era a sua rotina antes da pandemia?
- O que você fazia nos tempos livres?
- Como era o tempo com a sua família?
- Quando você começou a frequentar a academia, qual ano?
- Por qual motivo você começou a frequentar a academia?
- Como foi a sua primeira aula, você lembra?
- Quais dias você ia na academia?
- Quais atividades você fazia?
- Qual era a sua motivação para a frequência nas aulas?
- O que você mais gostava nas aulas?
- Como era sua relação com o (a) professor (a)?
- Como era a sua relação com os colegas?
- Vocês matém contato com os colegas fora do ambiente da academia, como?

Sobre o processo de adaptação na rotina durante a Pandemia:

- Como foi o processo de adaptação na sua nova rotina?
- O que mudou na sua rotina?
- Como está a relação com a sua família?
- Como está a relação com o seu trabalho?
- Como está relação com as pessoas?
- Como está seu tempo?
- O que você faz como prática de lazer?

Sobre a atividade física na Pandemia:

- Você mantém as atividades físicas?
- E tu sabe das suas colegas de turma? Vocês tem contato?

Se a resposta for sim:

- Como?
- Onde?
- Com quem?
- O que você faz?
- Está fazendo aulas online?
- Quais recursos você está utilizando?
- Qual a diferença entre fazer uma aula presencial e uma aula online??
- Qual a diferença de fazer a atividade física na academia e em casa?
- Do que você sente mais falta?
- Há algo importante que você queira falar que eu não perguntei?

Se a resposta for não:

- Porquê?
- O que falta?
- Você já assistiu alguma aula online?
- Há algo importante que você queira falar que eu não perguntei?

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidada (o) a participar de um estudo sobre compreender a rotina das pessoas que estão desde março sem ir na academia de ginástica fazer as aulas coletivas na piscina.

Você irá participar de uma entrevista via whatsapp, previamente agendada, no dia e horário combinado. Esta entrevista será gravada, transcrita e devolvida para sua confirmação das informações coletadas.

Todas as informações coletadas estarão sob a responsabilidade da pesquisadora, preservarão a identidade dos sujeitos pesquisados e ficarão protegidos de utilização não autorizadas.

A recusa do participante em seguir contribuindo com o estudo será respeitada, possibilitando que seja interrompido o processo de coleta de informações, a qualquer momento, se assim for seu desejo.

Eu, _____ aceito participar desse estudo.

Porto Alegre, ___ de _____ de 2020.