

OS DIAS ENTRE O TETO E O CHÃO DA CASA: LAZER E PRÁTICAS CORPORAIS NO CONTEXTO BRASILEIRO EM TEMPOS DA COVID-19

Recebido em: 07/08/2020

Aprovado em: 20/08/2020

Licença: 

*Cinthia Lopes da Silva*¹
Universidade Metodista de Piracicaba
Piracicaba – SP – Brasil

*Luiz Guilherme Bergamo*²
Centro Universitário Max Planck (UniMAX)
Indaiatuba – SP – Brasil

*Dariadison Antunes*³
*Nathalia Sara Patreze*⁴
Universidade Metodista de Piracicaba
Piracicaba – SP – Brasil

RESUMO: Este trabalho tem como objetivo analisar os impactos e perspectivas com relação ao lazer e as práticas corporais no contexto brasileiro em decorrência da pandemia do coronavírus. A pandemia é um acontecimento que tem afetado os hábitos e comportamentos das populações, sendo necessário se conhecer mais de perto essas alterações e suas consequências. Realizou-se revisão de literatura e pesquisa exploratória com o uso de questionários respondidos por 1.013 pessoas. O uso de plataformas tecnológicas e de redes sociais são exemplos de atividades do contexto do lazer na atualidade, no entanto, a tecnologia pode ter um efeito negativo também, nocivo a crianças e jovens. Para os respondentes do questionário, os principais impactos da Covid-19 são: não poder frequentar locais públicos (33,5%) e não poder frequentar academias de ginástica/musculação (33,1%). As perspectivas, tendo em vista a continuidade do isolamento social por pelo menos mais 6 meses, são: realizar atividades ao ar livre ou em casa (47,1%) e manter ou aumentar o uso da internet e das redes sociais (30,5%).

PALAVRAS-CHAVE: Atividades de Lazer. Pandemias. Cultura.

¹ Doutora em Educação Física pela UNICAMP, com doutorado sanduíche na Universidade Técnica de Lisboa (Portugal). Tem pós-doutorado na área de Comunicação pela Universitat Pompeu Fabra (Espanha). É docente na Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP).

² Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Metodista de Piracicaba-SP (UNIMEP). Docente dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física no Centro Universitário Max Planck (UniMAX).

³ Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP.

⁴ Mestrado em Ciências do Movimento Humano (UNIMEP). Graduação em Educação Física Bacharelado (UNIMEP).

THE DAYS BETWEEN THE HOUSE'S CEILING AND FLOOR: LEISURE AND BODY PRACTICES IN THE BRAZILIAN CONTEXT IN TIMES OF COVID-19

ABSTRACT: This work aims to analyse the impacts and perspectives regarding leisure and body practices in the Brazilian context due to the coronavirus pandemic. The pandemic is an event that has affected the habits and behaviours of the population, and it is necessary to know more about these changes and their consequences. Bibliographic and exploratory research were carried out using questionnaires answered by 1,013 people. The use of technological platforms and social networks are activities in the context of leisure today, however, technology can also have a negative effect, harmful to children and young people. For respondents of the questionnaire, the main impacts of Covid-19 are: not being able to attend public places (33.5%) and not being able to go to the gym (33.1%). The perspectives, in view of the continuity of social isolation for at least another 6 months, are: to carry out activities outdoors or at home (47.1%) and maintain or increase the use of the internet and social networks (30.5%).

KEYWORDS: Leisure Activities. Pandemics. Culture.

Introdução

O problema coronavírus gerou a necessidade de tomada de medidas governamentais de isolamento social e, com isso, muitas pessoas passaram por mudanças de hábitos e comportamentos, principalmente aquelas que realizavam algum tipo de prática corporais anteriormente em locais fechados como academias de ginástica, tendo que se adaptar a uma nova forma de realizar as atividades em casa ou ao ar livre. Para, além disso, as pessoas tiveram também que se adaptar a novas atividades do contexto do lazer, já que não podem frequentar mais locais abertos que normalmente geram aglomerações de pessoas como shows, bares, restaurantes, festas etc. A casa passou a ser um local seguro e, para muitos, o único espaço para a realização de atividades do contexto do lazer possível.

O objetivo desse trabalho é analisar os impactos e perspectivas com relação ao lazer e as práticas corporais no contexto brasileiro em decorrência da pandemia do

⁵ Aqui entendemos práticas corporais como os elementos da cultura corporal de movimento (jogo, esporte, ginástica, dança, luta etc). Utilizamos em parte do texto, especificamente no questionário respondido pelo público o termo “atividades físicas”, por ser um termo mais acessível de ser compreendido pela população em geral, mas em termos de conceituação fazemos uma discussão a partir das humanidades em que no geral se refere ao termo “práticas corporais”.

coronavírus. Para realizar a discussão tivemos como base a revisão de literatura fundamentada em quatro textos que foram identificados em levantamento bibliográfico realizado no mês de junho de 2020, e uma pesquisa exploratória a partir do uso de questionário, respondido por 1.013 pessoas, sendo a amostra por conveniência e não probabilística. São também utilizados outros textos para a análise e desenvolvimento de reflexões, textos esses que já foram lidos e debatidos no Grupo de Estudo e Pesquisa em Lazer, Práticas Corporais e Cultura (GELC) /CNPq, originários de um referencial dos estudos do lazer e da cultura.

As reflexões aqui desenvolvidas não são totalmente finais, dado que ainda não há previsão exata de quando o problema da pandemia do coronavírus pode ser resolvido ou ao menos quando a vida da população brasileira poderá ser normalizada, podendo retornar aos espaços públicos para atividades do contexto do lazer. Tem-se como base uma previsão de que essa situação pode ser prolongada por pelo menos mais seis meses (até janeiro/2021), de acordo com informações do sítio eletrônico da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), no vídeo “Vacinas para Covid-19: uma corrida contra o tempo”, que pode ser visto no link <https://portal.fiocruz.br/video/vacinas-para-covid-19-uma-corrida-contra-o-tempo>. Segundo o referido sítio eletrônico, com o uso de métodos tradicionais de pesquisa pode-se levar o tempo de até dez anos para se chegar a uma vacina, considerando o tempo entre a pesquisa e os ensaios pré-clínicos e clínicos. No entanto, os estudos científicos e empresas estão tentando reduzir este tempo, tendo como prognóstico lançar uma vacina em 2021.

Diante dessa perspectiva de continuidade do isolamento social em decorrência da pandemia do coronavírus, parte-se do pressuposto de que os hábitos da população em geral com relação ao lazer e às práticas corporais devem permanecer alterados até que o problema tenha uma solução segura e eficaz, de modo mais ampliado à população.

Este artigo foi inspirado no livro “*Cem dias entre céu e mar*”, de Amyr Klink (1995), por isso a alusão ao título principal do artigo “*Os dias entre o teto e o chão da casa*”. O livro trata-se de uma aventura real em que Amyr Klink vai do Sul da África até o litoral baiano brasileiro pelo oceano atlântico, em um barquinho construído para virar e desvirar diante das adversidades da viagem. A viagem ele faz sozinho em total isolamento. É um livro de aventura que tem muito do conhecimento científico para que ele pudesse sobreviver diante do desafio da aventura. Da mesma forma, nosso entendimento é que, com base nesse artigo, será possível indicar impactos e perspectivas para o lazer e as práticas corporais de modo a se superar as dificuldades, no momento atual de isolamento devido a Covid-19.

Método

A pesquisa é de tipo exploratório e de naturezas qualitativa e quantitativa. A pesquisa exploratória, segundo Minayo (1994, p.32):

[...] compreende várias fases de construção de uma trajetória de investigação: a) a escolha do tópico de investigação; b) a delimitação do problema; c) a definição do objeto e dos objetivos; d) a construção do marco teórico conceitual; e) a escolha dos instrumentos de coleta de dados e f) a exploração de campo.

A mesma autora, ao se referir à natureza qualitativa da pesquisa, especificamente, indica serem pesquisas em que se busca o acesso aos significados, crenças, aspectos subjetivos produzidos pelos sujeitos e afirma que a pesquisa quantitativa é complementar aos dados qualitativos. Na presente investigação, a natureza qualitativa é referente ao tratamento dos textos do levantamento bibliográfico que denominados de “revisão de literatura” e a análise dos resultados do questionário elaborado pelo GELC e disponibilizado à população via e-mail e redes sociais (*WhatsApp* e *Facebook*) registrados na Secretaria de Esportes de Indaiatuba-SP e, também, contatos dos membros do GELC.

A natureza quantitativa da investigação é complementar no tratamento dos dados obtidos no questionário, especificamente às porcentagens de respostas dadas.

A amostra se caracteriza por ter um público específico de alunos adultos que frequentam as atividades da Secretaria de Esportes de Indaiatuba-SP, pessoas que realizam atividades nos projetos da prefeitura de Indaiatuba-SP como Musculação, Hidroginástica e Ginástica de Academia, frequentando essas atividades 2x por semana em espaços públicos da prefeitura. Outra parte da composição da amostra foi via contatos dos membros do GELC, essa outra parte foi formada por estudantes e pessoas que atuam na área de Educação Física, predominantemente.

A revisão de literatura foi baseada em Severino (2016) e envolveu a busca de referências sobre impactos e perspectivas para o lazer e práticas corporais a partir da pandemia do coronavírus. O levantamento bibliográfico foi realizado de 03 a 05 de junho de 2020, procurando identificar produções recentes no ano de 2020 que tivessem relação com o tema investigado.

O levantamento foi realizado em revistas brasileiras como *Movimento*, *Pensar a Prática*, *Licere* e nas bases de dados *Scielo* e *Google Scholar*, sendo que foram encontradas três referências no *Google Scholar* e uma referência na base *Scielo-textos preprints*. Foram utilizadas as palavras-chave: lazer, práticas corporais, atividade física, impactos, perspectivas, coronavírus, Covid-19, em diferentes combinações. Foram lidos os títulos e resumos dos artigos e excluídos textos que não estavam disponíveis em PDF, que não estavam em formato artigo ou que não tratassem especificamente sobre o tema da investigação. Chegou-se ao final a quatro textos considerados suficientes para os propósitos dessa investigação de tipo exploratória. Os textos foram lidos e analisados procurando-se identificar o que trazem em termos de objetivos, métodos e resultados tendo como foco o tema investigado. Durante o levantamento bibliográfico foi localizado

o texto de Mauch *et al.* (2020) que trata do problema do coronavírus e os impactos e desafios para o Brasil, esse texto foi também selecionado e considerado como referência importante para a problematização do tema, assim, não foi incluído na parte da análise qualitativa por não tratar especificamente do tema lazer ou práticas corporais, mas foi útil para dar subsídios para a descrição do problema investigado.

O formulário elaborado foi destinado ao preenchimento por pessoas que indicaram ter idade igual ou maior de 18 anos, com a finalidade de se obter a opinião das pessoas, não havendo necessidade de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, de acordo com a Resolução n. 510, de 7 de abril de 2016.

Para a construção do formulário, levaram-se em consideração os resultados do levantamento bibliográfico, com base em pré-análise qualitativa dos mesmos, sendo extraídos os dados de objetivos, método e resultado de cada texto selecionado. Após se chegar a uma prévia do questionário em formato de formulário eletrônico, foi também avaliada a opinião de cinco pessoas leigas para ver se entendiam o conteúdo do mesmo. Houve recomendação por parte de duas delas para se fazer pequenas adequações no texto do formulário, a fim de ser melhor compreendido. Para se chegar a versão final foram acolhidas também observações feitas pelos integrantes do GELC. Abaixo a versão final do questionário em formato de formulário:

13/07/2020 PESQUISA– Avaliação da opinião da população maior de 18 anos sobre impactos e perspectivas com relação ao Lazer a partir da...

PESQUISA– Avaliação da opinião da população maior de 18 anos sobre impactos e perspectivas com relação ao Lazer a partir da Pandemia do Coronavírus.

Orientações: pode-se assinalar uma ou mais respostas de cada questão.

Não esqueça de clicar em ENVIAR no final. Obrigado por sua contribuição !

*Obrigatório

1. Gênero *

- Masculino
- Feminino
- Prefiro não dizer
- Outro:

2. Idade *

Sua resposta



Solicitar acesso para editar

https://docs.google.com/forms/d/1oxBlg-4UJkPhyMAOonOk8ER6umZDq9yvDAD2oytsHWU/viewform?edit_requested=true

1/3

13/07/2020

PESQUISA– Avaliação da opinião da população maior de 18 anos sobre impactos e perspectivas com relação ao Lazer a partir da...

1. Diante das medidas de isolamento social em decorrência da Pandemia do Coronavírus, o que mudou em sua vida em relação ao lazer: *

- Não posso mais frequentar locais públicos como bares, shows, apresentações artísticas e esportivas, etc.
- Não posso mais frequentar academias de ginástica/musculação
- Tive um aumento na frequência de atividades pela internet como assistir lives de cantores famosos, jogar, assistir séries etc.
- Observei o aumento da violência envolvendo crianças e adolescentes em atividades a partir da internet
- Outro:

2. Diante da continuidade das medidas de isolamento social em decorrência da Pandemia do Coronavírus, por pelo menos mais 6 meses, como você imagina que será o seu lazer: *

- Realizar atividades físicas em casa ou ao ar livre.
- Continuar não realizando atividades físicas.
- Manter ou aumentar o uso da internet e das redes sociais como meios de acesso ao lazer.
- Um aumento cada vez maior dos problemas relacionados ao uso inadequado da internet envolvendo crianças e adolescentes
- Outro:

Você já praticava algum tipo de atividade física (jogo, dança, ginástica, esporte, luta) por pelo menos duas vezes na semana e a mais de 6 meses? *

- SIM
- NÃO

Enviar

 Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

 Solicitar acesso para editar

https://docs.google.com/forms/d/1oxBlg-4UJkPhyMAOonOk8ER6umZDq9yvDAD2oytsHWU/viewform?edit_requested=true

2/3

O formulário eletrônico foi respondido por 1.013 pessoas e analisado com base na revisão de literatura e em textos já lidos, discutidos e produzidos no GELC nos últimos anos, relacionados aos estudos do lazer e da cultura.

O Problema Investigado: O Lazer e as Práticas Corporais diante da Pandemia do Coronavírus

A pandemia do coronavírus - Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-CoV-2), de acordo com Mauch (2020), tornou-se um problema de saúde pública e de amplitude internacional, afetando diferentes países do mundo. A medida de isolamento social é considerada até o momento como fundamental para proteger os sujeitos do coronavírus, com restrição à circulação de pessoas para que não haja transmissão do vírus.

Essa medida de isolamento social gera impactos não somente no campo biológico ou econômico. Segundo Mauch (2020), são gerados impactos no aumento do nível de estresse e ansiedade que afeta também pessoas consideradas pela literatura como saudáveis. Esses mesmos autores dizem baseados em Shigemura (2020) e Reardon (2015), que o número de problemas relacionados à saúde mental supera os de contágio pelo coronavírus. Diante de tal constatação, os autores do artigo (MAUCH, 2020) sugerem três fatores principais para elaborar estratégias para a saúde mental: 1) equipes multiprofissionais de saúde mental, 2) comunicação clara e atualização sobre a Covid-19 e 3) Uso das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) para que os serviços de atendimento e acompanhamento psicológico sejam mais seguros.

O problema que acomete a saúde mental é um dos impactos gerados pela Covid-19 e, segundo Carvalho (2001, p.14), a saúde resulta de possibilidades, que abrangem:

[...] as condições de vida, de modo geral, e, em particular, ter acesso a trabalho, serviços de saúde, moradia, alimentação, lazer conquistados – por direito ou por interesse – ao longo da vida. Tem saúde quem tem condições de optar na vida. A saúde está diretamente relacionada com as escolhas que não se restringem tão-somente a poder escolher este ou aquele trabalho, realizar-se pessoal e profissionalmente com ele, morar dignamente, comer, relaxar e poder proporcionar condições de vida para os mais próximos, mas também conseguir viver dignamente com base em valores que não predominam em uma sociedade como a brasileira – excludente, individualista, competitiva, consumista. Todos esses são elementos que determinam a nossa saúde que não é só física, mental ou emocional. É tudo junto, ao mesmo tempo! Pensar na saúde do Homem é considerá-lo como ser político – cidadão – e ético – profissional.

Assim, tendo como base o conceito da autora, dois pontos chamam a atenção. O primeiro, a importância do lazer conquistado para a saúde das pessoas e, a segunda, a possibilidade de se fazer opções como premissa para ser saudável. Esses dois pontos são afetados com a ocorrência da Covid-19, pois com a necessidade de isolamento, as pessoas passaram a ter restrições em suas atividades diárias, dentre as quais, incluem-se aquelas do contexto do lazer, assim, aquelas atividades que eram a preferência dos sujeitos, tiveram que ser revistas ou descobertas novas atividades diante do contexto de pandemia do coronavírus. Isso afeta a escolha das pessoas, pois agora elas têm um leque de opções reduzido e limitado basicamente ao espaço da casa ou a algumas atividades ao ar livre onde não há aglomeração. Pode-se aqui considerar que nem todas as pessoas seguem as recomendações dos órgãos públicos com relação ao isolamento social, mas podemos considerar que um grande número de pessoas tem respeitado essa recomendação no Brasil, já que foram poucos os casos de medidas mais rigorosas até o momento de fechamento das cidades (*lockdown*).

Outro ponto é a discussão sobre as práticas corporais, que aqui entendemos como aquelas atividades do contexto do lazer que são fruto da cultura corporal de movimento – jogos, ginásticas, danças, lutas, esportes etc. e que podem ser compreendidas também como parte do conteúdo físicoesportivo do lazer. As práticas corporais são mais conhecidas pela população leiga e dentre alguns especialistas como parte das atividades físicas, no entanto, como dissemos anteriormente, a fim de conceituação preferimos tratar o termo como “práticas corporais” por ser mais específico dos estudos da cultura, já que o termo “atividade física” é proveniente dos estudos de um referencial biológico, pois o termo significa gasto de energia, assim, várias outras atividades são consideradas como atividades físicas e não somente os elementos da cultura corporal de movimento que é o nosso foco aqui.

Com as medidas de isolamento, as pessoas que já realizam práticas corporais regularmente como parte de suas atividades do contexto do lazer tiveram que fazer adaptações ou buscar alternativas de continuar com as atividades no próprio espaço da casa ou ao ar livre, não podendo frequentar academias de ginástica ou escolinhas de esportes, por exemplo, ou pararam de realizar tais atividades. Isso traz implicações para o lazer e a saúde das pessoas, como dissemos anteriormente.

Assim, veremos a seguir como a literatura apresenta os impactos e perspectivas com relação ao lazer e as práticas corporais diante do contexto da Covid-19. Entende-se que como há previsão da situação de isolamento da Covid-19 ainda se prolongar por pelo menos mais seis meses, os impactos gerados podem ser também entendidos como perspectivas para os próximos seis meses.

Resultados

Impactos e Perspectivas para o Lazer e Práticas Corporais diante da Pandemia do Coronavírus e a partir da Literatura

Chegou-se a seguinte caracterização dos textos selecionados na revisão de literatura, de acordo com as tabelas abaixo:

Tabela 1: Apresentação dos artigos selecionados

Artigo	Revista/Cidade/Estado	Ano de publicação	Título	Autor/a (es)
1	Boletim de Conjuntura (Boca)/Boa Vista/RO	2020	“#FiqueEmCasa e Cante Comigo”: estratégia de entretenimento musical durante a pandemia de covid-19 no Brasil	João Henriques de Sousa Júnior; Letícia Virgínia Henriques Alves de Sousa Ribeiro; Weverson Soares Santos; João Coelho Soares; Michele Raasch
2	Boletim de Conjuntura (Boca)/Boa Vista/RO	2020	Uma análise sobre a essencialidade das academias e possíveis alternativas para prática de exercícios	João Victor da Costa Alecrim
3	Ciência e Saúde Coletiva/Maguinhos/RJ	2020	O uso intensivo da internet por crianças e	Suely Ferreira Deslandes; Tiago Coutinho

4	Scielo – Preprints/São Paulo/SP	2020	adolescentes no contexto da Covid-19 e os riscos para violências autoinflingidas Teatro de reprise telepresencial em tempos de COVID 19	Rosiane Rodrigues; Eduardo Tessari Coutinho; Janaína Cristina Barêa; Alexandre de Oliveira e Aguiar
---	---------------------------------	------	---	---

Fonte: Elaborado pelos autores.

Tabela 2: Objetivos/Método/Resultados dos artigos selecionados

Artigo	Objetivo	Método	Resultados
1	Analisar a estratégia da adoção de <i>lives</i> musicais no Youtube no período de distanciamento social causado pela pandemia da COVID-19	Pesquisa de natureza qualitativa. Utilizou como instrumento a coleta de dados secundários disponibilizados pela internet, nas mídias sociais: <i>Youtube</i> , <i>Instagram</i> e <i>Twitter</i> . Também foram coletados dados da ferramenta <i>Google Trends</i> . Utilizou análise de conteúdo	Os resultados apontam para o sucesso da estratégia de adoção de <i>lives</i> musicais no Youtube, e nas redes sociais <i>Instagram</i> e <i>Twitter</i> . Tal estratégia contribui para a preservação da sanidade mental dos sujeitos diante do cenário da pandemia Covid-19, já que as pessoas são estimuladas a relaxarem, interagirem e aproveitarem o seu tempo disponível
2	Analisar a essencialidade das academias e possíveis alternativas para a prática de exercícios	Artigo de tipo ensaio. Utilizou revisão de literatura	Manter atividade física regular e exercitar-se rotineiramente em um ambiente doméstico seguro é uma estratégia importante para uma vida saudável durante a crise do coronavírus. Outras alternativas são: exercitar-se ao ar livre tomando os devidos cuidados de proteção da Covid-19 e também os exergames (jogos de videogames que simulam exercícios). Há alternativas de manter o condicionamento físico e todas mostram que academias não são essenciais nesse momento, atividades ao ar livre e em casa são formas alternativas de beneficiar os sujeitos
3	Discutir as implicações do isolamento social devido à pandemia do Covid-19 para o uso intensivo da internet entre crianças e adolescentes e suas possíveis consequências para a prática de violências autoinflingidas	Artigo de tipo ensaio. Utilizou revisão de literatura	Os autores se centraram no debate sobre denominadas de “desafios” com poder autolesivo, realizados por adolescentes no sítio eletrônico <i>Youtube</i> . Essa prática revelou-se crescente a partir das medidas de isolamento social
4	Apresentar e discutir uma adaptação do Teatro de Reprise com reforços de telepresença	Pesquisa de natureza qualitativa, de tipo pesquisa-ação	A intervenção específica foi uma iniciativa de um grupo de usuários de um centro cultural, em que realizam Psicodramas Públicos presenciais regularmente. O trabalho resultou em se discutir o uso da plataforma tecnológica Zoom para realizar

Fonte: Elaborado pelos autores.

Tabela 3: Classificação dos artigos por impactos e perspectivas do lazer e práticas corporais.

Artigos	Impactos para o lazer	Impactos para as práticas corporais	Perspectivas para o lazer	Perspectivas para as práticas corporais
1	x		x	
2		x		x
3	x		x	
4	x		x	

Fonte: Elaborado pelos autores.

Assim, somente um dos textos se refere às práticas corporais (artigo 2), na verdade a discussão é sobre as alternativas de exercícios em casa. O texto é construído procurando apontar alternativas para as pessoas de se fazer atividades ao ar livre ou em casa a partir dos exergames, assim, considera-se que essa pode ser uma solução para os sujeitos que já tinham o hábito de realizar as práticas corporais, sendo uma forma de reduzir o impacto negativo da Covid-19 com relação às práticas corporais e ser essa uma perspectiva para os próximos seis meses diante da continuidade da recomendação do isolamento social.

No caso específico das práticas corporais, não devemos desconsiderar os benefícios, inclusive fisiológicos das mesmas que podem contribuir para a saúde mental das pessoas. A questão é que se a pessoa não faz a atividade ou não sente satisfação nela isso não é lazer. Em um trabalho anterior de revisão sistemática sobre as atividades físicas no contexto do lazer (Silva *et al*, 2017, p.63), afirmou-se que:

As atividades físicas, ao serem consideradas do ponto de vista do lazer, devem ter para os sujeitos um sentido de satisfação pela própria atividade, além de lhes proporcionarem, a partir da mediação do profissional de Educação Física e do lazer, a construção de valores em prol de uma vida melhor. Assim, os sujeitos não devem confundir a prática de atividades físicas no tempo disponível como forma de minimizar ou evitar doenças, que em geral, tem um sentido de obrigação, com as atividades físicas do contexto do lazer. Os sujeitos devem ter opções para poderem fazer escolhas a respeito dessas

atividades, de modo a sentirem satisfação na realização das mesmas. Isso é o que caracteriza, de fato, as atividades físicas de lazer em favor da saúde dos sujeitos.

Portanto, diante do contexto do isolamento, as pessoas podem não sentir a mesma satisfação devido a limitação do espaço da casa e a ausência das trocas sociais que podem ocorrer em espaços como academias, escolinhas de esportes, clubes etc., trazendo assim prejuízos às atividades do contexto do lazer, dentre as quais as práticas corporais que eram realizadas. Por outro lado, as pessoas que conseguem encontrar alternativas que geram satisfação nas atividades realizadas, talvez tenham minimizados os efeitos negativos do isolamento social. O artigo 2 aponta para esse caminho.

Os artigos 1 e 4 seguem a linha de indicar soluções encontradas diante do isolamento social de se ter acesso a novos formatos de atividades do contexto do lazer a partir do ambiente virtual. Nesses artigos é feita uma avaliação positiva dessas atividades, sendo uma forma alternativa para os sujeitos. Assistir a *lives* de cantores famosos no canal *Youtube* (artigo 1) e ao teatro em forma de telepresença pela plataformas Zoom (artigo 4) são relatos positivos de impactos e perspectivas para o lazer diante da Covid-19. Nas descrições de Castells (1999, p.396) encontra-se que:

O que caracteriza o novo sistema de comunicação, baseado na integração em rede digitalizada de múltiplos modos de comunicação, é sua capacidade de inclusão e abrangência de todas as expressões culturais. Em razão de sua existência, todas as espécies de mensagens do novo tipo de sociedade funcionam em um modo binário: presença/ausência no sistema multimídia de comunicação. Só a presença nesse sistema integrado permite a comunicabilidade e a socialização da mensagem.

Pode-se notar que a forma de comunicação virtual favorece os sujeitos a terem acesso aos elementos da cultura e às atividades do contexto do lazer como os conteúdos artísticos das *lives* de cantores famosos e ao teatro telepresencial, em períodos de crise como ocorre atualmente com a Covid-19, no entanto, em estudos anteriores encontramos

contrapontos com relação a comunicação online. Fraga e Silva (2010, p.10), tendo como base Castells (1999) afirmam que:

O tipo de relacionamento que se constrói pela *internet* é também uma questão polêmica. Há estudos que identificam nas comunidades virtuais a existência de laços “[...] especializados e diversificados, à medida que os sujeitos constroem as suas próprias ‘pastas pessoais’” (CASTELLS, 2002, p.470). Com relação à sociabilidade, a avaliação feita é pelo tipo de laços “fracos” e “fortes”, sendo que é predominante na Rede o desenvolvimento de múltiplos laços fracos. O autor associa ao termo “laços fracos” as interações pautadas nas trocas de informações, com abertura de oportunidade a baixo custo. Esse tipo de interação favorece o contato com estranhos num padrão igualitário de interação, superando constrangimentos e bloqueios, no processo comunicativo. Na comunicação *on-line* é recorrente a discussão, permitindo a sinceridade do processo. No entanto, por esse mesmo fator, as amizades podem durar menos tempo, à medida que ao ser dito algo inconveniente, com um simples *click* a ligação está rompida para sempre (CASTELLS, 2002).

Assim, outras formas de comunicação como o uso do *WhatsApp*, *Facebook* e *Instagram* que são formas alternativas de contato e comunicação virtual podem ocasionar problemas de “laços fracos” como sinaliza Fraga e Silva (2010) e, portanto, devem ser utilizados de modo consciente em um período de Pandemia, para que os laços fracos não se potencializem, gerando frustrações aos seus usuários.

O artigo 3 indica uma direção diferente, os autores discutem o problema de violência gerado em crianças e adolescentes que praticam “atividades do contexto do lazer” como os “desafios”, com poder autolesivo, em que os sujeitos precisam cumprir com tarefas sugeridas pela internet, como uma forma de desafio às suas habilidades que pode gerar nas crianças e jovens riscos para a saúde. Vemos nessa forma de atividade um sentido negativo em termos de impactos e perspectivas ao lazer de crianças e adolescentes que deve ser revisto e superado. Como forma de análise e reflexão ao artigo 3, pode-se fazer uma aproximação, com base em Marcellino (2013, p. 37), ao “antilazer”. Para o autor, o antilazer trata-se de um não lazer, “(...) de atividades a serem consumidas alimentando a alienação”, ou seja, diante das possibilidades de consumo de atividades os “desafios” constituem em formas agressivas de alimentar a alienação de crianças e jovens no sistema capitalista, necessitando da intervenção da família, na busca de soluções

fundamentadas na educação para o lazer. De modo a levar os sujeitos a terem consciência dessas atividades consumidas e compreenderem que há outras formas de se ter prazer e satisfação ao conhecerem o lazer e seus conteúdos.

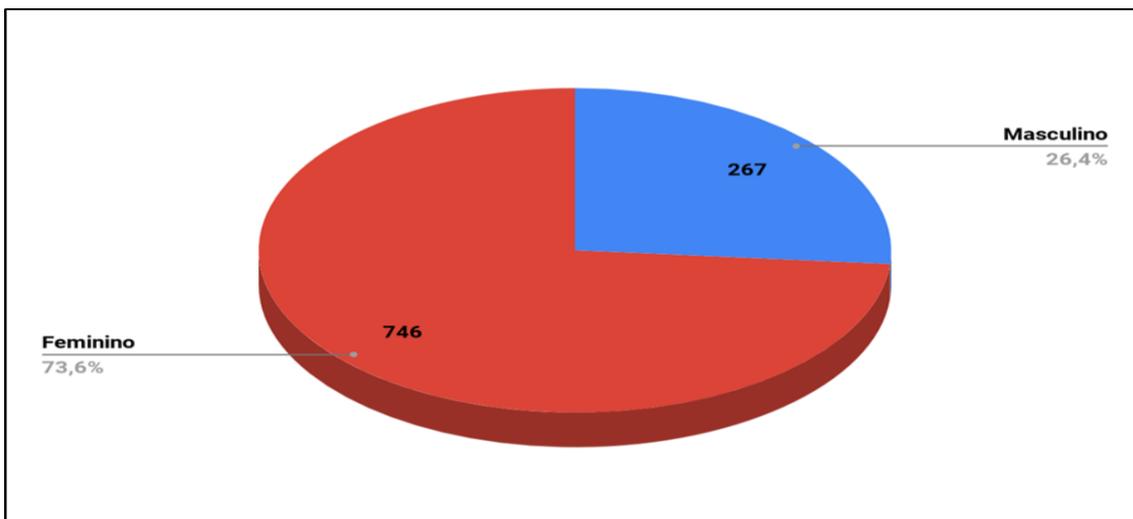
Deslandes e Coutinho (2020) partem do pressuposto de que o isolamento social adotado para o enfrentamento da pandemia Covid-19 intensificou alguns elementos ligados à sociabilidade digital como: a hiperexposição, a diluição de fronteiras público-privadas-íntimas, e a espetacularização de si, que criam condições para o acirramento da violência digital. Para os autores, o uso desmedido da internet pode gerar uma situação de vício, dependência, e com o advento da pandemia, isso pode ter se intensificado, aumentando a vulnerabilidade de crianças e adolescentes às violências autoinflingidas.

No dizer de Deslandes e Coutinho (2020), essas formas de violência autoinflingidas acontecem por meio de conteúdos chamados “desafios”, que são revestidos pelos nomes de jogo, brincadeira, nos quais as atividades possuem caráter autolesivo, e por conta dessa abordagem, os participantes não se dão conta dos riscos envolvidos, e na busca por protagonismo acabam cometendo a violência autoprovocada/autoinfligida, que compreende diversos fenômenos, como a ideação suicida, as autoagressões, as tentativas de suicídios e os suicídios.

Impactos e Perspectivas para o Lazer e Práticas Corporais diante da Pandemia do Coronavírus para o Público Investigado

Apresentaremos aqui os dados quantitativos das 1.013 respostas do formulário preenchido.

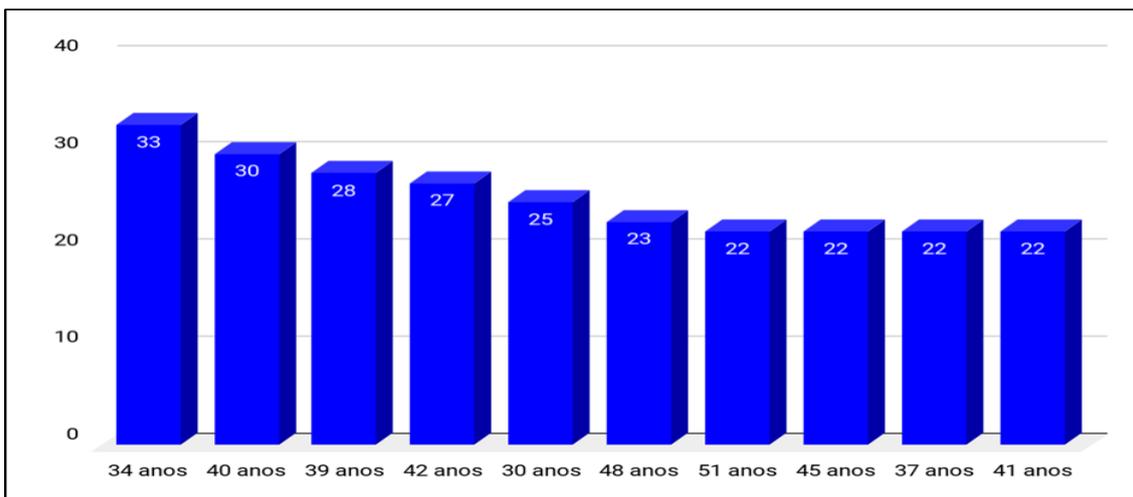
Gráfico 1: Público participante por gênero.



Fonte: Elaborado pelos autores.

Participaram da pesquisa 746 pessoas do gênero feminino, que representou 73,6%, e 267 pessoas do gênero masculino que representaram 26,4%. A média de idade foi de 43,1 anos dos participantes da pesquisa, sendo 45,3 anos para o gênero feminino e 41,8 anos para o gênero masculino.

Gráfico 2: Público participante por idade.



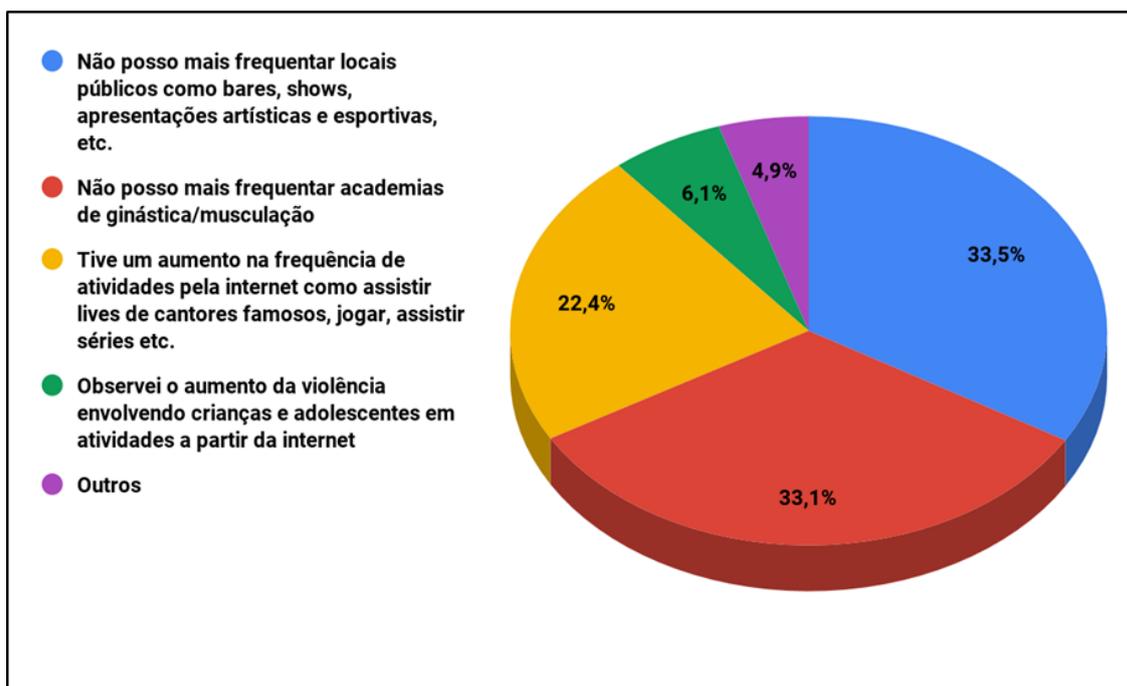
Fonte: Elaborado pelos autores.

Dos 1.013 participantes da pesquisa o sujeito com a menor idade tem 18 anos e o sujeito com a maior idade tem 81 anos, sendo que, os participantes com 34 anos foram os

que mais responderam o formulário, resultando no total de 33 pessoas, seguido de 40 anos (30 participantes); 39 anos (28 participantes); e 42 anos (27 participantes), como representado no gráfico acima (Gráfico 2).

Com relação às perguntas foi possível aos participantes responderem mais de uma alternativa. Se houvesse outra resposta, o participante poderia optar a escrever no campo “Outros”. Na pergunta “Diante das medidas de isolamento social em decorrência da Pandemia do Coronavírus, o que mudou em sua vida em relação ao lazer?”, os resultados foram:

Gráfico 3: Diante das medidas de isolamento social em decorrência da Pandemia do Coronavírus, o que mudou em sua vida em relação ao lazer.



Fonte: Elaborado pelos autores.

Observamos que 646 participantes responderam “Não posso mais frequentar locais públicos como bares, shows, apresentações artísticas e esportivas, etc.”, o que representa 33,5%. O impedimento no acesso aos locais públicos foi o principal impacto em relação ao lazer durante a pandemia de acordo com os questionários respondidos, isso quer dizer que as pessoas conferem valores e significados de importância ao frequentar e

usufruir destes espaços e equipamentos, que neste momento de distanciamento e isolamento social foram afetados negativamente, ou seja, tiveram que ser revistos, modificados e/ou deixados de serem usufruídos pelos usuários. Ao se referir aos espaços e equipamentos de lazer, Marcellino (2008, p.15) indica que

[...] é impossível negar a importância do tema, quando se trata do lazer, pois se as duas circunstâncias que caracterizam essa manifestação humana são as de tempo e atitude, elas supõem a existência de um espaço real ou virtual [...] Democratizar o lazer implica em democratizar o espaço.

Talvez um indicativo para entender a resposta dos questionários vinculada a não possibilidade de frequentar espaços públicos não esteja somente associada aos espaços e equipamentos públicos em si, mas nas relações que podem ser desenvolvidas nestes locais, que por sua vez estão vinculadas ao conteúdo social do lazer. Isso também pode indicar que os respondentes conferem significados positivos às relações sociais em atividades do contexto do lazer. De acordo com Marcellino (2012, p.19) o conteúdo social do lazer se dá “quando se procura fundamentalmente o relacionamento, os contatos face a face, o convívio social [...] exemplos específicos são os bailes, os bares, e os cafés servindo de pontos de encontro e a frequência nas associações”.

A resposta “Não posso mais frequentar academias de ginástica/musculação” foi respondida por 638 participantes, o que representa 33,1%. O setor das academias de ginástica/musculação é um dos afetados nesta pandemia. Ao questionar sobre a abertura ou não das academias, Alecrim (2020, p.49) sugere que “[...] a maioria dos benefícios da prática de exercício físico se dão pela sua execução e não pelo ambiente que é praticado”. Assim pode-se inferir que não são as academias os serviços essenciais e sim a prática de exercícios. A abertura das academias não é recomendada de acordo com o autor por se tratar de um ambiente fechado e de pouca ventilação, além disso, há outras questões, como o uso de ar condicionado que pode espalhar patógenos e aumentar o risco de infecção, o número de usuários em horários de pico, e o alto fluxo de revezamento de

aparelhos, como também a transmissão do vírus por espirros, tosse, gotículas de saliva e pelas mãos. Alecrim (2020, p.49) alega que:

Alternativas devem ser elaboradas seguindo parâmetros de segurança para prática em casa ou espaços abertos livres e não aglomerados respeitando regras de distanciamento e higiene, reforço a importância do exercício físico orientado por profissionais para gerar reais resultados, principalmente em um período delicado para a saúde mental e física.

Sabe-se da importância, da necessidade e dos benefícios da prática de exercícios para a saúde e o bem estar, e, portanto, sua essencialidade e necessidade na vida humana. Com base em outros estudos e documentos, algumas das opções elencadas pelo autor para se manter ativo durante a pandemia se referem à realização de atividades aeróbicas em casa ou ao ar livre e longe de aglomerações, adotando protocolos de higiene. Alecrim (2020) conclui que existem diversas possibilidades de praticar exercícios e manter a saúde, e que estas comprovam que as academias não são um serviço essencial neste momento, sendo que as atividades em casa a ao ar livre são excelentes para manter a saúde e a qualidade de vida, apesar dessas outras opções não significar necessariamente a escolha dos sujeitos, mas a únicas alternativas para o momento.

Já a resposta “Tive um aumento na frequência de atividades pela *internet* como assistir *lives* de cantores famosos, jogar, assistir séries etc.” foi respondida por 431 participantes, o que representa 22,4%. O uso da *internet* nestes tempos de pandemia tem sido uma boa estratégia adotada em relação aos seus impactos e perspectivas para o lazer. Dois estudos identificados na pesquisa bibliográfica discutem alguns aspectos positivos de impactos e perspectivas para o lazer diante da Covid-19 relacionados ao uso da internet neste período.

O estudo de Sousa Júnior *et al.* (2020) revelou que o uso da internet durante este período de pandemia, especialmente as *lives* de artistas famosos, tem sido positivo para a saúde e para o lazer. De acordo com os autores:

[...] a estratégia de proporcionar entretenimento ao público que está em distanciamento e isolamento social e quarentena, mostra-se como uma relevante forma de preservação da sanidade mental, afastando os riscos de sofrer com transtornos como crises de ansiedade, medo e insegurança quanto ao futuro [...] (SOUSA JÚNIOR *et al.*, 2020, p.83).

Somado aos benefícios relacionados à saúde e ao lazer, este estudo também constatou que tais *lives* proporcionam “[...] alto engajamento e mobilização gerados pelo envolvimento dos espectadores não apenas no canal do *Youtube*, mas também nas demais mídias sociais [...]” (SOUSA JÚNIOR *et al.*, 2020, p. 83). Isso permite que os usuários tenham acesso aos elementos da cultura e do lazer, em que os participantes podem se conectar com o evento, assumir posições de engajamento e protagonismo, construir subjetividades, estabelecer relações com o contexto da pandemia e as apresentações dos artistas, ou seja, os espectadores podem interagir produzir, consumir, interpretar, apropriar e ressignificar os conteúdos abordados pelas *lives*.

Outra possibilidade que se apresenta diante desta estratégia das *lives* é o fato de que pessoas que antes não tinham acesso aos *shows* dos artistas pelo aspecto socioeconômico ou outro, neste momento em que essas apresentações são disponibilizadas virtualmente e gratuitamente - salvo algumas exceções - isso permite que mais pessoas tenham acesso a esses conteúdos, o que pode remeter a situação de estar mesmo em um *show*, podendo interagir com outros internautas. De acordo com Sousa Júnior *et al.* (2020, p. 83):

[...] ao entrarem em contato direto – ainda que virtual – com seus artistas preferidos, em apresentações que lhes remetem à eventos como shows ou festivais, mesmo dentro de casa, as pessoas são estimuladas a relaxarem, interagirem com seus amigos e desconhecidos (por meio das suas mídias sociais ou através de comentários ou chat do link da transmissão no *Youtube*) e aproveitarem o momento de lazer.

O trabalho de Rodrigues *et al.* (2020) aponta o Teatro de Reprise adaptado com recursos de telepresença como uma estratégia positiva relacionada aos impactos e perspectivas para o lazer e para a saúde mental neste período de pandemia. A experiência de participação das pessoas como narradores voluntários, ou seja, que não atuaram,

proporcionou a oportunidade de assistir a cena recriada e ressignificada por equipe profissional, o que gera a sensação de pertencimento de um coletivo mesmo durante o distanciamento e isolamento social. Os autores concluem que tal intervenção possibilitou

[...] que cada um visitasse o outro a partir da sua janela virtual e revivesse, junto com um grupo, cenas suas que podem ser protagônicas do mundo ou apenas deste grupo particular [...] Ao superar as barreiras geográficas da distância física e barreiras psíquicas do distanciamento social, as intervenções podem, como se deu nessa em particular, avivar a noção de pertencimento, de identificações e de coletivo durante uma pandemia” (RODRIGUES *et al.*, 2020, p.17).

Outro texto (ALECRIM, 2020) também aponta o uso do conteúdo virtual no acesso ao lazer, no qual se indica a possibilidade da realização de exergames (jogos de videogame que simulam exercícios) como alternativa diante da pandemia, já que podem representar uma forma prazerosa e possível de praticar exercício frente ao cenário atual.

Com relação à resposta “Observei o aumento da violência envolvendo crianças e adolescentes em atividades a partir da internet”, 118 participantes indicaram essa opção, o que representa 6,1%. Do mesmo modo em que se identificou na literatura algumas alternativas positivas do uso da internet frente ao distanciamento e ao isolamento social, também se constatou o mal uso e o uso excessivo da internet como aspectos negativos, ou seja, caso usada de forma alienante pode desencadear situações negativas e prejudiciais, isso devido à violência e aos “laços fracos” de sociabilidade, que pode ser relacionado com o antilazer.

Já a resposta “Outros” teve 94 respostas, que significa que 4,9% dos participantes escreveram outras respostas. Foram várias “outras” respostas, mas podemos destacar algumas como: “O lazer ganhou um lugar que antes não existia para mim; passei a “criar novos lazeres” a partir das possibilidades, como pintura, marcenaria, organização etc.”; “Participação de aulas de exercício físico online”; “Não posso sair com minha família para passear”; “Passei a ler mais notícias do contexto atual”; “Mais leitura, mais tempo

com a família, mais tempo para refletir e planejar e reconhecer meus limites e possibilidades, descobrindo e aperfeiçoando novas habilidades”.

Ao analisar as “outras” respostas descritas pelos participantes da pesquisa com relação às mudanças no lazer, notou-se a valorização do lazer, e também que estes sujeitos atribuem como significado a possibilidade de desenvolvimento pessoal na realização de atividades do contexto do lazer neste período de pandemia. Tal verificação foi possível a partir das declarações como: “criar novos lazers”, pintura, marcenaria, exercício físico, reflexão sobre si e sobre o mundo, planejamento, se conhecer, se descobrir e se aperfeiçoar. A nosso ver, este aspecto constatado é significativo, pois o senso comum tende a associar apenas o descanso e o divertimento ao lazer, ignorando sua outra possibilidade, que é a do desenvolvimento pessoal, social e cultural. No dizer de Marcellino (2012, p.14)

[...] além do descanso e do divertimento, outra possibilidade ocorre no lazer, e normalmente, não é tão perceptível. Trata-se do desenvolvimento pessoal e social que o lazer enseja [...] estão presentes oportunidades privilegiadas, porque espontâneas, de tomada de contato, percepção sobre as pessoas e as realidades nas quais estão inseridas.

Como destacado anteriormente, a *internet* tem sido o principal veículo de comunicação e sociabilidade entre as pessoas, sendo considerável o aumento do uso da mesma para a realização de atividades do contexto do lazer em função da pandemia. No entanto, identificaram-se aspectos positivos e negativos referentes à sua apropriação. Como positivos observou-se a realização de *lives* (SOUSA JÚNIOR *et al.*, 2020), o Teatro de Reprise adaptado com recursos de telepresença (RODRIGUES *et al.*, 2020) e a realização de exergames (ALECRIM, 2020). Como negativos notou-se os “laços fracos de sociabilidade” (FRAGA; SILVA, 2010; CASTELLS, 1999) e as violências autoinflingidas (DESLANDES; COUTINHO, 2020).

Enfatizamos que os estudos alertam para a necessidade de estratégias que promovam o lazer, e beneficiem a saúde física e mental, que neste período de isolamento

e distanciamento social, da impossibilidade dos encontros e eventos sociais, pode ser prejudicada por uma série de problemas como o aumento do estresse e do sedentarismo. Deslandes e Coutinho (2020) evidenciam que o uso da *internet* neste período é essencial para a sociabilidade, mas alertam para que os conteúdos disponíveis e acessados sejam de conhecimento e monitoramento dos pais no caso de crianças e adolescentes, que apesar de possuírem habilidades com os recursos tecnológicos, por vezes não possuem maturidade suficiente para discernir, interpretar e mediar sobre os riscos de alguns conteúdos e práticas.

Assim, ressalta-se a importância da educação para o lazer, para que não se torne um “antilazer”, principalmente considerando o cenário da pandemia da Covid-19, já que este momento demanda uma conscientização ainda maior sobre os limites e possibilidades das práticas corporais e de lazer. A educação para o lazer pode contribuir positivamente na opção das pessoas nas escolhas por atividades. Para Requixa (1980) a iniciação do indivíduo na educação para o lazer proporcionará maiores e melhores condições para escolher ou aprimorar as possibilidades que lhe foram oferecidas, e conseqüentemente, melhor usufruí-las, o que se torna executável pelos próprios valores do lazer. Na visão de Marcellino (2012, p.55), a educação para o lazer compreende a “[...] necessidade de difundir seu significado, esclarecer a importância, incentivar a participação e transmitir informações que tornem possível seu desenvolvimento ou contribuam para aperfeiçoá-lo”.

Além disso, o autor destaca que a educação para o lazer tem o potencial de trazer autonomia para os sujeitos, o que pode resultar na escolha de conteúdos, e em um lazer mais crítico e criativo.

A educação para o lazer pode ser entendida também, como um instrumento de defesa contra a homogeneização e internacionalização dos conteúdos veiculados pelos meios de comunicação de massa, atenuando seus efeitos por meio do desenvolvimento do espírito crítico (MARCELLINO, 2012, p.55).

Já com relação à pergunta “Diante da continuidade das medidas de isolamento social em decorrência da Pandemia do Coronavírus, por pelo menos mais 6 meses, como você imagina que será o seu lazer? os participantes também puderam escolher mais de uma alternativa ou optar pela resposta “Outros” escrevendo sua resposta, conforme dados abaixo:

Gráfico 4: Diante da continuidade das medidas de isolamento social em decorrência da Pandemia do Coronavírus, por pelo menos 6 meses, como você imagina que será o seu lazer?



Fonte: Elaborado pelos autores.

A resposta “Realizar atividades físicas em casa ou ao ar livre” teve 710 respostas, o que representa 47,1% de todas as respostas. O espaço domiciliar e/ou locais abertos sem aglomerações tornaram-se as opções mais seguras para a prática de atividades físicas devido aos diversos fatores já pontuados. Ficou evidente que a manutenção de uma vida ativa e saudável pode proporcionar benefícios nos diferentes aspectos da vida humana, com destaque para os aspectos físico e psicológico. A continuidade na realização destas práticas é fundamental para que se possa passar por esse momento, procurando manter

uma vida com mais qualidade. Com relação ao aspecto psicológico Wu *et al.* (2020) destacam que a saúde mental afetada é um dos possíveis efeitos colaterais do distanciamento social provocado pela pandemia, pois não se trata de um distanciamento voluntário, e sim forçado pelo medo do contágio, e isso tem causado emoções negativas tais como ansiedade, depressão e indignação em diversas pessoas, pois a sensação de incerteza no cenário, não só da saúde, mas também econômico e financeiro, acabar por afetar as pessoas durante esse período e estas estão experimentando a diminuição de emoções positivas como a felicidade e a satisfação com a vida.

Levando em consideração o aspecto supracitado, os autores pontuam que os efeitos da pandemia transcendem a doença propriamente dita, chegando a níveis socioeconômicos. Desta forma, a realização de práticas corporais se configura em uma alternativa que pode auxiliar no controle dos efeitos nocivos a saúde mental ocasionado pelo distanciamento social, pois a prática regular possibilita a melhora nos sintomas de ansiedade e depressão, proporcionando também o aumento de sensações positivas, gerando assim um bem-estar maior. (WU *et al.*, 2020). Junto a isso, é imprescindível que a realização das práticas corporais seja elaborada e/ou supervisionada por um profissional da área, mesmo à distância, pois a prática desorientada pode gerar efeitos desfavoráveis à saúde, o que não seria ideal para o atual momento. Portanto, salienta-se a importância do profissional de Educação Física na promoção da saúde e qualidade de vida no cenário atual. Espera-se também que esse profissional leve os sujeitos a manterem uma prática em que os mesmos possam ter satisfação em realizá-la, de modo que possam ser atribuídos significados às mesmas ligados ao lazer, à diversão e ao desenvolvimento, ao invés de se considerar essas práticas como mero exercício para não se adoecer, o que seria algo praticamente como uma obrigação ao invés de uma atividade do contexto do lazer.

Já a resposta “Continuar não realizando atividades físicas” teve 163 respostas, o que representa 10,8%. Pôde-se observar que os indivíduos que não realizavam práticas corporais, não possuem pretensão em aderir a alguma prática no futuro. Pressupõe-se que a adesão e manutenção à realização de práticas corporais dependem de inúmeros fatores, como o acesso, a identificação e interesse pela prática, motivações intrínsecas e extrínsecas, porém esses fatores influenciarão de maneira diferente de acordo com as faixas etárias. Deste modo, buscando cada vez mais que as pessoas se conscientizem sobre os benefícios de tais práticas e passem a realizá-las, é necessário torná-las cada vez mais acessíveis e presente na vida das pessoas, independente das faixas etárias.

Compreendemos que é um trabalho que exige ações conjuntas de departamentos competentes para a formulação de políticas públicas que sejam direcionadas para o aumento da oferta de práticas corporais no âmbito no lazer, as quais possam promover uma educação para a saúde e para o lazer, e conseqüentemente uma vida com mais qualidade aos seus praticantes, provocando também a redução no nível de sedentários no país.

“Manter ou aumentar o uso da internet e das redes sociais como meios de acesso ao lazer” teve 459 respostas, o que representa 30,5% do total de todas as respostas. A resposta “Um aumento cada vez maior dos problemas relacionados ao uso inadequado da internet envolvendo crianças e adolescentes” teve 141 respostas, o que significa 9,4% do total de respostas. A utilização da internet, principalmente no que diz respeito às redes sociais e outros aplicativos de interação como forma de entretenimento já vinha sendo vastamente aderida, considerando o aumento do número de novos usuários, que ao passar dos anos, cresce de maneira expressiva. Por exemplo, o Brasil é o quarto país do mundo com o maior número de usuários do *Facebook* durante a quarentena, somando 120 milhões até abril deste ano (DA SILVA, 2020). Presume-se que esse crescimento está

associado, sobretudo, com a maior acessibilidade, da *internet* propriamente dita, mas também dos recursos tecnológicos, tais como os *smartphones*, *tablets*, *notebooks*, entre outros, os quais estão muito presentes na vida das pessoas.

Devido ao isolamento social e suas restrições, o meio virtual tornou-se a principal estratégia para o aproveitamento do tempo destinado a atividades do contexto do lazer, e considerando os conteúdos culturais do lazer, Schwartz (2003) comenta sobre as características da sociedade contemporânea e as opções de atividades do contexto do lazer com base no virtual, como jogos eletrônicos, assistir filmes pela internet, fazer parte de comunidades virtuais, dentre outras possibilidades, portanto, a autora defende a inserção do ambiente virtual como um conteúdo cultural do lazer. Outro modo de ver é considerar o virtual um espaço para acesso aos diferentes conteúdos culturais do lazer como aponta (FRAGA e SILVA, 2010).

Com relação ao virtual, Schwartz (2003, p.28) aponta algumas de suas características, como a grande variedade de opções oferecidas, o encurtamento da relação tempo-espaço, a possibilidade de acesso às informações, de sua livre escolha e seleção, com objetivos pessoais. A autora complementa seu pensamento destacando que:

As características da comunicação em rede são especialmente baseadas na relação quantidade de informações-tempo-espaço (...). Isso afeta sensivelmente as concepções sobre os outros conteúdos culturais, levando-se em conta que em nenhum deles, esta dimensionalidade e esse caráter descentralizador e, ao mesmo tempo, aglutinador, são encontrados, justificando, novamente, a necessidade de um olhar específico a este interesse cultural do lazer.

Realizar atividades que se inserem no conteúdo virtual do lazer possui suas vantagens e benefícios, porém, a utilização do ambiente virtual de forma inadequada e o consumo excessivo de tudo que nele há, pode causar uma série de questões negativas envolvendo seus usuários como mostrado nas análises anteriores relacionadas a essa questão. De acordo com as respostas obtidas em relação à problemática da violência no contexto virtual com crianças e adolescentes, observa-se que as perspectivas futuras são

de que haja um aumento dessas ocorrências para os próximos meses, e isso deve ser pontuado com mais vigor.

Medidas de controle e atenção, principalmente por parte da família, devem ser adotadas para que haja uma conscientização maior sobre as formas de utilização dos *websites*, redes sociais, aplicativos, jogos, dentre outros, e também cuidados a serem tomados, como por exemplo, a hipereposição, buscando diminuir os possíveis “ataques” e frustrações. Considerando a alta complexidade deste fenômeno, necessita-se de ações conjuntas, tanto por parte dos familiares como já citado, mas também dos proprietários das redes, jogos e sítios eletrônicos, como medidas protetivas aos usuários. Entende-se que não é uma tarefa tão fácil, principalmente pela falta de controle e restrição ao acesso, o qual se encontra cada vez mais facilitado. Portanto, é interessante que haja uma educação para o lazer no que diz respeito à utilização do meio virtual para o desenvolvimento de atividades no tempo disponível, buscando instruir e ajudar os usuários a desfrutarem do meio virtual de modo consciente, desenvolvendo senso crítico e criativo, e em prol ao desenvolvimento pessoal e social, como para a construção de valores de amizade e solidariedade, não somente para o entretenimento alienante.

A resposta “Outros” teve 33 participações, o que representa 2,2% do total de respostas. Dentre essas respostas “Outros” podemos destacar algumas como: “Adoecimento da população devido ao sedentarismo, estresse, violência doméstica e desemprego”; “Buscar atividades de bem estar dentro de casa, que muitas esquecemos: meditação, leitura, cozinhar, músicas, etc.”; “Tenho realizado atividades de lazer com meu esposo como jogar cartas, assistir séries e filmes, pintar”; “Pretendo ler e orar mais”.

Diante das respostas destacadas acima, é possível observar que existe uma variedade de problemas e questões a serem discutidas. Acredita-se que a pandemia afetou a população de maneira distinta, levando em conta os diferentes segmentos da sociedade,

seja em função da renda, gênero, escolaridade, condições de habitação, dentre outros. Tais aspectos são importantes indicadores das respostas, pois influenciam diretamente nas percepções que cada um possui de acordo com a própria realidade, além de que, alguns fatores socioeconômicos, como a renda financeira, por exemplo, diferencia expressivamente o modo como as diferentes classes lidam com as dificuldades e/ou privilégios existentes, impactando também no repertório de atividades disponíveis.

O sedentarismo apresenta-se como um dos maiores problemas enfrentados na atualidade, e suas consequências são muito prejudiciais à saúde, pois hábitos sedentários podem levar ao acometimento de doenças crônico-degenerativas, o que afeta diretamente nas condições de saúde das pessoas. Para aquelas pessoas que já possuíam um estilo de vida sedentário, a chegada da pandemia potencializou ainda mais esses hábitos, considerando que as medidas de segurança das entidades de saúde sugerem a reclusão domiciliar como a estratégia mais promissora frente a não propagação do coronavírus, as opções de atividades foram reduzidas, e para os sedentários, isso pode ter sido ainda pior. Contudo, o adoecimento físico e/ou psicológico se torna presente, provocando uma série de malefícios no estado de saúde dos indivíduos.

Em contrapartida, uma grande parcela da população precisou se reinventar, passando a valorizar atividades e momentos que antes da pandemia eram deixadas em segundo plano ou impossibilitadas pela dinâmica do cotidiano, além de desfrutar do espaço domiciliar para a execução de tarefas manuais, de organização, entre outras disponíveis para o espaço doméstico. Atividades em família são fundamentais, como mencionadas nas respostas, principalmente no que tange ao fortalecimento dos vínculos, principalmente pelo maior tempo de convivência, o que anteriormente não era tão constante.

O aumento do tempo de convivência não proporcionou somente situações agradáveis, pois trouxe também sérios problemas, como o aumento da violência doméstica. No Brasil, segundo a Ouvidoria Nacional dos Direitos Humanos (ONDH), do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos (MMFDH), entre os dias 1 e 25 de março, mês da mulher, houve crescimento de 18% no número de denúncias registradas pelos serviços Disque 100 e Ligue 180.

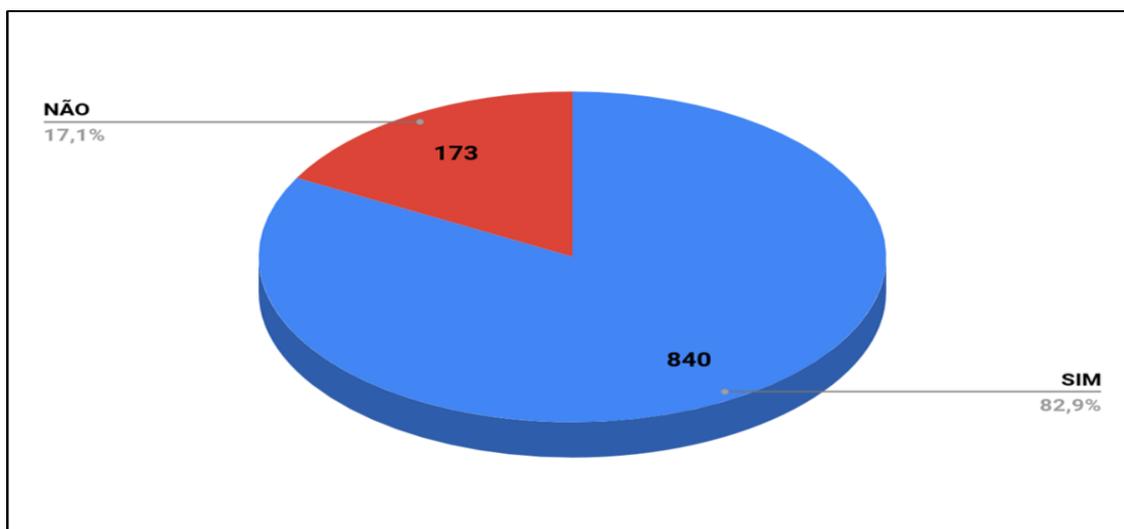
De acordo com Vieira; Garcia e Maciel, (2020) durante o isolamento, as mulheres são vigiadas e impedidas de conversarem com familiares e amigos com mais frequência, o que amplia a margem de ação para a manipulação psicológica. Os autores apontam que o controle das finanças domésticas se torna mais disputado, com presença mais próxima do homem em um ambiente que é mais comumente dominado pela mulher, sendo assim, a perspectiva da perda do poder masculino fere diretamente a figura do macho provedor, servindo de gatilho para comportamentos violentos.

Sobre possíveis medidas, Vieira; Garcia e Maciel, (2020, p. 4) destacam que:

[...] o enfrentamento à violência contra a mulher no contexto da pandemia não pode se restringir ao acolhimento das denúncias. Esforços devem ser direcionados para o aumento das equipes nas linhas diretas de prevenção e resposta à violência, bem como para a ampla divulgação dos serviços disponíveis, a capacitação dos trabalhadores da saúde para identificar situações de risco, de modo a não reafirmar orientação para o isolamento doméstico nessas situações, e a expansão e o fortalecimento das redes de apoio, incluindo a garantia do funcionamento e ampliação do número de vagas nos abrigos para mulheres sobreviventes. As redes informais e virtuais de suporte social devem ser encorajadas, pois são meios que ajudam as mulheres a se sentirem conectadas e apoiadas e, também servem como um alerta para os agressores de que as mulheres não estão completamente isoladas.

Contudo, nota-se que estamos vivendo dentro de um cenário altamente complexo, o qual tem provocado efeitos distintos para a população devido às diferentes condições de vida. Entretanto, é necessário que mesmo com as adversidades, possamos adotar estratégias que nos ajudem a enfrentar esse momento atual de maneira mais leve e saudável.

Gráfico 5: Respostas da pergunta “Você já praticava algum tipo de atividade física, por pelo menos duas vezes na semana e a mais de 6 meses?”



Fonte: Elaborado pelos autores.

Na última pergunta 840 participantes responderam que já praticavam algum tipo de atividade física como jogo, dança, ginástica, esporte ou luta pelo menos duas vezes na semana e há mais de seis meses, o que representa 82,9%. Por outro lado, 173 participantes responderam que não praticavam nenhum tipo de atividade física, o que representa 17,1% do total de participantes. Com isso, nota-se que a maioria dos respondentes tinha o hábito de realizar práticas corporais/atividades físicas, isso representa algo acima da média da realização de práticas corporais/atividades físicas pela população brasileira, de acordo com os estudos de Brasil (2017).

Considerações Finais

Analisar os impactos e perspectivas com relação ao lazer e as práticas corporais no contexto brasileiro em decorrência da pandemia do coronavírus foi o propósito desse texto. Chegou-se a conclusão que os principais impactos relacionados ao lazer e às práticas corporais da pandemia do coronavírus para as pessoas que responderam ao

questionário são: para 33,5% é não poder frequentar locais públicos e, para 33,1%, é não poder frequentar academias de ginástica/musculação. As perspectivas, tendo em vista a continuidade do isolamento social por pelo menos mais 6 meses, são: realizar atividades ao ar livre ou em casa (47,1%) e manter ou aumentar o uso da internet e das redes sociais (30,5%). O aumento do uso da internet também foi destacado pelos respondentes como impacto no lazer diante da pandemia. A *internet* tem sido o principal veículo de comunicação e sociabilidade entre as pessoas, sendo considerável o aumento de seu uso para a realização de atividades do contexto do lazer em função da pandemia.

Os dados da revisão de literatura indicam que as pessoas diante da pandemia do coronavírus passaram a assistir a *lives* e ao Teatro de Reprise adaptado com recursos de telepresença e, também, é indicada a possibilidade de se realizar exergames na própria casa. No entanto, observa-se a construção de “laços fracos de sociabilidade” e as violências autoinflingidas, como problemas discutidos pela literatura, gerados pelo uso da internet. A literatura traz opções de atividades do contexto do lazer e práticas corporais para realizar durante a pandemia, entre as quais a realização de atividades em casa ou ao ar livre e longe de aglomerações, adotando protocolos de cuidado com a saúde. Destaca-se que a importância da educação para o lazer neste período de pandemia se faz tão necessária quanto em períodos de “normalidade”.

Esta é uma pesquisa exploratória realizada diante de um problema sanitário internacional, outros estudos que possam acompanhar a evolução da pandemia são bem-vindos, já que pensar em uma perspectiva mais otimista, seria considerar a possível contenção da pandemia o mais breve possível para que as pessoas possam exercer seu direito de decidir, de optar na vida e não viver de modo a restringir essas opções, só assim poderão ser, de fato, saudáveis. Espera-se que dentre essas opções esteja incluída a realização das práticas corporais, e que a educação para o lazer possa contribuir para que

amente o número de pessoas adeptas a tais práticas, considerando-as não somente como uma forma de cuidado à saúde e como uma medida de combate ao sedentarismo, mas como uma forma de conhecimento acerca da cultura corporal de movimento, por meio da qual podem descansar, se divertir e se desenvolver, criar e atribuir novos significados, sendo um dos elementos para viabilizar as pessoas uma vida melhor.

REFERÊNCIAS

ALECRIM, J.V.C. Uma análise sobre a essencialidade das academias e possíveis alternativas para prática de exercícios. **Boletim de Conjuntura (Boca)**, v.2, n.6, 48-52, 2020.

BRASIL. A prática de esporte no Brasil. 2017. Disponível em: <https://www.esporte.gov.br/diesporte/2.html>. Acesso em: 11 Maio 2017.

_____. Coronavírus: sobe o número de ligações para canal de denúncia de violência doméstica na quarentena [Internet]. Brasil: Ouvidoria Nacional dos Direitos Humanos (ODNH), do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos (MMFDH); 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/ptbr/assuntos/noticias/2020-2/marco/coronavirus-sobe-o-numero-de-ligacoes-para-canal-de-denuncia-de-violencia-domestica-na-quarentena>. Acesso em: 04 ago. 2020.

_____. Fundação Oswaldo Cruz. Vacinas para Covid-19: uma corrida contra o tempo. 2020. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/video/vacinas-para-covid-19-uma-corrida-contra-o-tempo>. Acesso em: 14 jul. 2020.

CARVALHO, Y.M. Atividade física e saúde: onde está e quem é o “sujeito” da relação? **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, v.22, n. 2, p. 9-21, 2001.

CASTELLS, M. **A sociedade em rede**. A era da Informação: economia, sociedade e cultura. v.1. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 1999.

CASTELLS, M. **A sociedade em rede**. A era da Informação: economia, sociedade e cultura. v.1. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2002.

DA SILVA, D. V. Brasil é o 4º País com mais usuários no Facebook na quarentena. **Tecmundo**. 20 de mai. de 2020. Disponível em: <http://www.tecmundo.com.br/redes-sociais/153570-brasil-4-pais-usuarios-facebook-quarentena.htm>. Acesso em: 04 de ago. de 2020.

DESLANDES, S. F.; COUTINHO, T. O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da Covid-19 e os riscos para violências autoinflingidas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.25, supl.1, p.2479-2486, 2020.

FRAGA, E.A.M.; SILVA, C. L. Comunidades virtuais de internet: atualização do debate sobre lazer. **Licere**, v. 13, n.4, p.1-20, 2010.

- KLINK, A. **Cem dias entre céu e mar**. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.
- MAUCH, A.G.D. *et al.* A utilização das redes sociais digitais no cuidado psicossocial infantojuvenil, diante da Pandemia por Covid-19. **Health Residencies Journal (HRJ)**, v.1, n.2, 1-18, 2020.
- MARCELLINO, N.C. Lazer e sociedade: algumas aproximações. In: MARCELLINO, N. C. (ORG.). **Lazer e sociedade: múltiplas relações**. Campinas: Editora Alínea, 2008. (Coleção estudos do lazer). p.11-26.
- _____. **Estudos do lazer: uma introdução**. 5. ed. rev. Campinas: Autores Associados, 2012. (Coleção Educação física e esportes).
- _____. **Lazer e educação**. 17. ed. Campinas: Papyrus: 2013.
- MINAYO, M.C.S. (org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 1994. p. 9-29.
- REARDON, S. Ebolas's mental health wounds linger in Africa. **Nature**, v.519, 2015.
- REQUIXA, R. **Sugestão de diretrizes para uma política nacional de lazer**. São Paulo, [s.n.]. 1980. 103 p.
- RODRIGUES, R. *et al.* Teatro de reprise telepresencial em tempos de COVID 19. **Scielo (Preprints)**, p.1-20, 2020.
- SCHWARTZ, G. M. O conteúdo virtual do lazer: contemporizando Dumazedier. **Licere**, Belo Horizonte, v. 6, n. 2, p. 23-31, 20 nov. 2003.
- SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico**. 24. ed. rev. e atual. São Paulo: Cortez, 2016.
- SHIGEMURA, J. *et al.* Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCov) in Japan: mental health consequences and target populations. **Psychiatry Clin Neurosciences**, 2020.
- SILVA, C.L. *et al.* Atividade física de lazer e saúde: uma revisão sistemática. **Mudanças – Psicologia da Saúde**, v. 25, n.1, p.57-65, 2017.
- SOUSA JÚNIOR, J.H. *et al.* “#FiqueEmCasa e Cante Comigo”: estratégia de entretenimento musical durante a pandemia de covid-19 no Brasil. **Boletim de Conjuntura (Boca)**, v.2, n.4, 72-85, 2020.
- VIEIRA, P. R.; GARCIA, L. P.; MACIEL, E. L. N. Isolamento social e o aumento da violência doméstica: o que isso nos revela? **Revista Brasileira de Epidemiologia**, [S.L.], v. 23, n. 3, p. 1-5, 08 abr. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1980-549720200033> .
- WU, Y.; HO, W.; HUANG, Y.; JIN, Dong-Yan; LI, S.; LIU, Shan-Lu; LIU, X.; QIU, J.; SANG, Y.; WANG, Q. SARS-CoV-2 is an appropriate name for the new coronavirus. **The Lancet**, [S.L.], v. 395, n. 10228, p. 949-950, mar. 2020. Elsevier BV. [http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736\(20\)30557-2](http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30557-2).

Endereço dos Autores:

Cynthia Lopes da Silva
Universidade Metodista de Piracicaba
Secretaria do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano
Rodovia do Açúcar, km 156 (SP-308), n. 7000. Bloco 7
Piracicaba – SP – 13.423-170
Endereço Eletrônico: cinthialsilva@uol.com.br

Luiz Guilherme Bergamo
Centro Universitário Max Planck (UniMAX)
Av. Nove de Dezembro, 460 - Jardim Pedroso
Indaiatuba - SP – 13.343-060
Endereço Eletrônico: guibergamo20@gmail.com

Dariadison Antunes
Universidade Metodista de Piracicaba
Secretaria do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano
Rodovia do Açúcar, km 156 (SP-308), n. 7000. Bloco 7
Piracicaba – SP – 13.423-170
Endereço Eletrônico: dariadsonantunes@outlook.com

Nathalia Sara Patreze
Universidade Metodista de Piracicaba
Secretaria do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano
Rodovia do Açúcar, km 156 (SP-308), n. 7000. Bloco 7
Piracicaba – SP – 13.423-170
Endereço Eletrônico: nathalia_pa13@hotmail.com