



# Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para  
o Desenvolvimento Sustentável*

## ATIVIDADE FÍSICA EM TEMPOS DE PANDEMIA: UM PANORAMA DA SITUAÇÃO DO MEIO OESTE DE SANTA CATARINA

FREITAS, Luziani de<sup>1</sup>; PINTO, Marcelo de Oliveira<sup>2</sup>.

1. Discente do Curso de Educação Física, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC); 2. Docente do Curso de Educação Física, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC).

Área: Ciências da Educação

**Introdução:** O sedentarismo é comum na vida de algumas pessoas. Isso ocorre por falta da prática de exercícios físicos regulares. Esta condição é influenciada por diversos fatores. Porém, em janeiro de 2020 foi anunciada, pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a contaminação de pessoas por um novo tipo de Coronavírus. Em março, no Brasil, foram adotadas medidas de restrição de circulação, gerando o afastamento social, sendo um dos efeitos o fechamento de estabelecimentos que promoviam a saúde das pessoas, como centros esportivos, academias de ginástica, parques públicos e espaços de lazer. **Objetivo:** Investigar as atividades físicas realizadas pelas pessoas antes e depois dos momentos críticos do isolamento, bem como a contaminação destes participantes e seus sintomas. **Método:** Foi elaborado um questionário com perguntas relativas às práticas de exercício e atividades físicas, a contaminação e os sintomas. O questionário foi aplicado por meio digital e contou com a participação de 100 indivíduos. A amostra foi intencional a partir de contatos loco regionais do Meio Oeste Catarinense. **Resultados:** Dos 100 participantes, 69% eram mulheres e 31% eram homens. Dessas pessoas, 58% realizavam algum tipo de atividade física antes da pandemia, enquanto 42% eram sedentárias. Das atividades praticadas, a caminhada apresentou maiores adeptos. Após o início da pandemia foi observado uma redução de apenas 2% dentre as pessoas que praticavam alguma atividade física. Quanto ao contágio, foi possível observar que 53% testaram positivo para Covid-19. Com relação aos sintomas, todos relataram serem leves e sem a necessidade de internação. Quando questionados da visão deles sobre a eficácia da atividade física, 92% dos participantes acreditam que isso pode atenuar os efeitos da Covid-19, enquanto 8% acreditam que a atividade não faz diferença para esta doença. Ainda, 94% dos participantes responderam que se preocupam mais com sua saúde quando comparado com o período anterior ao início da pandemia. **Conclusão:** Percebe-se que a maioria dos participantes da pesquisa se preocupam mais com sua saúde agora do que antes da pandemia. Também foi possível verificar que houve um alto índice de infectados, com 53% das pessoas testando positivo para doença, porém, todos relataram não terem enfrentado



# Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para  
o Desenvolvimento Sustentável*

complicações severas. Sobre a redução dos exercícios, apenas 2% pararam suas atividades físicas. Observou-se que a maioria praticava caminhadas.

**Palavras-chave:** Exercício Físico; Coronavírus; Saúde.

**Contato:** Luziani de Freitas, luzianifreitas22@gmail.com

**Agradecimentos:** A autora Luziani de Freitas agradece ao Programa de Bolsas Universitárias do Estado de Santa Catarina (UNIEDU) pela concessão de bolsa de iniciação científica.