



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

VITÓRIA SILVA MEDEIROS

**READAPTAÇÃO AOS TREINOS DE MUSCULAÇÃO APÓS A PANDEMIA
DE COVID-19: DESAFIOS E SUPERAÇÃO**

**CAMPINA GRANDE
2024**

VITÓRIA SILVA MEDEIROS

**READAPTAÇÃO AOS TREINOS DE MUSCULAÇÃO APÓS A PANDEMIA
DE COVID-19: DESAFIOS E SUPERAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^a Dr^a Jozilma de Medeiros Gonzaga

CAMPINA GRANDE - PB

2024

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

M488r Medeiros, Vitoria Silva.

Readaptação aos treinos de musculação após a pandemia de COVID -19 [manuscrito] : desafios e superação / Vitoria Silva Medeiros. - 2024.

24 p. : il. colorido.

Digitado. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2024. "Orientação : Profa. Dra. Jozilma de Medeiros Gonzaga, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS. "

1. Covid-19. 2. Exercício físico - Musculação. 3. Pós - Pandemia - Readaptação. 4. Saúde mental. I. Título

21. ed. CDD 613.71

VITÓRIA SILVA MEDEIROS

READAPTAÇÃO AOS TREINOS DE MUSCULAÇÃO APÓS A PANDEMIA DE
COVID-19: DESAFIOS E SUPERAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 25/09/2024.

BANCA EXAMINADORA



A Deus, meu refúgio, minha maior força e minha esperança de conseguir finalizar este estudo.

À minha família amada, que desde sempre acreditaram em mim, se esforçaram comigo para me ajudar no que fosse preciso, seu amor me fortalece, devo-lhes tudo.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1	–	Frequência da prática de musculação	11
Gráfico 2	–	Frequência da prática de atividade física.....	12
Gráfico 3	–	Que tipo de atividade física praticam além da musculação.....	13
Gráfico 4	–	Percepção da intensidade da atividade física.....	14
Gráfico 5	–	Dificuldades de retomar a prática de atividade física após a pandemia de Covid-19.....	14
Gráfico 6	–	Principais dificuldades enfrentadas.....	15
Gráfico 7	–	Mudanças físicas ou sociais após a volta aos treinos.....	16
Gráfico 8	–	Permanência da prática de atividade física.....	17
Gráfico 9	–	Principal motivação para a prática de musculação e atividades físicas.....	18
Gráfico 10	–	Influência da atividade física na saúde mental.....	19
Gráfico 11	–	Permanência da prática de atividade física.....	21

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	7
2	METODOLOGIA	8
2.1	Aspectos éticos	8
2.2	Amostra	9
2.3	Procedimento de análise e coleta de dados	9
2.4	Critérios de inclusão e exclusão	9
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO	9
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
	REFERÊNCIAS	22

READAPTAÇÃO AOS TREINOS DE MUSCULAÇÃO APÓS A PANDEMIA DE COVID-19: DESAFIOS E SUPERAÇÃO

READAPTATION TO WEIGHT TRAINING AFTER THE COVID-19 PANDEMIC: CHALLENGES AND OVERCOMING

¹MEDEIROS, Vitória Silva*

RESUMO

A pandemia de Covid-19, gerou impactos socioeconômicos e psicossociais em diversos segmentos da sociedade, entre eles o fechamento das academias de ginástica. Esse fechamento durante o período mais crítico da pandemia representou um duro golpe para diversos setores da sociedade e a suspensão das atividades geraram perdas significativas. Assim, as academias e os frequentadores precisaram se adaptar rapidamente à nova realidade, pois o impacto psicológico e o isolamento social foram bastante significativos. A falta de atividades físicas, que contribuísse para o bem-estar humano, intensificou problemas como estresse, ansiedade e depressão. Neste contexto, o objetivo geral do estudo foi descrever e analisar as experiências vivenciadas por alunos praticantes de musculação de uma academia de ginástica de Campina Grande-PB, durante a pandemia de covid-19 e como objetivos específicos: analisar o impacto da pandemia da covid-19 na saúde de frequentadores de uma academia de ginástica; avaliar o grau de atividade física dos praticantes de musculação e mensurar os sintomas depressivos dos praticantes de musculação através da Escala de Depressão Geriátrica – GDS de Yesavage *et al.*, (1983). Trata-se de uma pesquisa descritiva, transversal, com abordagem quantitativa que foi realizada com 20 pessoas que praticavam atividade física regular nos últimos cinco anos e que durante a pandemia ainda permaneceram praticando quando foi necessário a parada para quarentena. Os resultados apontam que os frequentadores retornaram à academia motivados por diversos fatores, como a busca por saúde e bem-estar físico, a necessidade de socialização, interação humana, o combate ao sedentarismo e seus efeitos negativos e, principalmente, pela melhoria da saúde mental e combate ao estresse e a ansiedade. Após a análise dos dados coletados obtidos a partir da Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15) os dados mostraram algumas pontuações indicativas de suspeitas de depressão, o que pode estar relacionado às dificuldades enfrentadas durante o período de isolamento social, portanto conclui-se que o retorno às academias e aos treinos, embora desafiador, proporcionou uma oportunidade de readaptação às rotinas, promovendo benefícios tanto físicos quanto mentais.

Palavras-chave: covid-19. exercício físico; musculação; pós pandemia; readaptação; saúde mental.

ABSTRACT

¹ Graduanda no curso de Bacharelado em Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba – Campus I. **Email:** vitoria.medeiros@aluno.uepb.edu.br

The COVID-19 pandemic has had socioeconomic and psychosocial impacts on various segments of society, including the closure of gyms. This closure during the most critical period of the pandemic represented a severe blow to various sectors of society, and the suspension of activities generated significant losses. Thus, gyms and their members had to adapt quickly to the new reality, as the psychological impact and social isolation were quite significant. The lack of physical activities, which would contribute to human well-being, intensified problems such as stress, anxiety, and depression. In this context, the general objective of the study was to describe and analyze the experiences lived by weightlifting students at a gym in Campina Grande-PB, during the COVID-19 pandemic. The specific objectives were: to analyze the impact of the COVID-19 pandemic on the health of gym members; to assess the level of physical activity of weightlifters; and to measure the depressive symptoms of weightlifters using the Geriatric Depression Scale (GDS-15). This is a descriptive, cross-sectional study with a quantitative approach that was carried out with 20 people who practiced regular physical activity in the last five years and who continued to practice during the pandemic when it was necessary to stop for quarantine. The results indicate that gym-goers returned to the gym motivated by several factors, such as the search for health and physical well-being, the need for socialization, human interaction, the fight against a sedentary lifestyle and its negative effects and, mainly, the improvement of mental health and the fight against stress and anxiety. After analyzing the data collected from the Geriatric Depression Scale (GDS-15), the data showed some scores indicative of suspected depression, which may be related to the difficulties faced during the period of social isolation. Therefore, it is concluded that the return to gyms and training, although challenging, provided an opportunity to readapt to routines, promoting both physical and mental benefits.

Key-words: covid-19. physical exercise; bodybuilding; post pandemic; readaptation; mental health.

1 INTRODUÇÃO

Desde o anúncio da pandemia mundial de coronavírus (SARS-Cov-2) causador da Covid-19 em março de 2020, a preocupação mais imediata diante daquela situação era de tentar conter uma doença que rapidamente se espalhou por todo o mundo, a preocupação passou a ser resguardar as pessoas em quarentena para assim tentar evitar o contágio, por consequência reduzir o número de mortos e ainda descobrir uma vacina, que só chegaria um ano depois, em maio de 2021.

A quarentena, embora necessária, gerou consequências sociais e psicológicas como estresse, ansiedade e depressão e acabou por promover a falta de atividades físicas que contribuem para o bem-estar mental. Mediante isso, de acordo com Xiao (2020), o isolamento social e as medidas tomadas levaram a população mundial a níveis aumentados de ansiedade, e estresses, fazendo ser necessário adaptar os planos de curto, médio e longo prazos, que tiveram de ser adiados ou interrompidos.

Faz-se necessário compreender a saúde de modo mais amplo, pensar em um conjunto de fatores que envolve o social, o mental, o emocional e o físico, sem um desses pilares é difícil dizer que o indivíduo é saudável. Portanto, a prática de atividade física reduz os níveis de estresse e ansiedade em decorrência da liberação de hormônios de bem estar no organismo.

Para algumas pessoas, em particular, as de idade mais avançada, a prática de atividade física regular é considerada como um tratamento não medicamentoso, como mencionado por Benedetti et al. (2007) que discorre que manter uma vida ativa, como sugerem a ONU e a OMS, é essencial para promover e manter um envelhecimento ativo e saudável proporcionando benefícios físicos e mentais, reduzindo e prevenindo o aparecimento de doenças crônicas, reduzindo o risco de quedas, além de beneficiar o sistema imunológico.

É justamente nesse sentido que se pode identificar a relação das academias com a problemática da covid-19, pois um tempo depois do início do anúncio da pandemia, de acordo com o Decreto Nº 10.344 de maio de 2020, “o governo brasileiro assegurou que as academias de esportes (e de ginástica) estariam incluídas no rol de atividades essenciais, ou seja indispensáveis para a população” (Brasil, 2020), por isso, algumas que haviam fechado as suas portas, abriram novamente, cumprindo todas as medidas de segurança e higiene prescritas pelo Ministério da Saúde.

Contudo, isso não diminuiu a eficácia das aulas online que surgiram durante esse tempo atípico e que conquistaram o público, por serem aulas mais dinâmicas que ajudavam os indivíduos a se manterem ativos dentro de suas casas, com o auxílio da internet tudo foi facilitado, proporcionando assim estímulos mentais e físicos para as pessoas e incentivando-as a permanecerem ativas possibilitando aos indivíduos aproximação social e sensação de bem-estar, pois muitas aulas eram feitas em formatos de *lives*, ao vivo nas redes sociais.

Com o passar do tempo e a reabertura das academias, sendo feita gradualmente, a confiança foi retomada mediante a implementação de protocolos de segurança como por exemplo: fazer uso de máscara obrigatoriamente, evitar aglomerações, principalmente nas academias mais fechadas, manter distância mínima de 2 metros entre trabalhadores e usuários, fazer uso de detergente neutro e desinfecção com álcool 70%, dar preferência a produtos descartáveis, disponibilizar locais para lavagem adequada das mãos entre outras normas de segurança (Brasil, 2020).

Neste contexto, o objetivo geral do estudo foi descrever e analisar as experiências vivenciadas por alunos praticantes de musculação de uma academia de ginástica de Campina Grande-PB, durante a pandemia de covid-19 e como objetivos específicos: analisar o impacto da pandemia da covid-19 na saúde de frequentadores de uma academia de ginástica; avaliar o grau de atividade física dos praticantes de musculação e mensurar os sintomas depressivos dos praticantes de musculação através da Escala de Depressão Geriátrica - GDS.

2 METODOLOGIA

2.1 Aspectos éticos

Esse estudo é caracterizado como uma pesquisa de campo descritiva, transversal, com abordagem quantitativa. O referido estudo foi submetido ao Comitê de Ética da Universidade Estadual da Paraíba e aprovado, sob o CAEE

79656424.0.0000.5187. As informações gerais sobre os procedimentos de todo o estudo foram fornecidas aos participantes devidamente. Este estudo ainda se pautou em seguir as normas e orientações da resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Todos os participantes foram informados sobre os objetivos do estudo, os possíveis riscos e benefícios, bem como todo o procedimento de coleta de dados. Em seguida, todos que aceitaram participar do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, todos os dados coletados foram tratados de forma confidencial. As identidades dos participantes foram protegidas, e as informações pessoais foram utilizadas apenas para os fins desta pesquisa. Nenhum dado foi divulgado de forma a identificar os indivíduos, garantindo assim a privacidade dos mesmos.

2.2 Amostra

Participaram desta pesquisa 20 adultos, homens e mulheres escolhido por acessibilidade, que frequentavam uma academia de ginástica em Campina Grande que possui além da musculação em si, outras modalidades de aulas disponíveis para os alunos, os participantes deviam praticar atividade física regular (musculação) nos últimos cinco anos, e durante a pandemia ainda estavam praticando quando foi necessária a parada para quarentena e o fechamento das academias.

2.3 Procedimento de coleta e análise de dados

O presente estudo também foi feito em etapas. A 1º etapa consistiu em uma pesquisa bibliográfica, na busca de estudos e pesquisas dos últimos anos que estavam relacionadas ao tema, tanto da pandemia, quanto da questão da saúde mental e também na aplicação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Posteriormente, a 2º etapa utilizou-se de dois instrumentos, o primeiro foi a aplicação da Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15) de Yesavage *et. al* (1983), reduzida por Almeida (1999) e de um questionário elaborado pela autora para entender qual o grau de atividade física dos participantes.

Ao final, na última etapa foi feita a análise dos dados coletados de forma descritiva e as informações obtidas nos testes foram organizadas no programa Excel e a partir dos resultados obtidos e dispostos em tabelas, foi elaborada uma discussão.

2.4 Critérios de inclusão e exclusão

A definição dos critérios de inclusão para a seleção de participantes da pesquisa foram: adultos ativos que praticavam musculação no período de início da pandemia e nos últimos cinco anos. Já nos critérios de exclusão adotados foram: indivíduos abaixo de 20 anos, adultos que se recusaram a assinar o termo de consentimento livre e esclarecido, e pessoas que não estavam praticando musculação nos últimos cinco anos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da coleta de dados foi possível observar e analisar os impactos

gerados pela pandemia de COVID-19 nas práticas de atividade física e na saúde mental dos indivíduos, com isso, por meio das respostas obtidas através do questionário elaborado pela autora e por meio das respostas obtidas a partir do questionário da Escala de Depressão Geriátrica-GDS, foram criados quadros que sintetizam as respostas dos indivíduos e posteriormente criados gráficos que mostram os resultados de forma mais didática e organizada.

Inicialmente foi aplicado o Questionário de Aptidão Física que contava com a parte de “Dados Pessoais”, mas deixando claro que sem mencionar o nome, os participantes forneceram informações gerais antes de irem para as perguntas específicas, como destaca a tabela a seguir:

Quadro 1: Caracterização dos Participantes

IDADE	56 - 65 anos (41%)	Acima de 65 anos (23,8%)
SEXO	Feminino (65%)	Masculino (35%)
PESO	61 e 70kg (30%)	
ALTURA	1,51cm - 1,60cm (38,6%)	

Fonte: Elaborado pela autora, 2024.

A faixa etária dos participantes variou, majoritariamente sendo composta por pessoas com idade entre 55 e 65 anos (41%), como citado na metodologia, a pesquisa se direciona a adultos e idosos. Por isso, 35,2% dos entrevistados tinham entre 46 e 55 anos, e apenas 23,8% tinham mais de 65 anos.

O fato de quase um quarto dos participantes ter mais de 65 anos, reforça a ideia de que o impacto da pandemia sobre esses grupos específicos é relevante, uma vez que tanto a prática de exercícios físicos quanto a manutenção da saúde mental tendem a ser aspectos centrais na qualidade de vida dos indivíduos.

O próximo ponto respondido foi o sexo dos participantes, nisso, os resultados demonstram que houve uma predominância feminina entre os participantes da pesquisa, com 65% sendo mulheres, enquanto os homens representaram 35%. Parece que a escolha pelas atividades é permeada por preferências individuais e também de gênero, pela influência histórica, de acordo com Azevedo *et al.* (2007).

Essa maior participação feminina foi percebida, pois os homens se esquivaram mais da possibilidade de responderem os questionários, sempre com muita pressa de ir embora. Inclusive, isso pode refletir tendências comuns nas academias, onde muitas mulheres buscam melhorar sua saúde física, mas também mental.

A diferença de percentual também sugere uma possível maior percepção das mulheres sobre a importância de manter uma rotina de exercícios após os impactos do isolamento social, como mencionado por Carvalho e Madruga (2011) que em programas de atividade física direcionada aos indivíduos de meia-idade e idosos foi visível que as mulheres são maioria e por vezes é difícil atrair os homens para programas de AF e/ou grupos de convivência.

Com relação à altura, observa-se que 38,6% dos participantes tinham entre 1,51cm e 1,60cm. Esses resultados não parecem ter tanto impacto na análise dos

dados, mas serviu para traçar um perfil dos indivíduos que participaram da pesquisa.

Por fim, para finalizar a primeira parte do Questionário de Aptidão Física, foi perguntado o peso dos participantes, e com relação a isso, a maioria dos participantes estava entre 61 e 70kg (30%), seguido por uma distribuição de 20% entre os que pesavam mais de 90kg e entre 71 e 80kg. A diversidade de peso entre os participantes pode ser um fator importante na análise, uma vez que o impacto da pandemia, o retorno aos treinos e o estado emocional podem ter diferentes efeitos sobre indivíduos com maior ou menor peso corporal. Fatores como ganho de peso durante a quarentena serviram para influenciar na dificuldade de retomar a atividade física e conseqüentemente na saúde mental dos indivíduos.

A segunda parte do questionário que descreveu o grau de atividade física focou mais em perguntas direcionadas a prática de musculação e outras atividades físicas dos participantes e questionamentos acerca do tempo da pandemia, como veremos a seguir:

Gráfico 1: Frequência da prática musculação



Fonte: Elaborado pela autora, 2024.

Quando questionados sobre a frequência com que praticam a musculação em seu dia a dia, 50% dos participantes afirmaram realizar treinos de 1 a 2 vezes por semana, seguido por 35% que praticam entre 3 a 4 vezes por semana. Apenas 10% marcaram que realizam a prática todos os dias. Os 5% que responderam nunca foi apenas uma pessoa que havia acabado de sair de dois pós-operatórios e por isso estava retornando com calma as práticas de atividade física.

Como mencionado por Mazzeo, *et. al* (1998), a participação em atividade física regular (exercícios aeróbicos e de força) fornecem várias respostas favoráveis que contribuem para o envelhecimento saudável, e embora a maioria dos participantes mantenha uma frequência regular de exercícios de força, variando entre 1 a 4 vezes por semana, conscientes disso, poucos seguem uma rotina diária de musculação, mesmo que pratiquem, não é obrigatoriedade diária, isso pode ser influenciado por fatores como disponibilidade de tempo, preferências, etc.

Gráfico 2: Frequência da prática de outra atividade física



Fonte: Elaborado pela autora, 2024.

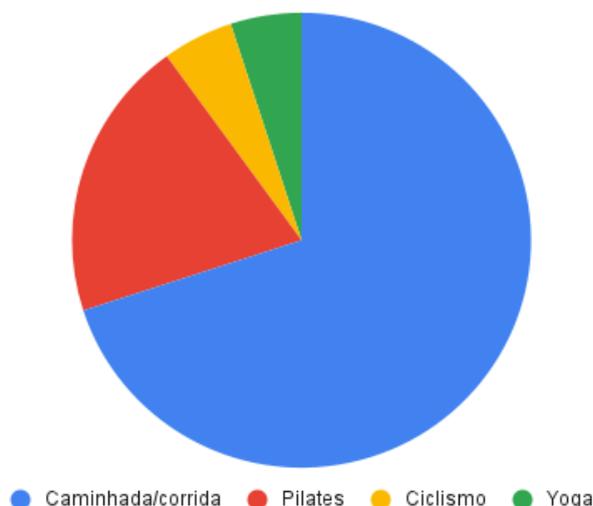
O equilíbrio que podemos observar entre os que praticam musculação 1 a 2 vezes por semana e os que realizam entre 3 a 4 vezes por semana indica que a prática da musculação é sim uma prática importante da rotina de muitos, mas não a única forma de atividade que realizam, como observado no Gráfico 3, 45% dos participantes afirmaram praticar outra atividade física, que não seja a musculação de 1 a 2 vezes por semana, 30% destes praticam outras atividades de 3 a 4 vezes por semana, enquanto 25% deles afirmam manter a prática diária.

De acordo com esses dados, a adesão a outras atividades físicas alternativas pode indicar que para muitos, a prática de exercícios complementares é importante, mas não necessariamente intensa ou diária. Isso indica também que existe o reflexo de preferências por modalidades de menor impacto físico. Ademais, o fato de 25% dos participantes realizarem outras atividades físicas diariamente sugere que alguns mantêm um estilo de vida mais ativo, o que pode sim ser uma resposta à busca por saúde física e mental, após os efeitos dos dias de isolamento social na pandemia.

Quando questionados sobre a duração média de suas práticas de atividade física, 55% dos participantes afirmaram dedicar até no máximo 50 minutos, 20% mantêm suas atividades entre 30 e 40 minutos. Enquanto isso, apenas 25% relataram que suas sessões de treino duram mais de 1 hora.

Pode-se observar com isso, que a maioria dos participantes segue uma frequência de treinos moderada, o que segue a linha de indicações médicas para manter a saúde cardiovascular e muscular em dia sem causar tanta sobrecarga ao corpo.

Gráfico 3: Que tipo de atividade física pratica além da musculação



Fonte: Elaborado pela autora, 2024.

A atividade física regular, como dito por Gomes Júnior *et. al*, (2015, p. 195) tem papel de destaque na melhora da capacidade funcional, à medida que reflete nas habilidades físicas, na dependência para realizar as atividades de vida diária. Por isso, quando questionados sobre quais tipos de atividades físicas realizam além da musculação, 70% relataram que praticam caminhada ou corrida.

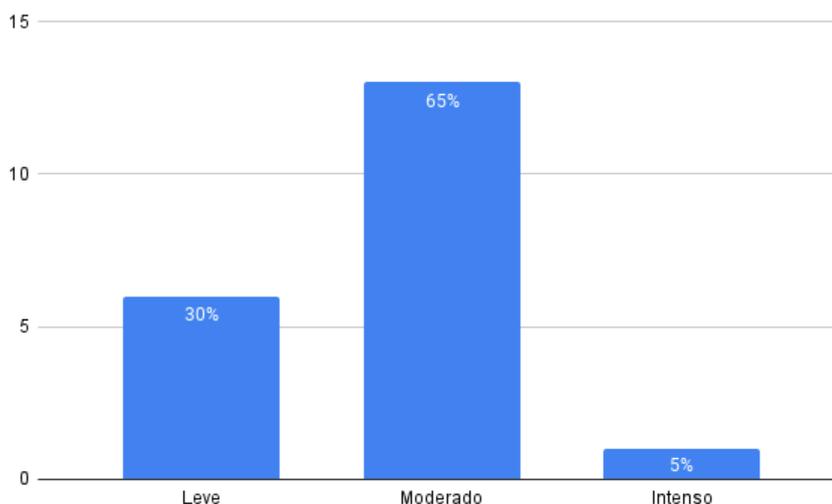
Isso sugere que muitos participantes optam por exercícios aeróbicos de fácil acesso e baixo custo, além de serem amplamente reconhecidas por seus benefícios de controle de peso, redução de estresse, especialmente durante o período da pandemia, quando as academias estavam fechadas e atividades ao ar livre eram as mais indicadas por serem viáveis e seguras.

A prática de Pilates representou 20% das respostas, isso reflete uma busca por exercícios que promovem o fortalecimento do core, alongamento e melhoria na postura, que para pessoas na faixa etária do presente estudo são características importantes para se manter na saúde.

Enquanto isso 5% afirmaram praticar Yoga e Ciclismo, ambos estes indicam praticantes que buscam atividades com benefícios específicos. O ciclismo além de proporcionar sensações de liberdade e aventura é excelente para o sistema cardiovascular, o Yoga promove equilíbrio entre corpo e mente ajudando na redução do estresse e aumentando a flexibilidade e a força.

Quando perguntados sobre como consideram o seu nível de atividade física, a predominância de indivíduos que classificam seu nível de atividade física como moderado sugere que a maioria dos participantes mantém uma rotina equilibrada de exercícios, como veremos a seguir:

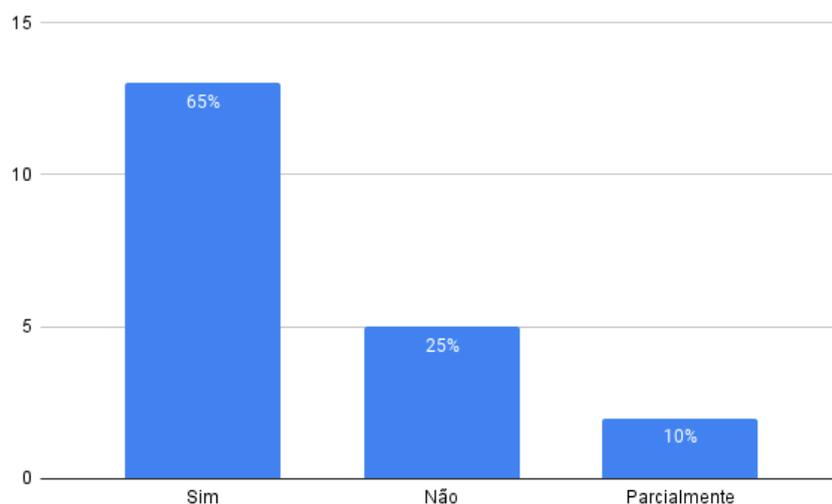
Gráfico 4: Percepção da intensidade da atividade física



Fonte: Elaborado pela autora, 2024.

O resultado é consistente com as frequências e tipos de atividades relatadas anteriormente, como musculação de 1 a 4 vezes por semana e a prática complementar de atividades como caminhada ou corrida. Os 30% que consideram seu nível de atividade física leve podem estar optando por outras atividades físicas, isso pode incluir indivíduos mais velhos, os que estão retomando os exercícios após a pandemia, ou aqueles que priorizam a manutenção da saúde sem buscar grandes ganhos de performance física. Por fim, o pequeno grupo de 5% que avalia seu nível de atividade como intenso provavelmente está comprometido com práticas físicas mais vigorosas e exigentes.

Gráfico 5: Dificuldades de retomar a prática de atividade física após a pandemia de Covid-19



Fonte: Elaborado pela autora, 2024.

Quando questionados se sentiram dificuldades ao retomar a prática de atividade física após a pandemia de Covid-19, 65% dos participantes responderam que afirmativamente, isso sugere que o impacto do isolamento social e das mudanças nas rotinas impostas pela pandemia foi significativo. A quebra da rotina regular de exercícios durante a pandemia, associada à necessidade de adaptação

às novas condições e limitações, gerou uma barreira substancial para o retorno aos níveis anteriores de atividade física.

Os 25% que não sentiram dificuldades provavelmente conseguiram manter alguma forma de atividade física mesmo durante o isolamento, enquanto que a parcela de 10% que relatou ter sentido dificuldades de forma parcial indica que, para alguns, o processo de retorno foi gradual e dependente de fatores contextuais.

Gráfico 6: Principais dificuldades enfrentadas



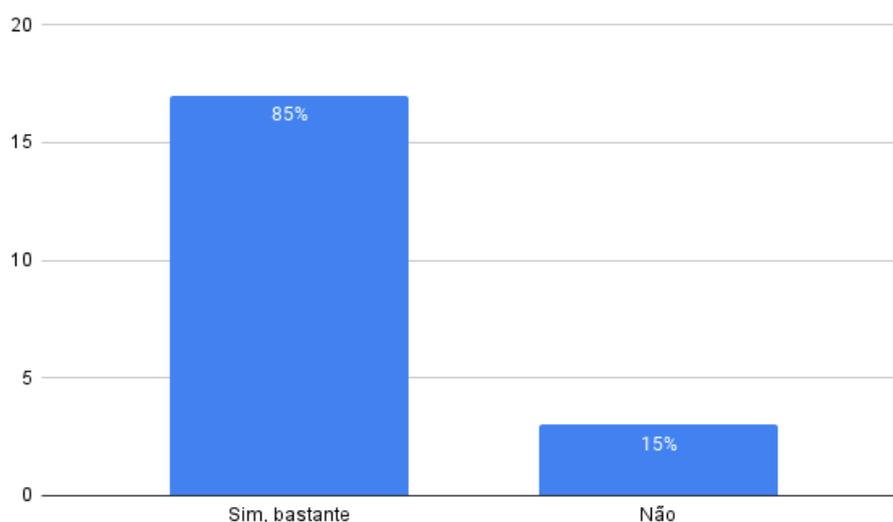
Fonte: Elaborado pela autora, 2024.

Quando questionados sobre as dificuldades enfrentadas ao retornar à prática de atividades físicas após a pandemia de Covid-19, a preocupação com o medo de contaminação foi mencionada por 55% dos participantes, isso reflete o impacto psicológico persistente da pandemia, mesmo após a reabertura das academias e a retomada das atividades. A falta de tempo, mencionada por 20% dos participantes, pode estar relacionada à reorganização das rotinas pessoais e profissionais no pós-pandemia.

A falta de motivação, apontada por 15%, sugere que o longo período de isolamento social e sedentarismo durante a pandemia impactou negativamente a disposição de algumas pessoas para retomar seus treinos, já os 10% que relataram problemas com o condicionamento físico destacam as dificuldades físicas reais enfrentadas por aqueles que ficaram inativos por longos períodos.

O Isolamento Social tem como principal objetivo restringir o contato entre as pessoas, buscando reduzir as chances de contaminação do vírus (Aquino *et al.*, 2020). Apesar disso, como já mencionado anteriormente, além de aumentar os níveis de estresse, a pandemia de Covid-19 intensificou sentimentos de ansiedade, e o isolamento social favoreceu o desenvolvimento de depressão.

Gráfico 7: Mudanças físicas ou sociais após a volta aos treinos



Fonte: Elaborado pela autora, 2024.

Quando perguntados se sentiram alguma mudança física ou social após retornar aos treinos de musculação ou a outras atividades físicas no pós-pandemia, 85% dos participantes responderam que sim.

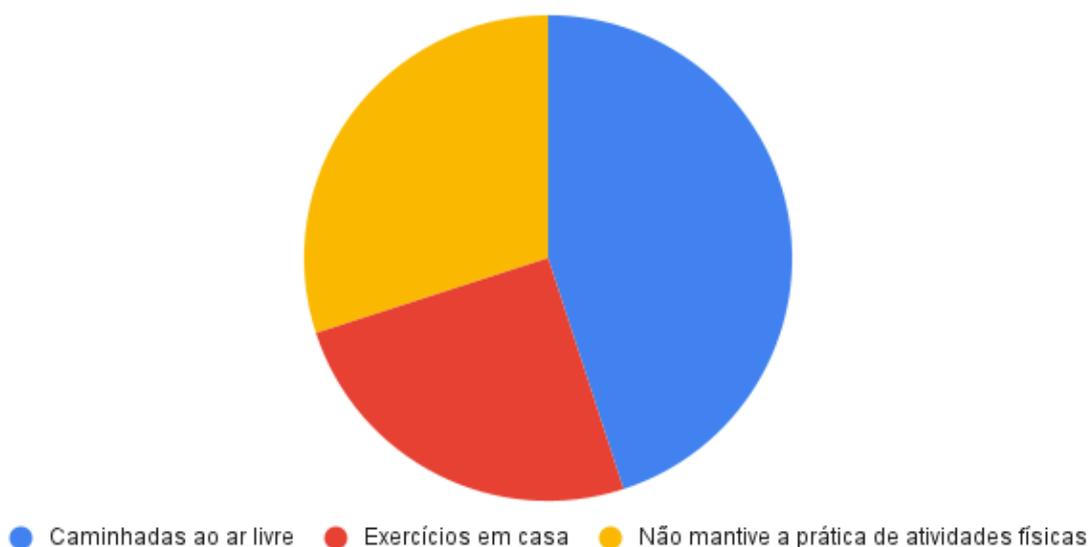
A retomada de uma rotina regular de exercícios contribuiu para a recuperação do condicionamento físico e para o alívio de sintomas como fadiga e perda de mobilidade, bem como gerou benefícios sociais, pois, segundo estudo de Gomes Júnior *et al.* (2015, p. 195) o ambiente em grupo de exercícios, além de benefícios orgânicos e físicos, proporciona uma melhor socialização e distanciamento de agravos psicológicos, o que pode ter sido especialmente importante após o isolamento social prolongado.

Por outro lado, 15% afirmaram que não perceberam mudanças significativas, de modo que podem ter passado por um processo de readaptação mais gradual, para esse grupo de participantes, as barreiras que dificultaram o retorno, como a falta de tempo, motivação ou condicionamento físico, podem ter atrasado os benefícios percebidos.

A maioria dos participantes que relataram ter sentido mudanças, tanto físicas quanto sociais, indicam que o retorno às atividades físicas trouxe impactos positivos em várias esferas de suas vidas.

A readaptação aos treinos de musculação e à prática de atividades físicas após a pandemia de COVID-19 revelou-se um processo desafiador, permeado por diversas barreiras físicas e mentais. De acordo Lima *et al.* (2020) devido ao rápido avanço da doença e ao excesso de informações disponíveis, algumas vezes discordantes, se tornou um âmbito favorável para alterações comportamentais impulsionadoras de adoecimento psicológico, que podem gerar consequências graves na Saúde Mental dos indivíduos.

Gráfico 8: Permanência da prática de atividade física



Fonte: Elaborado pela autora, 2024.

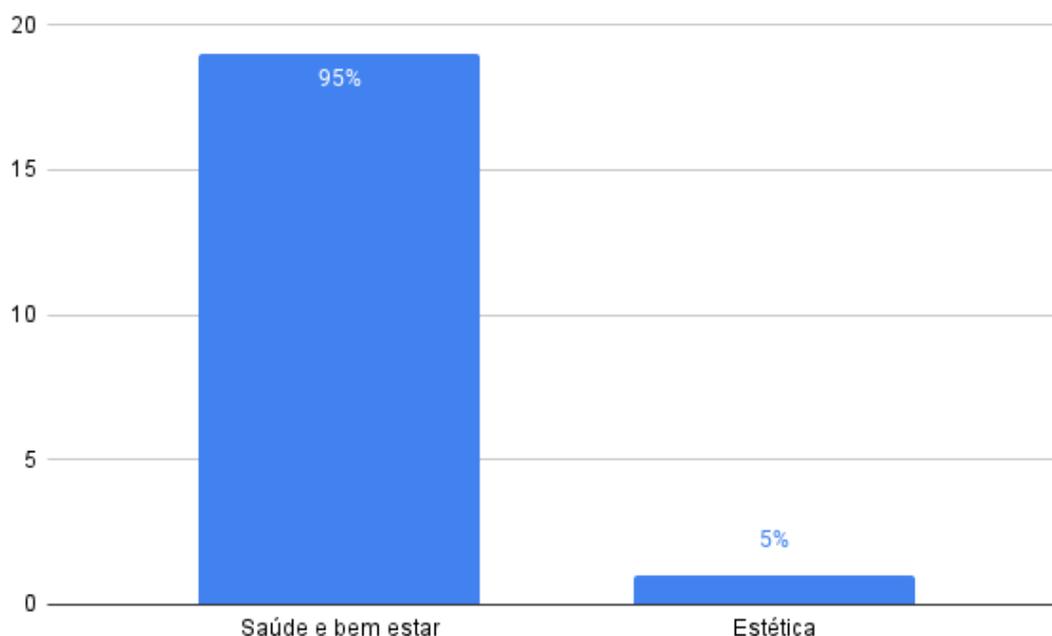
O fato de 45% dos participantes terem recorrido às caminhadas ao ar livre reflete uma adaptação às circunstâncias impostas pela pandemia, onde as atividades ao ar livre se tornaram uma alternativa segura para muitos. Pois, como as academias estavam fechadas e existiam restrições de contato social, atividades como caminhadas ou corridas ao ar livre permitiram que as pessoas se mantivessem ativas, aproveitando espaços abertos para minimizar o risco de contaminação.

Os 30% que não conseguiram manter a prática de atividade física durante a pandemia revelam o impacto negativo do isolamento e das restrições. Para muitos, a falta de acesso às academias, parques e outros locais de exercício, aliada às mudanças nas rotinas diárias e ao estresse generalizado, contribuíram para o sedentarismo.

Por outro lado, 25% dos participantes conseguiram se adaptar e manter seus treinos em casa, pois como afirmam os estudos de Oliveira Neto *et al.*, (2020) e Chen *et al.* (2020) houve um aumento na busca por treinos online em plataformas digitais, a fim de se manterem suficientemente ativos no lazer, seja com a ajuda de um personal trainer ou participando de aulas online, isso destaca a flexibilidade de algumas pessoas em encontrar alternativas para continuar ativas, mesmo em um ambiente doméstico

O gráfico a seguir mostrará qual é de fato a principal motivação para todos estes adultos e idosos participantes buscarem a prática de musculação e atividades físicas.

Gráfico 9: Principal motivação para a prática de musculação e atividades físicas



Fonte: Elaborado pela autora, 2024.

A penúltima pergunta do questionário reflete um consenso estabelecido por estudo de Coelho *et. al* (2017) onde afirma que a população idosa fisicamente ativa menciona o bem-estar como um dos principais fatores para a decisão de ingressar e permanecer nos programas de atividade física, condizente com as respostas de 95% dos participantes que indicaram a prática de atividades físicas por motivos de saúde e bem-estar, enquanto apenas 5% citaram a estética como o principal fator motivador.

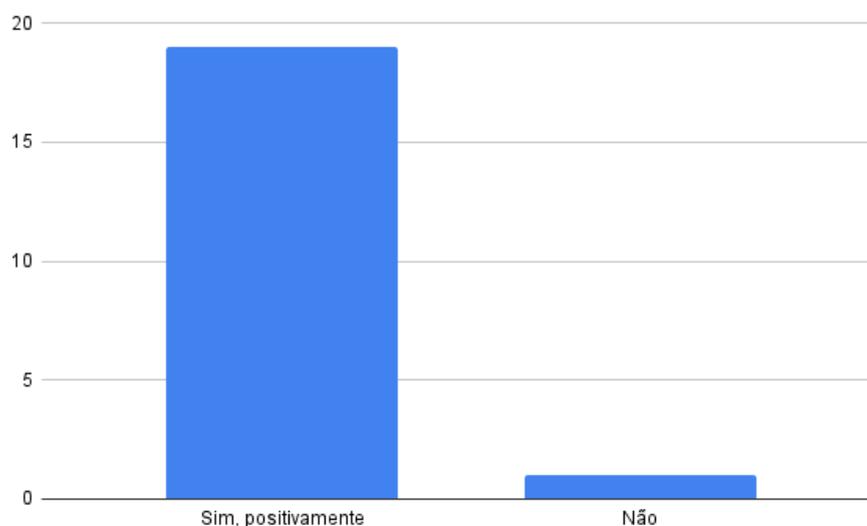
Esse foco na saúde pode estar diretamente relacionado às experiências vividas durante a pandemia, quando o impacto da inatividade física e do estresse sobre a saúde mental e física se tornaram evidentes.

Muitos passaram a ver o exercício não apenas como uma forma de melhorar a aparência, mas principalmente como uma ferramenta essencial para manter o equilíbrio físico e emocional, fortalecer o sistema imunológico e prevenir doenças crônicas.

A pequena porcentagem de 5% que indicou a estética como principal motivação sugere que, embora a aparência ainda seja um fator importante para alguns, ela está longe de ser a principal razão pela qual a maioria dos participantes se envolvem em atividades físicas.

A mudança de foco da estética para a saúde pode estar associada ao amadurecimento da percepção sobre os benefícios a longo prazo da prática regular de exercícios, especialmente em momentos de crise, como a pandemia, que trouxe à tona a importância do cuidado com o corpo e a mente.

Gráfico 10: Influência da atividade física na saúde mental



Fonte: Elaborado pela autora, 2024.

A última pergunta fomenta a segunda temática deste estudo, que é a saúde mental. Uma grande parcela de 95% dos participantes reconheceu que a conexão entre atividade física e saúde mental reflete uma compreensão amplamente difundida dos benefícios psicológicos do exercício.

A prática regular de atividades físicas, como musculação, corrida e outros esportes, têm sido associada à melhora do humor, à redução do estresse e da ansiedade, e ao aumento da sensação de bem-estar geral. Para Mantovani (2001) o envelhecimento pode ocorrer de maneira saudável e com menores perdas com a inclusão de outros hábitos no estilo de vida, dentre os quais ocupa lugar de destaque a participação em atividade física.

Em contrapartida, a parcela de 5% que não percebe influência direta da prática física na saúde mental pode estar relacionada a fatores individuais, como a frequência e intensidade do exercício.

Escala de Depressão Geriátrica (GDS)

A Escala de Depressão Geriátrica (GDS) também foi utilizada no presente estudo, aplicada posteriormente ao Questionário de Aptidão Física, onde por meio de 15 perguntas, a GDS-15, com respostas definidas entre “sim” e “não”, os resultados denominaram por meio de valores pré-definidos para cada uma das perguntas se estes tinham suspeita de depressão, ou não.

Importante ressaltar que os participantes foram informados de que a escala não é um diagnóstico conclusivo, mas sim uma forma de identificar depressão leve. A seguir será mostrado a tabela de valores da classificação da GDS.

Quadro 2: Avaliação GDS

0 = Quando a resposta for diferente do exemplo entre parênteses.
1= Quando a resposta for igual ao exemplo entre parênteses.
Total > 5 = suspeita de depressão

Fonte: Yesavage JA, Brink TL, Rose TL et al. Development and validation of a geriatric depression screening scale: a preliminary report. J Psychiat Res 1983;17:37-49

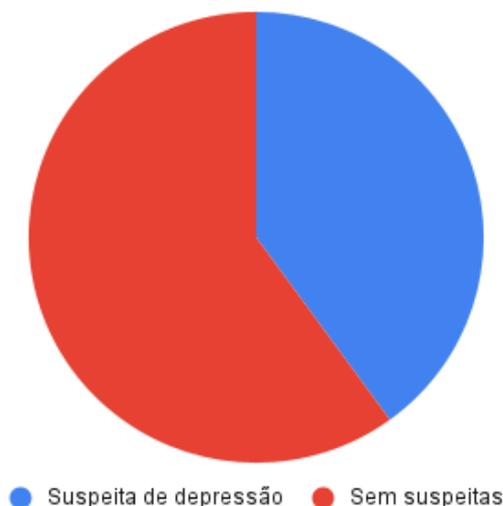
Quadro 3: Apresentação dos Dados da GDS no modelo original

Nº e DATA	RESPOSTAS SIM	RESPOSTAS NÃO	PONTUAÇÃO TOTAL	CLASSIFICAÇÃO
1 - 25/07/2024	9	6	11	Suspeita de depressão
2 - 27/07/2024	13	2	10	Suspeita de depressão
3 - 26/07/2024	12	3	6	Suspeita de depressão
4 - 26/07/2024	12	3	5	Sem suspeitas
5 - 26/07/2024	13	2	5	Sem suspeitas
6 - 26/07/2024	9	6	2	Sem suspeitas
7 - 30/07/2024	9	6	4	Sem suspeitas
8 - 30/07/2024	8	7	3	Sem suspeitas
9 - 30/07/2024	9	6	5	Sem suspeitas
10 - 31/07/2024	10	5	3	Sem suspeitas
11 - 31/07/2024	8	7	1	Sem suspeitas
12 - 31/07/2024	10	5	3	Sem suspeitas
13 - 01/08/2024	11	3	3	Sem suspeitas
14 - 04/08/2024	9	6	7	Suspeita de depressão
15 - 08/08/2024	8	7	6	Suspeita de depressão
16 - 09/08/2024	8	7	7	Suspeita de depressão
17 - 09/08/2024	9	6	6	Suspeita de depressão
18 - 09/08/2024	5	10	4	Sem suspeitas
19 - 10/08/2024	9	6	6	Suspeita de depressão
20 - 10/08/2024	7	8	4	Sem suspeitas

Fonte: Elaborado pela autora, 2024.

Com base no quadro 2, foi elaborado um gráfico para ilustrar melhor a predominância de participantes com possíveis suspeitas de depressão, como será mostrado a seguir:

Gráfico 11: Dados da Escala de Depressão Geriátrica (GDS)



Fonte: Elaborado pela autora, 2024.

Com base nos resultados advindos da Escala de Depressão Geriátrica (GDS) e as respostas sobre o grau de atividade física dos participantes, tem-se uma tendência importante, pois indivíduos mais ativos fisicamente, que conseguiram continuar suas práticas de exercícios, apresentaram níveis mais baixos de sintomas de depressão, conforme medido pela GDS.

Esse achado se alinha com o panorama da reforma psiquiátrica, como exposto por Roeder (2003) onde diz que o exercício físico é incluído como uma terapia na recuperação em casos de transtornos psiquiátricos graves e manutenção para auxiliar no impedimento de novas crises e na prevenção para que o indivíduo não adoça, corroborando outros argumentos que afirmam que a prática regular de atividade física tem efeitos positivos na saúde mental, funcionando como um fator protetor contra sintomas depressivos.

Com isso, os resultados da aplicação da GDS-15 mostram que 60% dos participantes não alcançaram a pontuação necessária para suspeitas de depressão, estando descritos em vermelho no gráfico como “Sem suspeitas”, enquanto 40% apresentaram pontuação suficiente para serem considerados em risco de depressão, em azul no gráfico descritos como “Suspeita de depressão”.

O fato de 40% dos participantes apresentarem suspeitas de depressão é significativo e pode estar diretamente relacionado às dificuldades enfrentadas durante e após a pandemia. A interrupção das rotinas, o isolamento social prolongado e a incerteza generalizada afetaram gravemente a saúde mental de muitas pessoas. Para alguns, o retorno às atividades físicas no pós-pandemia foi desafiador, conforme indicado pelos 65% que relataram dificuldades de retomar suas práticas, e por uma parcela significativa que ainda teme a contaminação (55%) ou sente falta de motivação (15%).

Os participantes que conseguiram manter alguma forma de atividade física, como caminhadas ao ar livre (45%) ou exercícios em casa (25%), como foi

demonstrado no Gráfico 13 podem ter se beneficiado da continuidade de seus treinos, o que pode explicar por que a maioria dos participantes respondentes da GDS-15 (60%) não apresentou suspeitas de depressão. Mesmo em condições adversas, a manutenção de uma rotina de exercícios pode ter ajudado esses indivíduos a preservar seu equilíbrio emocional.

Durante uma pandemia, o medo intensifica os níveis de estresse e ansiedade em pessoas saudáveis e aumenta os sintomas daquelas com transtornos mentais pré-existentes (Ramírez-Ortiz et al., 2020). Dessa forma, de acordo com os dados analisados, reforça-se a ideia de que o cenário de incerteza e vulnerabilidade emocional vividos durante a crise sanitária afetaram diretamente a rotina de treinos e o bem-estar dos praticantes de atividades físicas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados refletem uma população que, em sua maioria, retomou suas atividades físicas após o período de isolamento, porém enfrentando dificuldades, como o medo de contaminação e a falta de motivação, demonstrando o impacto duradouro da pandemia na saúde mental e física dos participantes, porém, também pode se observar um evidente potencial de superação.

No aspecto dos obstáculos enfrentados, o retorno às atividades físicas foi atrelado a melhorias significativas, tanto físicas quanto sociais. A maioria dos participantes relatou mudanças positivas após o retorno aos treinos, evidenciando a importância da musculação e de outras atividades físicas na recuperação da saúde e no restabelecimento de uma vida social mais ativa.

A prática de musculação, apontada pela grande maioria dos participantes, foi motivada pela busca da saúde e bem-estar e desempenhou um papel fundamental na superação dos efeitos negativos da pandemia, contribuindo para o restabelecimento do equilíbrio físico e emocional. Isso é corroborado pela percepção de que a atividade física influencia diretamente a saúde mental, com quase todos os participantes reconhecendo essa relação.

No entanto, a readaptação às aulas não foi tranquila para parte dos envolvidos, visto que os resultados obtidos a partir da Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15) estão relacionados às dificuldades enfrentadas durante o período de isolamento social e à interrupção das práticas físicas.

A retomada das atividades físicas, especialmente da musculação, também revelou mudanças nos hábitos dos participantes. A prática de outras atividades, como caminhada e corrida evidencia uma alternativa complementar, indicando a busca por diversificação dos treinos. Essa adaptação demonstrou a flexibilidade dos praticantes em encontrar novas formas de se manterem ativos, mesmo diante de restrições impostas pela pandemia.

Por fim, o retorno às academias e aos treinos, embora desafiador, proporcionou uma oportunidade de readaptação às rotinas, promovendo benefícios tanto físicos quanto mentais, que foram fundamentais para a superação do período de isolamento e melhorando a qualidade de vida dos participantes.

REFERÊNCIAS

AQUINO, E., SILVEIRA, I. H., PESCARINI, J., AQUINO, R., & SOUZA-FILHO, J. A. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: Potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciênc. Saúde Coletiva** Preprints. (2020) Disponível em: <http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/medidas-de-distanciamento-social-no-cont>

role-da-pandemia-de-covid19-potenciais-impactos-e-desafios-no-brasil/17550 Acesso em maio de 2024.

AZEVEDO, M. R.; ARAÚJO, L. P.; REICHERT, F. F.; SIQUEIRA, M. C. S.; HALLAL, P. C. Gender differences in leisure-time physical activity. **International Journal of Public Health**, Basel, n. 52, n.1, p. 8-15, 2007.

BRASIL. Presidência da República. Secretaria-Geral. Subchefia para Assuntos Jurídicos. **Decreto Nº 10.344, de 8 de maio de 2020**. Altera o Decreto nº 10.282, de 20 de março de 2020, que regulamenta a Lei nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020, para definir os serviços públicos e as atividades essenciais. 2020.

BROOKS, S. K. *et al.* The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce it: Rapid Review of the Evidence. **The Lancet Journal**, v. 395, n. 10227, p. 912–920, 26 fev. 2020.

CARVALHO, R. B. da C.; MADRUGA, V. A. Envelhecimento e prática de atividade física: a influência do gênero. **Motriz**, Rio Claro, v.17 n.2, p.328-337, abr./jun. 2011.

CARVALHO, F. F. B. DE; SILVA, R. G. DA; OLIVEIRA, R. B. A essencialidade das academias de ginástica para a saúde diante da pandemia da COVID-19 no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1–5, 14 de set. 2020.

CAMARGO, E., AÑEZ C., **DIRETRIZES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NUM PISCAR DE OLHOS**. (2020). Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf> . Acesso em maio de 2024.

CHEN P, Mao L, *et al.* Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. **Journal of Sport and Health Science**.; v. 9, p. 103-04. Abr, 2020.

COELHO, I.P.S.M. *et al.* Prática de atividade física na terceira idade. **Revista Online Cuidado é Fundamental**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 4, p. 1107-1112, out./dez., 2017.

FERREIRA, Alan de Carvalho Dias *et al.* Musculação: aspectos fisiológicos, neurais, metodológicos e Nutricionais. XI Encontro de Iniciação à Docência – Universidade Federal da Paraíba - PRG-2008, 2008.

GOMES JÚNIOR, V.F.F. *et al.* Compreensão de Idosos sobre os Benefícios da Atividade Física. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 19, n. 3, p.193-8, 2015. 3 de mar. 2016.

GUIMARÃES, J. A. C. *et al.* Estudo transversal sobre uso de ferramentas virtuais para orientar a atividade física durante a COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-8, 30 nov. 2020.

HOSSAIN, M. M.; SULTANA, A.; PUROHIT, N. Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence. **Epidemiology and Health**, v. 42, p. 1-11, 2 jun. 2020.

LIMA, C. K. T. *et. al* (2020). The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). **Psychiatry Research**, v.287(1), p. 1–2. 12 de mar. de 2020.

LIPP, M. E. N. Transtorno de adaptação. Periódicos de Psicologia. **Boletim - Academia Paulista de Psicologia**, v. 27, n. 1, p. 72–82, 1 jun. 2007.

MATSUDO, V. K. R.; MATSUDO, S. M. M. Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. **Biblioteca Virtual em Saúde (Diagn. tratamento,**

v. 5 (2) p. 10–17, jun. 2000.

MANTOVANI, Efigência Passarelli. O processo de envelhecimento e sua relação com a nutrição e a atividade física. Capítulo, v. 13, p. 165-172, 2007.

MAZZEO, ROBERT S. *et al.* Exercício e atividade física para pessoas idosas. **Revista brasileira de atividade física e saúde**, v. 3, p. 48-78, jun. 1998.

MCEWEN, B. S.; GIANAROS, P. J. Stress- and Allostasis-Induced Brain Plasticity. **Annual Review of Medicine**, v. 62, n. 1, p. 431–445, 18 fev. 2011.

MOREIRA-NETO, Acácio *et al.* Can remotely supervised exercise positively affect self-reported depressive symptoms and physical activity levels during social distancing?. **Psychiatry Research**, v. 301, p. 113969, jul. 2021.

NABUCO, G.; PIRES DE OLIVEIRA, M. H. P.; AFONSO, M. P. D. O impacto da pandemia pela COVID-19 na saúde mental. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 15, n. 42, p. 2532, 18 set. 2020.

OLIVEIRA METO L, *et al.* Traininginhome - Home-based training during COVID-19 (SARS-COV2) pandemic: physical exercise and behavior-based approach. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**. v. 19 n.2, p.1-10. Abr, 2020.

PEREIRA, M. D. *et al.* A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa **Research, Society and Development**. v. 9, n. 7, p. 1-35, 2020.

PIRES BRITO, S. B. *et al.* Pandemia da COVID-19: o maior desafio do século XXI. **Vigilância Sanitária em Debate**, v. 8, n. 2, p. 54–63, 29 de mai. 2020.

RAMÍREZ-ORTIZ, J. *et al.* Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la Salud Mental asociadas al aislamiento social. In **SciELO Preprints**. v. 1, p. 1–21. Universidad Nacional de Colombia, 03 de mar. 2020. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.303>

REIS-FILHO, J. A.; QUINTO, D. **COVID-19**, Afastamento social, Pesca artesanal e Segurança alimentar: Como esses temas estão relacionados e quão importante é a soberania dos trabalhadores da pesca diante do cenário distópico. **preprints.scielo.org** (2020) v. 1, p. 1-23. Universidade Federal do Pará, 16 abr. 2020.

Roeder, M. A. (2003). Atividade física, saúde mental & qualidade de vida. Rio de Janeiro: **Shape**. p. 365.

XIAO, Chunfeng. A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19-related psychological and mental problems: structured letter therapy. **Psychiatry investigation**, v. 17, n. 2, p. 175, 2020.