



**UNIVERSIDADE PAULISTA**  
**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**SAYONARA DA SILVA ABREU**

**ESTUDO BIBLIOGRÁFICO DO LAZER E DAS PRÁTICAS  
CORPORAIS DURANTE A PANDEMIA DA COVID -19**

**FORTALEZA - CEARÁ**  
**2021.2**

**SAYONARA DA SILVA ABREU**

**ESTUDO BIBLIOGRÁFICO DO LAZER E DAS PRÁTICAS  
CORPORAIS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)  
apresentado à Universidade Paulista (UNIP),  
como requisito parcial para conclusão do  
Curso de Bacharelado em Educação Física.

Orientação: Prof. Esp. Milton Gláucio  
Barroso Júnior.

**FORTALEZA – CEARÁ  
2021.2**

**SAYONARA DA SILVA ABREU**

**ESTUDO BIBLIOGRÁFICO DO LAZER E DAS PRÁTICAS  
CORPORAIS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)  
apresentado à Universidade Paulista (UNIP),  
como requisito parcial para conclusão do  
Curso de Bacharelado em Educação Física.

Aprovado em:

BANCA EXAMINADORA:

---

Orientador: Prof. Esp. Milton Gláucio Barroso Júnior

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Universidade Paulista - UNIP

---

Prof. Me. Cristiano Barbosa de Melo Cesar

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Universidade Paulista - UNIP

---

Prof. Me. Theyson Viana Santana

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Universidade Paulista - UNIP

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus, em primeiro lugar por me ter dado saúde, força e persistência para chegar até aqui. Ao meu esposo, por ter ajudado nessa trajetória. A minha mãe mesmo longe está torcendo por mim. Aos meus irmãos que também acredito que de alguma forma estão felizes.

Os meus professores que contribuiu e contribui na minha vida acadêmica e futuramente profissional, agradecer porque sem eles esse sonho não seria possível. Enfim todos que indiretamente ou diretamente contribuiu nesse processo.

Posso tudo naquele que me fortalece.

Filipenses 4;13

ABREU, Sayonara da Silva. **Estudo Bibliográfico do Lazer e das Práticas Corporais Durante a Pandemia da COVID-19.** [Trabalho de Conclusão de Curso]. Sorocaba: Universidade Paulista, 2021.

## RESUMO

Em qualquer parte do mundo as pessoas não importam o nível, família ou profissão precisaram se readaptar para dar continuidade as suas atividades habituais relacionadas ao tempo disponível para as práticas corporais, para o lazer e para o trabalho, já que este, em sua grande maioria, foi deslocado para a casa. Esta pesquisa se justifica pelo fato da temática ser bem atual e por ser realizada em um momento muito importante para humanidade, pois o mundo todo encontra-se em processo de enfrentamento da COVID-19. O objetivo geral desta pesquisa é realizar uma pesquisa bibliográfica para averiguar como estão acontecendo os cuidados com o corpo por meio das práticas corporais, durante o tempo livre e o lazer em tempos de pandemia. Os objetivos específicos são os seguintes: discorrer sobre o tempo livre e lazer em tempos de pandemia e ressaltar a importância da manutenção da atividade física durante a pandemia. Por fim reconhece-se que estes tempos de pandemia são, realmente, desafiadores, entretanto é possível perceber que existe uma situação social na qual a Educação Física pode e deve atuar como um instrumento didático humanístico, já que através de ações que envolvam a socialização da manutenção da prática de exercícios e dentro de um papel educacional que vai priorizar o compartilhamento de conteúdo verdadeiramente científico, juntamente com o destaque de valores sociais, ela pode garantir um espaço social de atuação importante e necessário durante toda pandemia contribuindo, desta maneira, no favorecimento de uma formação integral.

**Palavras-chave:** Práticas corporais. Corpo. Lazer. Atividade física. Pandemia.

ABREU, Sayonara da Silva. **Bibliographic Study of Leisure and Body Practices During the COVID-19 Pandemic**. Completion of course wor. Soracaba: Universidade Paulista, 2021.

### **ABSTRACT**

In any part of the world, people, no matter what their level, family, or profession, needed to readjust to continue their usual activities related to the time available for bodily practices, leisure, and work, since this, in its vast majority, was moved to the house. This research is justified by the fact that the theme is very current and because it is carried out at a very important time for humanity, as the whole world is in the process of confronting COVID-19. The general objective of this research is to carry out bibliographical research to find out how the care of the body through bodily practices is happening, during free time and leisure in times of pandemic. The specific objectives are: to discuss free time and leisure in times of pandemic and emphasize the importance of maintaining physical activity during the pandemic. Finally, it is recognized that these times of pandemic are challenging, however, it is possible to see that there is a social situation in which Physical Education can and should act as a humanistic didactic instrument, as through actions that involve the socialization of maintaining the practice of exercises and within an educational role that will prioritize the sharing of truly scientific content, together with the emphasis on social values, it can guarantee an important and necessary social space for action throughout the pandemic, thus contributing to favoring of an integral formation.

**Keywords:** Bodily practices. Body. Leisure. Physical activity. Pandemic.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>09</b>
<b>2 PROBLEMATIZAÇÃO.....</b>	<b>11</b>
<b>3 JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>12</b>
<b>4 OBJETIVOS.....</b>	<b>13</b>
4.1 Objetivo Geral.....	13
4.2 Objetivos Especificos.....	13
<b>5 TEMPO LIVRE E LAZER EM TEMPOS DE PANDEMIA.....</b>	<b>14</b>
<b>6 IMPORTÂNCIA DA MANUTENÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA.....</b>	<b>20</b>
<b>7 METODOLOGIA.....</b>	<b>32</b>
<b>8 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>43</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>46</b>



## 1 INTRODUÇÃO

Considera-se o lazer um fenômeno de elevada importância para a emancipação humana e para o favorecimento da cidadania, ele pode ser considerado, efetivamente, como uma ferramenta voltada para a promoção da saúde. O lazer, também, está associado com as estratégias para promoção da qualidade de vida das pessoas em qualquer das etapas da vida.

Neste momento em que o mundo vem enfrentando a pandemia da COVID-19 a inatividade física está aumentando em muitos países, influenciando muito a prevalência de doenças transmissíveis e não transmissíveis e a saúde geral da população mundial (TAVARES *et al.* 2020).

A humanidade enfrenta e enfrentará um grande desafio nas próximas décadas, que se manifesta na recuperação das consequências desta pandemia e, também, relaciona-se ao sedentarismo e à falta de exercícios físicos em grande parte dos cidadãos devido, em parte: à diminuição do uso de força física nas atividades laborais, aos sistemas de transporte, ao consumo elevado de alimentos calóricos, abuso de drogas e uso de novas tecnologias, todas estas demandas citadas afetam a saúde mental e a qualidade psicológica de vida da sociedade.

As atividades físicas realizadas nos períodos de lazer são consideradas muito importantes pois desempenham um papel fundamental relativo ao cuidado e à manutenção da saúde, especialmente nestes momentos associados ao distanciamento social e à pandemia (MARCELLINO, 2010).

Ferreira *et al.* (2020, p. 12) recomendam “manter a vida fisicamente ativa como medida de enfrentamento ao COVID-19”.

São observados múltiplos benefícios resultantes da adoção desse procedimento cotidiano durante a pandemia, dentre eles é possível destacar a redução das gravidades das infecções pela COVID-19 e, também, a eficácia no tratamento e prevenção das doenças crônicas não-transmissíveis, exatamente estas

que elevam o risco de morte entre aqueles que são infectados pelo coronavírus. (LADDU *et al.*, 2020)

Percebe-se esta essencialidade, já que a prática das atividades físicas, também, pode proporcionar benefícios à saúde mental, auxiliando, desta maneira, as pessoas a lidar com o *stress*, ansiedade e, também, evitar prováveis problemas de saúde psicológicos, entre outros benefícios amplamente constatados.

Malloy-Diniz *et al.* (2020, p. 15) afirmam que: “é muito importante, para a preservação da saúde mental durante a pandemia de COVID -19 realizar práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento”.

A escolha do procedimento metodológico seguiu o raciocínio de aproximação que melhor atendesse ao objeto de pesquisa, por isso que se optou por utilizar uma pesquisa dentro de uma perspectiva da abordagem qualitativa.

## 2 PROBLEMATIZAÇÃO

Este trabalho traz uma abordagem sobre as práticas corporais, considerando a Educação do Corpo como uma área de estudos cujo objeto de pesquisa encontram-se respaldados nas consequências provocadas pelo distanciamento social devido à pandemia da Covid-19, deflagrada em âmbito nacional e mundial e as perdas de liberdade, com alterações das rotinas e hábitos de grande parte da população, levando à ansiedade, depressão, e sobretudo a precarização das condições de trabalho e ausência de práticas corporais.

Nesse entendimento, elencamos como foco de investigação: como estão acontecendo os cuidados com o corpo por meio das práticas corporais durante o tempo livre e o lazer em tempos de pandemia? Quais atividades podem ser realizadas durante o enfrentamento da pandemia da covid-19?

A problematização que se quer investigar, refere-se ao que a modernidade de hoje vem apresentando em um panorama mundial que considera o corpo como lugar a partir do qual também se constitui a subjetividade. Dessa forma, o estudo dessas características nos permite compreender questões e acontecimentos que indicam como é a sociedade atual. Assim, esta pesquisa se enquadra na área dos estudos que visa interpretar os acontecimentos ou as situações, relativas à preservação da saúde por meio de atividades físicas, pelas quais o mundo tem passado diante desta severa crise sanitária. (SILVA, 2018)

### **3 JUSTIFICATIVA**

Esta pesquisa se justifica pelo fato da temática ser bem atual e por ser realizada em um momento muito importante para humanidade, pois o mundo todo encontra-se em processo de enfrentamento da COVID-19.

Considerando-se que neste enfrentamento, grande parte das pessoas adotaram o isolamento como forma de se defender do coronavírus, é importante ponderar sobre o que estas pessoas estão fazendo no tempo em que estão isoladas, que atividades físicas estão praticando, entre outras.

Neste momento, portanto, a possibilidade de colher informações que envolvam o lazer, as práticas corporais e as reações das redes sociais relativas às atividades físicas é essencial, especialmente aquelas informações relacionadas à saúde do corpo humano.

## **4 OBJETIVOS**

### **4.1 Objetivo Geral**

O objetivo geral deste estudo é realizar uma pesquisa bibliográfica para averiguar como estão acontecendo os cuidados com o corpo por meio das práticas corporais, durante o tempo livre e o lazer em tempos de pandemia.

### **4.2 Objetivos Específicos**

- Discorrer sobre o tempo livre e lazer em tempos de pandemia;
- Ressaltar a importância da manutenção da atividade física (AF) durante a pandemia:
- Apresentar atividades podem ser realizadas durante o enfrentamento da pandemia.

## 5 TEMPO LIVRE E LAZER EM TEMPOS DE PANDEMIA

A Constituição Federal e as constituições estaduais e as leis orgânicas dos municípios reconhecem o lazer como pleno direito social de todos os cidadãos brasileiros (BRASIL, 1988).

Entretanto, poucos são os brasileiros que têm conhecimento sobre este direito tão importante. Pode-se considerar, portanto, que existe um significativo grau de alienação quando o assunto é direito ao lazer, demonstrando, desta maneira, que as pessoas se preocupam mais com o seu próprio mundo e esquecem, certamente, do mundo em que fazem parte. (MARCELLINO; FERREIRA, 2007)

Em tempos de isolamento preventivo, social e necessário devido à pandemia, é confuso e complexo distinguir, pelo menos inicialmente, entre tempo de trabalho, tempo livre e tempo de lazer. Distinção difícil não só para quem pesquisa esta temática em particular, mas, também, para a população em geral.

O tempo de trabalho, o tempo livre e o tempo de lazer, enquanto categorias teóricas, aparecem claramente definidos e diferenciados. No entanto, nas práticas cotidianas, eles são justapostos e sobrepostos, o que os torna difíceis de diferenciar.

Para Tavares *et al.* (2020, p. 06)

Em um cenário pandêmico como o atual, a prática da atividade física de lazer é uma importante ferramenta para a saúde pública no enfrentamento da COVID-19, em especial ao considerar os possíveis traumas causados pelo distanciamento, e em outros países, isolamento social. (TAVARES *et al.*, 2020, p. 06)

O processo de isolamento confinou as pessoas às suas casas e, assim, no quadro do “tempo livre total”, aqueles que continuaram a trabalhar nas suas casas tiveram dificuldade em distinguir entre trabalho, tempo livre e tempo de lazer. Nesse sentido, é muito importante que todos compreendam que o isolamento não se trata de um período de férias fora do período de férias normal a que cada um tem direito.

Em linha com o exposto e levando em consideração as questões relacionadas ao trabalho, tempo livre e lazer, é conveniente rediscutir essas categorias, promovendo uma classificação mais compreensível, tendo como fundamentação os conceitos desenvolvidos a partir do presente estudo.

Inicialmente, é preciso situar a discussão do tempo livre e do lazer no quadro dos estudos clássicos sobre o assunto para, desta maneira, poder problematizar o caso pandêmico pelo qual o ser humano tem passado, caracterizado por este novo modo de vida que, embora temporário, é normativo.

Como já é do conhecimento de todos o distanciamento social é um conjunto de medidas que tem a intenção de reduzir a quantidade de pessoas circulantes para que seja possível evitar possíveis infecções ocasionadas pelo vírus SARS-CoV-2, causador da COVID-19. (WU *et al.*, 2020)

O principal objetivo é evitar aglomerações chegando mesmo, em determinados casos, ser necessária a paralisação total de atividades não essenciais, escolares e, ainda, a adoção do sistema de trabalho remoto (*Home office*) (GOMES; ARAÚJO, 2020).

Com relação ao isolamento social, Escalante, Golden e Mason (2021), explicam que se trata de uma medida mais rígida, que tem como meta reduzir drasticamente, a frequência de contato com amigos, familiares envolvendo a sociedade de modo geral, sendo permitido apenas o deslocamento para o acesso a serviços considerados essenciais, tais como alimentação, medicamentos, atendimento médico etc.

A grande maioria da população mundial percebeu que era preciso adotar novos comportamentos através da adaptação a uma nova rotina diária, e que tal procedimento ultrapassava as dimensões de autocuidado, e se constituía em uma estratégia que tinha repercussões nos contextos socioeconômicos, religiosos, educacionais, laborais, de lazer etc.

Para tanto muitas funções laborais passaram por adaptações ao que se convencionou chamar de “novo normal”, além disso, muitas experiências e possibilidades relacionadas ao lazer, também, tiveram que passar por reestruturações

e ressignificações de modo a enfrentar momento de crise sanitária. Neste contexto, a população mundial foi instigada a repensar e a reelaborar suas condutas, costumes e funções sociais.

Nessa linha, para se compreender o que efetivamente é o lazer recorre-se aos estudos de Dumazedier (2001, p. 86) sociólogo francês que sustenta que:

O lazer se apresenta como um conjunto de atividades originárias: fundamentalmente distintas, por um lado, das atividades produtivas e, por outro, dos deveres sociais; constituem o que poderiam ser chamadas atividades terciárias [...] essas atividades podem ser exclusivamente, sucessivamente ou simultaneamente, forças de reparação, entretenimento ou desenvolvimento, forças de evasão ou de participação social; forças de regressão ou progresso cultural. São atividades cujo papel que desempenha é, ao mesmo tempo, eficaz e ambíguo na dinâmica da cultura e da sociedade (DUMAZEDIER, 2001, p. 86).

No decorrer desta pandemia, foi possível observar que os modos de morar e trabalhar passaram a se desenvolver em um mesmo espaço o qual já tinha sido ocupado, em parte pelos modos de estudar, exercitar, descansar, distrair etc., unindo neste mesmo espaço o que era público com o que era particular, o que era destinado ao repouso, com o que passou a ser de trabalho, e o espaço de divertimento passou a se misturar com o espaço de trabalho alterando, conseqüentemente, o tempo de lazer. (FALCÃO; GOMES, 2020; MATOS; PINHEIRO; BAHIA, 2020)

Nesse contexto, é fácil perceber que o tempo de lazer ficou, severamente, comprometido, já que este tempo, muito importante e necessário, passou a ser, mais ou menos vivenciado, no tempo disponível das não obrigações (MARCELLINO, 2010). Falcão e Gomes (2020), comentando sobre as plataformas virtuais, admitem que elas se constituem em uma maneira de resistir ao isolamento social e que o consumismo relacionado aos produtos audiovisuais (filmes, séries, documentários e animações) pode e deve ser considerado como um procedimento de lazer que, inclusive, pode, em determinados casos, promover um acréscimo cultural nos indivíduos, pois, nestes tempos de pandemia, é um procedimento não só destinado para ocupar o tempo, mas, também, para promover aprendizados.



Desta maneira compreende-se que tais aprendizados podem atuar no desenvolvimento individual das pessoas, evidenciando mais uma face do lazer e ressaltando a necessária compreensão de que as experiências de lazer, podem promover e estimular novos modos de ser, estar, analisar e se relacionar com a sociedade. Para os autores tanto a formação quanto a transformação social do indivíduo podem acontecer por meio da atividade relacionada ao entretenimento audiovisual, que, por sua vez, estimula o indivíduo a estabelecer reflexões relacionadas ao lazer (FALCÃO; GOMES, 2020).

Muitos teóricos indicam que o caráter pessoal do lazer, confere funções restauradoras e irredutíveis que permitem, por um lado, livrar-se do tédio cotidiano, e, também, aventurar-se na liberação que levaria, o ser humano, ao autoaperfeiçoamento.

Deste modo, segundo Munné (1980, p. 87)

O caráter pessoal do lazer conduz à satisfação de três necessidades do indivíduo através de três tipos de escolha, que originam respectivamente **três funções fundamentais e irredutíveis** do lazer, a saber: a possibilidade de libertação do cansaço físico e nervoso [...]; libertar-se do tédio diário devido a tarefas repetitivas e fragmentadas, [...]; saindo de cada uma das rotinas e estereótipos impostos pelo funcionamento das organizações de base [...]. (MUNNÉ, 1980, p. 87. **Grifos do autor**)

Diante desta citação, é preciso compreender que a pandemia tem provocado uma mudança não só nas situações de trabalho e lazer, mas, também, nas mentalidades e nos valores: o indivíduo é atraído por uma nova necessidade social de dispor de si e para si e de satisfazer as novas necessidades da personalidade a qualquer nível.

Entretanto não se pode esquecer que o tempo de lazer é pensado em si mesmo e torna-se um tempo de atividades que têm valor em si mesmas. O lazer cria novos valores. Esta é uma nova etapa nas sociedades tecnológicas em que o lazer cria uma nova ética cuja norma social não é determinada pela eficiência técnica, utilidade social ou compromisso espiritual ou político e está mais relacionada ao, como já foi dito, autoaperfeiçoamento.

Agora é preciso fazer a referência de que os conceitos tempo livre e lazer precisam ser analisados separadamente, mas, também, podem ser considerados de forma complementar, a partir da teoria dos três D: descanso, diversão e desenvolvimento. (DUMAZEDIER, 2001)

Mesmo durante a pandemia as práticas corporais, como práticas sociais, proliferaram no âmbito das propostas de AF em casa, entre as quais as planejadas são distintas (para quem acessa plataformas personalizadas), daquelas que estão disponíveis em vários *app* (que são acessados de diversos dispositivos).

Mesmo que tais atividades não sejam a mesma coisa que fazer uma aula “funcional” ou “zumba” em uma academia de bairro, do que “GAP”, ou “HIIT” (estes termos se referem a exercícios para as nádegas, abdominais e pernas (GAP) e as iniciais HIIT vêm de *High Intensity Interval Training*) em uma academia nacional ou internacional, o fato é que, de alguma maneira, parte da população tem procurado se exercitar de alguma maneira.

Vale ressaltar que o consumo de AF, em primeiro lugar, não dá conta de práticas relevantes nos setores populares, embora com a globalização e o desenvolvimento das redes sociais uma teoria social do gosto também esteja se espalhando, sendo desafiada pela pandemia na qual emergem necessidades básicas de subsistência.

As redes sociais fazem um apelo social muito forte sobre a prática de atividades físicas associadas as questões da saúde e qualidade de vida, mas é possível perceber que este apelo se concentra, especialmente, nas mensagens relativas ao modismo do culto ao corpo. A constatação deste fato revela, também, que, cada vez mais cedo, essas constantes manifestações da cultura corporal de movimento, apresentada pelas redes sociais, estão fazendo parte da vida dos adolescentes (OLIVEIRA, 2013).

Por outro lado, as práticas corporais constituem eixos organizadores da vida cotidiana. E nessa situação de isolamento social, não é estranho que esses grupos sociais recorram a diferentes estratégias para dar continuidade às suas aulas ou rotinas diárias.

Na opinião de Antunes e Fraga (2021, p. 05):

No caso das práticas corporais [...], esta discussão se faz em torno do movimento humano, que é o seu diferencial frente a outras modalidades terapêuticas. Se essas práticas assumem o paradigma da vitalidade-energia, o movimento humano não pode ser concebido como uma série de repetições mecânicas de gestos técnicos, que considera apenas a funcionalidade orgânica do corpo, cujas principais preocupações se colocam nos parâmetros fisiológicos de frequência, intensidade e duração dos exercícios em busca da regularidade físicosanitária. (ANTUNES; FRAGA, 2021, p. 05)

Assim sendo, é possível concluir que, mesmo em situação de pandemia, uma parte significativa da população, procurou o exercício de práticas corporais, mesmo em momento de lazer, reconhecendo sua importância e sua necessidade para garantir a qualidade de vida humana, dentro ou fora de um período pandêmico.

Destaque-se que tais práticas podem, e em muitas situações foi realmente assim, ser exercidas de maneira criativa e assertiva. Em muitas situações as atividades de caminhar foram desenvolvidas dentro do próprio apartamento, outro exemplo é o que se relaciona ao levantamento de peso que, na falta de halteres, foram utilizados elementos não tradicionais (como, por exemplo, sacos ou latas cheias de areia) que serviram de peso, provocando efeito semelhante ao desejado em academias.

No próximo capítulo será abordada a relação que existe entre o tempo, a atividade física e as práticas corporais durante o enfrentamento da pandemia da COVID-19.

## 6 IMPORTÂNCIA DA MANUTENÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA

Uma das questões centrais nas sociedades em globalização é a otimização de tempo e recursos. Desempenho, produtividade e individualismo extremo encontram um lugar de gratificação em tempos de pandemia.

No entanto, a organização desigual do tempo reconhece que, apesar de serem testemunhas participantes de um momento único e histórico, a adesão aos mecanismos de produção constitui uma forma de dar continuidade ao cotidiano.

Nesse sentido, as diferenças a respeito do capital social e econômico estão, necessariamente e principalmente, localizadas em uma prática que nada mais é do que corporal.

A relação que de fato se estabelece entre as características pertinentes da condição econômica e social e as características distintivas associadas à correspondente posição no espaço dos estilos de vida, só chega a ser uma relação inteligível graças à construção do *habitus* como fórmula geradora que permite justificar as práticas adotadas em um cotidiano de trabalho. (BOURDIEU, 2012, p. 200)

Esses estilos de vida ou, ainda mais, algumas práticas desses estilos de vida em um estado de pandemia são alteradas. E aqueles que possuem recursos econômicos e culturais mudam ou convertem suas práticas de tal forma que podem continuar a apoiar os sentidos.

Assim, os adultos que realizam exercícios físicos com certa frequência e regularidade, como é o caso dos usuários de academia, continuam a frequentar as aulas agora de forma *on line*. Nesse contexto, observa-se que tendem a sustentar os rituais que já vinham praticando. Ou seja, fazer AF “dentro de casa”, recebendo as aulas de forma regulada por meio de diferentes plataformas.

Ao mesmo tempo que surgem mecanismos de desigualdade, as ofertas de AF proliferam sob o lema *#TrainCasa* que são amplamente divulgadas no Instagram, por exemplo. Inclusive o que já é possível perceber, até de maneira geral, é que a mudança do contato pessoal para o contato virtual, levando em consideração que este tipo de contato também estabelece certa interação entre os indivíduos, mesmo que

seja de modo distante através de algum equipamento digital (*smartphone*, TV, etc.), mas, mesmo assim, consegue promover algum tipo de contato. Este tipo de contato permite, inclusive, que seja estabelecida uma transmissão em tempo real de atividades físicas que possam manter as pessoas longe do sedentarismo.

Assim, os empreendedores do corpo passaram a compartilhar suas rotinas e seus lares nas redes. Já os que acompanhavam o noticiário, preocupados com a migração do vírus, foram em frente e montaram mini academias que foram instaladas em locais preferenciais de suas casas.

Mas, também, surgiu o grupo de consumidores que foram aos supermercados atacadistas e compraram sacos de papel higiênico e o máximo de álcool gel possível e disponível. Mas, essas práticas não são isoladas. Elas são recorrentes entre aqueles que fazem parte de determinados estilos de vida.

Remete à conceitualização que Bourdieu (2012, p. 200) desenvolveu em sua teoria e que explica, em parte, esse conjunto de temas, sendo a noção de *habitus* a matriz organizacional da construção deste conceito.

O *habitus* é, portanto, aquela necessidade gerada que permite, por um lado, organizar o conjunto das práticas e também dotá-las de significados. Sendo aquele conjunto das práticas de um agente (ou do conjunto de agentes que são produto de condições semelhantes) sistemático, porque são o produto da aplicação de esquemas idênticos (ou mutuamente conversíveis) e, ao mesmo tempo, sinteticamente diferente das práticas constitutivas de outro estilo de vida. (BOURDIEU, 2012, p. 200)

Esses estilos de vida, de certos grupos sociais situados em uma discussão mais complexa ligada ao trabalho nas sociedades neoliberais, promoveram uma espécie de sujeito como empresário de si mesmo.

Vale destacar que, levando em consideração o contexto de trabalho, muitas funções, ações e atividades laborais, dependendo do andamento da pandemia, passaram por restrições que afetaram seu desenvolvimento, algumas foram, inclusive, paralisadas, outras passaram por adaptações a esse novo contexto.

Losekann e Mourão (2020) afirmam que uma das adaptações que mais ocorreu no momento da pandemia é aquela que está relacionada ao desempenho de funções laborais via *home office*, que é reconhecida como a execução do trabalho em casa, realizado por meio de uso das tecnologias de informação e comunicação (Internet, computador, celular etc.).

Fala-se, então, sobre a ideia de meritocracia que se consolidou como uma disputa em um tipo de sociedade em que o individualismo prevalece como valor, aparecendo a meritocracia como um qualificador desse valor.

Aparentemente, portanto, certas qualidades “objetivas” prevalecem na posse de quem tem os méritos e em detrimento de quem não se esforçou o suficiente para alcançar aquela posição, sua estabilidade e, portanto, sua provável distinção.

É preciso ressaltar que essas circunstâncias de individualismo e meritocracia não reconhecem, aliás, as condições materiais de vida, formação educacional, acesso a recursos simbólicos, recursos econômicos, promovendo uma reivindicação de objetividade imposta, em termos de verdade absoluta, expressando seu desejo explícito de que o estado não é o garante desse acesso igual.

A busca de objetivar essa subjetividade, de transformá-la em posição dominante, é um esforço coletivo daqueles que têm o poder de estabelecer novos significados sociais, de impor a crença de uma certa naturalidade no acesso a esses recursos. Quem tem as condições materiais e subjetivas tem acesso e eles se esforçam para fazer isso. E quem não faz o suficiente, fica de fora.

Diante dos comentários anteriores o que se quer destacar aqui é a questão do trabalho como comportamento econômico e a redefinição do *Homo economicus* como empresário de si mesmo. Sobre esta temática Foucault (2007, p. 275) afirma:

[...] temos recursos escassos para a eventual utilização dos quais não temos uma finalidade única ou para fins cumulativos, mas para fins a partir dos quais escolher, e o ponto de partida e o quadro geral de referência para a análise econômica deve ser o estudo da forma como os indivíduos alocam esses recursos escassos para fins que são mutuamente exclusivos. (FOUCAULT, 2007, p. 275)

Problematizar a gestão do tempo e o sujeito do sujeito como empresário de si mesmo, se renova em tempos de isolamento social, preventivo e obrigatório, sendo o corpo o lugar onde o poder continua a ser exercido.

Dietas, rotinas físicas, publicações nas redes sociais, mostram indivíduos bem-sucedidos, formados, magros, jovens e felizes que, apesar da péssima situação que o país e o mundo estão passando, continuam felizes. Silva (2018, p. 10) destaca:

Nunca antes preocupou-se tanto com o corpo como na contemporaneidade. Novas dietas, procedimentos estéticos, descobertas da medicina, cosméticos, redes de academias e opções de suplementos alimentares no mercado surgem a cada dia evidenciando a dimensão adquirida pelo corpo em toda a dinâmica social. A centralidade nos aspectos corporais, por sua vez, pode ser observada especialmente nos discursos dos meios de comunicação que giram em torno do corpo. (SILVA, 2018, p. 10)

Por sua vez, o controle da dieta tornou-se um tópico central na última década. Um *brownie* caseiro com feijão *adzuki*, aveia com clara de ovo, nozes, suplementos proteicos, etc., são conceitos e significados que foram incorporados ao vocabulário usual de certos grupos de pessoas que, com as práticas alimentares, realizam mecanismos de distinção.

Por exemplo, saber por que a clara é comida e não a gema do ovo é um conhecimento específico que explica as preocupações de classe. Tudo isso reforça a teoria de que as práticas sociais são objetivamente classificáveis.

Ou seja, o conjunto de práticas, rotinas, atividades, gostos, prazeres, são produtos de circuitos classificatórios que mostram como o ser humano pertence ou tenta pertencer a determinados grupos sociais. (BOURDIEU, 2012).

O sabor dos alimentos também depende da ideia de que cada classe é feita do corpo e dos efeitos dos alimentos sobre ele, ou seja, em sua força, sua saúde, sua beleza e as categorias que usa para avaliar esses efeitos, podendo ser escolhido por uma classe, e ignorado por outra [...] (BOURDIEU, 2012, p. 221).

Por se concentrar em recursos visuais, é possível observar que o Instagram se materializou como um espaço favorável para a difusão massiva de imagens de beleza feminina ou sem distinção de gênero. Também foi eleito como espaço virtual

para o compartilhamento de temas relacionados a alimentação e corpo dentro do universo denominado *fitness*.

Neste ponto merecem destaque, as blogueiras *fitness*, mulheres antes “anônimas”, mas que agora diante da situação pandêmica vêm ganhando, cada vez mais, fama nas redes sociais, destacando-se como ícones que inspiram, o que, para aqueles que as seguem, representam modelos de beleza.

Tudo isso se efetiva por meio do compartilhamento dos seus hábitos do dia a dia, e que costumeiramente, estão relacionados ao condicionamento físico do corpo, reforçados com procedimentos cotidianos de beleza (maquiagem, cuidados com as unhas etc.).

Essa demasiada preocupação com o corpo - encontrada no Instagram - não acontece somente por parte das blogueiras, mas, sim, por toda uma considerável comunidade de associados ao estilo de vida *fitness*.

Codo e Senne (1985 *apud* SILVA, 2018, p. 17) denominam este comportamento:

Como corpolatria, fenômeno social caracterizado por uma idolatria ao corpo que se dá no sentido narcisístico da aparência física, não propriamente com fins de saúde, e que ganha grande espaço em uma sociedade que valoriza, cada vez mais, a forma física em detrimento do conteúdo. (CODO; SENNE, 1985 *apud* SILVA, 2018, p. 17)

Vale explicar que este comportamento centraliza uma preocupação que não está relacionada em comer ou não comer, como princípio primordial para que a subsistência seja garantida, mas o foco neste comportamento é o que comer e quanto comer de modo que o corpo não passe por transformações rejeitadas pela sociedade. (SILVA, 2018).

Assim sendo, esse cenário evidencia, ainda, o consumismo exacerbado de imagens específica dos tempos atuais, confirmado pela facilidade com que se alcança a conexão digital disponibilizada atualmente que, cada vez mais, garante um elevado grau de engajamento e participação proporcionados pelas redes sociais. (BAITELLO JR, 2014)



Desta maneira o que se tem é uma cultura a um corpo idealizado como perfeito, deixado de lado a importância de se praticar atividades físicas que proporcionem qualidade de vida para as pessoas. Não há um cuidado específico com a saúde e sim com a ostentação da beleza, pela qual a AF é endeusada de maneira equivocada.

Além disso, leva uma interpretação de que quem não pratica AF deve viver à margem da sociedade, em um sentido que se agrava agora em momento de crise de saúde pela qual o mundo todo passa, pessoas são excluídas do convívio social somente com comentários que reduzem a autoestima de muitos.

Na área de educação física e esportiva observa-se algo um pouco diferente, mas não menos preocupante. Antes a educação física era mais relacionada ao uso tradicional do corpo e havia um movimento a serviço de um modelo instrucional mais voltado para uma formação do corpo nos moldes militares, esquivando-se de uma educação física mais direcionada para o educacional que combatia a estigmatização do corpo ao enfrentar crenças religiosas que insultavam a expressão corporal e a relação dos alunos com o próprio corpo. (SÁNCHEZ; MOSCOSO, 2015).

Mesmo antes da pandemia já existia, na educação física, uma corrente ampla composta por uma gama de educadores físicos que estão muito longe desse cânone da ginástica e do corpo tradicionalmente imposto.

Estes educadores procuram promover hábitos, de estilo de vida, saudáveis por meio do incentivo à atividade física regular. Observa-se que esta concepção de educação não perdeu forças durante a pandemia promovendo o corpo como elemento socializador crítico e empático, com o qual busca-se crescimento e desenvolvimento pessoal.

Trata-se de uma educação por valores através da AF que, mesmo sendo de modo *on line* e enfrentando, muitas vezes, as condições de acesso precárias de Internet pelas quais os alunos estão passando nesta pandemia, está ocupando, cada vez mais, espaço, tempo e dedicação por parte do corpo docente desta disciplina. É preciso levar em consideração que este ótimo trabalho se multiplica, exponencialmente, quando as práticas corporais são propostas para serem realizadas em equipes e, também, com perspectivas multidisciplinares. (EGEA, 2020)

Nesse contexto, as rotinas de exercícios e as recomendações para uma alimentação adequada podem ser compartilhadas entre educadores físicos e nutricionistas e devem ser executadas em vias paralelas. (RAIOL, 2020)

Agindo assim alcança-se uma relação otimizada entre movimento e gasto energético fortalecida nessa situação de isolamento social, reafirmando a necessária preocupação com o excesso de alimentos e procurando evitar a redução da AF diária. (RAIOL, 2020)

Os estudos mais recentes realizados durante a pandemia evidenciam que a prática de exercícios físicos é considerada como uma ação que traz benefícios para a saúde, de modo geral, além disso, proporciona uma específica melhora significativa da imunidade atuando, diretamente, na prevenção e tratamento complementar para que seja possível evitar doenças crônicas e infecções virais, inclusive do novo coronavírus (FERREIRA *et al.*, 2020; SIMPSON *et al.*, 2020; LADDU *et al.*, 2020).

A atividade física é recomendada à população em geral, sendo considerada uma ferramenta importante para a melhoria da saúde. Alinhada aos benefícios à saúde, a atividade física parece exercer um efeito positivo sobre vários processos cognitivos em diferentes populações, como crianças, adultos e idosos. Assim, a atividade física se torna uma ferramenta indispensável para o desenvolvimento humano. Ficar em casa por períodos prolongados pode representar um desafio significativo para permanecer fisicamente ativo. (MALLOYDINIZ *et al.*, 2020, p. 10).

Vale destacar que o exercício físico proporciona um efeito protetor no sistema imunológico que é extremamente importante para contrapor, de maneira adequada, a ameaça da COVID-19. (RODRÍGUEZ; CRESPO; OLMEDILLAS, 2020; SIMPSON *et al.*, 2020)

Acrescente-se a todos estes benefícios já citados, aquele que está associado ao controle das comorbidades relacionadas aos grupos de risco da COVID-19 que pela manutenção da rotina de exercícios, mesmo a pessoa, estando em casa, é um benefício alcançável. (CHEN *et al.*, 2020)

De acordo com o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) ao promover a realização de práticas físicas rotineiras variando de intensidade entre

moderada e chegando a vigorosa, os educadores físicos estão promovendo significativa melhora das respostas imunológicas às infecções. Estas práticas podem diminuir a inflamação crônica de baixo grau e, inclusive, proporcionar acentuada melhora dos marcadores imunológicos e inflamatórios em vários estados de doenças, tais como o câncer, AIDS, doenças cardiovasculares, diabetes, comprometimento cognitivo e obesidade. (RAIOL, 2020; SIMPSON *et al.*, 2020)

O ACSM, em uma divulgação recente através de um guia específico indica que, para combater o sedentarismo e, também, melhorar a saúde física e mental, é necessário que a AF, especialmente a de intensidade moderada, precisa ser realizada no período de quarentena em função da COVID-19.

O guia, de acordo com Ferreira *et al* (2020), propõe que, diante da situação atual, a AF aeróbica de intensidade moderada deva durar em torno de 150 a 300 minutos por semana e que sempre que for possível, se realize até duas sessões semanais de treinamento voltado para a força muscular(RAIOL, 2020).

Vale ressaltar que essa recomendação engloba pessoas que estão em distanciamento social e que não, ainda, estejam infectadas pelo COVID-19 e, também, para aquelas pessoas que estejam infectadas, mas ainda não evidenciaram nenhum sintoma.

Entretanto se, porventura, os sintomas aparecerem, os exercícios físicos devem ser, imediatamente, interrompidos e a pessoa infectada deverá procurar atendimento médico (RAIOL, 2020).

Muito embora sejam evidentes todos os benefícios para a saúde proporcionados pela educação física ao promover e incentivar a realização dos exercícios físicos, não se pode esquecer o lado pedagógico que esta disciplina tem. Defende-se aqui que, nestes tempos de pandemia, existe uma necessidade premente para continuar a conduzir a Educação Física como um instrumento didático humanístico, já que a educação física tem muito a contribuir para uma educação que prioriza valores sociais como um sustentáculo de uma formação integral. (EGEA, 2020; RAIOL, 2020)

Este deve ser um momento primordial para que seja possível aproveitar toda a riqueza de ensinamentos, que a educação física tem, no sentido de aprimorar e desenvolver valores como cooperação, autoaperfeiçoamento, autoestima, respeito, diálogo, criatividade e tolerância. (EGEA, 2020).

O Meio Ambiente é subdividido em quatro esferas, que são: atmosfera. Litosfera, hidrosfera e biosfera.

**Atmosfera:** é uma camada de gases que envolve a Terra e protege a vida no Planeta, absorvendo a radiação ultravioleta, aquecendo a superfície através de reduzindo os extremos de temperatura entre o dia e a noite. Essa camada é composta principalmente por nitrogênio, oxigênio e argônio. Os gases restantes são muitas vezes referidos como gases traços, que possuem uma concentração muito baixa, que estão incluídos os gases do efeito estufa, como vapor de água, dióxido de carbono, metano, óxido nitroso e o ozônio.

**Litosfera:** a litosfera é a camada sólida constituída por rochas e solo. A estrutura vem sendo alterada com o tempo, seja pela ação dos chamados agentes externos (meteorismo termoplástica, erosdemorsplatia, antropismoplatia), como pelos agentes internos (falhas e dobramentos que conduzem à formação de montanhas ou vulcanismos).

**Hidrosfera:** é a esfera que compõe todas as águas do planeta. O termo hidrosfera vem do grego: hidro + esfera = esfera da água. Compreende todos os rios, ribeirões, córregos, riachos, lagos, lagoas, mares, oceanos e todas as águas subterrâneas, bem como as águas marinhas e salobras, águas glaciais e lençóis de gelo, vapor de água. Correspondem a 70% de toda a superfície terrestre, sendo que os oceanos são responsáveis por 97,2% de toda a água. Isso significa que cerca de 2/3 da superfície terrestre é coberta por oceanos.

**Biosfera:** a Biosfera é a camada que envolve todos os seres que habitam o planeta, inclusive os seres humanos. A palavra Biosfera significa “**esfera da vida**”, ou seja, onde há vida e é nela que acontecem as interações entre os seres vivos e os elementos naturais que compõem a natureza. A biosfera é, portanto, a junção de todos os elementos que dão condições para a manutenção da vida na Terra.

A importância da atividade física para a saúde e seus benefícios para o cérebro. O tecido cerebral recebe todas as informações coletadas através dos sentidos do corpo humano: visão, tato, paladar, olfato e visão. Isso faz com que o **tecido cerebral** realize um processo, desencadeando na movimentação de músculo. Logo, o contato do cérebro com o meio externo é dado pela atividade física, por meio de um movimento qualquer.

O exercício físico traz inúmeros benefícios para quem o pratica, podendo ser realizado de modo profissional ou amador, considerando sempre a intensidade do movimento e respeito aos limites do corpo. Cada pessoa irá optar pela atividade de acordo com sua finalidade. Pode ser um exercício aeróbico, de força ou equilíbrio, contanto que seja realizado de forma organizada, pois contribui com a performance do praticante.

Corpo saudável, mente saudável. A frase é muito mais verdade do que queremos (não) acreditar em um dia chuvoso enquanto inventamos desculpas para não sair da cama. Não faltam estudos que reiteram isso — um recente foi publicado na revista *Science* e sugere que medicamentos que imitam os efeitos de atividades físicas ajudam a reduzir a perda de memória, especialmente na doença de Alzheimer.

A média de tempo recomendada por pesquisadores que observaram os benefícios dos exercícios é de meia hora diária. Não parece tanto, não é mesmo? Para se animar mais, veja quatro motivos pelos quais fazer exercício físico é bom para o cérebro: *Boost* em substâncias que sugerem bem-estar.

Durante a atividade física, o corpo naturalmente produz mais serotonina e endorfina, neurotransmissores relacionados à sensação de bem-estar e que ajudam a reduzir o estresse e a ansiedade. Isso causa a chamada “estabilização afetiva”, que ajuda a memória e melhora a capacidade de raciocínio rápido. Leia também: Exercícios físicos evitariam 10 mil casos de câncer no Brasil + Dois minutos de HIIT equivalem a 30 minutos de caminhada, diz pesquisa.

### **Melhora na cognição:**

Segundo um publicado no *Jornal Americano de Fisiologia*, ao praticar atividades aeróbicas, o corpo libera o fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF,

na sigla em inglês), uma proteína que estimula o crescimento de novas células cerebrais e está relacionada ao aprendizado. Ela também protege o cérebro de possíveis danos.

#### **Memória afiada:**

Exercícios físicos também estimulam a atividade no hipocampo, sugere outro estudo. Esse é o centro da memória e aprendizado no cérebro, e há relação entre o volume da região e o risco de demência. No estudo feito com 120 adultos, a prática de esportes aumentou o volume do hipocampo em 2%, revertendo a perda da capacidade de memória em até dois anos. Mas vá com calma: se a atividade for muito intensa e liberar muito cortisol, o hormônio do estresse, o efeito pode ser o oposto do desejado.

#### **Mantém o cérebro jovem:**

Um projeto que acompanhou mais de mil mulheres ao longo de 44 anos mostrou que aquelas que eram muito ativas fisicamente (foi medido o esforço máximo que aguentavam em uma bicicleta ergométrica antes de chegar à exaustão) retardaram o risco de demência em quase uma década, se comparadas às que eram consideradas somente “mediamente” ativas. Os motivos têm a ver com todos os citados acima.

Curte o conteúdo da GALILEU? Tem mais de onde ele veio: baixe o *app Globo Mais* para ler reportagens exclusivas e ficar por dentro de todas as publicações da Editora Globo. Você também pode *assinar a revista*, a partir de R\$ 4,90, e ter acesso às nossas edições.

Estudos indicam que existe uma relação direta entre a prática de exercícios físicos e a melhora na função cognitiva. A velocidade de processamento do cérebro tende a aumentar após vinte minutos de atividade física moderada. Por isso, praticar regularmente atividades físicas pode beneficiar sua saúde mental, melhorar a aprendizagem, diminuir os efeitos do envelhecimento cerebral e até prevenir demências.

Quando praticamos exercícios físicos, a capacidade do cérebro de se adaptar e criar novas conexões, denominada neuroplasticidade, aumenta e a atividade no hipocampo, parte do cérebro responsável pela memória e pela aprendizagem, torna-se intensa. Isso indica que os exercícios físicos podem ser importantes aliados para o desenvolvimento cognitivo e a memória.

Após nos exercitarmos, é comum nos sentirmos relaxados e felizes, sensações que estão relacionadas à proteína BDNF (brain-derived neurotrophic factor). Nosso cérebro interpreta os exercícios físicos como uma situação de estresse e, por isso, aumenta a frequência e a pressão cardíacas para preparar o corpo para se defender de um inimigo ou fugir. A liberação de BDNF busca proteger e reparar os neurônios e a memória.

Além dos benefícios cerebrais, praticar algum exercício libera endorfina, uma substância que combate o estresse, melhora o humor e o sono, minimiza o desconforto dos exercícios e bloqueia a sensação de dor.

Praticar atividades físicas aumenta o fluxo sanguíneo cerebral, gerando novas conexões, que tornam as comunicações com outras áreas mais eficazes. O sedentarismo é o terceiro maior fator de risco para o desenvolvimento de demências, por isso, as novas conexões podem prevenir doenças mentais e melhorar a qualidade de vida.

## 7 METODOLOGIA

A escolha do procedimento metodológico seguiu o raciocínio de aproximação que melhor atendesse ao objeto de pesquisa, por isso que se optou por utilizar uma pesquisa dentro de uma perspectiva da abordagem qualitativa.

Para Minayo e Costa (2019, p. 64)

[...] as pesquisas qualitativas têm como matéria prima um conjunto de substantivos cujos sentidos se complementam: experiência, vivência, senso comum e ação. E o movimento que informa qualquer abordagem ou análise [...] se baseia em três verbos: compreender, interpretar e dialetizar. (MINAYO; COSTA, 2019, p. 64)

Costa, Souza e Souza (2014, p.74, p. 05) afirmam “que a qualidade na pesquisa qualitativa está na dependência da produção de um conhecimento socialmente significativo para as pessoas e o conjunto da sociedade”.

Este trabalho faz parte da pesquisa em ciências humanas, considerando a Educação do Corpo como uma área de estudos cujo objeto de pesquisa são as práticas corporais. Nesta linha, e em primeiro lugar, trabalhou-se com análise de documentos, notícias em periódicos e com pesquisas esporádicas nas redes sociais, sobretudo em diversos perfis no Instagram e no Facebook tendo como prioridades, situações nas quais pessoas ou grupos de pessoas abordam a linha exibicionista de exaltação ao corpo idealizado.

Após o levantamento das plataformas, as informações foram organizadas e elaboradas as categorias sociais, para, em seguida, privilegiar a elaboração de comentários analíticos de forma a evidenciar os pontos de partida e colocar novos questionamentos que permitissem problematizar o pressuposto de origem, sendo a proposta oportunamente teórica. Por fim, foi dada ênfase à revisão de autores clássicos sobre os temas em questão, permitindo assim que as discussões mais referenciadas sejam sintetizadas para a compreensão do contexto atual.

Dentre os autores que mais contribuíram para a discussão estabelecida na formação deste trabalho, é possível destacar os seguintes: Munné (1980);



Dumazedier (2001); Silva (2018); Falcão e Gomes (2020); Ferreira (2020); Raiol (2020), Conceição (2021), entre outros.

O lazer vivenciado durante da pandemia sofre limitações e as barreiras à essas práticas tornam-se mais expressivas e evidentes. Quando associadas ao gênero e a escolaridade, percebe-se que alguns complicadores ainda se fazem presentes, tal como o acúmulo de tarefas pelas mulheres e a possibilidade de acesso e informação ao lazer ((RAIOL, 2020).

A diminuição e a ausência do lazer trazem, por um lado, insatisfação, mas por outro, a reconstrução do tempo, do espaço e das práticas, demonstrando a importância a necessidade do lazer para os professores universitários (CONCEIÇÃO, 2021).

De repente, tudo mudou. Não era previsto e nem planejado. Pegou-nos de surpresa. Mesmo sabendo das possibilidades, pensávamos que aqui não aconteceria. Que estaríamos imunes. Entretanto, ele chegou. O coronavírus nos atacou com força invisível. Tornou-nos seus prisioneiros.

Esta é uma doença viral que apresenta sintomas como febre, tosse e dificuldade para respirar. A transmissão se faz de várias formas, como: espirro, tosse, catarro, saliva, contato físico e contato em superfícies. A tragédia já estava anunciada desde que essa doença viral atingiu a China com força avassaladora. O país conseguiu controlar a contaminação pelo novo coronavírus há mais de um mês. O sucesso chinês em combater a Covid-19 mostramos que podemos vencê-la também (CONCEIÇÃO, 2021).

Não devemos minimizar os desafios e demorar a reagir sobre eles. A lentidão nas providências para conter tal epidemia facilitou a contaminação em massa, tornando o problema uma pandemia. O resto do mundo e o Brasil não podem se descuidar. Não podemos esperar tudo se avolumar e perder o controle da doença. Se agirmos no início, obteremos resultados mais promissores.

Muitas são as diretrizes indicativas de prevenção da contaminação, que vão desde lavar frequentemente as mãos, usar antisséptico à base de álcool em gel 70%, usar o braço ou lenço descartável cobrindo a boca e o nariz, evitar estar próximo a pessoas com febre e tosse, até a orientação mais contundente - **FIQUEM EM CASA!** Equilíbrio e organização são as palavras-chave.

Tudo o que foi apresentado até aqui tem o objetivo de explicar o que pode estar acontecendo no cérebro de quem se encaixa em alguma ou em várias das situações descritas. Entretanto, entender as razões biológicas por trás da falta de produtividade ou eficiência não significa assumir um papel passivo frente a isso. Muito pelo contrário, é importante agir! Há algumas dicas simples que podem ajudar o leitor, e a mim também, a focar e ser mais produtivo.

### **1. Reconheça que se sentir ansioso (a) é normal.**

Não há nenhum problema em aceitar que a ansiedade às vezes toma conta. Use-a a seu favor para entender como estão seus sentimentos e para tomar as decisões que você precisa. Perdoe-se e seja mais paciente consigo.

### **2. Mantenha uma rotina.**

Embora haja maior flexibilidade de horários e você não precise bater ponto, tente se organizar ao máximo e respeitar um cronograma com as atividades definidas por você. Guarde espaço para lazer, exercício físico e/ou meditação. Tenha horário para acordar e para dormir, sem se perder nas maratonas de séries ou jogando até altas horas. Os cuidados pessoais também devem estar incluídos nessa rotina. Além de fazer bem para a autoestima, tomar banho, cuidar do cabelo e da barba, trocar de roupa para trabalhar ou fazer exercícios sinalizam ao cérebro que uma etapa terminou e outra irá começar.

Ansiedade: uma das definições de ansiedade a caracteriza como um estado de humor associado à preparação para iminentes ou possíveis situações de perigo futuras, reais ou apenas percebidas. Claro que apresentar comportamentos ansiosos, dependendo da circunstância, é perfeitamente normal. Todos nós vivemos momentos

de ansiedade antes de uma prova, de uma entrevista de emprego, de um encontro amoroso etc. No entanto, quando essa preocupação é excessiva e existe uma antecipação constante da sensação de perigo, essa ansiedade pode nos tornar disfuncionais.

Um aspecto interessante é que quando estamos ansiosos, além do aumento do cortisol, nossa atenção naquele instante está voltada para eventos os futuros que são meramente especulativos, não temos certeza que de fato irão ocorrer. Ou seja, estamos focados na ideia do evento, em uma possível ameaça, e não no presente, não nas atividades e tarefas que precisam ser realizadas naquele momento.

Esse estado de alerta constante faz nosso corpo se preparar para a famosa reação de **luta ou fuga**. O aumento na tensão muscular, bem como da frequência cardíaca e respiratória, pode levar a um esgotamento físico e mental, contribuindo para a falta de disposição e sensação de improdutividade.

Sintomas Depressivos: os sintomas da depressão incluem humor deprimido, perda de satisfação e engajamento em situações que antes davam prazer (**anedonia**), energia reduzida, problemas no sono, apetite desregulado, crises de ansiedade, dentre outros. Entretanto, é importante salientar que comportamentos depressivos podem aparecer neste momento e que isso não significa necessariamente que a pessoa está com depressão clínica. Tudo depende da duração dos sintomas e do quanto eles podem ser incapacitantes.

Um bom exemplo é o sono excessivo. É preciso estar atento quando existe uma vontade excessiva de dormir o dia todo ou mesmo uma sonolência constante durante o dia, mesmo sem haver motivos para o cansaço. Além de deixar o indivíduo sem disposição para realizar as atividades que precisa, **sintomas narcolépticos** podem estar associados à depressão ou ansiedade [12] e pode ser necessária a avaliação de um profissional capacitado.

**Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT):**

Pessoas sob estresse intenso devido à pandemia e que estão sendo diretamente afetadas, principalmente profissionais de saúde atuando na linha de frente e quem está enfrentando perdas, podem desenvolver TEPT. Contudo, mesmo quem está constantemente acompanhando de longe o que acontece pode desenvolver o chamado **TEPT secundário**. Devido ao nosso senso de empatia, a frequente exposição ao sofrimento alheio pode ter, em quem está "de fora", efeitos semelhantes ao experimentados pelas pessoas diretamente afetadas (RAIOL, 2020).

Já é sabido que o novo coronavírus provoca muitas complicações em pessoas com comorbidades. A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) orienta que pessoas com mais de 60 anos, sobretudo se tiverem diabetes, hipertensão ou problemas respiratórios, cardiológicos, renais ou neurológicos, além de indivíduos em tratamento de câncer ou que estejam com a imunidade comprometida, bem como todos aqueles com mais de 80 anos ou que tenham sinais de fragilidade, restrinjam o contato social.

Nesse sentido, ficar mais isolados é a melhor maneira de não haver contaminação em cascata. Se sair, a chance de se infectar é enorme. O cuidado com as visitas deve ser redobrado.

Temos como convicção que as atividades externas têm que ser suspensas, sem exceção. Pilates? Não. Hidroginástica. Não. Missa? Não. Shopping? Nem pensar. E caminhadinhas próximas de casa? Também não! No entanto, em casos mais sérios, os profissionais da saúde podem ir à casa dos pacientes, se tomarem todas as precauções em relação à higiene, como já anunciamos. A fisioterapia é uma modalidade terapêutica não medicamentosa da maior importância (pois garante movimentação dos pacientes). E fonoterapeutas trabalham para minimizar o risco da tão temida bronca aspiração.

## **Mas, o que os idosos mais ativos podem fazer, estando em casa por muito mais tempo?**

Sabemos que, com essa vida corrida e com as muitas exigências que a sociedade moderna tem nos exigido, ficar muito tempo em casa e sem muitas formas de aproveitá-lo acaba nos dando um sentimento de inutilidade, de desconforto, já que não estamos acostumados a ter muito tempo livre.

Para tanto, a organização desse tempo deverá ter sentido e valor para as pessoas. O movimento deverá fazer parte de toda a programação, já que não podemos parar, pois na linguagem popular, “enferrujaremos”.

Os geriatras temem que o distanciamento social afete a rotina das pessoas e possa comprometer a vitalidade daqueles mais idosos. Enfatizam a importância de manter bons hábitos, como dormir bem, se alimentar de maneira mais saudável e praticar atividades físicas. Os exercícios são benéficos na luta contra o coronavírus, pois ajudam as funções imunológicas do corpo, reduzem a inflamação e auxiliam as funções mentais e emocionais.

Dessa maneira, a seguir, com base nas orientações do Serviço Social e Comercio (SESC/RS, 2021), acerca de lazer em casa e algumas dicas para aproveitar o tempo livre na pandemia.

### **1. Assistir filmes e séries/ Ouvir música**

Crie uma playlist no seu serviço de streaming, prepare a pipoca e se jogue sem culpa. Uma boa dica é escolher filmes e séries que tenham uma temática leve e proporcionem muitas risadas! Música também é uma ótima pedida e você pode adaptar a escolha das playlists ao seu humor. Acordou num dia não muito bom? Dê play naquela seleção mais animada para levantar o astral (SESC/RS, 2021).

## **2. Colocar a leitura em dia**

Sabe aquele livro que está na sua estante só te namorando? Então, é hora de assumir um relacionamento sério com ele. A leitura nos transporta a outros universos, histórias e proporciona prazer (SESC/RS, 2021).

## **3. Começar uma atividade física**

Engana-se quem pensa que exercícios não são lazer. Quando nos exercitamos liberamos diversos hormônios responsáveis pelo prazer e bem-estar como serotonina, ocitocina, endorfina e dopamina. E não precisa sair de casa para praticar! (SESC/RS, 2021). Yoga, meditação, alongamento, Pilates solo, ritmos... essas são algumas opções que você pode fazer em casa e sem precisar comprar equipamentos. Exercitar-se é uma ótima fonte de lazer em casa (SESC/RS, 2021).

## **4. Cozinhar uma nova receita**

Cozinhar pode ser um hobby e um momento de lazer. Além de fazer algo novo e diferente, você une o prazer de comer (tudo de bom, né?!) (SESC/RS, 2021).

## **5. Fazer um curso on-line**

Desenvolver novas habilidades também pode ser uma atividade de lazer. Há milhares de cursos gratuitos ou com valores bem acessíveis para você aperfeiçoar algo que já faz ou descobrir uma nova atividade (SESC/RS, 2021).

## **6. Vídeo-chamada/ festa virtual**

Conforme indicado, antes, somos seres sociais, por isso, sentimos tanta falta da interação com os amigos e com a nossa família. Então, enquanto não podemos aglomerar, reúna aquelas pessoas que você gosta para uma festa virtual. Cada um na sua casa, com todos os cuidados, mas juntinhos on-line para colocar a conversa em dia. Vale até colocar aquela musiquinha e dançar na sala de casa, eihm (SESC/RS, 2021).

## **7. Reeducação alimentar**

*“Quero comer toda hora, uma torta de amora, bolinha de anis ou caju”...*

Para quem leu cantando... parabéns, você também cresceu ouvindo essa musiquinha, e parece que nunca essa frase fez tanto sentido como agora. Se o isolamento, muitas vezes, te faz comer tudo o que vê pela frente e depois bate aquela sensação de “não devia ter comido isso!”, a reeducação alimentar pode ser uma opção de lazer para você (SESC/RS, 2021).

Mas o que uma alimentação saudável tem a ver com lazer? Tudo! Quando temos uma dieta equilibrada, consumimos fontes de energia de acordo com as nossas necessidades, o que promove uma sensação de bem-estar. Além do mais, você pode transformar o momento de preparar as refeições em algo divertido e envolver toda a família. Importante sempre iniciar a reeducação alimentar com o acompanhamento de um profissional. Nada de dietas mirabolantes da internet, ok?! (SESC/RS, 2021).

## **8. Brincar com as crianças/ pets**

Se para os adultos o período de pandemia tem sido difícil, imagine para as crianças. Por isso, uma dica de lazer em casa é reunir os pequenos e fazer brincadeiras leves e divertidas. Quem sabe acampar na sala? Fazer uma barraca com as cadeiras? Brincar de stop? E para quem não tem criança em casa, mas tem os amiguinhos peludos, também vale reservar um momentinho do dia para brincar com eles (SESC/RS, 2021).

## **9. Aproveite um day off (dia de preguiça)**

Todo mundo precisa de um day off ou dia da preguiça! Neste “novo normal” o office invadiu o home e muitas vezes achamos que é preciso estar on-line e disponível 100% do nosso tempo, mas nada disso. Aproveitar um dia zen, completamente desligada (o) das tecnologias ou do trabalho é importante e fundamental para o bemestar. Escolha um dia da semana ou turno para ficar completamente na preguiça. Curtindo única e exclusivamente a sua própria companhia (SESC/RS, 2021).

Ah, mas a criançada está em casa, não posso ficar sozinha (o)! Então aproveita o momento do banho, por exemplo. Dica: Deixe a água bem quentinha para relaxar o corpo e ter aquela sensação de aconchego (SESC/RS, 2021).

### **Sabia que o Lazer agora tem um dia para ser celebrado?**

Sim, a partir de 2021, o dia 16 de abril ficará marcado no calendário como o **Dia Mundial do Lazer**. Uma data para celebrar, em todo o mundo, essa atividade essencial para o nosso bem-estar. E para começar, nenhum mote seria melhor do que o definido para este ano: **Lazer para uma vida melhor!**

O Tempo de Lazer Diminuiu e Trouxe Insatisfação Acerca do lazer dos professores antes e durante a pandemia, para 33 professores (75%) o tempo para o lazer diminuiu. Sobre o nível de satisfação com o tempo de lazer durante a pandemia, numa escala de 1 a 5, onde 1 é nenhuma satisfação e 5 é satisfação total, 60,9% das respostas estão direcionadas à insatisfação.

Existe uma tendência em adultos de priorizar as obrigações em detrimento ao lazer, deslocando-o para o tempo disponível. O lazer é valorizado, mas as obrigações, em especial o trabalho, recebem um foco maior dessa fase da vida, devido à todas as demandas socioeconômicas de responsabilidade desses sujeitos para manter a si e os seus dependentes. O envolvimento com as atividades de lazer diminuiu durante a pandemia e o tempo diário foi preenchido, para além das atividades de home office, com atividades domésticas e cuidados com outras pessoas (MATOS; PINHEIRO; BAHIA, 2020).

Os espaços de lazer, local de encontro entre amigos e familiares, tiveram que ser fechados para conter o avanço do vírus, comprometendo percepções, sensações e emoções positivas oriundas do lazer vivido, não somente nesses espaços, mas amplamente propiciado pela experiência de lazer fora do lar. Silva et al. (2020) ressalta que o distanciamento não voluntário e o afastamento forçado para evitar contato e consequentes possíveis contágios tem gerado emoções negativas (ansiedade, depressão, indignação etc.) e diminuição das emoções positivas (felicidade, satisfação, prazer etc.) (MATOS; PINHEIRO; BAHIA, 2020).



Uma pesquisa realizada por Conceição (2021), traz uma conjunção falta de tempo e de espaço, acúmulo de tarefas e aumento da demanda desperta emoções que impactam na satisfação dos sujeitos acerca da experiência vivida, de lazer ou não. Para além, a satisfação com essas práticas também é comprometida pelas limitadas trocas e contatos sociais, mas tal fato não deve ser generalizado, pois a satisfação ainda pôde ser alcançada por algumas pessoas em tempo de isolamento social (SILVA et al., 2020; CASTILHO; RIBEIRO; UNGHERI, 2020).

No lazer vivenciado antes da pandemia, destacam-se os interesses social, encontrar amigos e familiares fora de casa (79,5%); artístico: assistir TV, séries, filmes em casa (59,1%); turístico: viajar nos finais de semana ou feriados (56,8%); e físico-esportivo: praticar atividades físicas e/ou esportivas em espaços privados (54,5%) (CONCEIÇÃO, 2021).

Os professores poderiam assinalar mais de uma opção e/ou inserir a prática realizada que não estivesse entre as opções de respostas. O tempo para as práticas de lazer também foi impactado pelas demandas de ajuste, aprendizado, organização e controle imediato do trabalho remoto (home office). Tal processo demanda tempo, consumindo aquele que poderia ser o momento de lazer dos professores (LOSEKANN; MOURÃO, 2020; RIBEIRO et al., (2020).

Nessa lógica, parte do tempo de lazer tem sido usado para descansar, relaxar, dormir, para o ócio. Sobre a livre escolha no tempo disponível, a condição de ócio tem suma importância e há de ser considerado (RIBEIRO et al.,2020).

A escolha só é possível a partir das possibilidades e o processo de educação para e pelo lazer é primordial, pois promove a reflexão, desenvolve a autonomia e estimula a criticidade e a criatividade, indo de encontro a massificação das práticas (MARCELLINO, 2012).

Ademais, possibilita também a vivência do ócio, de forma livre, sem a “culpa” por não estar trabalhando, produzindo ou entregando algo para a sociedade (RAIOL, 2020).

O lazer, que tem como um de seus pilares a liberdade, também é tempo de reivindicação política e de expressão das angústias, inquietudes e insatisfações

sociais promovendo e estimulando mudanças em busca de uma nova ordem sociocultural (CLEMENTE; STOPPA, 2020). Um professor (P29), inseriu em “Outras atividades”, como prática de lazer que não estava listada entre as opções de resposta, o “Bater panela para Fora Bolsonaro! ”. Tal fato merece destaque, pois o lazer é tempo de (trans) formação social, de reflexão e de crítica.

## 8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No momento de finalização desse trabalho observa-se que essa é uma reflexão ainda sem conclusões, pois, a crise sanitária pela qual todos estão passando ainda está em processo. É verdade que com as ações preventivas, uso do álcool e gel, o ato de lavar as mãos com frequência, uso da máscara, distanciamento e isolamento social e, especialmente, com a continuidade do plano nacional de vacinação a pandemia tem sido, pouco a pouco controlada, mas ela ainda não acabou.

Esta pesquisa investigou o tempo livre, o lazer, a AF e as práticas corporais dentro de um conjunto conceitual que foi analisado em uma perspectiva central relacionada a discussão das teorias clássicas. A partir dos conhecimentos compartilhados com autores que pesquisam a mesma temática aqui investigada, foi possível estabelecer uma discussão teórica que atendeu os objetivos preestabelecidos.

Neste contexto, os temas discutidos foram limitados dentro de um cenário no qual as questões tinham uma relação direta com a situação de emergência sanitária onde no Brasil, como de resto na maioria da América Latina, se organizou o isolamento social, preventivo e necessário.

Na análise dos conceitos e problemas relacionados ao quadro atual de pandemia destacou-se a problematização do corpo como referência de pesquisa. Em síntese, este trabalho abordou questões que impactam o uso do corpo em situação de isolamento social em decorrência de uma pandemia, sendo o tempo livre e o lazer as questões centrais que foram dialogadas com diversos pensadores, em relação à AF e às práticas corporais.

Esta pesquisa demonstrou, através das opiniões compartilhadas com os autores nela citados, que as medidas de distanciamento e de isolamento durante a pandemia realmente são importantes e podem afetar, diretamente, o fator psicológico das pessoas de modo que algumas têm demonstrado dificuldade em acompanhar plenamente estas medidas.

Neste contexto a pesquisa comprovou que a continuidade das atividades físicas durante o lazer no decorrer desta crise sanitária é essencial para manutenção da saúde de modo geral, promovendo, inclusive, benefícios voltados relacionados a redução das gravidades das infecções pela COVID-19, aumento da eficácia no tratamento e prevenção das doenças crônicas não-transmissíveis e, também, preservação da saúde mental.

A pesquisa evidencia que as teorias da educação do corpo operam de forma diferenciada em uma situação pandêmica, na medida em que as condições materiais e simbólicas de existência são específicas para esta situação.

Entretanto, foi possível perceber nas leituras que aqueles indivíduos (especialmente os adultos) que já vinham realizando exercícios físicos de maneira frequente e regular (frequentadores de academia), permaneceram realizando os seus exercícios por meio de aulas *on line*.

Outra situação evidenciada por esta pesquisa foi a atuação das redes sociais como divulgadoras de dieta, rotinas físicas e publicações gerais, nem sempre confiáveis. Pessoas com *status* de “blogueira”, por exemplo, atuaram como disseminadoras de conteúdos que, em várias situações, não apresentavam comprovação científica, pondo em risco a saúde geral das pessoas que as seguiam.

Algumas destas pessoas praticavam, abertamente, a cultura do “corpo ideal” onde defendiam um tipo de corpo que deveria ser alcançado através de dietas milagrosas e de prática corporal sem acompanhamento de especialistas. Tal procedimento, em nossa compreensão, evidencia um caráter excludente com o qual a Educação Física não aceita.

Por fim reconhece-se que estes tempos de pandemia são, realmente, desafiadores, entretanto é possível perceber que existe uma situação social na qual a Educação Física pode e deve atuar como um instrumento didático humanístico, já que através de ações que envolvam a socialização da manutenção da prática de exercícios e dentro de um papel educacional que vai priorizar o compartilhamento de conteúdo verdadeiramente científico, juntamente com o destaque de valores sociais,

ela pode garantir um espaço social de atuação importante e necessário durante toda pandemia contribuindo, desta maneira, no favorecimento de uma formação integral.

Reforça-se, no final desta pesquisa, o pensamento de Egea (2020) no qual este pesquisador defende que o momento atual é primordial para que seja possível compartilhar, com o maior número de pessoas possível, os ricos ensinamentos contidos na carga teórica e prática da educação física e, nesse sentido procurar aprimorar e desenvolver valores voltados para um ideal social em que todos possam viver em paz praticando a solidariedade e mantendo o corpo em movimento.

## REFERÊNCIAS

ACSM. American College of Sports Medicine. **Revisão da certificação do ACSM**. Lippincott Williams & Wilkins. 2013.

ANTUNES, P. de C.; FRAGA, A. B. Práticas corporais integrativas: proposta conceitual para o campo das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, 26(9):4217-4232, 2021. ISSN: 1413-8123. DOI: 10.1590/141381232021269.14082020.

BAITELLO JÚNIOR, N. **A era da iconofagia: reflexões sobre imagem, comunicação, mídia e cultura**. São Paulo, Editora Paulus, 2014.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Centro Gráfico, 1988.

BOURDIEU, P. **A distinção. Julgamento e bases sociais de gosto**. 1ª ed. Buenos Aires: Aguilar, Altea, Taurus, Alfaguara, 2012.

CHEN, P.; MAO, L.; NASSIS, G. P.; HARMER, P.; AINSWORTH, B. E.; LI, F. Doença por coronavírus (COVID-19): A necessidade de manter a atividade física regular enquanto se toma precauções. **Journal of sport and health science**, 9(2), 103–104. 2020. ISSN. 20952546. doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001.

CODO, W.; SENNE, W. **O que é a corpo (latría)**. São Paulo: Brasiliense, 1985.

CONCEIÇÃO, Vagner Miranda da. Impactos da Pandemia de COVID-19 no Lazer e no Trabalho do Professor Universitário em Home Office. **LICERE Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer –UFMG**, Belo Horizonte, v.24, n.3, set/2021.

COSTA, A.P.; SOUZA, F. N. de. SOUZA, D. N. de. (Orgs). Investigação qualitativa: inovação, dilemas e desafios. **Revista Lusófona de Educação**. 2014; 29: 215-218. ISSN.1645-7250. Disponível em: ile:///C:/Users/ricka/AppData/Local/Temp/5103Texto%20do%20artigo-16590-1-1020150621-1.pdf. Acesso em: 20 nov. 2021.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 2001.

EGEA, Bienvenido Martínez. Educação Física pós COVID-19 Evolução ou deriva? **Sociología del Deporte**. Vol. 1. Número 1. Junho 2020. ISSN: 2660-8456. DOI: http://doi.org/10.46661/socioldeporte.5010.

ESCALANTE, E.; GOLDEN, R., L.; MASON, D. J. Isolamento social e solidão: imperativos para cuidados de saúde em um mundo pós-COVID. **JAMA**, v. 325. p. 520521, 2021. ISSN 0098-7484.

FALCÃO, D.; GOMES, C. L. Estratégia e Táticas do Projeto “Cine Luce” no Contexto Pandêmico da Covid-19: o lazer em foco. **Licere**, Belo Horizonte, v.23, n.3, set/2020. ISSN: 1981-3171. DOI: <http://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.25079>.

FERREIRA, M.J.; IRIGOYEN, M.C.; CONSOLIM-COLOMBO, F.; SARAIVA, J.F.K.; DE ANGELIS, K. Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID19.

**Arq Bras Cardiol** [Internet]. 2020. ISSN: 0066-782X. Disponível em: [http://publicacoes.cardiol.br/portal/abc/portugues/aop/2020/AOP\\_2020-0235.pdf](http://publicacoes.cardiol.br/portal/abc/portugues/aop/2020/AOP_2020-0235.pdf). Acesso em: 19 nov. 2021.

FOUCAULT, M. **Nascimento da biopolítica**. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 2007.

GOMES, V. L. A.; ARAÚJO, A. C. ORICON-LINE: temas e perspectivas em debate para pensar o lazer em tempos pós-pandemia. **Licere**, Belo Horizonte, v.23, n.3, set/2020. ISSN: 1981-3171. DOI: <http://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.25436>.

LADDU, D.R.; LAVIE, C.J.; PHILLIPS, S.A.; ARENA, R. Atividade física para proteção da imunidade: inoculação de populações com medicamentos para uma vida saudável em preparação para a próxima pandemia. **Prog Cardiovasc Dis** [Internet]. 2020. ISSN: 0033-0620. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0033062020300785>. Acesso em: 18 nov. 2021.

LOSEKANN, R. G. C. B.; MOURÃO, H. C. Desafios do teletrabalho na pandemia COVID-19: quando o home vira office. **Caderno de Administração**, Maringá, v. 28, Ed. Esp., jun./2020. ISSN: 1516-1803. Disponível em: <http://bit.ly/2P19gHy>. Acesso em: 08 out. 2021.

MALLOY-DINIZ, L.F; COSTA, D. S; LOUREIRO, F.; MOREIRA, L.; SILVEIRA, B.; SADI, H.; APOLINÁRIO-SOUZA, T.; ALVIM-SOARES, A.; NICOLATO, R.; PAULA, J.; MIRANDA, D.; PINHEIRO, M.; CRUZ, R.; SILVA, A. Saúde mental na pandemia de COVID -19: considerações práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento. **Revista Debates em Psiquiatria**. 46-68. 2020. ISSN 2236-918X. Disponível em: <http://abpbrasil.org.br/pcabp/saude-mental-na-pandemia-de-covid-19/consideracoes-praticas-multidisciplinares-sobre-cognicao-emocao-ecomportamento/> Acesso em: 19 de out. de 2021.

MARCELLINO, C. N.; FERREIRA, M. P. **Brincar, Jogar, Viver - Programa Esporte e Lazer da Cidade** (Vol. I). Brasília, Brasil: Ministério do Esporte, 2007.

MARCELLINO, N. C. **Estudos do lazer**: uma introdução. (2ª ed., ampl.) Campinas SP: Autores Associados, 2010.

MATOS, L. S.; PINHEIRO, W. C.; BAHIA, M. C. Vivências do Lazer para Discentes do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Pará no Contexto de Pandemia da Covid – 19. **Licere**, Belo Horizonte, v.23, n.3, set/2020. ISSN: 1981-3171. DOI: <http://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.25433>.

MINAYO, M.C.; COSTA, A.P. **Técnicas que fazem uso da palavra, do olhar e da empatia**: pesquisa qualitativa em ação. Aveiro: Ludomedia; 2019. 64 p.

MUNNÉ, F. **Psicossociologia do tempo livre**: um enfoque crítico. México: Editorial Trillas, 1980.

OLIVEIRA, E. L. Ginásticas de Condicionamento Físico e o atual currículo de Educação Física do Estado de São Paulo: Caminhos Possíveis. **Revista Profissão Docente**, 13(29), 47-62. 2013. ISSN: 1519-0919.

RAIOL, R.A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Braz. J. Hea. Rev.**, Curitiba, v. 3, n. 2, p. 28042813 mar./apr. 2020. ISSN 2595-6825. DOI:10.34119/bjhrv3n2-124.

RODRÍGUEZ, M.Á.; CRESPO, I.; OLMEDILLAS, H. Exercitar-se em tempos da COVID-19: o que recomendam fazer os especialistas entre quatro paredes? **Rev Española Cardiol.** Apr. 2020. ISSN 0300-8932. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0300893220301755>. Acesso em: 18 nov. 2021.

SÁNCHEZ, R.; MOSCOSO, David. Como ser fã de esportes? A contribuição de Pierre Bourdieu ao estudo social do esporte. **Empiria. Revista de Metodología de Ciencias Sociales**, 30, 161-180. 2015. ISSN: 1139-5737

SESC/RS, Fecomércio/Senac, **Lazer em casa**: 9 dicas para você aproveitar o tempo livre na pandemia disponível em: <https://conteudo.sesc-rs.com.br/lazer-em-casa-9-dicas-para-voce-aproveitar-o-tempo-livre-na-pandemia/>. Acessado em: 15.04.2021.

SILVA, Maria Letícia de Melo. **Espelho, Espelho Meu**: O Culto ao Corpo e a Promoção de Ideais de Beleza no Instagram e os Efeitos Sobre a Autoimagem Corporal das Mulheres. Monografia apresentada à banca examinadora da Faculdade de Comunicação da Universidade de Brasília, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Jornalismo. Brasília: UNB, 2018.

SIMPSON, R.J.; CAMPBELL, J.P.; GLEESON, M.; KRÜGER, K.; NIEMAN, D.C.; PYNE, D.B.; et al. Os exercícios podem afetar a função imunológica para aumentar a suscetibilidade a infecções? **Exercise immunology review**. Vol. 26. p. 8–22. 2020. ISSN: 10775552.

TAVARES, G. H.; OLIVEIRA, D. P. de; RODRIGUES, L. R.; MOTA, C. G. da; SOUS, T. F. de; POLO, M. C. E. Inatividade física no lazer durante a pandemia da COVID-19 em universitários de Minas Gerais. **Bras Ativ Fís Saúde**. V.25: e0178 2020. ISSN 2317-1634. DOI 10.12820/rbafs.25e0178.

WU, Y.; HO, W.; HUANG, Y.; JIN, D-Y.; LI, S.; LIU, S-L.; et al. SARS-CoV-2 pe um nome apropriado para o novo coronavírus. **The Lancet**. Mar; 395 (10228): 949–50. 2020. ISSN: 0140-6736. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.1016/S01406736\(20\)305557-2](http://dx.doi.org/10.1016/S01406736(20)305557-2). Acesso em: 18 nov. 2021.