

# ALTERAÇÕES FÍSICAS EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: A influência do isolamento social nessas alterações e suas relações com a qualidade de vida

Igor Torres Rocha<sup>1</sup>; Marco Antonio Junqueira dos Santos<sup>1</sup>; Matheus dos Santos<sup>2,4</sup>; Luís Francisco Bueno Sferra<sup>3,4\*</sup>

<sup>1</sup> Graduando em Educação Física, Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS; <sup>2</sup> Profissional de Educação Física – FEA; <sup>3</sup> Profissional de Educação Física – FEA, esp. em Educação – UFMS e PUC-RJ; <sup>4</sup> Docente da Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

\* autor correspondente: lf.sferra@uol.com.br

## RESUMO

O intuito deste trabalho foi o de avaliar possíveis mudanças físicas e alterações na qualidade de vida decorrentes do isolamento social provocado pela pandemia COVID-19. O público alvo foram os praticantes de musculação onde não foi levado em conta determinadas características como a maturação biológica, o gênero, a faixa etária e o ambiente no qual o indivíduo está inserido. Como base da coleta de dados foram utilizadas as academias de Três Lagoas- MS, onde os clientes das mesmas participaram de uma pesquisa de cunho qualitativo contendo 10 questões abertas que foram entregues e respondidas de forma virtual, questões estas baseadas em conceitos de qualidade de vida, treinamento físico, os efeitos do isolamento e princípios do condicionamento físico. De forma direta as perguntas buscaram analisar: o impacto do isolamento levando em conta as questões mental, social e física; a privação de algumas práticas corporais; a opinião sobre a importância do treinamento físico; se houve busca por outras alternativas de treino; se o desempenho com a volta dos treinos manteve-se semelhante. Posteriormente estes dados coletados foram analisados por intermédio das teorias trabalhadas e conclui-se que houve mudanças seja ela visível ou não em grande parte dos entrevistados.

**PALAVRAS CHAVE:** pandemia; isolamento; musculação; qualidade de vida.

## 1 INTRODUÇÃO

No artigo em questão foram realizadas análises que buscaram identificar possíveis modificações ocorridas em um determinado grupo de praticantes de musculação, no período de pandemia. Sabe-se que este termo remete a uma extensão epidêmica que pode atingir a

todo um continente, ou mesmo o globo terrestre por completo, que foi o caso da COVID-19, que é oriundo do coronavírus, o qual pertence a uma grande família de vírus que causam infecções respiratórias variáveis (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), 2020).

Houve um grande impacto no cotidiano da população global, pois a

disseminação do vírus ocorreu rapidamente, atingindo grandes proporções. No final do mês de janeiro de 2020, a OMS declarou que o surto da doença constituía um quadro de Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional, sendo este o mais alto nível de alerta da Organização. Em 11 de março, oficialmente a situação foi classificada como pandemia. Para evitar a contaminação foi orientado aos governos a aplicação do isolamento social. Este surto viral remeteu a preocupações relacionadas à saúde mental da população (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Com essa restrição social, as opções de lazer se tornaram menos diversificadas, estando comumente relacionadas aos meios tecnológicos encontrados nos lares da população. Segundo Brooks et al. (2020), neste cenário, a influência da mídia acaba aumentando, pois no período de isolamento os meios de comunicação têm uma visibilidade maior, podendo ocasionar emoções negativas e irrealistas, que por sua vez podem gerar sentimentos como tristeza, angústia e o medo.

Dentre os fatores que podem ser lesados, como o psicológico, durante uma paralisação funcional de diversos setores, incluindo as academias, outros podem ser afetados, como exemplo há o físico. Sendo estes dois aspectos importantes para a qualidade de vida (QV). A atividade física influencia na qualidade de vida, sendo adversa ao sedentarismo. Gobbi et al. (2005) verifica que as necessidades fisiológicas se encontram na base da pirâmide que relaciona o condicionamento físico e qualidade de vida.

A atividade física regular é um tema essencial perante a sociedade, pois tem um importante papel na prevenção e reabilitação de problemas de saúde, dado a este fato em questão o Ministério da Saúde criou o Programa Nacional da Atividade Física, o mesmo relata que a falta de atividade física é um evidente fator de risco à saúde, podendo desenvolver

doenças crônicas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2001).

Este artigo busca em específico contemplar o conceito de qualidade de vida, treinamento e condicionamento físico os correlacionando. Assim como identificar percepções de praticantes de musculação sobre as alterações físicas decorrentes do isolamento.

### **1.1 Treinamento e princípios do condicionamento físico**

O treinamento está relacionado ao ato de se preparar, de se condicionar para algo, e quando associamos ao vocábulo físico, subtende-se uma possível ação que vise o aprimoramento desta parte física. Sobre esta questão Barbanti, et al. (2004) relata que seria um processo de aperfeiçoamento físico, seja funcionalmente ou morfológicamente, onde se utiliza de sistematização, e por consequência influencia na capacidade de desenvolver ações motoras. O mesmo autor também cita que no passado o termo treinamento era associado normalmente à parte esportiva apenas. Contudo, com o passar dos tempos o conceito passou a ter ligação também na parte de reabilitação, saúde, em academias, entre outras, onde os estudos foram aprofundados.

Naturalmente, ou quando o indivíduo se dispõe a determinadas ações que fogem das características as quais é habituado, o corpo reflete em algumas alterações específicas. Modeneze (2008) comenta que por meio de estímulos, sejam eles físicos ou químicos, os seres humanos passam por adaptações características, que envolvem aspectos bioquímicos, funcionais e estruturais, sendo geradas deste modo respostas pelo organismo, por vezes de degradação, por vezes de síntese tecidual que podem gerar novas funções e formas.

O exercício físico, quando realizado de modo correto, pode vir a trazer vários benefícios ao organismo humano, Vieira (2014) em seu estudo cita alguns

destes, relatando que este treinamento atua no controle, prevenção e até mesmo tratamento de muitas doenças, tais como a hipertensão, a diabetes, a artrose, artrite, enfermidades relacionadas à respiração ou ao coração, assim como desordens psicológicas ou mentais.

Para que o corpo humano desencadeie adaptações benéficas relacionadas à parte biológica, por intermédio do aprimoramento físico, seguem-se algumas sequencias, e sobre estas, Weineck (2000) conforme citado por Modeneze (2008) define como sendo uma reorganização funcional e orgânica do ser, onde é possível verificar processos associados ao treinamento físico. O autor em seu texto descreve cinco etapas, sendo a primeira, os distúrbios da homeostase, que basicamente se refere ao desequilíbrio que os estímulos desenvolvem à parte sistêmica, celular e tecidual do organismo. A segunda é a contra regulação com dilatação da amplitude da função, que se relaciona à resposta imediata ao estímulo, onde é aumentada a função orgânica, possibilitando melhores condições para a execução da prática.

A terceira etapa é a de formação de novas estruturas, que basicamente seria a síntese ocorrida no organismo de novas estruturas em prol de não sobrecarregar sistemas, tecidos e células. Deste modo ocorre à hipertrofia muscular, e o aumento de organelas como as mitocôndrias. A quarta é a ampliação do campo de estabilidade do sistema a ele adaptado, que está associado à certa alteração do estímulo, um reajuste que possibilite um novo distúrbio na homeostase. Por fim, temos a reversibilidade do processo de adaptação no caso de falta de estímulo, que menciona determinada degradação das estruturas orgânicas devido ao período sem estímulos necessários, podendo acarretar atrofia muscular, por exemplo.

Os programas de condicionamento físico por estarem diretamente ligados aos sistemas funcionais do organismo

humano devem se enquadrar em critérios, princípios e conceitos que tenham uma base científica. Sobre esses Gobbi et al. (2005) relata que o princípio da individualidade expõe que todos os indivíduos possuem diferenças num contexto geral, e que diante de um programa de condicionamento físico semelhante, cada indivíduo produzirá efeitos divergentes em seu corpo. As principais diferenças entre os mesmos são: maturação biológica, fatores genéticos, gênero, treinabilidade, envelhecimento e o ambiente no qual está inserido.

O princípio da sobrecarga e adaptação seria a elevação gradual e progressiva da carga de trabalho, por sua vez adaptação será o modo como o organismo reagirá a esse aumento de carga. Deste modo o indivíduo deve submeter o organismo a cargas superiores comparadas ao início do processo, visando ganhos morfofuncionais. Segundo Modeneze (2008), os músculos ou conjunto deles devem ser sobrecarregados acima do que já são habituados, pois caso contrário, podem vir a regredir ou deixar de se desenvolver.

O princípio da continuidade se caracteriza pelo processo interrupto que busca adaptações morfofisiológicas crônicas por meio do treinamento, já a reversibilidade está associada às perdas que o organismo humano sofre tanto pela falta de atividade quanto pelo exagero. Sobre a reversibilidade Modeneze (2008) cita que este princípio seria a última fase dentro de uma sequência temporal de adaptação, onde a falta de estímulo acarreta a reversão do processo.

O princípio da unidade entre generalidade, especificidade e variabilidade. O primeiro item se refere ao fato de que a atividade física em termos gerais pode vir a promover melhorias nas condições físicas do ser humano. A especificidade remete à questão de importância de buscar o aperfeiçoamento específico em determinada modalidade, fazendo uso das peculiaridades que a mesma possui. Já

visto pela ótica do cotidiano, a realização de atividades específicas condiciona, por exemplo, a uma execução que exige menos fadiga. A variabilidade está associada às formas globais, levando em consideração as dimensões cognitivas, sociais, além da física, prezando deste modo por uma vida saudável e equilibrada.

## 1.2 Qualidade de vida (QV)

Compreende-se por qualidade algo que seja bom, que tenha em seu entorno virtudes, que agregue valores. Ao se pensar no termo qualidade de vida, talvez se aproxime desta idealização de situações qualitativas atreladas a determinado contexto humano. Pereira et al. (2012) menciona que apesar de haver determinadas abordagens sobre o tema, na atualidade os conceitos que recebem talvez melhor adesão estão relacionados à parte holística ou geral, que trata de inúmeras dimensões a serem levadas em consideração para se entender QV.

A QV é conceituada pela OMS como sendo “a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (OMS, 1995).

Verificam-se duas esferas de percepção da QV, sendo uma delas a objetiva e a outra subjetiva. A primeira é caracterizada de determinado modo pela facilidade em obter dados e deste modo ter indicadores gerais dos grupos analisados, onde leva em consideração educação, saúde, transporte, alimentação etc. O índice de desenvolvimento humano (IDH) é um exemplo deste molde, que mensura também aspectos socioeconômicos, mortalidade e expectativa de vida da população. A segunda analisa fatores relacionados às percepções específicas do indivíduo, suas expectativas, que são ou não atingidas, onde é considerada a pluralidade cultural, seja na sociedade atual ou não. Destaca-se que a forma objetiva acaba por negligenciar as

diversidades que há dentro de uma mesma sociedade (ALMEIDA et al., 2012).

O termo qualidade de vida pode ser visto corriqueiramente no linguajar contemporâneo assumindo várias compreensões. Mesmo sem uma significação bem clara, aparenta ser algo bom a ser falado. Por vezes a associam à saúde, à moradia, ao lazer, à atividade física, à alimentação, sempre em uma perspectiva positiva. Compreende-se que de fato, o assunto se relaciona com vários aspectos do conhecimento humano, tais como o social, político, econômico, biológico, médico, dentre outros. Por ser uma área de pesquisa recente, há todo um processo de definições e afirmações sobre o termo, que por vezes podem divergir (ALMEIDA et al., 2012).

A atividade física é um dos fatores que influenciam na qualidade de vida, seguindo o caminho contrário ao sedentarismo, que por sua vez é claramente prejudicial a uma boa qualidade de vida. De acordo com Gobbi et al. (2005), as necessidades fisiológicas se encontram na base de uma pirâmide que relaciona o condicionamento físico e qualidade de vida, demonstrando sua importância. O autor destaca que há uma interdependência entre as necessidades fisiológicas, psicológicas e a sociais.

Vieira (2014) contextualiza a história do médico estadunidense Kenneth Cooper, que recomenda a execução de atividade física de modo regular visando à prevenção de doenças, contudo se opõem à ideia de extremismos, onde se buscam recuperar grandes períodos de inatividade de modo imediato. É destacado que os indivíduos devem estar atentos à QV, sendo os próprios, os principais responsáveis por isso.

## 2 OBJETIVOS

O objetivo desta pesquisa é verificar a influência do isolamento social nas alterações físicas e suas relações com a

qualidade de vida dos indivíduos.

### 3 MATERIAL E MÉTODO

Esta foi uma pesquisa de campo de cunho exploratória, tendo uma abordagem qualitativa. Por intermédio do referencial teórico levantado foi construindo um questionário totalizando dez questões abertas, que tem por finalidade a intenção de aproximar o grupo pesquisado aos levantamentos bibliográficos aqui apresentados, possibilitando assim uma análise pontual do tema.

A edição das perguntas foi realizada com o auxílio de uma plataforma virtual. O questionário foi repassado em dezesseis academias da cidade de Três Lagoas-MS, onde os autores foram pessoalmente apresentar a proposta de pesquisa em cada uma das academias. Após diálogo com os colaboradores de cada uma destas referidas empresas de musculação era encaminhado por

aplicativo de mensagens um vídeo de apresentação e explicação do trabalho, além do link que direcionava ao questionário. Ficando a critério dos colaboradores repassarem aos grupos sociais da academia ou destinar aos clientes que os mesmos compreendessem ser mais propensos a responder. Foi estipulado como público-alvo: os praticantes mais experientes com relação à quantidade de anos de prática. Não foi determinado o número mínimo de participantes.

O período de visita às academias ocorreu no dia 16 de novembro de 2020, das 08 às 15h (horário local). O aguardo pelas respostas foi de onze dias consecutivos. Houve o retorno de dezenove respostas, sendo três duplicadas, por provável erro da plataforma. e que foram descartadas. De modo a não expor os estabelecimentos e clientes que se propuseram a participar da pesquisa, os participantes foram nomeados por letras (A ao P) (Quadro 1).

Quadro 1. Questionário social.

Praticantes	Idade	Sexo	Ocupação (Trabalho)	Tempo de prática (anos)	Prática (vezes na semana)
A	26 anos	Masculino	Instrutor em academia	9 anos	6 dias
B	29 anos	Masculino	Educador físico	13 anos	5 dias
C	20 anos	Masculino	Indústria	3 anos	4 dias
D	40 anos	Masculino	Acompanhante terapêutico	6 meses	5 dias
E	46 anos	Masculino	Engenheiro	2 anos	5 dias
F	39 anos	Feminino	Arquiteta	25 anos	5 a 6 dias
G	31 anos	Feminino	Analista fiscal	5 meses	5 dias
H	43 anos	Masculino	Personal trainer	22 anos	7 dias
I	27 anos	Masculino	Auxiliar administrativo	7 anos	5 dias
J	30 anos	Masculino	Técnico em Informática	5 anos	3 dias
K	33 anos	Masculino	Eletricista	10 anos	3 a 4 dias
L	31 anos	Masculino	Mecânico	10 anos	6 dias
M	23 anos	Masculino	Estudante	4 anos	5 dias
N	26 anos	Feminino	Advogada	2 anos	3 a 4 dias
O	34 anos	Feminino	Agente funerário	9 anos	4 dias
P	30 anos	Feminino	Fisioterapeuta	3 anos	4 dias

Fonte: Elaborado pelos autores.

### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A síntese das respostas dos praticantes de musculação (A-P), conforme a pergunta, está mostrada nos Quadros 2-

11.

Ficou evidenciado que houve um distúrbio nestes três aspectos, na parte física pode ser notada a perda de massa, perda do processo de treino e o ganho

de peso. Na questão mental foi gerado preocupação, perda de autoestima e privações de atividades cotidianas. No aspecto social o distanciamento de amigos

e familiares acabou tendo uma conotação negativa. Uma pequena parcela relatou que não tiveram mudanças significativas em sua vida (Quadro 2).

**Quadro 2. Pergunta 1. Ao pensarmos no enfrentamento da pandemia de Covid-19, em que houve a necessidade de isolamento e distanciamento social, qual foi o impacto dessa abordagem para a sua saúde mental, social e física?**

Síntese das respostas
A) Afetou meu corpo, pois pratico musculação a muito tempo, senti que perdi massa magra, e como sou muito fiel a um corpo fitness minha autoestima abaixou muito por pensar que estava emagrecendo e perdendo todo o processo corporal que vinha construindo ao longo do tempo de treino.
B) Para mim não foi tão impactante eu adaptei os meus dias praticava atividade física em casa, lia livros, assistia filmes, fiz cursos on-line no fim o meu dia sempre acabava produtivo e a pandemia não me afetou.
C) Parte física devido ao fechamento das academias e quando parcialmente liberado era mais difícil devido o agendamento de horários.
D) Saúde mental normal gosto muito de ler em vez de sair. Saúde social pouco afetada visto que meu círculo social é bem restrito. Saúde física tive que parar treinos de voleibol
E) Foi ruim, pois limitou prática de correr na areia.
F) Tive problemas apenas sociais... o distanciamento das pessoas é ruim... procurei aliar outras coisas que antes não praticava.... isso me ajudou muito... leitura, meditação...
G) Acredito que com a pandemia paramos para repensar melhor a questão da saúde, dá pra observar que várias pessoas passaram a procurar por atividades físicas após a pandemia, pessoas estas, que antes não se preocupavam tanto com isso.
H) Não afetou minha saúde mental.
I) A questão social foi afetada pelo distanciamento com amigos e familiares, já na questão física como a academia fechou tive que optar por outras formas de treino.
J) Minha saúde mental foi muito afetada, pois é na academia que tenho um tempo para cuidar do meu físico e mente.
K) Fiquei em casa basicamente, não afetou muito, pois trabalho a noite e de dia quase não saio
L) Teve muito impacto...diminui a procura por serviços...não tinha como sair pra malhar...foi um período difícil
M) Em um primeiro momento fiquei preocupado, depois mais conformado com a situação e com muita falta de treinar.
N) No meu caso não teve tanto impacto, pois usei o tempo para ler mais, realizar atividades dentro de casa, em que não estava habituada, aprendi muitas coisas novas através da internet. A parte social ficou um pouco comprometida, além da física em um primeiro momento.
O) Levando em consideração a socialização foi ruim. A física foi abalada devido a falta da academia em si que tinha também a parte social. Já a mental não tanto, pois nesses momentos devemos criar maneiras para se sobressair, confiar que vai ficar melhor. Para mim especificamente teve coisas boas nesta pandemia.
P) Socialmente houve privações e na parte física tive ganho de peso.

Fonte: Elaborado pelos autores.

**Quadro 3. Pergunta 2. Ao ser inserido em uma realidade adversa à normalidade, que no caso o isolamento impôs. A população teve que se manter em casa, sendo assim, houve a diminuição de possibilidades de diversas práticas corporais cotidianas, no seu caso quais foram as práticas corporais que mais sofreram diminuição de possibilidades?**

Síntese das respostas
A) Em primeiro lugar a prática de musculação na academia, segundo lugar foi perder a possibilidade de correr em volta do quartel e terceiro lugar, não possibilitar prática de esporte, pois jogava vôlei com os amigos aos domingos
B) Musculação e corrida.
C) Acredito que todas as práticas corporais sofreram a mesma diminuição, apesar de muitas pessoas começarem a praticar dentro de suas próprias casas.

Continuação do Quadro 3.
D) Voleibol
E) Corrida na areia
F) Eu procurei comprar pesos e malhar em casa... e com um mês arrumei uma academia que abria só para mim.
G) O treinamento físico está ligado a diversos fatores, tais como: melhora física, melhora da qualidade de vida, da saúde mental e conseqüentemente melhora na estética.
H) Pratiquei em casa com alguns improvisos. E treinei capoeira também onde (sou mestre)
I) Ir à academia
J) Treinar e correr em volta da lagoa maior.
K) Academia e futebol
L) Fiquei sem poder malhar e quase sem serviço
M) Praticar voleibol e treinar na academia.
N) Continuei com as voltas que dou ao redor da cidade com minha bicicleta.
O) Não pude treinar. Mas pedalar consegui manter tranquilamente, não fui restrita disso.
P) Deixei de ir ao Pilates e na academia

Fonte: Elaborado pelos autores.

Para o entendimento desta questão no início do texto os autores Gobbi et al. (2005) e Brooks et al. (2020) destacam a importância e os efeitos que influenciam esses aspectos, a questão da falta da atividade física que pode gerar o sedentarismo e como sentimentos negativos podem surgir nesse período (Quadro 3).

Ficou evidente as práticas corporais que sofreram mais diminuição que no caso foram a ida à academia, a privação de alguns esportes como voleibol e

futebol, a corrida em espaços abertos, atividades como o Pilates também foi mencionada. Algumas pessoas mantiveram as práticas em casa ou foram pedalar. Na introdução do texto ficou evidente que com a aplicação da quarentena que neste contexto visou conter a disseminação do vírus, houve a restrição social que por sua vez fez com que as opções de lazer se tornaram menos diversificada.

**Quadro 4. Pergunta 3. Em sua opinião, o treinamento físico está relacionado apenas à parte esportiva? Ou pode ser associado a outras questões, tais como prevenções e reabilitação?**

Síntese das respostas
A) Está muito associado a outras questões, pois para mim a prática de exercícios nos da longevidade de vida, nos proporciona bem-estar e nos previne de problemas de saúde.
B) Também pode ser associado a prevenções e reabilitação como redução da adiposidade corporal, queda da pressão arterial, melhora do perfil lipídico e da sensibilidade à insulina, aumento do gasto energético, aumento da massa muscular e a prática de atividade física regular reduz o risco de morte causada por várias doenças e pode melhorar o estado de saúde em pessoas com doenças crônicas, reduzir o estresse, além de ansiedade e depressão.
C) Com certeza, estão relacionadas a prevenções e reabilitações.
D) Prevenção, reabilitação e lazer.
E) Sim
F) Para mim é prazer aliado com necessidade, além de moldar o corpo, estruturar a musculatura, faz bem pra cabeça e autoestima.
G) De início eu parei todas as práticas de atividades físicas, até pela questão de medo, de adaptação ao uso da máscara e pela falta de informação de como era transmitido o vírus.
H) Sim a musculação ela pode ser de competição, qualidade de vida. E reabilitação também
I) Com certeza ele pode servir de grande valia para ter uma melhora na qualidade de vida em aspectos gerais
J) Creio que está ligada a todas essas questões de prevenção, reabilitação e lógico para o esporte. Treinamento é um ato de saúde.
K) Sim já sofri um acidente e academia me ajudou a recuperar
L) Está relacionado a tudo.
M) É muito importante no contexto geral, pois auxilia em nossa saúde diretamente.

Continuação do Quadro 4.
N) O treinamento físico está relacionado sim com a parte esportiva, neste caso quando há o excesso, foge um pouco da parte da saúde, mas se aplicado de modo correto é muito bom para se ter uma boa saúde, prevenindo muitos males.
O) Está relacionado a todas essas questões. No esporte é essencial. Treinar melhora muito a saúde também.
P) Muito importante sim para prevenir diversas doenças nas diferentes partes de nosso organismo, também é importante na parte de reabilitação muscular

**Fonte:** Elaborado pelos autores.

Notou-se que o público tinha determinada noção da relevância do treinamento, não somente para parte esportiva, como em questões relacionadas à saúde (Quadro 4). No texto fora destacado por Barbanti et al. (2004) que a princípio o termo treinamento físico era

associado comumente apenas ao esporte, contudo passou a ter novas associações e estudos sobre tal questão. Vieira (2014) ressalta a importância do treinamento no controle, prevenção e tratamento de diversas patologias.

**Quadro 5. Pergunta 4. Se considerarmos que o treinamento está relacionado ao ato de se preparar, de se condicionar para algo, e quando associamos ao vocábulo físico, subtende-se uma possível ação que vise o aprimoramento desta parte física. Como você identificaria essa relação (seu treinamento e a melhoria do seu condicionamento físico/vocabulário motor) no seu dia a dia, quais as mudanças percebidas nessa relação?**

Síntese das respostas
A) Sim, começar o dia com uma longa corrida pela manhã, nos deixa mais preparados, com o corpo animado para enfrentar um dia de trabalho.
B) A melhora do sistema cardiovascular e respiratório.
C) A falta de atividade física causou desânimo, o cansaço e a preguiça.
D) Sempre pratiquei esporte, o que senti foi a falta de poder treinar, relaxar e ter convívio social com quem fazia parte desse grupo.
E) Disposição e melhor humor
F) Eu procuro conciliar atividades físicas no meu dia a dia, conciliando com alimentação orientada... tenho muita disciplina
G) Meu treinamento tem me dado mais condicionamento físico, melhor postura, mais segurança e motivação para buscar uma vida mais saudável a cada dia.
H) Melhorarmos nossas posturas com fortalecimento de membros inferiores, superiores e melhora na biomecânica de movimentos.
I) A disposição física aumentou, a questão de confiança, porque quando vemos a evolução do nosso corpo isso gera uma satisfação que no meu caso em particular me fez muito bem.
J) Depois que eu comecei a treinar adquiri muito mais disposição para as atividades cotidianas. Melhorou dores que eu tinha devido a minha postura. Me sentia mais bem condicionado para realizar qualquer ato.
K) Como eu sempre trabalhei com serviços de força a academia me ajudou muito nessa parte
L) Quando treino me sinto melhor para trabalhar...fico menos estressado também
M) O entendimento corporal que se obtém é importante pois vai agir de modo benéfico em nosso dia a dia.
N) O treinamento físico me proporciona um condicionamento muito melhor para realizar as atividades do cotidiano, me sinto menos fadigada, mais disposta, o sono também sofre alterações.
O) Quando treino tenho muito mais disposição, seja para trabalhar, realizar atividades em casa. No período de pandemia me senti muito desanimada.
P) Particularmente mudou muito meu dia a dia, porque antes eu era uma pessoa sedentária não tinha ânimo para fazer qualquer atividade, com o treinamento posso dizer que me tornei outra pessoa, bem mais disposta.

**Fonte:** Elaborado pelos autores.

Em grande parte, os relatos estavam associados às melhoras que o

treinamento trouxe, em relação ao humor, ânimo e estresse decorrentes do cotidiano (Quadro 5). O treinamento de fato influencia em muitos aspectos funcionais e morfológicos. Barbanti et al. (2004) citam que estas ações de treino geram o aperfeiçoamento físico que pode melhorar a capacidade de desenvolver ações motoras diárias.

**Quadro 6. Pergunta 5. Utilizando de sua percepção subjetiva (sua visão própria, como você se sente) sobre qualidade de vida, tendo como base “a sua percepção sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (OMS), em uma escala de 01 a 10, indique como você se encaixaria.**

Síntese das respostas
A) 9
B) 8
C) Não houve resposta.
D) 08
E) 7
F) 8
G) 7
H) 7
I) 9
J) 8
K) 8
L) 7
M) 9
N) 9
O) 8
P) 8

Fonte: Elaborado pelos autores.

Partindo da média oito (8) que foi registrada na pergunta anterior fica constatado que a ideia da qualidade de vida segundo os entrevistados é a de que se deve manter o condicionamento físico aliado de uma boa saúde e o bem-estar, juntamente com hábitos e alimentação saudáveis (Quadro 6).

Questões como ser ativo e a importância do exercício também ficam evidentes. Outras respostas mencionadas são os objetivos conquistados ao longo da vida, a saúde mental e ações que busquem manter o controle da vida. Este entendimento é exemplificado no artigo quando o termo “qualidade de vida” é explicado segundo a OMS que seria “a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (Quadro 7).

Foi destacado pela maioria dos pesquisados o fato de ganhar peso, que seria uma condição reversa ao treinamento e relacionada aos hábitos sedentários (Quadro 8). Segundo Modeneze (2008), o princípio da reversibilidade seria a última fase de uma sequência temporal de adaptação, em que a falta de estímulo acarreta a reversão do processo. Pode-se ficar claro a importância de se manter as ações visando sempre melhoras morfofisiológicas.

**Quadro 7. Pergunta 6. Nessa sua percepção de qualidade de vida por você identificada, quais são os motivos que te levaram a se colocar nesse nível de escala perceptiva?**

Síntese das respostas
A) Ter uma boa saúde, viver mais, evitar doenças, ter um bom preparo para brincar com os filhos, melhor condicionamento para o lazer e estética.
B) Por ser uma pessoa ativa.
C) Não houve resposta
D) Sempre ser adepto da prática esportiva pelo menos 3 vezes na semana
E) Melhora na vida
F) Saúde e bem-estar
G) Escolhi essa pontuação, pois já alcancei várias coisas que já almejei. E ainda venho alcançando. Tenho saúde e bons rendimentos financeiros.
H) É preciso que as pessoas tenham mais consciência, da importância do exercício físico como qualidade de vida.
I) Por me exercitar diariamente, manter uma alimentação relativamente saudável e em outros aspectos manter a vida em controle.

Continuação do Quadro 7.
J) Vida ativa, emprego na área. Considero nota 8 porque tem algumas coisas que gostaria de conquistar ainda. Mas me sinto feliz com o que tenho até o momento.
K) Fazer exercícios e jogar futebol
L) Trabalho muito ainda...queria poder ter mais tempo para a família...ainda não conquistei tudo o que eu quero
M) Procurar manter hábitos saudáveis em todos os segmentos da minha vida.
N) Apesar de ser jovem, já consegui alcançar muitos dos meus objetivos, estou bem empregada, sou muito ativa. A pandemia não me limitou tanto.
O) Procuo ser ativa, conquistei muitas coisas, mas sempre tem algo a mais, novos objetivos.
P) Bem por mais que a gente procure manter hábitos saudáveis as vezes as coisas fogem do nosso controle

Fonte: Elaborado pelos autores.

**Quadro 8. Pergunta 7. O princípio da reversibilidade, aplicado ao condicionamento físico, está associado às perdas que o organismo sofre pela falta ou excesso de atividade física. Com o isolamento social foi possível notar esta relação em seu corpo de que maneira?**

Síntese das respostas
A) Engordar mais rápido que o normal, ganhei muita gordura durante a parada do isolamento.
B) Não obtive nenhuma.
C) Sim.
D) Engordando.
E) Não
F) Não mudei meus hábitos... continuei me exercitando
G) De início notei um ganho de peso, pelo sedentarismo de vários meses.
H) Na musculação a perda que tive foi a densidade muscular.
I) Diminuição de massa muscular em um nível razoável
J) Demais, perdi medidas que havia demorado para conquistar. Ganhei um pouco de barriga.
K) Fiquei mais preguiçoso
L) Engordei 5 quilos no começo
M) Na questão do treinamento físico não senti pois continuei treinando em casa, agora na parte esportiva pude notar que minha capacidade cardiorrespiratória foi prejudicada.
N) Sei que no início, tive perdas de medidas, senti minha musculatura mais flácida, mas logo me adaptei e tinha noção que conseguiria reconquistar em pouco tempo.
O) Só tive de fato a perda de ânimo
P) Voltei a ficar um pouco sedentária, a preguiça também aumentou.

Fonte: Elaborado pelos autores.

**Quadro 9. Pergunta 8. Em um contexto comum, o treinamento tende a propiciar adaptações morfofisiológicas ao organismo, e por intermédio deste fator é possível gradativamente aumentar cargas em treinos de musculação. Como a questão pandêmica interrompeu as práticas na academia em si, ao retornar aos treinos, qual foi sua percepção com relação às cargas que já estava habituado, nos aparelhos que compõem seu treinamento?**

Síntese das respostas
A) As cargas chegaram a diminuir 40% do que conseguia executar antes.
B) Retornei gradativamente com as cargas e em uma semana de retorno das atividades com peso já estava normalmente com a carga a qual estava habituado.
C) Sem dúvidas, tive uma grande diminuição de cargas.
D) Não praticava musculação com muito peso antes da pandemia.
E) Diminui a carga
F) Acredito que tenha mantido... na minha avaliação médica aumentei apenas 1% de gordura
G) De início voltei à estaca zero, como iniciante. Pegando o peso mínimo, até a musculatura ir se fortalecendo outra vez.
H) Não mudou tanto porque eu mantive em fazendo alguns exercícios em casa, com uns pesos adaptados. O rendimento diminuiu sim.
I) Logo na volta não senti muito a diferença, pois mais ou menos um mês antes da academia voltar a funcionar eu estava treinando em casa
J) Teve uma queda de carga em praticamente todos os aparelhos.

Continuação do Quadro 9.
K) Normal porque o meu trabalho todo momento eu mexo com bastante peso
L) Não diminuiu tanto..., mas diminuí um pouco em alguns aparelhos
M) Mantive o volume de carga, pois estava treinando em minha própria casa.
N) Diminuí somente cargas, como também intensidade.
O) Não consegui usar as mesmas cargas, mas também não demorou muito tempo para eu alcançar as cargas que eu usava antes da pandemia.
P) Tive que voltar com cargas bem abaixo do era acostumada

Fonte: Elaborado pelos autores.

A grande maioria dos pesquisados informou que houve uma regressão no que diz respeito às cargas que utilizavam antes do período de pandemia. Isso se explica porque na maioria dos casos aqui mencionados não foi possível manter um nível de carga fora das academias (Quadro 9). Segundo Modeneze (2008), para obter o máximo desenvolvimento muscular, é necessário submeter os músculos a uma sobrecarga progressiva. Isso significa que os músculos devem ser expostos a estímulos mais intensos do que estão acostumados, a fim

de desencadear adaptações e promover o crescimento muscular. Caso contrário, se os músculos forem submetidos apenas a estímulos que já são habituados, não haverá suficiente para o seu desenvolvimento adequado. Portanto, é fundamental desafiar constantemente os músculos, aumentando a carga, o volume ou a intensidade dos exercícios, a fim de garantir um estímulo progressivo e contínuo, promovendo assim o desenvolvimento muscular desejado.

**Quadro 10. Pergunta 9. Com a ausência dos treinos que você estava acostumado a realizar no seu cotidiano, devido às questões do isolamento e distanciamento social, quais foram as suas opções para manter os exercícios físicos? Se não manteve, buscou quais outras práticas?**

Síntese das respostas
A) Pesquisas na internet de como treinar em casa com materiais que poderiam ser encontrados ali mesmo, treinamento funcional em curto espaço. Porém, tive que comprar alguns materiais para se exercitar em casa.
B) Permaneci com a prática em casa.
C) Dentro do período de isolamento social, eu optei por aguardar a liberação das academias e aproveitei para realizar cursos que passaram a ser EAD, passando o período da pandemia me profissionalizando.
D) Pular corda, caminhada, web atividade de zumba.
E) Fiz em casa. Porém com menos eficiência
F) Bike, caminhadas, e treinamento em casa
G) De início busquei o ciclismo, porém não consegui me adaptar a prática, pois não a fazia regularmente.
H) Fiz em casa não deixei de me exercitar.
I) Treino funcional em casa
J) Confesso que tentei realizar exercícios em casa usando apenas o peso corporal. Mas achei um pouco desmotivante.
K) Fazia corrida
L) Treinei na oficina mesmo...usava as coisas que tinha lá dentro como peso...não estava aguentando mais.
M) Realizava o treino em casa com meus aparelhos, alguns adaptados.
N) Na realidade eu apenas mantive meu hábito de pedalar, que já fazia antes de malhar. Agora dizer que eu adaptei treinos em casa e tudo mais seria mentira.
O) Os exercícios físicos em si semelhante aos da academia eu não mantive. Apenas continuei com a bicicleta.
P) Não mantive, fiz poucas caminhadas

Fonte: Elaborado pelos autores.

A grande maioria buscou realizar os exercícios em casa, alguns funcionais utilizando o peso do corpo ou com aparelhos, outros optaram pela caminhada, pular corda, pedalar e aulas de zumba online. Foi notável que houve uma busca por praticar atividades físicas, uma vez que o contato com outras pessoas e certos locais foi proibido. Diante das restrições impostas, muitas pessoas perceberam a importância de manter-se ativas e saudáveis, buscando alternativas para

se exercitar em casa, como treinos online, exercícios ao ar livre, ou até mesmo utilizando equipamentos disponíveis. Nota-se que as opções foram variadas seguindo os estilos e gostos de cada um (Quadro 10). Essa busca pela atividade física mesmo que tendo restrições pode entendida quando Gobbi et al. (2005) diz que as necessidades fisiológicas se encontram na base da pirâmide que relaciona o condicionamento físico e qualidade de vida.

**Quadro 11. Pergunta 10. Com as soluções que você buscou, quais os efeitos no seu organismo, semelhantes aos que você percebe quando realiza exercícios na academia, você pode notar?**

Síntese das respostas
A) Sim, os exercícios em casa usam o peso do corpo, e na maioria dos exercícios o peso corporal não era compatível com o peso usado na academia.
B) Sim.
C) É notório o quanto mudou meu corpo e minha disposição no dia a dia, atualmente estou tendo muita dificuldade com os treinos e uma grande resistência que parte de mim mesmo para ir até a academia, (preguiça).
D) Emagrecimento e mais ânimo.
E) Não. Não substituí
F) Acredito tudo depende da intensidade... talvez a intensidade tenha sido mais baixa..., mas o fato de eu manter uma atividade não me atrapalhou muito
G) Com o ciclismo, ganhei mais fôlego, porém não tive a definição e nem a queima de caloria que consigo na musculação.
H) Fiz um trabalho mais metabólico, exercício de tensão, mobilidade, agilidade e resistência. Fiz exercícios mais aeróbios do que anaeróbio.
I) Não. Não substituí
J) A questão da disposição física ficou muito evidente
K) Acho que a fadiga do músculo
L) Questão de músculo até que surtiu um pouco de efeito..., mas a barriga ainda estou correndo atrás para perder
M) Sim, como mantive um treino em casa semelhante ao da academia meu corpo manteve as respostas iguais às que eu tinha antes.
N) Tanto no ciclismo quanto na academia quero sempre superar meus limites, fazer melhor.
O) Mesmo não fazendo, acho que não seria os mesmos efeitos. Por isso nem tentei. Na academia tem todo um clima diferente.
P) Quase nulas, pois não mantive um programa de treino semelhante

**Fonte:** Elaborado pelos autores.

Em uma visão geral para aqueles que se propuseram a realizar essa busca pelo exercício alternativo puderam constatar mesmo que em pequenas quantidades os efeitos semelhantes ao do treino na academia sejam pela fadiga muscular, ganho de capacidade cardiorrespiratória e ou utilizando o peso corporal, para outros. Mesmo que realizando os treinos alternativos não perceberam semelhanças significativas, o efeito da academia

acabou não surtindo em alguns casos (Quadro 11). Toda essa informação variada que é apresentada pelos entrevistados remete ao princípio da unidade entre generalidade, especificidade e variabilidade, sabendo que de maneira geral a atividade física pode vir a promover melhorias nas condições humanas, na questão da especificidade cabe a cada um buscar pelo aperfeiçoamento específico da sua atividade em questão.

## 5 CONCLUSÕES

Frente ao material levantado chega-se à reflexão de que em uma parcela mínima não houve alterações físicas e psicológicas, entretanto na maior parte do público pesquisado foi evidenciado segundo suas próprias percepções que tanto nos aspectos físicos, mentais e sociais houve notórias modificações, tais como: a restrição do contato com familiares e amigos; privações do treino na academia, dos esportes e de outras atividades; perda e ganho de medidas. E mesmo buscando treinamentos alternativos foram obtidos resultados variados, sendo alguns a contento e outros não.

A correlação entre a QV e os aspectos do treinamento e condicionamento físico ficou destacada nas asserções dos praticantes de musculação, quando em suas respostas realizam esta associação de que para ter QV é preciso manter hábitos saudáveis. Quando verificados relatos que neste período de isolamento surgiram indícios de sedentarismo, cabe ressaltar que a atividade física contínua é benéfica à saúde, sendo parte integrante da QV, no qual cada indivíduo é o principal responsável por essa compreensão.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. A. B.; GUTIERREZ, G. L.; MARQUES, R. Qualidade de Vida: definições, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa. São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades. EACH/USP, 2012. Disponível em: <[http://each.uspnet.usp.br/edicoes-each/qualidade\\_vida.pdf](http://each.uspnet.usp.br/edicoes-each/qualidade_vida.pdf)>. Acesso em: 06 out. 2020.

BARBANTI, V. J.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C. Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico. Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, v. 18, p. 101-109, ago. 2004. Disponível em:

<<http://files.cursoeducacaofisica.web-node.com/2000000707e7a97f6e9/Relevancia%20do%20Treinamento%20Desportivo.pdf>>. Acesso em: 06 out. 2020.

BROOKS, S. K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet, v. 395, n. 10227, p. 912-920, 2020. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.

GOBBI, S.; VILLAR, R.; ZAGO, A. S. Bases Teórico-Práticas do Condicionamento Físico. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A., 2005.

GODOY, A. S. Introdução à Pesquisa Qualitativa e Suas Possibilidades. Rev. Adm. Empresa. v. 35, n. 2, p. 57-63, 1995.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BRASIL). Plano de contingência nacional para infecção humana pelo novo Coronavírus 2019-nCoV: centro de operações de emergências em saúde pública (COE-nCoV). Disponível em: <<http://portalarquivos2.saude.gov.br/imagens/pdf/2020/fevereiro/07/plano-contingencia-coronavirus-preliminar.pdf>>. Acesso em: 06 out. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. PORTARIA N.º 1.893, DE 15 DE OUTUBRO DE 2001. Brasília: Diário Oficial da União, de 16 de outubro de 2001.

MODENEZE, D. M. Treinamento Físico e Qualidade de Vida: Princípios da Educação Física. São Paulo, 2008. Disponível em: <[https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/estrategias\\_cap8.pdf](https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/estrategias_cap8.pdf)>. Acesso em: 06 out. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), Organização Pan-americana da saúde (OPAS). Folha informativa - COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus), 2020 out. Disponível em:

<[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6101:covid\\_19&Itemid=875](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid_19&Itemid=875)>. Acesso em 06 out. 2020.

PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. Qualidade de vida: abordagens,

conceitos e avaliação. Rev. bras. educ. fís. Esporte. v. 26, n. 2 São Paulo abr./jun. 2012.

VIEIRA, A. A. U. Atividade Física: qualidade de vida e promoção de saúde. São Paulo: Atheneu, 2014.